

ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱ



Ուղեցույց
հիվանդների և
խնամատարների համար

Ճշգրիտ տեղեկատվություն՝
ինչպես նախապատրաստվել
քիմիաթերապիային

ՀՏԴ 615.28
ԳՄԴ 53.52
Ք 542

Ք 542 Քիմիաթերապիա: Ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար. - Եր.: «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամ, 2018. - 80 էջ:

«Քիմիաթերապիա. ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար» գրքույկը նախատեսված է քիմիաթերապևտիկ բուժում ստացող հիվանդների և նրանց խնամատարների համար: Հայ բժիշկները, համագործակցելով քաղցկեղ վերապրածների և պացիենտական կազմակերպությունների հետ, հավաքագրել են համակողմանի տեղեկատվություն հիվանդներին հուզող բազմաթիվ հարցերի վերաբերյալ: Գրքույկում մանրամասնորեն լուսաբանված են քիմիաթերապևտիկ բուժման հնարավոր բարդությունները և կողմնակի ազդեցությունները, տրված են պարզ և հակիրճ խորհուրդներ, թե ինչպես պայքարել դրանց դեմ և զերծ մնալ հնարավոր սխալներից:

ՀՏԴ 615.28
ԳՄԴ 53.52

ISBN 978-9939-1-0752-3

© «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամ, 2018



«Քիմիաթերապիա. ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար»

Վերոնշյալ խորագրով գրքույկը մշակվել է «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի նախաձեռնությամբ, որի առաքելությունն է ակտիվ մասնակցել Հայաստանում ուռուցքային հիվանդությունների դեմ պայքարին, նպաստել ուռուցքային հիվանդությունների և դրանց հնարավոր կանխարգելման մասին հանրային իրազեկվածության բարձրացմանը: «ՀԵՆԱՐԱՆ»-ի հիմնական նպատակներն են.

1. կազմակերպել սոցիալ-հոգեբանական, հոգեուռուցքաբանական, իրավաբանական օգնություն իր շահառուների՝ ուռուցքային հիվանդություններից բուժվող մարդկանց և նրանց ընտանիքների անդամների ու խնամատարների համար,
2. բարձրացնել ուռուցքային հիվանդությունների խնդրի մասին հասարակության իրազեկվածության մակարդակը,
3. նպաստել քաղցկեղային և նախաքաղցկեղային հիվանդությունների վերաբերյալ անհրաժեշտ գրականության ստեղծմանն ու տպագրությանը, կլինիկական ուղեցույցների կազմմանը, արտասահմանյան կլինիկական ուղեցույցների թարգմանությանն ու տպագրությանը, տեղեկատվության տարածմանն ու փոխանակմանը,
4. խթանել ուռուցքային հիվանդությունների բնագավառում գործող հաստատությունների կարողությունների հզորացումը դասընթացների, սեմինարների, գիտաժողովների և կոնֆերանսների միջոցով:

Քաղցկեղի ախտորոշման հետ դժվար է համակերպվել, և բազմաթիվ հիվանդների ու նրանց ընտանիքների անդամների համար դա դառնում է լրջագույն խնդիր: «ՀԵՆԱՐԱՆ»-ը կարող է օգնել նրանց ավելի լավ հասկանալ ուռուցքի հետ կապված հարցերը, բուժման տարբերակները և աջակցության միջոցները կամ «աջակցման խմբի» միջոցով կազմակերպել օգտակար շփումներ ոչ միայն նմանատիպ այլ հիվանդների, այլև ապաքինվածների հետ:



«ՀԵՆԱՐԱՆ» հիմնադրամն այն կառույցն է, որտեղ մշտապես հնարավոր է ստանալ հոգեբանական և իրավաբանական անվճար աջակցություն: Այստեղ Ձեզ կօգնեն հասկանալ՝ ինչպես կողմնորոշվել առողջապահության համակարգում, կներկայացնեն Ձեր իրավունքները և կտրամադրեն համապատասխան խորհրդատուների, տնային խնամքի ծառայություն մատուցող, կրթական և տեղեկատվական կենտրոնների կոնտակտային տվյալներ:

Էլ.փոստ՝ henaran.fund@gmail.com

Facebook՝ [Հենարան Հիմնադրամ/Henaran Foundation](#)

Կայքէջ՝ www.henaran-fund.org



Հարգելի բարեկամ,

Ձեր ձեռքում է մի եզակի աշխատություն, որը ստեղծվել է բժիշկների և հիվանդների համատեղ ջանքերով: Հայաստանի ուռուցքաբանները, քիմիաթերապևտները, սննդաբաններն ու հոգեբանները, արձագանքելով հիվանդների հնչեցրած՝ հայալեզու համապատասխան ուղղորդիչ գրականություն ունենալու անհրաժեշտության կոչին, մշակել են այս գրքուկը՝ շնորհիվ քաղցկեղ վերապրածների և պացիենտական կազմակերպությունների մեծ աջակցության:

Քիմիաթերապիան կարող է լուրջ փոփոխություններ առաջացնել Ձեր կյանքում՝ ազդեցություն թողնելով Ձեր ընդհանուր վիճակի վրա: Ուստի բնական և հասկանալի է, որ Դուք և Ձեր մտերիմները մտախոհ եք ու ճնշված: Բժիշկների և քաղցկեղ վերապրածների համոզմամբ, եթե հիվանդը նախապես իրազեկված է սպասվող երևույթների ու բարդությունների և դրանց կանխարգելման մասին, ապա ավելի հանգիստ ու առանց սարսափի կարող է նախապատրաստվել քիմիաթերապիային՝ վստահորեն ակնկալելով լիարժեք ապաքինում:

Թե՛ն բժիշկները և թե՛ն նախկին հիվանդները հավաստիացնում են՝ քաղցկեղը դադարավճիռ է, այլ հիվանդություն, որը հնարավոր է բուժել:

Առո՛ղջ եղեք:

Արթուր Արմենակի Ավերիսյան

Ուռուցքաբանության ազգային կենտրոնի գլխավոր բժիշկ,
ուռուցքաբան, կրծքագեղձի վիրաբույժ, Բ.Գ.Թ.,
«Առողջ կրծքագեղձ» նախագծի հեղինակ

Հռիփսիմե Մարտիրոսյան

Կրծքագեղձի քաղցկեղ վերապրած,
«ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի համահիմնադիր և գործադիր տնօրեն

Հարգելի ընթերցող,

Եթե կարդում եք այս գրքույկը, ապա, ամենայն հավանականությամբ, Ձեզ կամ Ձեր հարազատին սպասվում է քիմիաթերապիա:

Գրքույկի հեղինակները հանգամանորեն անդրադառնում են հիվանդներին հուզող գրեթե բոլոր հարցերին: Մանրամասն բացատրված են բոլոր հավանական բարդությունները և կողմնակի ազդեցությունները, նաև տրված են պարզ և հակիրճ խորհուրդներ, թե ինչպես պայքարել դրանց դեմ, թեթևացնել այդ երևույթների ազդեցությունը և զերծ մնալ հնարավոր սխալներից:

Գրքույկի կարևոր նպատակներից է նաև մանրամասն տեղեկատվության տրամադրմամբ հիվանդի և նրա հարազատների մոտ ձևավորել ավելի հանգիստ, առանց վախերի և սարսափների վերաբերմունք սպասվող քիմիաթերապևտիկ բուժման և դրա ընթացքի հանդեպ:

Այս գրքույկը, անդրադառնալով ամենահուզիչ և տխուր թեմային, թույլ է տալիս հիվանդին հուսալ լիարժեք ապաքինման համար:

Գրքույկի հեղինակներն անուղղակի կերպով հորդորում են. մի երկյուղեք, եղեք իրազեկ...

Հասմիկ Էդուարդի Պետրոսյան
ՀՀ գլխավոր քիմիաթերապևտ 2016-2019թթ
Ուռուցքաբանության ազգային կենտրոնի
Ընդհանուր և մանկական քիմիաթերապևտի
բաժանմունքի վարիչ,
ուռուցքաբան-քիմիաթերապևտ

ՆԱԽԱԲԱՆ

Դուք առերեսվել եք «քաղցկեղ» ախտորոշման հետ: Ուսումնասիրել եք Ձեր բուժման տարբերակները և Ձեր բժշկի օգնությամբ եզրահանգել, որ քիմիաթերապիան Ձեր բուժման լավագույն տարբերակն է: Քիմիաթերապիա ստանալու հետ կապված՝ Ձեր և մտերիմների կողմից հնչող բազմաթիվ հարցերը, մտահոգությունները և խառը զգացումներ ունենալը բնականոն երևույթներ են: Բուժման էության ընկալումը կարող է նվազեցնել Ձեր անհանգստությունը և օգնել մեղմել տագնապը, իսկ ճշգրիտ տեղեկատվությունը՝ ճիշտ նախապատրաստվել քիմիաթերապիային՝ կանխելու կամ նվազեցնելու դրա որոշ կողմնակի ազդեցությունները: Այս գրքույկը կոչված է հաստատելու և լրացնելու, բայց ոչ փոխարինելու Ձեր քաղցկեղը բուժող թիմի կողմից տրամադրվող տեղեկությունները:

Քիմիաթերապիան կարող է լուրջ փոփոխություններ առաջացնել Ձեր կյանքում: Այն կարող է ազդել Ձեր ընդհանուր առողջական վիճակի վրա, վտանգել Ձեր բարեկեցությունը, խաթարել ամենօրյա ռեժիմը և լարվածություն առաջացնել առօրյա հարաբերություններում: Ուստի բնական և հասկանալի է, որ Դուք և Ձեր մտերիմները կլինեք տխուր, վախեցած, մտահոգ, բարկացած կամ ճնշված:

Բուժող թիմը կարող է տրամադրել օգտակար խորհուրդներ և գործնական տեղեկություններ, մինչդեռ այս գրքույկը, որը մշակվել է «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի նախաձեռնությամբ, լինելով մշտապես Ձեր ձեռքի տակ, մատչելի կերպով կներկայացնի այդ արժեքավոր տեղեկատվության մեծ մասը՝ այն հասանելի դարձնելով Ձեր բուժման ողջ ընթացքում: Եվ ի դեպ՝ հատուկ առանձնացված էջերում կարող եք գրառել Ձեր բուժմանը վերաբերող կարևոր տեղեկություններ:

Գրքույկի վերջում ներկայացված է բառարան, որի նպատակն է բացատրել Ձեզ բուժող թիմի կողմից օգտագործվող որոշ բժշկական տերմիններ: Բառարանում տեղ գտած տերմիններին մանրամասն ծանոթանալով՝ կարող եք առավել դյուրին և արդյունավետ դարձնել Ձեր շփումը բուժանձնակազմի հետ, քանի որ չափազանց էական է Ձեր և Ձեզ բուժող թիմի փոխադարձ համագործակցությունը: Տեղեկացված և հետաքրքրված լինելը, հարցեր ուղղելը և ծագող խնդիրների համատեղ քննարկումն այն լավագույն ուղիներն են, որոնք կօգնեն հասկանալ, թե ինչ է կատարվում Ձեզ հետ և ինչպես եք հարթահարելու քաղցկեղը:

ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱ

Ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	10
ԻՆՉ Է ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՆ	11
Ինչպե՞ս է գործում քիմիաթերապիան	12
Ինչու՞ է կիրառվում քիմիաթերապիա	12
Քիմիաթերապիայի նպատակը	13
Հարցեր քիմիաթերապիայի մասին, որոնք կարող եք ուղղել բժշկին	14
Երկրորդ կարծիք ստանալու անհրաժեշտություն	16
Ինչ հաճախականությամբ և որքան ժամանակ կստանաք քիմիաթերապիան	16
Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցների ներմուծման եղանակները	17
Բուժման ծրագիրը	20
Ինչպե՞ս պարզել քիմիաթերապիայի արդյունավետությունը	22
Քիմիաթերապիայի գիտակցված կամավոր համաձայնություն	22
Վերականգնում քիմիաթերապիայից հետո	23
Քիմիաթերապիային զուգահեռ՝ այլ դեղերի ընդունում	23
ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ	25
Ձեր և մտերիմների անվտանգությունը քիմիաթերապիայի ընթացքում	25
ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԿՈՂՄՆԱԿԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	27
Մազաթափություն	29
Սրտխառնոց և փսխում	32
Հոգնածություն	34

Ցավ	36
Անեմիա	38
Օրգանիզմի պաշտպանումն ինֆեկցիաներից	38
Արյան մակարդեղիության հետ կապված խնդիրներ	41
Բերանի, լնդերի և ըմպանի խնդիրներ	42
Փորլուծություն	44
Փորկապություն	46
Նյարդային խնդիրներ	47
Համի զգացողության փոփոխություն	49
Խորհուրդներ ընդունվող կալորիաների քանակի ավելացման համար	50
Եղունգների և մաշկի փոփոխություններ	51
Ինչպե՞ս հաղթահարել մաշկի և եղունգների հետ կապված խնդիրները	52
Երիկամների և միզապարկի խնդիրներ	53
Հարբուխանման ախտանիշներ	53
Հեղուկի արտահոսքի խաթարում	54
Քիմիաթերապիայի ազդեցությունը սեռական օրգանների, սեքսուալության և պտղաբերության վրա	54
ՈՒՌՈՒՑՔՆ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԽՆԴԻՐ Է	58
Հույզեր	59
Եկեք բարկանանք	61
Մի՞ թաքցրեք Ձեր հույզերն ու զգացմունքները.....	61
Ընկճվածություն	62
Դեպրեսիա (ընկճախտ)	64
Սեքսուալության խնդիրներ	65
Շարունակեք վստահորեն հոգալ ինքներդ Ձեր մասին	66
ԼԱՅՆԱՏԱՐԱԾ ԿՈՂՄՆԱԿԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	68
ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԻ ԲԱՌԱՐԱՆ	70

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Բժշկագիտության ասպարեզում նոր բացահայտումներն օգնում են հետազոտողներին ստեղծել թերապիայի այնպիսի տեսակներ, որոնք թիրախավորում են ուռուցքային բջիջների մակերեսին տեղակայված կենսաբանական մարկերները կամ ուռուցքային բջիջների ներսում գտնվող գենետիկական նյութը: Արդյունքում առաջանում են բազմաթիվ նոր հնարավորություններ՝ փորձարկելու նորարարական դեղամիջոցներ, իմունային թերապիայի տեսակներ, դեղամիջոցներն ուռուցքին հասցնելու համակարգեր: Թերապիայի նման տեսակներն օգտագործում են փոփոխված գեներ, գենային ինժեներիայի մեթոդներով մոդելավորած վիրուսներ և մոլեկուլների մեջ պարուրված դեղամիջոցներ, որոնք անգամ մանրադիտակով տեսնելու համար չափազանց փոքր են:

Գիտնականներն արդեն պարզել են, որ միևնույն արտաքին տեսքով երկու ուռուցք մանրադիտակով ուսումնասիրելիս կարելի է բացահայտել դրանց միանգամայն տարբեր կենսաբանական բնույթը: Օրինակ՝ ախտաբանական զննման արդյունքում երկուսն էլ հատկորոշվել են որպես գլիոբլաստոմա (գլխուղեղի քաղցկեղային ուռուցք): Մինչդեռ, կենսաբանական հատկանիշների տեսանկյունից, ուռուցքներից մեկը, ի տարբերություն երկրորդի, կարող է ավելի շատ սպիտակուցներ կամ ավելի քիչ խմորիչներ արտադրել: Կենսաբանական հատկանիշների նման տարբերությամբ է բացատրվում այն փաստը, որ միևնույն տիպի ուռուցք (օրինակ՝ գլիոբլաստոմա) ունեցող երկու մարդիկ կարող են միանգամայն տարբեր կերպ արձագանքել բուժմանը՝ արձանագրելով չափազանց տարբեր արդյունքներ:

Քիմիաթերապիայի նախօրեին կարող են առաջանալ անհանգստության և տագնապի զգացումներ: Ամեն ոք յուրովի է տագնապում քիմիաթերապիայից՝ հատկապես ամենասկզբում, երբ չի պատկերացնում, թե ինչ կարելի է ակնկալել: Քիմիաթերապիան կարող է ուղեկցվել ինչպես լավ, այնպես էլ վատ օրերով: Ժամանակի ընթացքում Դուք կսովորեք զգալ Ձեր օրգանիզմի պատասխանը/ռեակցիան քիմիաթերապիային, իսկ բուժման յուրաքանչյուր կուրսի ավարտին ավելի ու ավելի կվստահեք ուժերը մեկտեղելու Ձեր ունակությանը: Կարևոր է հիշել, որ այս դեղամիջոցները պայքարում են Ձեզ համար մի մեծ ճակատամարտում, իսկ բուժումը կռիվ է Ձեր կյանքի համար:

Ձեզ բուժող թիմում կարող են լինել տարատեսակ մասնագետներ, սակայն այդ թիմի ամենակարևոր անդամը Դուք եք՝ քաղցկեղից բուժվող անհատը, ում հորդորում ենք բուժման ընթացքում ակտիվ մասնակցություն ցուցաբերել՝ ներգրավված գործընկերոջ կարգավիճակով:

ԻՆՉ Է ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՆ

Քիմիաթերապիան հակաուռուցքային դեղամիջոցների կիրառմամբ քաղցկեղի բուժումն է և ուռուցքային բջիջների ոչնչացումը:

Վիրահատական միջամտությամբ և ճառագայթային թերապիայի միջոցով հեռացվում, սպանվում կամ վնասվում են որոշակի տարածքի քաղցկեղային բջիջները, մինչդեռ քիմիաթերապիան կարող է ազդեցություն ունենալ ողջ օրգանիզմի վրա: Այն կարող է սպանել քաղցկեղային այն բջիջները, որոնք մետաստազավորվել (տարածվել) են մարմնի՝ առաջնային ուռուցքից հեռու գտնվող այլ հատվածներում:

100-ից ավելի քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցներ օգտագործվում են տարբեր համակցություններով: Քաղցկեղի բուժման համար կարելի է կիրառել առանձին քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցներ, սակայն հաճախ բազմաթիվ դեղամիջոցներ օգտագործվում են միասին որոշակի կարգով կամ որոշակի համակցությամբ (կոչվում է *համակցված քիմիաթերապիա*): Տարբեր ներգործությամբ համակցված դեղամիջոցները կարող են համատեղ և միաժամանակյա ազդեցություն ունենալ՝ սպանելով քաղցկեղային բջիջներ

րի ավելի մեծ քանակություն: Սա կարող է նաև նվազեցնել քիմիաթերապևտիկ այս կամ այն առանձին դեղամիջոցի նկատմամբ քաղցկեղի դիմակայուն դառնալու հնարավորությունը:

Նույնիսկ եթե ուռուցքն ամբողջությամբ հեռացվել է, այնուամենայնիվ վիրահատությունից հետո առանձին քաղցկեղային բջիջներ կարող են պահպանվել օրգանիզմում և բարենպաստ պայմանների դեպքում նորից բազմանալ: Քիմիաթերապիան կարելի է կիրառել որպես ուռուցքի աճի նկատմամբ հսկողության միջոց, ինչպես նաև (որոշ դեպքերում) ցավոտ ախտանիշները մեղմացնելու նպատակով:

Ձեր բժիշկը պետք է որոշի, թե ինչ դեղամիջոց կամ դեղամիջոցների համակցություն է նախատեսվում Ձեր բուժման դեպքում, ինչ չափաբաժնով, ինչպես եք դրանք ընդունելու, ինչ



հաճախականությամբ և որքան ժամանակ: Բոլոր այս որոշումները կախված են քաղցկեղի տեսակից, տեղակայումից, չափերից և այն հանգամանքից, թե ինչպես է քաղցկեղն ազդում Ձեր օրգանիզմի բնականոն գործառույթների և ընդհանուր առողջության վրա:

Ինչպե՞ս է գործում քիմիաթերապիան

Քիմիաթերապիան հակաուռուցքային բուժում է գերազդեցիկ քիմիական պատրաստուկներով: Որպես կանոն, դա ներգործում է ողջ օրգանիզմի վրա, սակայն լինում են դեպքեր, երբ բուժումն ուղղվում է դեպի մարմնի միայն այն հատվածները, որոնք ատասիարված են ուռուցքով: Քիմիաթերապիայի նպատակն է ոչնչացնել ուռուցքը, փոքրացնել դրա չափերը՝ նախքան վիրահատական կամ ճառագայթային բուժումը, ոչնչացնել մարմնի այլ հատվածներում տարածված ուռուցքային բջիջները, մեղմացնել ուռուցքով պայմանավորված ատանիշները (օրինակ՝ ցավը) կամ հսկողության տակ պահել ուռուցքը: Քիմիաթերապիայի ներգործությունն օրգանիզմի վրա հասկանալու համար անհրաժեշտ է հաշվի առնել մեկ կարևոր հանգամանք. նորմալ և առողջ բջիջները քայքայվում և վերարտադրվում են որոշակի մոդելի համաձայն, մինչդեռ ուռուցքային բջիջներն

անկառավարելի կերպով են աճում և բազմանում: Քանի որ ուռուցքային բջիջներն ավելի արագ են աճում և բազմանում, քան օրգանիզմի նորմալ բջիջների մեծամասնությունը, հետևաբար՝ հակաուռուցքային պատրաստուկները հատուկ նախագծված են հենց այդ արագ բազմացող բջիջների ոչնչացման համար: Այդուհանդերձ որոշ նորմալ և առողջ բջիջներ նույնպես արագ են բազմանում, ուստի դրանք ևս վնասվում են քիմիաթերապիայի ժամանակ: Արագ աճող առողջ բջիջներ կարելի է գտնել՝

- ոսկրածուծում,
- մարսողական համակարգի լորձաթաղանթում,
- մազերի արմատը (սոխուկը) պարուրող մազային պարկիկներում՝ ֆոլիկուլներում:

Այսպիսի նորմալ բջիջների վնասվելը պայմանավորված է քիմիաթերապիայի կողմնակի ազդեցություններով:

Ինչու՞ է կիրառվում քիմիաթերապիա

Քիմիաթերապիայի նպատակն է կանգնեցնել ուռուցքի բջիջների աճն ու տարածումը՝ ուղղակիորեն գրկելով դրանց բազմանալու հնարավորությունից կամ արհեստականորեն խթանելով բջիջների մահվան բնականոն

գործընթացը (կոչվում է *ապոպոզոզ*՝ *apoptosis*): Առողջ օրգաններում ապոպոզոզը ցանկացած ժամանակ վերահսկում է մեր մարմնի բջիջների քանակը և նոր բջիջների անհրաժեշտության դեպքում ազդակներ է ուղարկում օրգանիզմին: Քաղցկեղի դեպքում ուռուցքի բջիջները կարող են դիմակայուն լինել ապոպոզոզի նկատմամբ, կամ դրանց վերարտադրումն ավելի արագ է տեղի ունենում, քան բջջի մահը, ինչն էլ հանգեցնում է ուռուցքի աճին:

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցները կիրառվում են նման աճի գործընթացը դադարեցնելու, ուռուցքի բջիջների վարքագիծը փոխելու կամ այդ բջիջներն ուղղակիորեն սպանելու համար: Գոյություն ունեն քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցների երկու ընդարձակ տեսակներ՝ ցիտոստատիկ (*cytostatic*), որոնք կոչվում են նաև *թիրախային կամ կենսաբանական դեղեր* ու կանխում են բջիջների բազմացումը, և ցիտոտոքսիկ (*cytotoxic*), որոնք նախատեսված են բջիջների մահն առաջացնելու համար:

Քիմիաթերապիայի նպատակը

Քիմիաթերապիայի վերջնական նպատակն է ոչնչացնել ուռուցքի բջիջները կամ առնվազն դադարեցնել դրանց աճը, իսկ երբեմն էլ փոքրացնել

ուռուցքը՝ հետագայում այն բուժելու կամ հեռացնելու մտադրությամբ:

Քիմիաթերապիան կարող է կիրառվել նաև ուռուցքը մեկ այլ բուժման, օրինակ՝ ճառագայթային թերապիայի նկատմամբ ավելի զգայուն դարձնելու նպատակով: Կախված քաղցկեղի տեսակից, փուլից (որքան է այն արդեն տարածվել) և թե բուժման գործընթացի որ հատվածում եք գտնվում, քիմիաթերապիան կարող է կիրառվել հետևյալ նպատակներով.

- բուժել քաղցկեղը,
- կանխել քաղցկեղի տարածումը,
- դանդաղեցնել քաղցկեղի աճը,
- սպանել այն քաղցկեղային բջիջները, որոնք մետաստազավորվել (տարածվել) են մարմնի՝ առաջնային ուռուցքից հեռու գտնվող այլ հատվածներում,
- թեթևացնել քաղցկեղի հետևանքով առաջացած ախտանիշները:

Երբեմն քիմիաթերապիան լինում է միակ անհրաժեշտ բուժումը, բայց ավելի հաճախ կիրառվում է՝ համատեղվելով վիրահատության կամ ճառագայթային թերապիայի կամ երկուսի հետ միաժամանակ՝ պայմանավորված հետևյալ գործոններով.

- Քիմիաթերապիան կարող է կիրառվել՝ ուռուցքը փոքրացնելու համար՝ նախքան վիրահատությունը կամ ճառագայթային թերապիան (նեոադյուվանտ թերապիա):

- Քիմիաթերապիան կարող է հաջորդել վիրահատությանը կամ ճառագայթային թերապիային՝ օգնելու սպանել քաղցկեղի այն բջիջները, որոնք կարող են դեռևս գոյություն ունենալ օրգանիզմում (արյուվանտ թերապիա):
- Քիմիաթերապիան կարող է կիրառվել բուժման այլ տեսակների հետ միասին՝ քաղցկեղի կրկնվելու դեպքում:

ՀԱՐՑԵՐ ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ՄԱՍԻՆ, ՈՐՈՆՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՈՒՂՂԵԼ ԲԺՇԿԻՆ

Նախքան քիմիաթերապիան որպես բուժման տարբերակ ընտրելը, Դուք պետք է հասկանաք դրանից ակնկալվող օգուտները, ինչպես նաև տեղեկանաք կողմնակի ազդեցությունների և ռիսկերի մասին: Բժշկին ուղղելով հետևյալ հարցերը՝ փորձեք հնարավորինս շատ տեղեկություններ ստանալ Ձեր բուժման ընթացքի և ակնկալվող արդյունքի վերաբերյալ:

- Ո՞րն է ինձ նշանակված քիմիաթերապիայի նպատակը:
- Ի՞նչ հավանականություն կա, որ այն արդյունավետ կլինի:
- Կա՞ն, արդյոք, նույն նպատակին հասնելու այլ եղանակներ:
- Ի՞նչպե՞ս կարող եմ համոզվել քիմիաթերապիայի արդյունավետության մեջ:
- Ի՞նչ ենք անելու, եթե դա օգտակար չլինի:
- Որո՞նք են քիմիաթերապիա ստանալու դեպքում ինձ սպառնացող ռիսկերն ու կողմնակի ազդեցությունները: Ի՞նչպե՞ս են դրանք տարբերվում բուժման այլ տեսակներով պայմանավորված կողմնակի ազդեցություններից:
- Ի՞նչպե՞ս եմ ստանալու քիմիաթերապիան, ի՞նչ հաճախականությամբ և որքա՞ն ժամանակ:
- Որտե՞ղ եմ ստանալու քիմիաթերապիան:
- Ի՞նչ կարող եմ անել բուժմանը նախապատրաստվելու և կողմնակի ազդեցությունների հավանականությունը նվազեցնելու համար:
- Արդյո՞ք որևէ կերպ պետք է փոխեմ իմ սննդակարգը, գործողությունները, աշխատանքի բնույթը, մարզանքը, սեռական կյանքը:
- Արդյո՞ք վիրահատության կամ ճառագայթային թերապիայի կարիք կունենամ, թե՛ երկուսն էլ միասին: Եթե այո, ապա ե՞րբ և ի՞նչու՞: Ի՞նչ արդյունք կարող եմ ակնկալել:

- Եթե վիրահատությունից կամ ճառագայթային թերապիայից հետո քիմիաթերապիա ընդունեն, արդյո՞ք դա կսպանի քաղցկեղի մնացած բոլոր բջիջները: Արդյո՞ք կարելի է միայն քիմիաթերապիա կիրառել:
- Արդյո՞ք տվյալ հիվանդանոցում իրականացվում է կլինիկական հետազոտություն: Կարո՞ղ եմ մասնակցել դրան:
- Արդյո՞ք կկարողանամ աշխատել քիմիաթերապևտիկ բուժման ընթացքում:
- Որքան կարժենա քիմիաթերապիան:
- Եթե ցանկանամ ստանալ երկրորդ կարծիք, կարո՞ղ եք համապատասխան մասնագետի առաջարկել:

Մի քանի խորհուրդ՝ հիշելու բժշկին ուղղած Ձեր հարցերի պատասխանները.

- Այցելության ընթացքում կատարեք գրառումներ: Մի՛ ամաչեք Ձեր բժշկին խնդրել, որ նա դանդաղ խոսի, եթե ինչ-որ բան նշելու կարիք ունեք: Ինչ-որ բան չհասկանալու դեպքում հարցեր տվեք:
- Խնդրեք ընկերներից կամ հարազատներից որևէ մեկին ուղեկցել Ձեզ, որպեսզի այցելության ընթացքում օգնի հասկանալ բժշկի ասածները, գրառումներ կատարել և հետագայում հիշեցնել դրանց մասին:

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Երկրորդ կարծիք ստանալու անհրաժեշտություն

Նախքան բուժման մեկնարկը մեկ այլ բժշկի կարծիք լսելը կօգնի Ձեզ պարզել՝ արդյո՞ք առաջարկվող բուժումը լավագույն տարբերակն է Ձեր դեպքում: Ձեր բժիշկը չպետք է առարկի, եթե նման ցանկություն եք հայտնում: Հաճախ արդեն անցկացված բոլոր հետազոտությունների արդյունքները կարելի է ուղարկել մեկ այլ բժշկի՝ երկրորդ կարծիք ստանալու նպատակով, այսինքն՝ կարիք չի լինի նորից կրկնել նշված հետազոտությունները:

Ի՞նչ հաճախականությամբ և որքա՞ն ժամանակ կստանաք քիմիաթերապիա

Բժշկի նշանակմամբ քիմիաթերապիան իրականացվում է հիվանդանոցում՝ ամբուլատոր կամ ստացիոնար կերպով, իսկ դրա հաճախականությունն ու տևողությունը կախված են քաղցկեղի տեսակից, բուժման նպատակից, կիրառվող դեղերից, ինչպես նաև դրա նկատմամբ Ձեր օրգանիզմի արձագանքից: Ձեր բուժման ծրագիրն անհատական կլինի՝ պայմանավորված տվյալ ուռուցքի համար առաջարկվող դեղամիջոցների տեսակով, ուստի այն կարող է տարբերվել քիմիաթերապիա ստացող Ձեր ծանոթների բուժման ծրագրերից:



Ընդհանուր առմամբ, քիմիաթերապիան իրականացվում է կանոնավոր կերպով, ընդմիջումներով և կանխորոշված ժամանակացույցով, օրինակ՝ շաբաթական մեկ անգամ՝ մի քանի շաբաթվա ընթացքում կամ յուրաքանչյուր 3-4 շաբաթը մեկ անգամ: Այս փուլին հաջորդում է բուժումից զերծ հանգստի ժամանակաշրջանը (սովորաբար՝ 1-ից մինչև 3-4 շաբաթ), այնուհետև նորից սկսվում է բուժման փուլը: Հանգստի ժամանակաշրջանն առողջ հյուսվածքներին հնարավորություն է տալիս վերականգնվելու, իսկ հիվանդին՝ ուժերը հավաքելու:

Քիմիաթերապիայի բուժման ծրագիրը կարող է նաև կախված լինել կիրառվող դեղամիջոցի նպատակից: Օրինակ՝ ռադիոսենսիբիլիզատորները դեղեր են, որոնք ուռուցքն ավելի զգայուն են դարձնում ճառագայթային թերապիայի նկատմամբ, հետևաբար՝ դրանք օգտագործվում են ճառագայթումից առաջ կամ դրա ընթացքում: Որոշ քիմիաթերապիայի բուժում կարող է իրականացվել ճառագայթումից առաջ (նեոադյուվանտ), դրա ընթացքում (զուգընթաց) կամ դրա ավարտից

հետո (աղյուվանտ): Բացի այդ, քիմիաթերապիան, առանց ճառագայթման, կարող է կիրառվել որպես ինքնուրույն բուժում կամ պահպանող թերապիա:

Շատերին է հետաքրքիր, թե որքան ժամանակ են դեղերը փաստացի մնում օրգանիզմում, և ինչպես են դրանք հեռացվում: Շատ քիմիաթերապևտիկ դեղեր տարրալուծվում են երիկամներում և լյարդում, իսկ օրգանիզմից հեռացվում են մեզի կամ կղանքի միջոցով: Դեղերն օրգանիզմից դուրս բերելուն անհրաժեշտ ժամանակը կախված է տարբեր հանգամանքներից, այդ թվում՝ ընդունվող քիմիաթերապևտիկ դեղի տեսակից, ընդունվող այլ դեղերից, Ձեր տարիքից և թե որքան լավ են գործում Ձեր երիկամներն ու լյարդը: Ձեր բժիշկը կտեղեկացնի ընդունվող դեղերի պատճառով հատուկ նախազգուշական միջոցառումների անհրաժեշտության մասին:

Քաղցկեղի կրկնության դեպքում կարող է կրկին կիրառվել քիմիաթերապիա: Այս անգամ այլ դեղամիջոցներ կարող են նշանակվել՝ թեթևացնելու ախտանիշները կամ դանդաղեցնելու քաղցկեղի զարգացումը կամ տարածումը: Կողմնակի բարդությունները նույնպես կարող են տարբեր լինել՝ կախված դեղերի տեսակից, չափաբաժնից և ներմուծման եղանակից:

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցների ներմուծման եղանակները

Քիմիաթերապիան քաղցկեղային բջիջներ պետք է հասնի արյան միջոցով: Հակաուռուցքային բուժումը կարող է իրականացվել մեկ (*մոնոթերապիա*) կամ մի քանի դեղամիջոցներով (*համակցված քիմիաթերապիա* կամ *պոլիքիմիաթերապիա*): Հաճախ համակցված բուժումն ավելի արդյունավետ է գործում, քանի որ շատ դեղամիջոցներ փոխգործակցությամբ բարձրացնում են միմյանց ազդեցությունը: Համակցված բուժման պարագայում նաև նվազում է հավանականությունը, որ քաղցկեղային բջիջները ոչ զգայուն կդառնան բուժման նկատմամբ:

Ներերակային եղանակ

Հակաուռուցքային դեղամիջոցների ներմուծման համար, սովորաբար, կիրառվում է ներերակային միջամտության մեթոդը: Այս դեպքում դեղամիջոցն օրգանիզմ է ներմուծվում երակով՝ բարակ և ճկուն փոքր խողովակի՝



կատետրի միջոցով՝ անմիջապես խառնվելով արյան հետ: Նախաբազկի կամ ձեռքի երակին կատետր միացնելու համար կիրառվում է ասեղ, որը միացնելուց հետո հանվում է, իսկ կատետրը մնում է իր տեղում: Սա կոչվում է *ներերակային բուժում*: Ներերակային դեղերը տրվում են հետևյալ եղանակներով՝

- Դեղամիջոցները կարելի է արագորեն օրգանիզմ ներմուծել կատետրի միջոցով՝ անմիջապես ներարկչից՝ մի քանի րոպեների ընթացքում: Սա կոչվում է ներերակային արսկում:
- Ներերակային ներարկումը կարող է 30 րոպեից մինչև մի քանի ժամ տևել: Պլաստիկ տոպրակում գտնվող խառը դեղորայքային լուծույթը հոսում է կատետրին կցված հատուկ խողովակով, իսկ դրա հոսքը հաճախ վերահսկվում է ներերակային պոմպ կոչվող սարքի միջոցով:
- Երբեմն անհրաժեշտ են լինում շարունակական ներարկումներ կատարել՝ 1-7 օր տևողությամբ, որոնք մշտապես վերահսկվում են էլեկտրոնային ներերակային պոմպերի միջոցով:

Շարունակական քիմիաթերապիայի ընթացքում օգտագործվող ասեղներն ու կատետրները կարող են սպիներթողնել և վնասել երակները: Այս դեպքում կարելի է կիրառել կենտրոնական



երակային կատետր (ԿԵԿ), որն ավելի մեծ կատետր է, միացվում է կրծքավանդակի կամ նախաբազկի մեծ երակին և մնում է Ձեր բուժման ողջ տևողության ընթացքում՝ խուսափելու յուրաքանչյուր անգամ ասեղի կիրառումից: ԿԵԿ-ով կարելի է նաև արյան նմուշ վերցնել, իսկ ներերակային դեղամիջոցները կարող են ավելի հեշտությամբ ներմուծվել օրգանիզմ:

Գոյություն ունեն ԿԵԿ-ի տարբեր տեսակներ, օրինակ՝ մաշկից դուրս ցցված փափուկ խողովակների տեսքով՝ առանց ասեղի անհրաժեշտության: Մեկ այլ տեսակը կոչվում է մուտքակետ (port - պորտ)՝ փոքր անոթաման, որից սկիզբ է առնում կենտրոնական երակային կատետրը, որն օրգանիզմի ներսում միացվում է խոշոր երակին: Վիրահատական միջամտությամբ մուտքակետերը (պորտերը) երկարատև ժամկետով տեղադրվում են կրծքավանդակի կամ ձեռքի մաշկի տակ, իսկ պորտերի մեջ, ներթափանցելով մաշկի տակ, խրվում են հատուկ ասեղներ, որոնց միջոցով դեղեր են ներմուծվում:

Բուժումն սկսելուց առաջ անհրաժեշտ է բժշկի հետ քննարկել ԿԵԿ-ի կիրառման հարցը: Հաճախ բուժման ընթացքում է պարզվում ԿԵԿ-ի անհրաժեշտությունը, քանի որ առանձին անձանց մոտ երակային խնդիրները դժվարացնում են նախատեսված քիմիաթերապիան հասցնել ավարտին: Ձեր բժիշկը կարող է օգնել Ձեզ ինչպես ԿԵԿ-ի անհրաժեշտության, այնպես էլ դրա համապատասխան տեսակի ընտրության հարցում:

Այլ եղանակներ

Կախված դեղամիջոցների տեսակից և քաղցկեղի տեղակայումից՝ քիմիաթերապիան կարող է իրականացվել նաև հետևյալ եղանակներով.

▣ Պերորալ կամ բերանի միջոցով

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցն ընդունվում է դեղահաբի, դեղապատիճի կամ հեղուկի տեսքով՝ ճիշտ այնպես, ինչպես այլ դեղեր: Այս դեպքում չափազանց կարևոր է դեղորայքն ընդունել ճշգրիտ չափաբաժնով, ճիշտ ժամանակին և այնքան ժամկետով, որքան նշանակել է Ձեր բժիշկը:

▣ Ինտրատեկալ

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցը ներմուծվում է ողնուղեղային խողովակի մեջ և հասնում Ձեր ուղեղն ու ողնուղեղը պատող ողնուղեղային հեղուկին:

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցը կարելի է արագորեն ներմուծել անմիջապես ողնաշարի մեջ ներթափանցող ասեղի կամ վիրահատական միջամտությամբ գլխամաշկի տակ երկրաժամկետ տեղադրվող կատետրի ու մուտքակետի միջոցով: Այս դեպքում մուտքակետը կոչվում է «Օմայա» պահեստաման՝ փոքր անոթաման, որին կցվում է փոքրիկ խողովակ, որը Ձեր ուղեղի խոռոչում հասնում է ողնուղեղային հեղուկին: «Օմայա» պահեստամանը մնում է Ձեր գլխամաշկի տակ մինչև բուժման ավարտը:

▣ Ինտրասարտերիալ

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցը ներմուծվում է անմիջապես զարկերակ՝ ազդելով որևէ առանձին հատվածի վրա (օրինակ՝ լյարդ, ձեռք, ոտք): Այս եղանակն օգնում է սահմանափակել քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցի ազդեցությունը մարմնի այլ մասերի վրա և կոչվում է տարածքային (ռեգիոնար) քիմիաթերապիա:

▣ Ինտրակավիտար

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցը կատետրով կարելի է ներմուծել որովայնային խոռոչ (աղիների և այլ օրգանների շուրջ գտնվող տարածք որովայնում. կոչվում է ներորովայնային քիմիաթերապիա) կամ կրծքավանդակի խոռոչ (թոքերի և այլ օրգանների շուրջ գտնվող տարածք կրծքավանդակում):

□ Ինտրամուսկուլյար կամ միջմկանային

Քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցն ասեղի միջոցով ներմուծվում է մկանի մեջ (որպես ներարկում կամ սրսկում):

□ Ինտրալեզիոնալ

Ասեղի կիրառմամբ քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցը ներմուծվում է անմիջապես ուռուցքի մեջ՝ մաշկի վրա, մաշկի տակ կամ որևէ ներքին օրգանում:

□ Տեղային

Կրեմի, գելի կամ քսուքի տեսքով քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցը կիրառվում է մաշկի վրա՝ անմիջապես քաղցկեղի տեղակայման վայրում:

Բուժման ծրագիրը

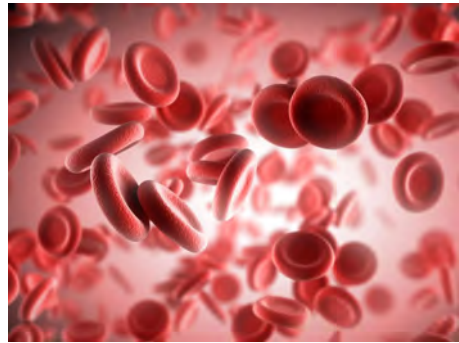
Ձեր բուժման ծրագիրը կարող է պայմանավորված լինել ինչպես կիրառվող դեղամիջոցների նկատմամբ Ձեր օրգանիզմի ռեակցիայով, այնպես էլ կողմնակի ազդեցություններով: Յիտոտոքսիկ քիմիաթերապիայի հետևանքով առաջացող հիմնական կողմնակի ազդեցությունները դրսևորվում են մազակորստի, սրտխառնոցի և փսխման, փորլուծության կամ փորկապության, հոգնածության և արյան բջիջների քանակի անկման երևույթներով: Յիտոստատիկ քիմիաթերապիայի դեպքում կողմնակի ազդեցությունները հաճախ տարբերվում են ավանդական քիմիաթերապիայի կողմնակի ազդեցություններից: Օրինակ՝ հնարավոր են ցան ձեռքերի վրա կամ դեմքին, հոգնածություն կամ քնկոտություն, հիպերտոնիա, մաշկի չորություն կամ թրոմբոցիտների նոր-



մալ քանակով արյունահոսություն: Նոր դեղամիջոց ընդունելիս կարևոր է պարզել Ձեզ բուժող թիմի կարծիքը սպասվող փոփոխությունների և դրանց հավանականության վերաբերյալ:

Քիմիաթերապևտիկ բուժման ընթացքում իրականացվող արյան կանոնավոր հետազոտությունները նպատակ ունեն վերահսկելու արյան բջիջների քանակը: Քիմիաթերապիան մասնավորապես ազդում է արյան սպիտակ գնդիկների (դրանք պայքարում են վարակների դեմ), կարմիր գնդիկների (օրգանիզմը թթվածնով են ապահովում) և թրոմբոցիտների վրա (նպատում են արյան մակարոզվելուն): Արտասովոր բան չկա, երբ բուժման ընթացքում արյան գնդիկների քանակը պակասում է, բայց դա չի հանգեցնում Ձեր բուժման ծրագրի անհրաժեշտ փոփոխմանը: Սակայն, եթե նկատում եք որևէ բորբոքում, բարձր ջերմություն կամ աննորմալ արյունահոսություն, անմիջապես տեղեկացրեք Ձեր բժշկին: Քիմիաթերապիայի Ձեր հաջորդ սեսանսը կարող է հետաձգվել մինչև արյան գնդիկների քանակի վերականգնումը, որն ի վերջո Ձեր օգտին է:

Արյան գնդիկների քանակի անկման դեպքում հարցրեք Ձեր բժշկին, թե հատկապես դրա որ մակարդակն է մտահոգիչ: Եթե Ձեր դեպքում քանակը հասնում է այդ մակարդակին, ապա խորհուրդ հարցրեք՝ ինչպես պահպա-



նել առողջությունը մինչև դրանց անհրաժեշտ քանակի վերականգնումը: Որոշ պարզ կանխարգելիչ միջոցառումներ կարող են օգնել Ձեզ պահպանել ընդհանուր առողջությունը:

Երբ բժիշկը ներկայացնում է Ձեր քիմիաթերապևտիկ բուժման ծրագիրը, քննարկեք այն ընտանիքի անդամների հետ: Նախնական պլանավորումը կարող է օգնել Ձեզ գտնել բուժման պրակտիկ հարցերի լուծումը: Երբեմն քիմիաթերապիան տևում է մի տարի կամ ավելի երկար, հետևաբար՝ Ձեր և/կամ Ձեր ընտանիքի անդամների ամենօրյա նոր ռեժիմի սահմանումը կարող է մեղմել այդ անցումային ժամանակաշրջանը: Ճկուն աշխատանքային գրաֆիկը, երեխայի խնամքը՝ կես կամ ամբողջ օրով, նախապես պատրաստված կերակուրը, հանգստի նպատակով հաճախակի ընդմիջումները և քիչ ակտիվությունը քիմիաթերապիայի սեսանսին հաջորդող մի քանի օրերի ընթացքում կարող են օգնել նվազեցնել քիմիաթերապևտիկ բուժման ծրագրի ազդեցությունը Ձեր կյանքի որակի վրա:

Ինչպե՛ս պարզել քիմիաթերապիայի արդյունավետությունը

Ձեզ բուժող թիմը կանոնավոր ստուգումներ կիրականացնի՝ պարզելու բուժման արդյունավետությունը որոշակի հետազոտությունների միջոցով, օրինակ՝ ֆիզիկական վարժություններ, արյան, սոնոգրաֆիկ և ռենտգեն հետազոտություններ, ոսկրաճուժի բիոպսիա և այլն: Բժիշկը կարող է պարբերաբար Ձեզ ուղեգրել ՄՌՏ կամ ՀՏ հետազոտություն անցնելու ինչպես քիմիաթերապիայի ընթացքում, այնպես էլ դրանից մեկ կամ երկու տարի անց: Տեղեկացեք նրանից հետազոտությունների արդյունքների մասին, և թե ինչ են դրանք վկայում Ձեր բուժման առաջընթացի վերաբերյալ: Հնարավոր է՝ արձանագրվեն կողմնակի ազդեցություններ, սակայն դրանք միանշանակորեն չեն վկայում բուժման արդյունավետության մասին: Կարող է պահանջվել քիմիաթերապիայի մի քանի սեանս՝ նախքան ուռուցքը նկատելիորեն կփոքրանա՝ համաձայն կատարված ՄՌՏ կամ ՀՏ հետազոտությունների: Երբեմն դրա փոքրացումը տեղի է ունենում հանկարծակի և շատ արագ, իսկ երբեմն էլ այն կարող է ամսիներ տևել: Ուռուցքի անփոփոխ չափը, այսինքն՝ աճի կանգը, նույնպես կարող է վկայել քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցի արդյունավետ գործելու մասին: Եթե ուռուցքը

չի փոքրանում այն աստիճան, որ գոհացնի Ձեր բժշկին, ապա գոյություն ունեն այլընտրանքային դեղեր և բուժման այլ տեսակներ: Եթե քիմիաթերապևտիկ բուժման ընթացքում զգում եք ցավ, այրոց, սառնություն կամ որևէ այլ անսովոր երևույթ, ապա անմիջապես տեղեկացրեք Ձեր բժշկին կամ բուժքրոջը:

Քիմիաթերապիայի գիտակցված կամավոր համաձայնություն

Ձեր բժշկի կողմից տեղեկացվելով առաջարկվող դեղամիջոցների մասին անհրաժեշտ է ապահովել քիմիաթերապիա ընդունելու վերաբերյալ գրավոր համաձայնություն: Այդ փաստաթղթում, որպես կանոն, արձանագրվում է, որ բժիշկը տեղեկացրել է Ձեզ Ձեր վիճակի մասին և թե ինչպես կարող է քիմիաթերապիան օգնել Ձեզ, ինչ ռիսկեր է պարունակում և այլն: Ապահովելով գրավոր համաձայնություն՝ Դուք փաստում եք, որ Ձեզ տրամադրվել են վերոնշյալ տեղեկությունները, և Դուք ցանկանում եք ստանալ քիմիաթերապևտիկ բուժում: Այս գործընթացն ընդունված է նաև միջազգային պրակտիկայում և կոչվում է *գիտակցված կամավոր համաձայնություն*:

Վերականգնում քիմիաթերապիայից հետո

Մեզնից յուրաքանչյուրն ապաքինվում է իր անհատական տեմպով, ուստի որոշ մարդիկ կարող են ավելի արագ վերականգնվել, քան մյուսները: Քիմիաթերապիայից հետո բոլորը չէ, որ կարող են ունենալ վերականգնման միատեսակ՝ «նորմալ» ժամկետ: Այնուհանդերձ, Ձեր վերականգնման ժամկետը կախված է հետևյալից.

- օգտագործված հակաուռուցքային դեղերից,
- դրանց ներմուծման եղանակից,
- դրանց ազդեցությունից Ձեր ընդհանուր առողջական վիճակի վրա:

Ձեր անհատական բուժման ծրագիրը կազմելիս՝ խնդրեք բժշկին հաշվի առնել Ձեր ընդհանուր առողջական վիճակը և բացատրել, թե վերականգնման ինչ ողջամիտ ժամկետ կարող էք ակնկալել: Դա կօգնի Ձեզ քիմիաթերապիային հաջորդող շաբաթների և ամիսների ընթացքում սահմանել իրատեսական նպատակներ:

Քիմիաթերապիային զուգահեռ՝ այլ դեղերի ընդունում

Որոշ դեղեր կարող են ազդել քիմիաթերապիայի արդյունավետության վրա: Բուժումը հնարավորինս ար-

դյունավետ դարձնելու նպատակով տեղեկացրեք Ձեր բժշկին կամ բուժքուռը, թե ուրիշ ինչ դեղամիջոցներ եք ընդունում՝ լինեն դրանք դեղատոմսով, թե առանց դեղատոմսի կամ վիտամիններ, դեղաբույսեր և հավելումներ:

- Հատուկ ցուցակ կազմեք՝ նշելով յուրաքանչյուր դեղամիջոցի անվանումը, չափաբաժինը, ընդունման հաճախականությունը, ով է նշանակել և ինչու:
- Համոզվեք, որ հատուկ ցուցակում ներառված լինեն նույնիսկ այն նյութերը, որոնք Դուք դեղամիջոց չեք համարում, նույնիսկ հաճախակի օգտագործվող հաբերը, օրինակ՝ ասպիրին, բուսական և սննդային հավելումները, վիտամինները, հանքային նյութերը և առանց դեղատոմսի վաճառվող ցանկացած դեղորայք:

Այս ցուցակը քննարկեք Ձեր ուռուցքաբանի հետ, և նա Ձեզ կասի՝ արդյո՞ք հարկավոր է նախքան քիմիաթերապիան դադարեցնել նշված դեղամիջոցներից որևէ մեկի ընդունումը: Իսկ քիմիաթերապիան սկսելուց հետո ճշտեք յուրաքանչյուր նոր դեղամիջոց կամ հավելում ընդունելու, ինչպես նաև նախկինում կանոնավոր կերպով ընդունվող դեղերի դադարեցման հարցը:

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆԸ ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԸՆԹԱՅՔՈՒՄ

Բուժման որոշ եղանակներ պահանջում են կարճ ժամանակահատվածով խուսափել մտերիմների հետ սերտ շփումներից, որի մասին բժիշկը Ձեզ անպայման կտեղեկացնի բուժման տարբերակները ներկայացնելիս:

Քիմիաթերապիայի շատ դեղեր թուլացնում են Ձեր օրգանիզմի՝ վարակի դեմ պայքարելու կարողությունը: Վարակի կանխարգելման լավագույն միջոցներն են հիվանդ մարդկանցից հեռու մնալը, ձեռքերը հաճախակի լվանալը՝ հատկապես նախքան դեմքին, քթին, բերանին կամ աչքերին դիպելը: Խնդրեք Ձեր ընտանիքի անդամներին և ընկերներին անել նույնը, երբ նրանք Ձեզ հետ են:

Ձեր և մտերիմների անվտանգությունը քիմիաթերապիայի ընթացքում

Քիմիաթերապիայի ընթացքում և դրանից հետո հարկավոր է անել ամեն ինչ՝ ինքներդ Ձեզ և Ձեր սիրելիներին քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցների ազդեցությունից պաշտպանելու համար: Բազմաթիվ դեղամիջոցների դեպքում Ձեր օրգանիզմից պահանջվում է մոտ 48 ժամ, դրանք յուրացնելու և/կամ դրանցից ազատվելու համար:

Թափոնների մեծ մասն օրգանիզմից դուրս է գալիս հեղուկների՝ մեզի, կղանքի, արցունքների և փսխանքի հետ միասին: Դեղորայքն առկա է նաև արյան մեջ: Երբ քիմիաթերապևտիկ դեղերը դուրս են գալիս օրգանիզմից, դրանք կարող են մնասել կամ գրգռել Ձեր կամ նույնիսկ այլ մարդկանց մաշկը: Դա նշանակում է, որ զուգարանները կարող են վտանգել երեխաների և ընտանի կենդանիների առողջությունը, ուստի հարկավոր է զգույշ լինել: Խոսե՛ք Ձեր բժշկի հետ կանխարգելիչ կամ այլ լրացուցիչ քայլերի մասին, որոնց հարկավոր է հետևել:

Քիմիաթերապիայի ընթացքում և 48 ժամ դրանից հետո անհրաժեշտ է.

- Ձուգարանից օգտվելուց ձեռքերը լվանալ գոլ ջրով և օճառով, չորացնել թղթե սրբիչով, որը պետք է դեն նետել:
- Ձուգարանակոնքի մեջ փսխելու դեպքում մաքրել ցայտած բոլոր կաթիլները և ջուրը երկու անգամ քաշել: Դույլի կամ տաշտի մեջ փսխելու դեպքում զգուշորեն և առանց ջլմփացնելու պարունակությունը դատարկել զուգարանակոնքի մեջ և ջուրը երկու անգամ

քաշել: Լվալ դույլը/տաշտը տաք
օճառաջրով և պարզաջրել՝ վլալուց
և պարզաջրելուց առաջացած ջու-
րը լցնելով զուգարանակոնքի մեջ և
քաշել ջուրը: Դույլը չորացնել թղթե
սրբիչներով, որոնք պետք է դեն
ներել:

- Ձեր օրգանիզմի որևէ հեղուկի հետ
առնչվելու դեպքում խնամատարը
պետք է հագնի 2 զույգ մեկանգամ-
յա օգտագործման ձեռնոց (կարելի
է գնել դեղատներում), իսկ գործն
ավարտելուց և ձեռնոցները նետե-
լուց հետո՝ ձեռքերը վանա գոլ ջրով
և օճառով, անգամ եթե ձեռնոց է
օգտագործել:
- Ձեր օրգանիզմի որևէ հեղուկի հետ
առնչվելուց հետո խնամատարը
պետք է շփման տարածքը շատ լավ
վանա գոլ ջրով և օճառով: Քիչ
հավանական է, որ օրգանիզմի
որևէ հեղուկ վնաս պատճառի,
բայց հարկավոր է առավել ուշադիր
լինել՝ խուսափելու նման դեպքե-

րից, իսկ հաջորդ այցելության ժա-
մանակ՝ տեղեկացնել բժշկին կա-
տարվածի մասին, քանի որ նման
անպաշտպանվածությանը են-
թարկվելը կարող է խնդիրներ առա-
ջացնել:

- Օրգանիզմի որևէ հեղուկի հետքեր
կրող յուրաքանչյուր հագուստ կամ
սավան հարկավոր է վանալ վլաց-
քի մեքենայով (և ո՛չ մի դեպքում
ձեռքով)՝ գոլ ջրով և վլացքի սովոր-
ական փոշով/հեղուկով՝ առանձ-
նացնելով մյուս հագուստներից:
Եթե այդ իրերը հնարավոր չէ վա-
նալ անմիջապես, ապա հարկավոր
է դրանք առանձնացնել պոլիէթիլե-
նային տոպրակում:
- Եթե օգտագործում եք մեկան-
գամյա տակաշորեր, ներքնաշորեր
կամ հիգիենիկ տակդիրներ, ապա
պետք է առանձնացնել դրանք պո-
լիէթիլենային 2 տոպրակում և դեն
ներել սովորական աղբի հետ միա-
սին:

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՔԻՄԻԱԹԵՐԱՊԻԱՅԻ ԿՈՂՄՆԱԿԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Քիմիաթերապիան ազդում է թե՛ նորմալ և թե՛ ուռուցքային բջիջների վրա

Թեև քիմիաթերապևտիկ դեղերն ավելի մեծ ազդեցություն ունեն արագ վերարտադրվող, մասնավորապես՝ ուռուցքային բջիջների վրա, սակայն միշտ չէ, որ դրանք կարող են տարբերել նորմալ բջիջներն ուռուցքային բջիջներից: Քաղցկեղային բջիջներն արագ աճի հակում ունեն, իսկ քիմիաթերապևտիկ դեղերը սպանում են հենց արագ աճող բջիջները: Սակայն, ներգործելով ողջ օրգանիզմի վրա, դրանք կարող են վնասել նաև նորմալ, առողջ բջիջները, որոնք նույնպես արագ աճելու հակում ունեն: Առողջ բջիջներին պատճառած վնասի արդյունքում առաջանում են քիմիաթերապիայի «կողմնակի ազդեցություններ», որոնք իրականում քիմիաթերապևտիկ դեղերի՝ նորմալ բջիջների վրա ազդեցության հետևանքներն են: Միշտ չէ, որ կողմնակի ազդեցություններն այնքան վատն են, որքան մարդիկ ենթադրում են, բայց շատերն են անհանգստանում քաղցկեղի բուժման այս տեսակի վերաբերյալ:

Քիմիաթերապևտիկ դեղերը որոշ նորմալ բջիջների վրա համեմատաբար

ավելի մեծ ազդեցություն են թողնում: Արագ վերականգնվող կամ վերածնվող բջիջները նույնպես առավել խոցելի են կողմնակի ազդեցությունների նկատմամբ: Այսպես՝ հատկապես զգայուն են բերանի խոռոչի և աղեստամոքսային տրակտի բջիջները և չի բացառվում, որ քիմիաթերապիայի որոշ դեղեր, օրինակ, բերանի խոռոչում առաջացնեն վնասվածքներ, որոնք, ըստ էության, այդ հատվածի նորմալ բջիջների կորուստ են նշանակում: Նույնկերպ՝ առաջանում է փորլուծությունը, քանի որ աղեստամոքսային տրակտի արագ վերարտադրվող բջիջները նույնպես շատ զգայուն են քիմիաթերապիայի նկատմամբ: Քիմիաթերապիան սկսելուց առաջ ընդհանուր լավ առողջական վիճակն օգնում է մարմնին ինքնապաքինվել դրա ընթացքում և դրանից հետո, սակայն այդ ինքնապաքինումը ժամանակ է պահանջում:

Բացի այդ, անընդհատ վերականգնվող արյան նորմալ բջիջները զգայուն են դառնում քիմիաթերապիայի ազդեցության նկատմամբ: Ուստի բժիշկը մշտապես պետք է հետևի Ձեր արյան բաղադրիչների՝ վարակների դեմ պայքարող սպիտակ գնդիկների, արյան մակարդեղիությանը նպաստող թրոմբոցիտների և հյուսվածքների թթվա-

ծին մատակարարող կարմիր գնդիկների ցուցանիշներին: Բժշկի հետ քննարկեք, թե ինչ հաճախականությամբ է պետք ստուգել արյան ցուցանիշները և ինչ է հարկավոր անել դրանց նվազման դեպքում: Նա կտեղեկացնի նաև, թե քիմիաթերապիայի դադարեցումից հետո Ձեր արյան գնդիկներին ինչ երկարաժամկետ ռիսկեր են սպառնում:

Ամենից շատ քիմիաթերապիայի ընթացքում տուժում են ոսկրածուծի արյան և մարսողական համակարգի (բերան, կերակրափող, ստամոքս, բարակ աղիք) լորձաթաղանթի բջիջները, սեռական օրգաններն ու մազային պարկիկները: Որոշ հակաուռուցքային պատրաստուկներ կարող են խափանել այնպիսի կենսական նշանակության օրգանների աշխատանքը, ինչպիսիք են սիրտը, երիկամները, միզապարկը, թոքերը և նյարդային համակարգը:

Հնարավոր է, որ Ձեզ մոտ տեղի չունենա վերոհիշյալ կողմնակի ազդեցություններից և ո՛չ մեկը, կամ արձանագրվեն դրանցից ընդամենը մի քանիսը: Իսկ թե որ կողմնակի ազդեցությունները տեղի կունենան և ինչ աստիճանի արտահայտված կլինեն, կախված է քիմիաթերապիայի տեսակից, պատրաստուկի չափաբաժնից, ինչպես նաև բուժմանը Ձեր օրգանիզմի արձագանքից: Նախքան քիմիաթերապիայի մեկնարկը բժիշկը Ձեզ

կներկայացնի բուժման հնարավոր կողմնակի ազդեցությունները:

Որքան ժամանակ կտևեն կողմնակի ազդեցությունները

Քիմիաթերապիայի ավարտից հետո նորմալ բջիջները վերականգնվում են, ինչի շնորհիվ աստիճանաբար նվազում են նաև բուժումով պայմանավորված տհաճ կողմնակի ազդեցությունները: Թե որքան ժամանակ է հարկավոր վերականգնվելու համար, կախված է բազմաթիվ հանգամանքներից, մասնավորապես՝ Ձեր առողջական վիճակից և ստացած քիմիաթերապիայի տեսակից:

Բժշկությունը մեծ հաջողություններ է արձանագրել քիմիաթերապիայի ինչպես հաճախակի հանդիպող, այնպես էլ հազվադեպ տեղի ունեցող կողմնակի ազդեցությունների կանխարգելման և բուժման գործում: Բազմաթիվ պատրաստուկները և բուժման նոր մեթոդները հնարավորություն են ընձեռում ավելի արդյունավետորեն ոչնչացնելու քաղցկեղային բջիջները՝ էապես չվնասելով նորմալները: Քիմիաթերապիայի կողմնակի ազդեցություններն անհարմարություն են պատճառում, սակայն դրանք պետք է դիտարկել որպես քաղցկեղի բուժմանն ուղեկցող անխուսափելի իրողություններ: Դեղամիջոցները կօգնեն զգալիորեն մեղմացնել որոշ կողմնակի ազդեցություններ, օրինակ՝ վերացնել

սրտխառնոցը: Ստորև ներկայացվում են որոշ խորհուրդներ, թե ինչպես կարելի է հաղթահարել քիմիաթերապիայի առավել հաճախ հանդիպող կողմնակի ազդեցությունները:

Ի՞նչ է հարկավոր իմանալ կողմնակի ազդեցությունների մասին

- Պարտադիր չէ, որ բոլոր բուժվողների մոտ արձանագրվեն նշված բոլոր կողմնակի ազդեցությունները, իսկ որոշ մարդկանց մոտ դրանցից մի քանիսը միայն կարող են տեղի ունենալ կամ էլ առհասարակ բացակայել:
- Տարբեր հիվանդների մոտ կողմնակի ազդեցությունների ուժգնությունը (թե որքան ուժգին են արտահայտված) տարբեր է լինում: Բժշկից և բուժքրոջից տեղեկացեք, թե Ձեզ նշանակված քիմիաթերապիայի դեպքում որոնք են ամենատարածված կողմնակի ազդեցությունները, որքան ժամանակ կտևեն դրանք, ինչ ուժգնությամբ կարտահայտվեն և որ դեպքում է անհրաժեշտ դրանց մասին տեղեկացնել բժշկին:
- Հնարավոր է՝ բժիշկը դեղամիջոցներ նշանակի՝ կանխելու որոշ կողմնակի ազդեցությունները՝ նախքան դրանց ի հայտ գալը:
- Քիմիաթերապիայի որոշ տեսակներ առաջացնում են երկարաժամ-

կետ կողմնակի ազդեցություններ, օրինակ՝ սրտի, նյարդային համակարգի կամ պտղաբերության հետ կապված խնդիրներ: Այնուամենայնիվ, շատ մարդիկ չեն ունենում քիմիաթերապիայի հետևանքով առաջացող երկարաժամկետ կողմնակի ազդեցություններ: Ուստի բժշկից տեղեկացեք Ձեզ նշանակված քիմիաթերապիայի դեղամիջոցների հետ փոխկապակցված երկարաժամկետ կողմնակի ազդեցությունների մասին:

- Թեև կողմնակի ազդեցությունները կարող են տհաճ լինել, դրանց անխուսափելիությունը պետք է համեմատել քաղցկեղային բջիջների ոչնչացման անհրաժեշտության հետ:

Մազաթափություն

«Մազաթափությունն իմ բուժման ամենադժվարին փուլն էր: Ատում էի ինձ հայելու մեջ նայելը: Բայց ամուսինս, ով մի քանի փարի արդեն ճաղափ էր, ասում էր, որ իրեն այդպես դուր եմ գալիս, քանի որ հիմա միմյանց ենք նմանվել: . . . Դա զվարճացնում էր ինձ, և ես գիտակցում էի, որ գեղեցիկ արտաքին ունենալու համար, բացի մազերից, գոյություն ունեն նաև այլ միջոցներ»:

Ճառագայթային բուժում և քիմիաթերապիա

Ճառագայթային բուժումն ու քիմիաթերապիան հակառուռոցքային բուժման բարձր արդյունավետությամբ եղանակներ են: Ցավոք, դրանց կողմնակի ազդեցություններից մեկը մազաթափությունն է: Քիմիաթերապիան կարող է առաջացնել ողջ մարմնի, այդ թվում նաև՝ հոնքերի, թարթիչների, ձեռքերի ու ոտքերի մազաթափություն, սակայն գրեթե միշտ այդ երևույթը ժամանակավոր բնույթ է կրում. բուժման ավարտից հետո մազերը նորից սկսում են աճել: Ճառագայթային թերապիան կարող է մազերի անդառնալի կորստի հանգեցնել միայն մարմնի այն հատվածում, որին ուղղված է եղել ճառագայթային բուժումը:

Մազերի կորուստ

Մազերը կորցնելու փաստն այդքան էլ հաճելի չէ: Շատ մարդկանց համար մազերի գույնը և ոճային սանրվածքն իրենց անհատականության մի մասն են, ուստի մազաթափության հետ կապված անհանգստությունը լիովին բնական է և հիմնավորված: Սակայն, աշխատեք չմոռանալ, որ բուժումը ոչնչացնում է նաև քաղցկեղային բջիջները և օգնում ձերբազատվել ուռուցքից:

Մազաթափությունը քիմիաթերապիայի հետևանքով հաճախակի հանդիպող կողմնակի ազդեցություններից է, բայց ոչ բոլոր դեղամիջոցներն են դա առաջացնում: Եթե նման կողմնակի ազդեցությունը հավանական է Ձեր բուժման դեպքում, ապա, նախքան դրա մեկնարկը, բուժող բժիշկը Ձեզ կտեղեկացնի այդ մասին: Սկզբում մազերը կնոսրանան, այնուհետև կարող են ամբողջովին թափվել, և այդ գործընթացը տեղի կունենա մարմնի մազածածկ բոլոր հատվածներում (գլուխ, դեմք, ձեռքեր և ոտքեր, թևատակեր և ցայլք): Բուժման ավարտից հետո ինչպես գլխի, այնպես էլ մարմնի այլ հատվածների մազերը նորից կսկսեն աճել, որը երբեմն տեղի է ունենում նույնիսկ բուժման ընթացքում: Նոր աճած մազերը կարող են տարբերվել նախորդներից իրենց գույնով, խտությամբ և որակով:

Հնարավոր է՝ մազերը թափվեն ոչ թե բուժման ամենասկզբում, այլ քիմիաթերապիայի առաջին կուրսից մի քանի շաբաթ անց, ինչպես նաև բուժման մի քանի կուրս ընդունելուց հետո: Մազաթափությունը կարող է տեղի ունենալ աստիճանաբար կամ զանգվածային կերպով, իսկ պահպանված մազերը դառնալ չոր և փխրուն:

Ինչպե՞ս խնամել մազերը և գլխամաշկը քիմիաթերապիայի ընթացքում

- Օգտագործեք նուրբ և խոնավեցնող շամպուններ և բալզամներ:
- Մազերը հարդարեք փափուկ խոզանակով:
- Ֆեն կիրառելիս ընտրեք ցածր ջերմաստիճան:
- Կարճ սանրվածք ընտրեք. այդպես Ձեր մազերն ավելի խիտ ու փարթամ տեսք կունենան, որի շնորհիվ փոքր ինչ դյուրին կլինի մազերի կորստի հետ հաշտվելը:
- Եթե մազերն ամբողջությամբ են թափվել, ապա գլխամաշկի պաշտպանության համար արևապաշտպան քսուք օգտագործեք և գլխարկ կրեք:
- Մի՛ օգտագործեք հարդարման տաք սարքեր մազերը գանգրացնելու համար:
- Մի՛ ներկեք և գունաթափեք մազերը, ինչպես նաև խուսափեք քիմիական գանգրացումից: Մազի ներկերը քիմիական նյութեր են պարունակում, որոնք կարող են վնասել մազերը, ուստի շատ բժիշկներ հիվանդներին խորհուրդ են տալիս չներկել մազերը մինչև դրանց վերականգնվելը, որը կարող է տեղի ունենալ բուժումից մոտ վեց ամիս հետո:

- Օգտագործեք փափուկ և հարթ, առանց ասեղնագործության բարձի երես:

Երբեմն մազերը վերականգնվելու ընթացքում կամ երբ ճաղատ եք, Ձեր գլխամաշկը կարող է չափազանց ցավոտ ու չոր լինել և քոր առաջացնել, ուստի անհրաժեշտության դեպքում օգտագործեք փափկեցնող քսուքներ կամ լոսյոններ: Նույնիսկ գլխամաշկի նուրբ մերսումը կարող է հանգստացնող լինել:

Մազերի մեծամասնությունը կորցրած մարդիկ հաճախ օգտագործում են տարբեր գլխաշորեր կամ կեղծամներ՝ թաքցնելու մազերի բացակայությունը: Դա կախված է նրանից՝ արդյոք Դուք աշխատանքի եք գնում, թե մեծամասամբ տանն եք լինում: Չկան ճիշտ և սխալ որոշումներ: Վարվեք այնպես, ինչպես Ձեզ հարմար է, և ինչպես նպատակահարմար եք գտնում: Եթե որոշել եք կեղծամ օգտագործել, ապա՝

- Կեղծամը ձեռք բերեք նախքան Ձեր մազերի մեծամասնության կորուստը. այդ դեպքում կկարողանաք Ձեր մազերի բնական գույնին, ինչպես նաև Ձեր սանրվածքին հնարավորինս մոտ տարբերակ ընտրել:
- Կեղծամը գնելու փոխարեն կարող եք վարձել այն: Տեղեկություններ կարող եք ստանալ Ձեզ հասանելի սոցիալական կամ հասարակական կազմակերպություններից:

- Խնդրեք Ձեր վարսահարդարին, որպեսզի նա ձևափոխի կեղծամն ըստ Ձեր ճաշակի և դիմագծերի:

Գլխի, ինչպես նաև դեմքի և մարմնի մազածածկույթի կորուստն իհարկե նյարդայնացնող է, որի հետ դժվար է հաշտվել, սակայն չի կարելի մոռանալ, որ դա ընդամենը ժամանակավոր կողմնակի ազդեցություն է, որը քիմիաթերապիայի անխուսափելի ուղեկիցն է: Ձեզ կարող է օգնել ինչ-որ մեկի հետ զրուցելու հնարավորությունը, ով արդեն ստացել է քիմիաթերապիա և եղել է նման իրավիճակում:

Քիմիաթերապիայի կուրս անցնող շատ պացիենտների, հատկապես՝ կանանց շրջանում, մազաթափությունը շատ ուժեղ հոգեբանական սթրես է առաջացնում, իսկ հաճախ նաև բուժումից հրաժարվելու ճակատագրական որոշման պատճառ է դառնում: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների շնորհիվ քիմիաթերապիայի կուրս անցնող պացիենտների համար մի հատուկ սարք է մշակվել՝ «Սառեցնող գլխարկ», որը որոշ չափով օգնում է կանխել մազաթափությունը: Սարքն աշխատում է հետևյալ սկզբունքով. գլխի մազածածկույթի սառեցում մինչև -4°C ՝ քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցի ներարկումից 30-40 րոպե առաջ, անմիջապես ներարկման ընթացքում և հետո: Սառեցման ազդեցությամբ տեղի է ունենում գլխամաշկի անոթների սպազմ, արյան հոսքի դանդաղում,

որոնց արդյունքում գլխամաշկին հասնող ներարկված քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցի քանակը կտրուկ նվազում է և թուլանում է դրա տոքսիկ ազդեցությունը մազի ֆոլիկուլի վրա՝ թույլ տալով մասամբ պահպանել մազերը: Իհարկե, այս սարքը չի կարող բոլոր պացիենտների վրա միևնույն արդյունավետությամբ ազդել՝ կախված տարբեր հանգամանքներից, օրինակ՝ կանայնայի քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցներ, որոնց ներարկման դեպքում «Սառեցնող գլխարկ» սարքի արդյունավետությունը չափազանց ցածր է:

Սրտխառնոց և փսխում

Քիմիաթերապիան կարող է առաջացնել սրտխառնոց և փսխում, քանի որ այն վնասում է լորձաթաղանթի և գլխուղեղի այն հատվածի բջիջները, որոնք վերահսկում են սրտխառնոցը: Այդ ներգործության ինտենսիվությունը տարբեր մարդկանց մոտ կարող է տարբեր լինել՝ կախված կիրառվող դեղամիջոցից: Որոշ մարդիկ զգում են ընդամենը ստամոքսի թեթև գրգռում: Հատուկ պատրաստուկները նվազեցնում են սրտխառնոցն ու փսխումը կամ էլ իսպառ վերացնում են դրանք: Օգնում են նաև ապրելակերպի որոշ փոփոխությունները:

Բուժմանը սպասելիս

Որոշ մարդիկ սրտխառնոց են զգում անզամ բուժման մասին մտածելիս կամ դրան սպասելիս: Այս զգացողությունը կոչվում է *սայմանական ռեակցիա*: Ձեր օրգանիզմը բուժումն ուղեկցող զգացողությունները, ձայներն ու հոտերը նույնացնում է փսխման հետ: Խնդիրներ ունենալու դեպքում տեղեկացրեք բժշկին: Մի՛ հրաժարվեք բուժումից, փորձեք լուծում գտնել Ձեր խնդիրներին:

Ինչպես վարվել սրտխառնոցի դեպքում

- Ճաշելուց առնվազն մեկ ժամ առաջ և ոչ թե ընթացքում խմեք հեղուկներ՝ հաճախակի և փոքր կումերով:
- Ուտելիքը ճաշակեք և ընպելիքը խմեք դանդաղ:
- Հրաժարվեք օրվա ընթացքում 2-3 անգամ հագեցնող կերակուրներից, փոխարենը՝ օրվա ընթացքում սնվեք ավելի հաճախ և թեթև:
- Օգտագործեք սառը և սենյակային ջերմաստիճանի սննդամթերք, որն ավելի թույլ է բուրում, քան տաք ուտեստները:
- Հիմնավորապես ծամեք ուտելիքը, որպեսզի այն ավելի դյուրին մարսվի: Եթե սրտխառնոցը հիմնականում առավոտյան ժամերին է նկատվում, ապա դեռևս անկող-

նում պառկած վիճակում փորձեք ինչ-որ չոր բան ուտել, օրինակ՝ չորահաց կամ թխվածքաբլիթներ (եթե բերանի խոռոչում կամ կոկորդում խոցեր կան կամ անհանգստացնում է բերանում չորության զգացումը, ապա այս խորհուրդը Ձեզ հարմար չէ):

- Խմեք սառը, ոչ քաղցրացրած մրգային հյութեր (խնձորի կամ խաղողի) կամ թեթև գազավորված, կոֆեին չպարունակող, զովացուցիչ ընպելիքներ՝ նախապես գազազրկելով դրանք:



- Անանուխային կոնֆետներ կամ հաբեր օգտագործեք (խորհուրդ չի տրվում, եթե բերանի խոռոչում կամ կոկորդում խոցեր կան):
- Երբ սրտխառնոց եք զգում, շնչեք հանգիստ, դանդաղ և խորը, հնարավորության դեպքում դուրս եկեք մաքուր օդ շնչելու:
- Ձեր ուշադրությունը շեղեք այլ բաների վրա, շփվեք ընկերների հետ, երաժշտություն լսեք կամ հեռուստացույց դիտեք:

- Փորձեք խուսափել այն հոտերից, օրինակ՝ տապակած ուտելիքի, ծխախոտի կամ օծանելիքի, որոնք գրգռում են Ձեզ:
- Խուսափեք քաղցր, տապակած և ճարպոտ/յուղոտ ուտելիքից:
- Հանգստացեք, սակայն ուտելուց հետո մոտ երկու ժամ մի՛ պառկեք:
- Եթե գիտեք, որ քիմիաթերապիայի ժամանակ Ձեզ մոտ սրտխառնոց է առաջանում, ապա բուժման գործընթացից մի քանի ժամ առաջ սնունդ մի՛ ընդունեք:
- Քիմիաթերապիայից առաջ ընդամենը թեթև նախաճաշեք:

Նախքան բուժման մեկնարկը ճշտեք Ձեզ բուժող բժշկից՝ արդյոք Ձեզ նշանակված քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցն առաջացնում է սրտխառնոց կամ փսխում: Եթե այդպես է, ապա Ձեզ կտրամադրեն «հակաէմետիկ դեղամիջոցների» պլան, որն առանձնահատուկ է Ձեզ նշանակված քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցների համար: Կան կանխարգելիչ դեղեր, որոնք կարող են վերահսկել փսխումը նախքան դրա սկսվելը, և դեղեր, որոնք կարելի է օգտագործել, երբ արդեն սրտխառնոց ունեք կամ հաճախակի փսխում եք: Հարկավոր է ուշադիր հետևել հրահանգներին:

Որոշ հակաէմետիկ դեղեր պետք է ընդունել քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցի ընդունումից առաջ և շարունակել երկու կամ երեք օր դրանից հետո: Տարբեր հակաէմետիկ դեղամիջոցներ ընդունում են խմելու, ներարկման կամ մոմիկի ձևով:

Սրտխառնոցն ու փսխումը կարող են սկսվել քիմիաթերապևտիկ դեղամիջոցն ընդունելու ընթացքում և տևել մի քանի ժամ, երբեմն էլ՝ մի քանի օր: Տեղեկացրեք բժշկին կամ բուժքրոջը, եթե ուժեղ սրտխառնոց եք զգում, մեկ օրից ավելի եք փսխում, կամ խնդիրն այնքան լուրջ է, որ հեղուկը երկար չի մնում Ձեր օրգանիզմում, և Դուք ջրագրկվում եք:

Սրտխառնոցն ու փսխումը գրեթե բոլոր դեպքերում կարելի է նվազեցնել սննդակարգի փոփոխությամբ և երկու ախտանիշները թեթևացնող հակաէմետիկ դեղամիջոցներով: Տարբեր հակաէմետիկ դեղամիջոցներ տարբեր կերպ են ազդում, ուստի հնարավոր է՝ ստիպված լինեք մեկից ավելի դեղամիջոցներ փորձել՝ հասկանալու դրանց ազդեցությունը Ձեր օրգանիզմի վրա:

Սրտխառնոցն ու փսխումը գրեթե բոլոր դեպքերում կարելի է նվազեցնել սննդակարգի փոփոխությամբ և երկու ախտանիշները թեթևացնող հակաէմետիկ դեղամիջոցներով: Տարբեր հակաէմետիկ դեղամիջոցներ տարբեր կերպ են ազդում, ուստի հնարավոր է՝ ստիպված լինեք մեկից ավելի դեղամիջոցներ փորձել՝ հասկանալու դրանց ազդեցությունը Ձեր օրգանիզմի վրա:

Հոգնածություն

«Լինում են օրեր, երբ այնքան քիչ էներգիա ունեմ, որ նույնիսկ դժվարանում եմ խոսել: Ինչո՞ւ եմ այս աստիճանի հոգնածություն զգում»:

Թեև այս մասին հաճախ չեն խոսում, բայց հոգնածությունը հակաուռուց-

քային բուժման տարածված կողմնակի ազդեցությունն է, երբ՝

- ֆիզիկական, զգացմունքային կամ հոգեկան սպառվածություն եք զգում,
- Ձեր ձեռքերն ու ոտքերը ծանրացած են թվում,
- բացակայում է հետաքրքրությունն առօրյա կյանքի նկատմամբ,
- խնդիրներ ունեք կենտրոնանալու և գիտակցության հստակության հետ կապված:

Հոգնածությունը կարող է տատանվել մեղմից ընդհուպ մինչև սպառվածություն: Այն տարբերվում է երկար օրվա ավարտին ունեցած հոգնածության զգացումից և չի վերանում քունը կամ հանգիստն առնելուց հետո: Հոգնածությունն ամենաուժեղ կերպով դրսևորվում է բուժման ցիկլի ավարտին և շատ այլ կողմնակի ազդեցությունների պես, սովորաբար, քիմիաթերապիայի ավարտից հետո վերանում է ժամանակի ընթացքում:

Բուժման հետ կապված հոգնածությունը ծանր է ու համառ և միշտ չէ, որ հաջորդում է ֆիզիկական գործունեությանը: Այն կարող է անկանխատեսելի, հուզական և ճնշող լինել: Եթե արդեն ունեք ուռուցքային հիվանդությամբ պայմանավորված թուլություն կամ այլ նյարդաբանական ախտանիշներ, ապա հոգնածությունը կարող է էլ ավելի խորացնել դրանք:

Հոգնածության կառավարման առաջին քայլն է տեղեկացնել Ձեզ բուժող թիմին նշված ախտանիշների աստիճանի մասին: Զգալի տարբերություն կա «հոգնածություն» զգալու և այնքան սպառված լինելու միջև, երբ նույնիսկ ի վիճակի չեք դուրս գալ անկողնուց: Ձեզ բուժող թիմը կարող է ստուգել՝ արդյոք դա բուժման հետ կապված հոգնածություն է և հաստատել, որ չկան այդ ախտանիշների պատճառ հանդիսացող այլ չպարզված առողջական խնդիրներ: Այդ տեղեկությունների հիման վրա բուժող թիմի հետ կարող եք քննարկել Ձեր հոգնածության կառավարման ձևերը և նվազեցնել դրա ազդեցությունը կյանքի որակի վրա:

Հակաքաղցկեղային բուժումը կարող է վատթարացնել Ձեր քունը կամ հակառակը՝ քնկոտ դարձնել: Ուռուցքային հիվանդությամբ պայմանավորված ցավը, սթրեսը, անհանգստությունը կամ դեպրեսիան գերլարվածություն են առաջացնում, և Դուք հոգնածություն եք զգում: Նորմալ է, երբ բուժման ընթացքում սովորականից քիչ էներգիա եք ունենում: Պետք է ճանաչել և հասկանալ սեփական մարմինը: Ծարավը նշանակում է, որ հարկավոր է ջուր խմել, հոգնածությունը հուշում է, որ մարմինը հանգստի կարիք ունի: Մի ստիպեք ինքներդ Ձեզ աշխատել, երբ զգում եք էներգիայի պակասը: Հանգստացե՛ք և մի՛ ծանրաբեռնե՛ք Ձեզ:

Ինչպե՞ս պայքարել հոգնածության դեմ

- Հնարավորության դեպքում նստեք՝ կանգնելու փոխարեն: Աշխատանքի ժամանակ կարճատև ընդմիջումներ կատարեք կամ ննջեք:
- Ինչպե՞ք Ձեր էներգիան ամենակարևոր գործերի համար, հետաձգեք այլ պարտականությունները կամ գտեք ինչ-որ մեկին, ով Ձեր փոխարեն կկատարի դրանք: Օգնության դիմեք առօրյա խնդիրների լուծման համար, ինչպիսիք են երեխայի խնամքը, գնումների կատարումը, տնային աշխատանքը:
- Կազմակերպեք Ձեր առօրյան այնպես, որ դա հարմարեցված լինի Ձեր էներգիայի վերելքներին և անկումներին: Ձեր ինքնազգացողության մասին օրագիր վարեք: Գտեք նմանակման օրինակներ:



- Ակտիվությունը բարելավում է արյան շրջանառությունը և Ձեր մարմնին ավելի շատ էներգիա է հաղորդում: Կատարեք ամենօրյա զբոսանքներ:

- Մեծ քանակությամբ հեղուկ խմեք: Տեղեկացեք Ձեր բժշկից, թե որ ըմպելիքներն են հատկապես օգտակար Ձեզ համար:
- Սնունդը համարվում է Ձեր մարմնի վառելիքը, ուստի հարկավոր է լավ սնվել: Կերակուր պատրաստելիս ձեռքի տակ ունեցեք բոլոր անհրաժեշտ բաղադրիչները, կրկնակի չափաբաժին պատրաստեք, որի կեսը կարող եք ուտել հաջորդ անգամ:
- Գիշերը հնարավորինս երկար քնեք: Եթե կարող եք, խուսափեք զարթուցիչի կիրառումից:
- Հանգստացեք/հանդարտվեք նախքան քնելը. փորձեք հանգստացնող երաժշտություն լսել կամ տաք լոգանք ընդունել:
- Խուսափեք կոֆեինի օգտագործումից ճաշից հետո և երեկոյան ժամերին: Դրա ազդեցությունը կարող է մի քանի ժամ տևել և խանգարել Ձեր քունը:
- Նստած կամ պառկած դիրքից դանդաղ տեղաշարժվեք՝ կանխելու գլխապտույտը:

Ցավ

Քիմիաթերապիայի ժամանակ կիրառվող պատրաստուկները երբեմն կարող են ցավոտ կողմնակի ազդեցություններ առաջացնել: Այդպիսի դեղամիջոցները վնասում են նյարդերը և

կարող են առաջացնել այրոցի ու թմրածության զգացողություն, բուֆ կամ սուր ցավ՝ հիմնականում ձեռքերի և ոտնաթաթերի մատներում: Որոշ պատրաստուկներ առաջացնում են ցավոտ խոցեր բերանում, գլխացավեր կամ մկանային ցավեր, տհաճ զգացումներ կամ ցավեր ստամոքսում: Չարորակ ուռուցքն ինքնին նույնպես կարող է ցավերի պատճառ լինել:

Քաղցկեղով հիվանդ և քիմիաթերապիա ստացող ոչ բոլոր մարդիկ են տառապում ցավերից, որոնք պայմանավորված են բուն հիվանդությամբ կամ բուժումով: Բայց եթե կան ցավեր, ապա դրանք կարելի է մեղմացնել:

Օգնություն ստանալու նպատակով հնարավորինս մանրամասն պատմեք Ձեզ անհանգստացնող ցավի մասին.

- Որտեղ եք զգում ցավ:
- Ինչպիսին է դա՝ սուր, բուֆ, անդադար և այլն:
- Որքան սաստիկ է:
- Ինչ տևողություն ունի:
- Ինչն է մեղմացնում ցավը, և ի՞նչը՝ սաստկացնում:
- Ինչ ցավազրկող պատրաստուկներ եք ընդունում, և ինչպե՞ս են դրանք օգնում Ձեզ:

Ցավի ինտենսիվությունը բնութագրելիս կիրառեք ցավի սանդղակ: Փորձեք գնահատել Ձեր ցավի ինտենսիվությունը թվերով՝ 0-10 միջակայքում: Ցա-

վի բացակայության դեպքում դրա ինտենսիվությունը հավասար է 0-ի, իսկ անտանելի ցավի դեպքում՝ 10-ի: Դուք կարող եք օգտվել նաև 0-5 կամ 0-100 սանդղակից, սակայն չմոռանաք տեղեկացնել Ձեր բժշկին, թե որ սանդղակն եք կիրառում. օրինակ՝ իմ ցավի ինտենսիվությունը հավասար է 7-ի՝ 0-10 սանդղակի համաձայն:

- Եթե անդադար կամ պարբերական ցավեր ունեք, ապա կանոնավոր կերպով խմեք Ձեզ նշանակված ցավազրկող դեղամիջոցները (ըստ ցուցված ժամերի):
- Մի՛ մոռացեք ընդունել Ձեզ նշանակված դեղամիջոցները: Ցավն առաջանալու դեպքում այն ավելի դժվար է վերահսկել:
- Ցավազրկող դեղամիջոցներ ընդունելու հետ միաժամանակ, փորձեք հանգստացնող վարժություններ կատարել, որոնք կարող են նվազեցնել լարվածությունն ու վախը՝ այդպիսով մեղմացնելով նաև ցավը:
- Անդադար կամ քրոնիկ ցավի դեպքում, որը վերահսկվում է ցավազրկող դեղամիջոցներով, երբեմն կարող եք կարճատև սուր կամ սաստիկ ցավեր զգալ: Եթե նման նոպաներն առաջանում են հիմնական բուժման ֆոնին, ապա լրացուցիչ՝ կարճատև ազդեցությամբ ցավազրկող դեղամիջոցներ օգտա-

գործեք: Մի՛ սպասեք, որ ցավը սաստկանա, քանի որ հետո այն ավելի դժվար է վերահսկել:

Ցավի բուժման համար զանազան դեղամիջոցներ և բուժման մեթոդներ են կիրառվում: Հարկավոր է միայն գտնել ճիշտ եղանակը: Անհրաժեշտության դեպքում խորհրդակցեք համապատասխան ոլորտի մասնագետների հետ:

Անեմիա

Քիմիաթերապիան կարող է թուլացնել ոսկրածուծի՝ էրիթրոցիտներ (արյան կարմիր գնդիկներ) արտադրելու ունակությունը, որոնց նպատակն է օրգանիզմն ապահովել թթվածնով: Եթե էրիթրոցիտները չափազանց սակավաթիվ են, ապա օրգանիզմի հյուսվածքները բավականաչափ թթվածին չեն ստանում, և այս վիճակը կոչվում է *անեմիա*: Անեմիայի նշաններն են հևոցը, թուլությունը և հոգնածությունը: Կապ հաստատեք Ձեզ բուժող բժշկի հետ, եթե Ձեզ մոտ առաջացել է ստորև նշված ախտանիշներից որևէ մեկը՝

- տկարություն, թուլություն,
- գլխապտույտ,
- հևոց,
- դժվարացած շնչառության կամ սրտի հիվանդագին բաբախման զգացողություն:

Քիմիաթերապիայի ժամանակ հաճախ են իրականացվում արյան հետազոտություններ՝ պարզելու էրիթրոցիտների քանակը: Եթե դրանք սակավաթիվ են, ապա բուժող բժիշկը համապատասխան դեղամիջոցներ կնշանակի:

Եթե ախտորոշվել է անեմիա, ապա.

- Հանգստացեք, գիշերը սովորականից երկար քնեք, հնարավորության դեպքում փորձեք մի փոքր քնել նաև ցերեկային ժամերին:
- Սահմանափակեք Ձեր ակտիվությունը, ուժերը խնայեք միայն ամենակարևոր գործերի համար:
- Խնդրեք այլ մարդկանց օգնել Ձեզ տնային գործերում՝ գնումներ կատարելու, մաքրություն անելու և այլն:
- Օգտագործեք հնարավորինս տարատեսակ սնունդ:
- Նստած դիրքից հարկավոր է դանդաղ վեր կենալ: Եթե պառկած եք, ապա սկզբում պետք է նստել, այնուհետև տեղից բարձրանալ՝ կանխելու գլխապտույտի առաջացումը:

Օրգանիզմի պաշտպանումն ինֆեկցիաներից

Բուժման ընթացքում նույնիսկ թեթև ինֆեկցիաները կարող են մեծ խնդիրներ առաջացնել, ուստի տեղեկացեք՝ ինչպես պաշտպանվել դրանցից:

Քիմիաթերապիան Ձեզ սովորականից ավելի զգայուն և ընկալունակ է դարձնում ինֆեկցիաների նկատմամբ: Դրա պատճառն այն է, որ հակաուռուցքային բուժումը ոսկրածուծի վնասվածք է առաջացնում, ինչի հետևանքով էլ ոսկրածուծն ավելի քիչ քանակով արյան սպիտակ գնդիկներ է արտադրում: Արյան սպիտակ գնդիկները՝ լեյկոցիտները, պայքարում են բազմաթիվ ախտածին մանրէների դեմ՝ հանդիսանալով մարդու իմունային համակարգի հիմքը:

Քիմիաթերապիայի ժամանակ Ձեր արյան սպիտակ գնդիկների քանակը մշտապես վերահսկվում է: Անհրաժեշտության դեպքում բժիշկը նշանակում է այնպիսի դեղամիջոցներ, որոնց օգնությամբ կարելի է բարձրացնել արյան սպիտակ գնդիկների քանակը՝ այդպիսով նվազեցնելով ինֆեկցիայի վտանգը:

Բորբոքում առաջացնող մանրէների մեծամասնությունը ծագում է օրգանիզմի նորմալ միկրոֆլորայից, այսինքն՝ նման բակտերիաներն առկա են նաև առողջ մարդկանց մաշկի վրա և

բերանում, մարսողական ու սեռական համակարգում: Նույնիսկ եթե չափազանց հոգատար լինեք ինքներդ Ձեր նկատմամբ, այնուամենայնիվ Դուք պաշտպանված չեք ինֆեկցիաներից: Միաժամանակ, կարող եք նվազեցնել հիվանդության ռիսկը՝ առաջնորդվելով հետևյալ խորհուրդներով՝

- Ձեռքերը հաճախակի լվացեք օրվա ընթացքում: Հատկապես խնամքով լվացվեք նախքան ճաշելը, զուգարանից օգտվելուց և կենդանիների հետ շփվելուց հետո:
- Յուրաքանչյուր կղումից հետո հատուկ խնամքով լվացեք հետանցքի հատվածը՝ օգտվելով հատուկ լվացող միջոցից կամ մանկական օճառից: Եթե ուղիղ աղիքում երակային հանգույցներ (թուփք) ունեք կամ այդ հատվածում բորբոքման նշաններ են նկատվում, ապա խորհրդակցեք բժշկի հետ: Փորկապուրջյան դեպքում խորհրդակցեք բժշկի հետ՝ նախքան հոգնա անելը կամ ուղիղաղիքային մոմիկներ դնելը:
- Աշխատեք կանխել փորկապուրջյան դեպքերը, քանի որ դրանք կարող են առաջացնել ուղիղ աղիքի գրգռում: Թաղանթանյութերով հագեցած սննդակարգը և ջրի առատ օգտագործումը նպաստում են աղիների գործունեության կարգավորմանը: Մի օգտագործեք հետանցքային ջերմաչափ:

- Խուսափեք վարակակիրների հետ շփումներից, այսինքն՝ այն մարդկանցից, որոնք հիվանդ են հարբուխով, գրիպով, կարմրուկով կամ ջրծաղիկով:
- Խուսափեք մարդաշատ վայրեր այցելելուց: Խանութ կամ կինոթատրոն գնացեք այն ժամին, երբ ենթադրաբար այնտեղ քիչ մարդ է լինում:
- Խուսափեք շփումից այն երեխաների հետ, որոնք վերջերս են պատվաստվել, այսպես կոչված, «կենդանի պատվաստանյութով» (օրինակ՝ ջրծաղիկի դեմ), քանի որ դա կարող է վտանգավոր լինել թուլացած իմունային համակարգով մարդկանց համար:
- Մատնահարդարման ժամանակ երբեք չի կարելի հեռացնել եղունգները պատող մաշկը:
- Ուշադիր և զգույշ եղեք սուր պարագաներ օգտագործելիս՝ մկրատներ, դանակներ, ասեղներ, որպեսզի պատահաբար չվնասեք ինքներդ Ձեզ:
- Ածելիի փոխարեն էլեկտրասափրիչ օգտագործեք: Հետևեք Ձեր բերանի հիգիենային: Հաճախակի մաքրեք ատամները և ատամի փափուկ խոզանակ օգտագործեք: Պարբերաբար փոխեք Ձեր ատամի խոզանակը: Եթե բերանի խոռչում ինֆեկցիա եք ունեցել, ապա փոխեք Ձեր ատամի խոզանակը, որպեսզի ինֆեկցիան չկրկնվի:
- Մի՛ սեղմեք և մի՛ քերեք պզուկներն ու բշտիկները:
- Ամեն օր տաք (բայց ոչ թեժ) ջրով լոգանք կամ ցնցուղ ընդունեք:
- Մաշկը նրբորեն չորացրեք, ուժգին մի՛ տրորեք այն և մի՛ օգտագործեք կոշտ սրբիչ:
- Եթե մաշկը չափազանց չոր է դարձել կամ սկսել է ճաքճքել, ապա լոսյոններ կամ յուղեր օգտագործեք:
- Եթե վնասել եք մաշկը, ապա տաք ջրով, օճառով և հականեխիչ լուծույթով անհապաղ մաքրեք վերքը:
- Խուսափեք շփվել տնային կենդանիների կղանքի հետ՝ կատուների համար նախատեսված զուգարանում, թռչունների վանդակում, ակվարիումում:
- Խուսափեք ոչ թարմ ջրի հետ շփումից, օրինակ՝ ծաղկամաններից, որտեղ բազմաթիվ բակտերիաներ են ապրում և բազմանում:
- Պաշտպանիչ ձեռնոցներ կրեք, երբ այգեգործական աշխատանքներ եք կատարում կամ տանը մաքրություն եք անում:
- Առանց Ձեզ բուժող բժշկի հետ խորհրդակցելու պատվաստումներ մի՛ կատարեք:
- Մի՛ օգտագործեք հում մսեղեն, ձկնեղեն, ծովամթերք և ձու, հար-

կավոր է դրանք մանրակրկիտ մշակել: Մի կերեք նախապես կտրատված սննդամթերք (մսային խորտիկներ, պանրեղեն):

Ինֆեկցիայի նշանները

Անհապաղ կապ հաստատեք Ձեզ բուժող բժշկի հետ, եթե նկատել եք ստորև նշված ախտանիշներից որևէ մեկը.

- 38°C-ից բարձր ջերմություն,
- տենդ,
- քրտնարտադրություն,
- ստամոքսի խանգարում,
- հաճախակի կամ ցավոտ միզարձակում,
- ուժեղ հազ կամ ցավ կուլ տալու ժամանակ,
- հեշտոցի արտասովոր գրգռում/բորբոքում կամ քոր,
- կարմրություն, այտուցներ և ցավի զգացում վերքերի, խոցերի, ստոմանների, պզուկների կամ կատետրի շրջանում,
- ցավ և ճնշում հայմորյան խոռոչներում,
- ականջացավ, գլխացավ կամ պարանոցի ցավոտ լարվածություն,
- բշտիկներ շուրթերին և մաշկի վրա,
- խոցեր բերանում:

Բորբոքման մասին վկայող ախտանիշը հայտնաբերելիս անհապաղ տեղեկացրեք Ձեզ բուժող բժշկին: Դա

չափազանց կարևոր է, քանի որ նշված ախտանիշը վկայում է՝ արյան սպիտակ գնդիկների քանակը Ձեր արյան մեջ ցածր է:

Արյան մակարդելիության հետ կապված խնդիրներ

Հակաուռուցքային դեղամիջոցները կարող են վնասել ոսկրածուծի՝ թրոմբոցիտներ կամ արյան թիթեղիկներ արտադրելու կարողությունը, որոնք կաչում են միմյանց և այդպիսով ստիպում են արյանը մակարդվել՝ կանգնեցնելով արյունահոսությունը:

Եթե արյան մեջ չկան բավականաչափ քանակով թրոմբոցիտներ, ապա արյունահոսություններն ու արյունազեղումները կարող են սովորականից ավելի հաճախ տեղի ունենալ, երբեմն՝ նույնիսկ առանց վնասվածքի կամ տրավմայի:

Դիմեք Ձեզ բուժող բժշկին, եթե նկատել եք ստորև նշված ախտանիշներից որևէ մեկը.

- անսպասելի արյունազեղումներ,
- փոքր կարմիր կետեր մաշկի վրա,
- մեզի կարմրավուն կամ վարդագույն երանգ,
- սև կամ արյունոտ կղանք,
- արյունահոսություն լնդերից կամ քթից,
- արյունահոսություն հեշտոցից, ինչը նախկինում չի եղել,

- չափազանց առատ և երկարատև դաշտան,
- գլխացավ կամ տեսողության խանգարում:

Քիմիաթերապիայի ընթացքում Ձեր արյան ցուցանիշներն անընդհատ ստուգվում են: Եթե արյան թիթեղիկների քանակը չափազանց նվազի, ապա կարելի է արյան փոխներարկում կատարել՝ օրգանիզմ ներմուծելով դոնորական թրոմբոցիտները:

Ինչպե՞ս կանխարգելել խնդիրները, եթե արյան թիթեղիկները քիչ են

- Նախքան վիտամիններ, բնական հավելանյութեր կամ առանց դեղատոմսի վաճառվող այլ դեղամիջոցներ ընդունելը՝ խորհրդակցեք Ձեզ բուժող բժշկի հետ: Նշված պատրաստուկներից մեծամասնությունն ասպիրին է պարունակում, որը նաև վնասում է թրոմբոցիտների ֆունկցիան:
- Ատամները մաքրելու համար շատ փափուկ խոզանակ օգտագործեք:
- Քիթը զգուշորեն մաքրեք, փափուկ թաշկինակ օգտագործեք:
- Ուշադիր և զգույշ եղեք սուր պարագաների՝ դանակների, մկրատների և այլ իրերի հետ աշխատելիս, որպեսզի պատահաբար չվնասեք ինքներդ Ձեզ:

- Որևէ բան թխելիս կամ արդուկելիս զգույշ եղեք այրվածքներ ստանալուց:
- Մի՛ գրադվեք այնպիսի մարզաձևերով և այլ գործունեությամբ, որոնց պատճառով մեծ է վնասվածքներ և տրավմաներ ստանալու վտանգը:
- Տեղեկացեք Ձեր բժշկից՝ արդյո՞ք պետք է խուսափել նաև սեռական շփումից:
- Ածելիի փոխարեն էլեկտրասափրիչ օգտագործեք:

Բերանի, լնդերի և ըմպանի խնդիրներ

Քիմիաթերապիայի ժամանակ չափազանց կարևոր է պահպանել բերանի խոռոչի հիգիենան: Որոշ հակաուռուցքային պատրաստուկներ կարող են վնասել բերանի և ըմպանի լորձաթաղանթները՝ առաջացնելով խոցեր: Նման վիճակը կոչվում է *ստոմատիտ* կամ *մուկոզիտ*: Քիմիաթերապիան կարող է լորձաթաղանթները չոր և արյունահոսող դարձնել կամ գրգռում առաջացնել բերանում կամ ըմպանում: Այն հիվանդները, որոնք քիմիաթերապիայի մեկնարկից ի վեր վատ են սնվել, ավելի են հակված նման խնդիրներ ունենալուն:

Բերանի խոռոչում խոցերը չափազանց ցավոտ են, բացի այդ, դրանք կարող են նաև բորբոքում առաջաց-

նել: Բորբոքումներ առաջացնում են բերանում ապրող բակտերիաները, որոնք առողջ մարդու համար որևէ վտանգ չեն ներկայացնում: Լորձաթաղանթի խոցերն ավելի հեշտ է կանխարգելել, քան բուժել:

Ինչպե՞ս պահպանել ատամների և բերանի խոռոչի առողջությունը

- Տեղեկացեք Ձեզ բուժող բժշկից քիմիաթերապիայի մեկնարկի ժամկետի մասին, որպեսզի նախօրոք հասցնեք այցելել ատամնաբույժին: Անհրաժեշտության դեպքում հեռացրեք ատամնաքարերը, մի՛ մոռացեք ուշադրություն դարձնել նաև լնդերին: Հարկավոր է բուժել լնդերի բոլոր հիվանդությունները և վերացնել բորբոքման բոլոր օջախները: Եթե Ձեր ատամնապրոթեզն իր չափերով Ձեզ հարմար չէ կամ հարելով վնասում է լնդերը, ապա տեղեկացրեք այդ մասին Ձեր ատամնաբույժին: Քիմիաթերապիան ատամները խոցելի է դարձնում կարիեսով ավտահարման համար, ուստի բժիշկը կարող է Ձեզ խորհուրդ տալ բերանի խոռոչը ողո-

ղելու համար ֆտոր պարունակող հեղուկ կամ գել օգտագործել:

- Ուտելուց հետո ամեն անգամ մաքրեք ատամները՝ փափուկ խոզանակով: Այդ գործողությունը կատարեք մեղմորեն՝ առանց ատամներն ուժեղ հարելու/տրորելու, որպեսզի չվնասեք լնդերը և բերանի լորձաթաղանթը: Հարցրեք Ձեր ատամնաբույժին, թե ինչպիսի խոզանակ և մածուկ կարելի է օգտագործել, եթե լնդերը չափազանց զգայուն են: Մնվելուց հետո և նախքան քնելը բերանը ողողեք տաք աղաջրով:
- Յուրաքանչյուր կիրառումից հետո հիմնավորապես լվացեք ատամի խոզանակը և պահեք չոր տեղում:
- Բերանի խոռոչը ողողելու համար մի՛ օգտագործեք ավրոհող պարունակող հեղուկ: Բժշկից կամ դեղագործից տեղեկացեք, թե բերանի խոռոչը ողողելու հեղուկներից որոնք են բուժիչ և փափկեցնող ազդեցությամբ, օրինակ՝ խմելու սոդա պարունակող լուծույթը գրգռում չի առաջացնում:

Եթե բերանի լորձաթաղանթի վրա խոցեր են առաջանում, ապա պետք է անհապաղ տեղեկացնել այդ մասին Ձեր բժշկին. հավանաբար, անհրաժեշտ կլինի բուժում նշանակել: Եթե խոցերը ցավոտ են և խանգարում են ուտելուն, ապա ստորև բերված խորհուրդները կարող են օգնել Ձեզ.



- Հարցրեք բժշկին, թե ինչ դեղամիջոցներ կարելի է քսել անմիջապես վերքի վրա և ինչպես մեղմացնել ցավը:
- Մնունդը պետք է լինի սառը կամ սենյակային ջերմաստիճանի, քանի որ տաք և շատ տաք ուտելիքները կարող են գրգռել բերանի խոռոչի և ըմպանի զգայուն լորձաթաղանթը:
- Օգտագործեք փափուկ, կրեմանման սննդամթերք, ինչպիսիք են պաղպաղակը, կաթնային կոկտեյլները, մանկական սնունդը, փափուկ մրգատեսակները (բանան և խնձորի խյուս), կարտոֆիլի խյուսը, խաշած ձուն կամ ձվից պատրաստված շիլան, յոգուրտը, տնական պանիրը, պուդինգը/բիսկվիթը (քաղցր թխվածք), ժելեն և այլն: Բլենդերի/հարիչի օգնությամբ Դուք ինքներդ կարող եք ցանկացած սննդամթերքից խյուս պատրաստել:
- Մի՛ օգտագործեք ստամոքսը գրգռող թթու սննդամթերք և հյութեր, օրինակ՝ լոլիկից և ցիտրուսներից (նարինջ, թուրինջ, կիտրոն) պատրաստված, ինչպես նաև կծու և թթու, հում և կոպիտ սննդամթերք, օրինակ՝ հում բանջարեղեն, ադի-բուդի, չորահաց:

Ինչ անել, եթե բերանում չորություն եք զգում

- Տեղեկացեք բժշկից՝ արդյո՞ք բերանի խոռոչը խոնավացնելու համար Ձեզ անհրաժեշտ է օգտագործել արհեստական թուփ:
- Մեծ քանակությամբ հեղուկ խմեք:
- Հարցրեք Ձեր բժշկին՝ արդյո՞ք կարելի է սառուցի փոքր կտորներ կամ շաքար չպարունակող հաբեր/կոնֆետներ օգտագործել: Նաև կարող եք շաքար չպարունակող ծամոն ծամել:
- Չոր ուտելիք ճաշակելիս դրա վրա կարագ, մարգարին կամ որևէ սոուս քսեք:
- Խրթխրթան և չոր ուտելիքը փափկացրեք հեղուկի փոքր քանակությամբ:
- Մնվեք փափուկ ուտելիքներով և խյուսներով:
- Շուրթերը չորանալու դեպքում օգտագործեք համապատասխան բավական/քսուք:
- Ձեզ մոտ մշտապես ջրով լի շիշ ունեցեք՝ անհրաժեշտության դեպքում բերանը ողողելու համար:

Փորլուծություն

Հակաուռուցքային դեղամիջոցների պատճառով աղիների լորձաթաղանթի վնասվելու դեպքում սկսվում է

փորլուծություն: Եթե դա 24 ժամից ավելի է շարունակվում կամ ուղեկցվում է ջղաձգող ցավերով, դիմեք Ձեզ բուժող բժշկին: Ծանր փորլուծության դեպքում նա կնշանակի աղիների գործունեությունը կարգավորող դեղամիջոցներ: Եթե փորլուծությունը չի դադարում տևական ժամանակահատվածում, ապա չի բացառվում, որ անհրաժեշտ լինի հեղուկի ներերակային ներմուծում կատարել՝ վերականգնելու հեղուկի և սնուցող նյութերի կորցրած ծավալը: Մի՛ օգտագործեք առանց դեղատոմսի վաճառվող որևէ դեղամիջոց՝ նախքան Ձեզ բուժող բժշկի հետ խորհրդակցելը:

Ինչ անել փորլուծության դեպքում

- Մեծ քանակությամբ հեղուկ խմեք: Դա կօգնի վերականգնել փորլուծության ժամանակ կորցրած ջրի ծավալը: Ամենաընդունելի ըմպելիքներն են ջուրը, տարատեսակ մրգային հյութերը, սեղանի հանքային ջրերը: Դրանք խմեք դանդաղ, նախընտրելի է սենյակային ջերմաստիճանի: Գազավորված ըմպելիքներ խմելու դեպքում դրանք նախապես գազազրկեք:
- Հագեցնող կերակուրներով երեք անգամ սնվելու փոխարեն՝ սնվեք ավելի հաճախակի՝ սննդի փոքր քանակություններով:
- Եթե Ձեր բժիշկն այլ խորհուրդ չի տվել, ապա սնվեք կալիումով հա-

գեցած սննդամթերքով, քանի որ փորլուծության ժամանակ այդ չափազանց կարևոր հանքային նյութի կորուստը մեծանում է: Բանան, նարինջ, կարտոֆիլ, դեղձ, ծիրանի խիտ մրգահյութ. այս բոլոր մրգատեսակները հարուստ են կալիումով:

- Տեղեկացեք Ձեր բժշկից՝ արդյո՞ք նպատակահարմար չէ մի քանի օր հետևել ջրային սննդակարգին՝ կարճատև հանգիստ տալով աղիներին: Նկատի ունեցեք, որ ջուրը սնուցող նյութեր չի պարունակում, ուստի ջրային սննդակարգին հետևելը չի կարող 3-5 օրից ավելի տևել:
- Սնվեք այնպիսի սննդամթերքով, որը քիչ մնացորդային նյութեր է պարունակում, օրինակ՝ սպիտակ հաց, սպիտակ բրինձ և արիշտա, հասած բանան, շոգեխաշած կամ խաշած մրգեր՝ առանց կեղևի, տնական պանիր, յոգուրտ՝ առանց հատիկների, ձու, կարտոֆիլի խյուս կամ խաշած կարտոֆիլ՝ առանց կեղևի, բանջարեղենային խյուս, հավի կամ հնդկահավի միս, ձուկ՝ կաշին հանած վիճակում և այլն:
- Մի՛ օգտագործեք մնացորդային և թաղանթանյութերով հարուստ սնունդ, որը կարող է ուժգնացնել փորլուծությունը և ստամոքսի ջղակծկումներ առաջացնել, օրի-

նակ՝ հացահատիկներով հաց, շիլաներ, թարմ բանջարեղեն, լոբի, ընկույզ, արևածաղկի սերմեր, ադիբուդի, թարմ կամ չորացրած մրգեր:

- Չափազանց տաք կամ շատ սառը ըմպելիքներն ուժգնացնում են փորլուծությունը:
- Կաթնամթերքը նույնպես վատթարացնում է Ձեր վիճակը, ուստի հարկավոր է հրաժարվել դրանից, ինչպես նաև պաղպաղակից:
- Նախքան փորլուծության դեմ որևէ դեղամիջոց օգտագործելը՝ խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ: Սխալ ընտրված դեղամիջոցը կարող է էլ ավելի սրել Ձեր վիճակը:

Փորկապություն

Որոշ պատրաստուկներ, օրինակ՝ ցավազրկողները, ինչպես նաև որոշակի հակաուռուցքային դեղամիջոցներ առաջացնում են փորկապություն: Նմանատիպ խնդիր կարող է առաջանալ նաև այն դեպքում, եթե Ձեր սննդակարգը քիչ քանակով թաղանթանյութեր է պարունակում, կամ էլ ֆիզիկական թույլ ակտիվության պարագայում: Եթե Ձեր աղիները չեն գործել երկու օր շարունակ, ապա դիմեք Ձեզ բուժող բժշկին, ով խորհուրդ կտա համապատասխան լուծողական դեղամիջոց օգտագործել: Պետք չէ փորկապությունն ինքնուրույն բուժել, հատկապես՝ այն դեպքում, եթե Ձեզ մոտ

առկա է արյան սպիտակ գնդիկների կամ արյան թիթեղիկների ցածր մակարդակ:

Փորկապությունը կանխելու խորհուրդներ

- Կոֆեին չպարունակող ըմպելիքներ խմեք՝ մեծ քանակով, ամենից լավը ջուրն է:
- Հնարավորինս շատ շարժվեք: Հնարավորության դեպքում կանոնավոր կերպով զբոսնեք: Շարժվելը խթանում է աղիների գործունեությունը:
- Ձեր սննդացանկը համալրեք հացահատիկի թեփով կամ թաղանթանյութերով հագեցած լուծողական միջոցներով: Դրանք աստիճանաբար ավելացրեք կերակուրների մեջ, բավականաչափ հեղուկ խմեք:
- Օգտագործեք թաղանթանյութերով հագեցած սնունդ: Բուսական ճաշատեսակները, բանջարեղենն ու լոբին կապահովեն թաղանթանյութերի առկայությունը Ձեր ճաշացանկում: Թաղանթանյութերը կանխարգելում են փորկապությունը՝ նպաստելով կղանքի շարժմանն աղիներում:
- Օգտագործեք սալորաչիր և խմեք սալորաչրից պատրաստված ըմպելիքներ, քանի որ սալորաչիրը թաղանթանյութերով հարուստ

բնական լուծողական միջոց է: Ամեն առավոտ և ամեն երեկո խմեք սալորաչորից պատրաստված մեկ բաժակ հյութ:

Եթե ունեք փորկապություն, ապա հետևեք ստորև բերված խորհուրդներին.

- Խմեք տաք ըմպելիքներ՝ կիտրոնով կամ սալորաչորով ջուր կամ խոտաբույսերով թեյ:
- Տեղեկացրեք Ձեր բժշկին, եթե որովայնի շրջանում սուր ցավ եք զգում կամ եթե Ձեր աղիները չեն գործում մի քանի օր շարունակ:

Նախքան լուծողական մոմիկներ կամ լուծողական դեղամիջոցներ (բացառությամբ թաղանթանյութերի), փակկեցնող դեղամիջոցներ օգտագործելը կամ հոգնա անելը՝ խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ: Սխալ բուժումը կարող է վատթարացնել Ձեր վիճակը: Որոշ բուժական մեթոդներ չի կարելի կիրառել, եթե Ձեր արյան սպիտակ գնդիկների քանակը ցածր է:

Նյարդային խնդիրներ

«Ես պատրաստ էի այնպիսի կողմնակի ազդեցությունների, ինչպիսիք են սրտխառնոցն ու մազաթափությունը, բայց ինձ զարմացրին այրոցի զգացողությունը, քորը և ծանրաշարժությունը»:

Շատ մարդիկ գիտեն, որ քիմիաթերապիան կարող է կողմնակի ազդեցություններ առաջացնել, օրինակ՝ մազաթափություն, բայց և չգիտեն, որ հնարավոր է նյարդային համակարգի խնդիրներ ունենալ: Քիմիաթերապիայի ժամանակ կիրառվող որոշ պատրաստուկներ կարող են ազդել նյարդային համակարգի վրա. համակարգ, որը միավորում է մարմնի բոլոր մասերը և տեղեկություններ փոխանցում դեպի գլխուղեղ և ողնուղեղ, ինչպես նաև հակառակ ուղղությամբ: Եթե այս համակարգի գործունեությունը խաթարված է, ապա կարող է առաջանալ կողմնակի ազդեցությունների լայն բազմազանություն, որոնցից մեկն է պերիֆերիկ նեյրոպաթիան, որն արտահայտվում է ձեռքերի և ոտքերի զգայունության արտասովոր խանգարումներով: Հանդիպում են նաև այլ ախտանիշներ՝ քորի զգացողություն կամ տանջող զգացողություն, թմրություն, այրող (կամ սառը) ցավ, գերզգայունություն հպման/դիպչելու նկատմամբ և մկանային թուլություն: Դուք կարող եք նաև ծանրաշարժություն զգալ, հնարավոր են խնդիրներ՝ կապված հավասարակշռության և կենտրոնացման հետ, որոշ գործողություններ կարող են դժվարություններ առաջացնել, օրինակ՝ իրեր բարձրացնելը, կոճակներ կոճկելը կամ սեղմելը: Նյարդային համակարգի խնդիրները կարող են արտահայտվել ծնոտների ցավով, մկանների զգայունությամբ,

ականջներում աղմուկով և լսողության խանգարմամբ:

Եթե նկատում եք վերոնշյալ ախտանիշներից որևէ մեկը, անհապաղ դրա մասին տեղեկացրեք Ձեր բժշկին, որը կարող է վերանայել նշանակված դեղաչափը կամ մեկ այլ դեղամիջոց նշանակել: Որոշ դեպքերում բժիշկը կարող է նշանակել վիտամիններ կամ այնպիսի դեղամիջոցներ, որոնք կանխարգելում են վերոնշյալ ախտանիշների առաջացումը կամ մեղմացնում են դրանք: Քիմիաթերապիայի դադարեցումից հետո նեյրոպաթիաների մեծամասնությունն աստիճանաբար (ամիսների կամ անգամ տարիների ընթացքում) անցնում է: Սակայն որոշ դեպքերում նյարդերն անդառնալիորեն են վնասվում: Անդառնալի խանգարումները կանխարգելելու համար անմիջապես պատմեք Ձեր բժշկին ախտանիշների մասին ճիշտ այն պահին, երբ դրանք կհայտնվեն: Օրագիր վարեք. դա կօգնի Ձեզ վերհիշել բոլոր մանրամասները:

Հոգացեք Ձեր մասին

- Պատմեք բժշկին նկատվող բոլոր ախտանիշների մասին: Անհապաղ տեղեկացրեք նրան, եթե ձեռքերի կամ ոտքերի զգայունության խանգարում եք նկատում:
- Զգույշ եղեք սուր, տաք կամ վտանգավոր իրերի հետ շփվելիս: Թուլացած զգացումները և ծանրաշար-

ժությունը մեծացնում են վնասվածքներ ստանալու վտանգը:

- Պաշտպանեք ոտքերը, կրեք հարմարավետ և չսայթաքող կոշիկներ, հագեք ոտքերը չսեղմող փափուկ կիսագուլպաներ:
- Զգուշությամբ զբոսնեք, սանդուղքով վերուվար անելիս հենվեք բազրիքին: Լոգարանում կամ լոգախցիկում փռեք ոչ սահուն մակերեսով խսիր: Զգույշ եղեք լոգանք կամ ցնցուղ ընդունելիս, ինչպես նաև լոգարանից/լոգախցիկից դուրս գալուց:
- Ծալեք և ուղղեք ձեռքերն ու ոտքերը: Մերսումը նույնպես կարող է օգտակար լինել:



- Կանոնավոր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը կազմակերպեք զբոսանքների միջոցով, որոնք կնպաստեն արյան շրջանառության բարելավմանը և կարող են մեղմացնել ցավը: Կարող եք նաև այլ ֆիզիկական վարժություններ կատարել՝ բացառելով հեծանիվ վարելը:

- Այրոցի զգացողությունը մեղմացնելու համար ձեռքերն ու ոտքերն ընկղմեք գոլ կամ զով (բայց ոչ շատ սառը) ջրի մեջ: Պարզեք, թե ամենից լավ ինչը կօգնի Ձեզ:

Համի զգացողության փոփոխություն

«Ինձ թվում է, թե ամենը, ինչ ուրում եմ, փայլաթիթեղի համ ունի: Թվում է՝ ադամներհս վրա կրկին բրեկեպներ եմ կրում: Ինչո՞ւ է այդպես»:

Քիմիաթերապիայի ժամանակ կիրառվող դեղամիջոցները կարող են համի զգացողության փոփոխություն առաջացնել: Թթվահամ ճաշատեսակները կարող են քաղցր թվալ և հակառակը: Այն ճաշատեսակները, որոնք Դուք նախկինում վայելել էք, այժմ կարող են դառնահամ և տհաճ թվալ: Հաճախ բերանում կարող էք մնացորդային տհաճ մետաղական համ զգալ, իսկ ուտելիքը, հնարավոր է, տարօրինակ բույր ունենա: Սեփական առողջության մասին հոգաձությունը և դեղամիջոցների կողմնակի ազդեցությունները նույնպես ազդում են ավտորժակի վրա, սակայն լիարժեք սնունդն այժմ առավել կարևոր է, քան երբևէ: Սննդի պահանջը զարգանում է հիվանդության ընթացքում: Սնունդն օրգանիզմին էներգիա և սնուցող նյութեր է փոխանցում, որոնք անհրաժեշտ են ուռուցքի

դեմ պայքարում: Սնվելու մասին մտածեք որպես բուժման անքակտելի մի մաս: Եթե Ձեր բժիշկն այլ խորհուրդ չի տվել, ապա ինքներդ Ձեզ համար նպատակ սահմանեք՝ պահպանել քաշը և սեփական օրգանիզմն ապահովել լիարժեք սննդով:

Հիշեք, որ բուժմամբ պայմանավորված համի զգացողության փոփոխությունները ժամանակավոր բնույթ են կրում, և շուտով Դուք կրկին կկարողանաք վայելել ուտելիքը:

Ուտելիքն ավելի համեղ դարձնելու մի քանի խորհուրդ.

- Մետաղական սպասքի փոխարեն օգտագործեք պլաստմասսայից պատրաստված սպասք:
- Աշխատեք հնարավորինս հաճախ մաքրել ատամները, բերանի խոռոչը ողողեք խմելու սոդա պարունակող լուծույթով:
- Խմեք մեծ քանակությամբ հեղուկ:
- Ավելացրեք տարատեսակ համեմունքներ՝ բարելավելու ուտելիքի համը: Փորձեք ցիտրուսներ, աղ, շաքար կամ այլ համեմունքներ, որոնք հավանում եք:

- Ճաշակեք ոչ տաք ուտելիք, քանի որ դա թույլ է բուրում և պակաս ազդեցիկ է համի տեսանկյունից: Դա կօգնի Ձեզ հոտի և համի զգացողությունների փոփոխությունները պակաս նկատելի դարձնել:
- Փորձեք մարինացված տավարի ու հավի միս և ձուկ: Լավ մարինացված սննդամթերքը պարունակում է իտալական սոուսներ, հյութեր, գինիներ, խորովածի համար նախատեսված թանձրուկներ կամ սոյայի սոուսներ:
- Օգտագործեք անանուխային կոնֆետներ, շնչառությունը թարմացնող միջոցներ կամ թարմ մրգերի կտորներ: Դրանք կարող են վերացնել այլ տարօրինակ համերը և բերանում թողնել իրենց յուրահատուկ համը: Եթե բերանի խոռոչում խոցեր ունեք, ապա մի՛ կերեք ցիտրուսներ, ինչպես նաև մի՛ խմեք դրանցից պատրաստված հյութեր:
- Մի՛ օգտագործեք սուրճ, կոֆեինով թեյ, ալկոհոլային ըմպելիքներ և քաղցրավենիք: Մի՛ կերեք տապակած, ճարպոտ/յուղոտ կամ չափից դուրս համեմված ուտելիք, որը գրգռում է աղիները և կարող է առաջացնել փորլուծություն, ինչպես նաև ջղակծկումներ:
- Կոճապղպեղի կամ անանուխի հավելումը (կոճապղպեղի գարեջուր կամ անանուխով թեյ) կօգնի թաքցնել մետաղի մնացորդային տիպի համը:

- Հնարավորության դեպքում մշտապես ընտրեք սպիտակուցներով հարուստ և բարձր կալորիականությամբ սննդամթերք, օրինակ՝ գետնանուշի/արախիսի կարագ, պաղպաղակ, ընկույզ, յոգուրտ, լոբի, ոլոռ, ձու և պանիր:

Խորհուրդներ՝ ընդունվող կալորիաների քանակի ավելացման վերաբերյալ

Շատ կարևոր է բավականաչափ քանակությամբ կալորիաներ և սպիտակուցներ ընդունել՝ բարձրացնելու օրգանիզմի էներգիայի մակարդակը քիմիաթերապիայի ընթացքում:

ՆՇՈՒՄ. Հրաժարվեք ճարպոտ/յուղոտ ճաշարեսակներից, եթե դրանք սրտխառնոց և փսխում են առաջացնում:

- Կալորիաներով հագեցած սնունդ կերեք, օրինակ՝ ընկույզ, պանիր, չորահաց:
- Ճաշատեսակներին կարագ ավելացրեք:
- Աղանդերի մեջ ավելացրեք կրեմներ կամ հարած սերուցք:
- Հաճախակի կերեք պաղպաղակ:
- Աղցանների և սենդվիչների մեջ ավելացրեք մայոնեզ, լցոնած ձու կերեք և այլն:

- Կերեք գետնանուշի/արախիսի կարագ:
- Տապակած կարտոֆիլին և բանջարեղենին ավելացրեք թթվասեր:
- Առավոտյան շիլայի հետ խմեք կաթ, կակաո և կերեք պուդինգ/բիսկվիթ (քաղցր թխվածք):
- Կերեք սպիտակուցներով հագեցած ուտելիք, օրինակ՝ ձուկ, միս, ձու և պանիր:



Առանց Ձեզ բուժող բժշկի կամ բժիշկ-դիետոլոգի հետ խորհրդակցելու՝ մի՛ ընդունեք վիտամիններ կամ սննդի հավելումներ և մի՛ օգտագործեք դեղաբույսեր: Որոշ հավելումներ կարող են վնասակար լինել և նույնիսկ ազդել Ձեր բուժման վրա:

Եղունգների և մաշկի փոփոխություններ

Քիմիաթերապիայի ընթացքում կարող են ի հայտ գալ մաշկային տարբեր խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ կարմրությունը, քորը, ցանը, թեփոտումը, չորությունը, կորյակները, արևի նկատ-

մամբ գերզգայունությունը: Ներերակային ներարկման որոշ հակաուռուցքային պատրաստուկներ կարող են երակի ողջ երկարությամբ մզացնել մաշկի գույնը, հատկապես՝ թուխ մաշկ ունեցողների դեպքում: Բուժման ավարտից մի քանի ամիս հետո մաշկի մզացած հատվածները կրկին բաց երանք են ստանում: Եղունգները նույնպես կարող են մզանալ, դեղնել, դառնալ փխրուն կամ ճաքճքված, և դրանց վրա կարող են առաջանալ գծեր կամ փոսիկներ:

Այս խնդիրների մեծամասնությունը Ձեր առողջության համար լուրջ վտանգ չի ներկայացնում, և Դուք ինքնուրույն կարող եք պայքարել դրանց դեմ, սակայն որոշները հատուկ ուշադրություն և անհետաձգելի բժշկական միջամտություն են պահանջում: Օրինակ՝ որոշ դեղամիջոցներ արյունատար անոթներից դուրս հայտնվելու դեպքում կարող են հյուսվածքներին ծանր և անդառնալի վնասվածքներ առաջացնել: Անհապաղ պետք է տեղեկացնել բուժող բժշկին կամ բուժքրոջը, եթե ներերակային քիմիաթերապիայի ժամանակ այրոցի զգացողություն եք ունենում կամ ցավ զգում դեղամիջոցի ներարկման կետում: Միշտ չէ, որ դա որևէ վատ բանի նշան է, այնուամենայնիվ ավելի լավ է ստուգել: Որոշ ախտանիշներ կարող են վկայել ալերգիկ ռեակցիայի մասին, որն անհապաղ բուժում է պահանջում:

Դիմեք Ձեզ բժշկին, եթե.

- զգում եք մաշկի հանկարծակի, ուժեղ քոր,
- մաշկը պատված է ցանով կամ բշտիկներով,
- առաջացել են շնչառական խնդիրներ կամ շնչառությունը դարձել է ծանր և խզացող:

Ի՞նչպես հաղթահարել մաշկի և եղունգների հետ կապված խնդիրները

Կորյակներ

- Մանրակրկիտ մաքրեք դեմքի մաշկը և հետևեք, որպեսզի այն չոր մնա: Մի սեղմեք արդեն իսկ ձևավորված կորյակները:
- Հարցրեք Ձեր բժշկին՝ արդյո՞ք կարելի է օգտվել առանց դեղատոմսի վաճառվող դեմքի մաքրման պատրաստուկներից, կրեմներից և օճառից:

Մաշկի քոր և չորություն

- Մաշկի չորությունը կանխելու համար ընդունեք ոչ թե տաք լոգանք, այլ ցնցուղ: Ցնցուղ ընդունելու համար նախատեսված՝ մաշկը խոնավացնող գել կամ օճառ օգտագործեք:

- Եթե մաշկը չոր է, ապա օգտագործեք մարմնի կրեմ կամ լոսյոն:
- Մի օգտագործեք ակոհոլ պարունակող օճանելիք, քսուք կամ սափրվելուց հետո կիրառվող բուրոմնավետ նյութեր:
- Քորի դեպքում Ձեզ կարող են օգնել ավերգիայի բուժման համար օգտագործվող պատրաստուկները (առավել մանրամասն կարող եք տեղեկանալ Ձեր բժշկից):

Եղունգների խնդիրներ

- Դեղատներում վաճառվում են եղունգների ամրացման համար նյութեր, որոնք կարելի է օգտագործել փխրուն և ճաքճքված եղունգների բուժման համար: Սակայն մի՛ մոռացեք, որ դրանք կարող են գրգռող ազդեցություն ունենալ Ձեր մաշկի և եղունգների վրա:
- Պաշտպանիչ ձեռնոցներ կրեք, երբ այգեգործական աշխատանքներ եք կատարում, ամանեղեն լվանում կամ տանը մաքրություն անում:
- Տեղեկացրեք Ձեր բժշկին, եթե եղունգների հատվածում կարմրություն, ցավ կամ այլ փոփոխություններ եք նկատել:

Գերզգայունություն արևային ճառագայթման նկատմամբ

- Հնարավորինս խուսափեք արևի ուղիղ ճառագայթներից, հատկապես՝ 10:00-16:00, երբ արևի ճառագայթումն ամենաուժեղն է:
- Արևային ճառագայթմամբ պայմանավորված վնասվածքները կանխելու համար օգտագործեք SPF-15 կամ ավելի բարձր պաշտպանիչ գործոնով կրեմներ:
- Շուրթերին քսեք պաշտպանիչ գործոնով բուժիչ բալզամ:
- Արևի տակ գտնվելու ժամանակ հագեք բամբակյա երկարաթև վերնաշապիկ և երկար տաբատ, ինչպես նաև կրեք լայնեզր արևապաշտպան գլխարկ, հատկապես՝ եթե արդեն մազերի կորուստ ունեք:
- Մի մոռացեք, որ քիմիաթերապիայի ընթացքում անգամ թուփս մաշկով մարդիկ պետք է պաշտպանվեն արևից:

Երիկամների և միզապարկի խնդիրներ

Որոշ հակաքաղցկեղային դեղամիջոցներ կարող են գրգռող ազդեցություն ունենալ միզապարկի լորձաթաղանթի վրա կամ էլ ժամանակավոր կամ անդառնալի վնաս պատճառել դրանց: Քիմիաթերապիայի յուրաքանչյուր սեսանսից առաջ արյան հետազոտու-

թյամբ որոշվում են Ձեր երիկամային ֆունկցիայի ցուցանիշները: Որոշ պատրաստուկներ կարող են փոխել մեզի գույնը և հոտը: Երբեմն դեղորայքի յուրահատուկ հոտը կարող է պահպանվել մինչև 72 ժամ:

Քիմիաթերապիայի ժամանակ հնարավորինս շատ հեղուկ խմեք՝ ապահովելու երիկամների բավարար գործունեությունը և կանխելու հնարավոր խնդիրների առաջացումը: Հատկապես կարևոր է մեծ քանակությամբ հեղուկ խմել այն դեպքում, եթե նշանակված դեղամիջոցների հետևանքով գրգռվում է միզապարկը կամ վնասվում են երիկամները: Կարող եք խմել ջուր, հյութեր, ոչ ալկոհոլային ըմպելիքներ, արգանակ: Մեծ քանակությամբ հեղուկ են պարունակում պաղպաղակը, ապուրները, կիսելը և դոնդողը:

Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ, եթե նկատել եք հետևյալ ախտանիշները.

- ցավ կամ այրոցի զգացողություն միզելու ընթացքում,
- հաճախամիզություն,
- զգացողություն՝ ասես չեք կարող միզել, մեզը դուրս չի գալիս,
- կարմրավուն կամ արյունոտ մեզ,
- ջերմություն,
- տենդ:

Հարբութանման ախտանիշներ

Երբեմն քիմիաթերապիայից հետո Ձեզ կարող է թվալ, թե հարբութով եք հիվանդացել, մասնավորապես՝ այն դեպքում, եթե բուժման սխեման պարունակում է նաև կենսաբանական դեղամիջոցներ: Հարբութանման ախտանիշներից են մկանացավերը և հոդացավերը, գլխացավը, հոգնածությունը, սրտխառնոցը, ջերմությունը, տենդը և ախորժակի բացակայությունը, որոնք տևում են 1-3 օր: Նման ախտանիշները կարող են նաև պայմանավորված լինել հենց ուռուցքային հիվանդությամբ, ինչպես նաև բորբոքմամբ: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ, եթե նկատել եք վերոնշյալ ախտանիշները:

Հեղուկի արտահոսքի խաթարում

Քիմիաթերապիայի ժամանակ Ձեր օրգանիզմում կարող է ավելորդ հեղուկ կուտակվել, որի պատճառը կարող են լինել հորմոնային փոփոխությունները, դեղամիջոցները կամ էլ բուն չարորակ ուռուցքը: Դիմեք Ձեր բժշկին, եթե դեմքին, ձեռքերին և ոտքերին հայտնվել են այտուցներ, կամ եթե որովայնը հանկարծակի կտրուկ մեծացել է: Այտուցների դեպքում հարկավոր է զերծ մնալ աղի ուտելիքից: Եթե խնդիրն իսկապես լուրջ է, ապա

բուժող բժիշկն այնպիսի պատրաստուկներ կնշանակի, որոնք նպաստում են օրգանիզմից ավելորդ հեղուկի արտահոսքին:

Քիմիաթերապիայի ազդեցությունը սեռական օրգանների, սեքսուալության և պտղաբերության վրա

Քիմիաթերապիան կարող է (թեև ոչ միշտ) վնասել սեռական օրգանները (տղամարդկանց ամորձիները և կանանց ձվարանները): Կողմնակի ազդեցությունների բնույթը և դրանց հայտնվելու հավանականությունը կախված են կիրառվող դեղամիջոցներից, ինչպես նաև մարդու տարիքից և ընդհանուր առողջական վիճակից: Նախքան բուժումը սկսելը՝ փորձեք պարզել՝ արդյո՞ք դա կարող է ազդել երեխա ունենալու Ձեր կարողության վրա: Եթե այս խնդիրը մտահոգում է Ձեզ, քննարկեք դա բժշկի և ընտանիքի պլանավորման մասնագետի հետ, տեղեկացեք, թե պտղաբերության պահպանման ինչ միջոցառումներ կարելի է կատարել նախքան բուժման մեկնարկը:

Տղամարդիկ

Հակաուռուցքային պատրաստուկները կարող են նվազեցնել սերմնաբջիջների քանակը և թուլացնել դրանց

շարժունությունը: Նման փոփոխությունները կարող են առաջացնել ժամանակավոր կամ անդառնալի անպտղություն՝ երեխա սերմնավորելու անկարողություն, որը ոչ մի կերպ կապված չէ տղամարդու՝ սեռական հարաբերություն ունենալու կարողության հետ: Քիմիաթերապիան կարող է նաև ազդել էրեկցիայի առաջացման և տևողության վրա: Քիմիաթերապիայի ընթացքում երեխայի սերմնավորումը, քրոմոսոմներում տեղի ունեցող փոփոխություններով պայմանավորված, կարող է հանգեցնել էմբրիոնի զարգացման արատների առաջացմանը:

Ինչ անել

- Նախքան բուժման մեկնարկը՝ քննարկեք Ձեր բժշկի հետ՝ արդյո՞ք անհրաժեշտ է Ձեր սերմնահեղուկը պահպանել սպերմայի բանկում, որպեսզի հետագայում արհեստական բեղմնավորմամբ հնարավոր լինի երեխաներ ունենալ: Ճշտեք նաև այդ ծառայության արժեքը, քանի որ այն վճարովի է:
- Քիմիաթերապիայի ողջ ընթացքում օգտագործեք կամ Ձեր զուգընկերոջը խնդրեք օգտագործել հակաբեղմնավորիչ միջոցներ:
- Քիմիաթերապիային անմիջապես հաջորդող 48 ժամվա ընթացքում օգտագործեք պահպանակ, քանի որ սերմնահեղուկի հետ միասին

կարող է արտազատվել դեղամիջոցի որոշ չափաբաժին:

- Տեղեկացեք Ձեր բժշկից՝ արդյո՞ք Ձեր բուժումը կարող է հանգեցնել անպտղության: Եթե այո, ապա ճշտեք՝ արդյո՞ք այդ ազդեցությունը ժամանակավոր է, թե՞ անդառնալի բնույթ կկրի:

Կանայք

Քիմիաթերապիան խաթարում է ձվարանների գործունեությունը՝ նվազեցնելով դրանց կողմից արտադրվող հորմոնների քանակը: Դաշտանը քիմիաթերապիայի ընթացքում կարող է դառնալ անկանոն կամ առհասարակ դադարել:

- Անպտղությունը կամ հղիանալու անկարողությունը կարող է ինչպես ժամանակավոր, այնպես էլ անդառնալի բնույթ կրել: Արդյո՞ք կառաջանա անպտղություն, և որքա՞ն ժամանակ այն կտևի: Այս հարցերի պատասխանը կախված է բազմաթիվ գործոններից, մասնավորապես՝ դեղամիջոցից, չափաբաժնից, ինչպես նաև կնոջ տարիքից:
- Դաշտանադադար. արդյո՞ք քիմիաթերապիայի ընթացքում կինը դաշտանադադար կունենա, թե ոչ, պայմանավորված է կնոջ տարիքով, կիրառվող դեղամիջոցի տեսակով ու չափաբաժնով: Քիմիաթերապիան կարող է առաջացնել

դաշտանադադարին բնորոշ խան-
գարումներ, ինչպիսիք են ջերմա-
հորդանքը և հեշտոցի լորձաթա-
ղանթի չորությունը: Հեշտոցի լոր-
ձաթաղանթի նման փոփոխու-
թյունները կարող են անհարմարու-
թյուն պատճառել սեռական հարա-
բերության ժամանակ և կնոջը
դարձնել ընկալունակ հեշտոցի/մի-
զապարկի բորբոքումների նկատ-
մամբ: Քիմիաթերապիայի ժամա-
նակ ցանկացած ինֆեկցիա
վտանգ է ներկայացնում և ան-
հապաղ բուժում պահանջում:

Ինչպես դիմակայել ջերմահորդանքներին

- կրեք բարակ բամբակյա հագուստ,
- զերծ մնացեք կոֆեին պարունա-
կող և ալկոհոլային ըմպելիքներից,
- զբաղվեք մարմնամարզությամբ,
- փորձեք կատարել հանգստաց-
նող/թուլացնող վարժություններ:

Ինչպես նվազեցնել փած զգացողությունները հեշտոցում և կանխել ինֆեկցիան

- Սեռական հարաբերության ժամա-
նակ օգտագործեք ինտիմ քսուք
կամ լուբրիկանտ:
- Դեղատներում վաճառվում են հեշ-
տոցի չորության դեմ միջոցներ,
օրինակ՝ գելեր, որոնք կիրառվում

են անմիջապես հեշտոցի լորձա-
թաղանթի վրա: Դրանց մասին
մանրամասն տեղեկացեք դեղա-
տներում:

- Կրեք բամբակյա ներքնազգեստ և
հիգիենայի պարագաներ, որոնք
օդ են փոխանցում:
- Մի՛ կրեք խիտ գործվածքից կար-
ված, կիպ նստող տաբատ:
- Խնդրեք Ձեր բժշկին նշանակել
հեշտոցի մոմիկներ կամ կրեմներ՝
նվազեցնելու բորբոքման վտանգը:

Հղիություն

Թեև քիմիաթերապիայի ժամանակ
հնարավոր է հղիանալ, սակայն դա
ցանկալի չէ, քանի որ առկա է էմբրիո-
նի զարգացման արատների առաջաց-
ման բարձր ռիսկ: Քիմիաթերապիայի
ողջ ընթացքում անհրաժեշտ է ձեռ-
նարկել հուսալի պաշտպանություն
հղիությունից: Ձեր բժշկի հետ քննար-
կեք, թե որ հակաբեղմնավորիչ միջոց-
ներն են նախատեսված Ձեր դեպքում:

Եթե ուռուցքի հայտնաբերման պահին
կինն արդեն հղի է, ապա հնարավո-
րության դեպքում քիմիաթերապիան
հետաձգում են մինչև ծննդաբերու-
թյուն: Եթե հարկավոր է անհապաղ
սկսել բուժումը, ապա քիմիաթերա-
պիայի ընթացքում չափազանց ուշա-
դիր և խնամքով հսկվում է երեխայի
վիճակը:

ՈՒՌՈՒՑՔՆ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԽՆԴԻՐ Է

Թեև ուռուցքային հիվանդությունը խիստ անձնական փորձառություն է, սակայն Ձեր ընտանիքի անդամները չեն կարող անմասն մնալ դրանից. չէ՛ որ նրանք աջակցում են Ձեզ և հոգ փանում Ձեր մասին: Միասին և առանձին դուք այնպիսի ճանապարհ եք անցնում, որտեղ առկա են ինչպես խոր հույզեր, այնպես էլ դերերի փոփոխություն: Ուռուցքը Ձեր ընտանիքում բոլորին է վերաբերվում:

Ընտանեկան դերերի փոփոխություն

Տարիների ընթացքում Ձեր ընտանիքում ձևավորվել են տարբեր դերեր, պատասխանատվության ոլորտներ, ինչպես նաև ընտանիքի անդամների միջև շփման որոշակի ձևեր: Դուք ապրել եք Ձեզ ծանոթ մոդելի համաձայն:

Սակայն հիմա՝ նման ճգնաժամային իրավիճակում այդ մոդելի գործունեությունը կարող է դադարել: Ընտանիքի՝ որպես մեկ միասնական համակարգի առջև ծառանում են բազմաթիվ փոփոխություններ: Հարկավոր է ընդունել նոր դերերը և ընտելանալ դրանց: Եղեք բաց շփման համար, որոշումները միասին կայացրեք, աջակցեք

միմյանց հուզական հարցերում և որոշակի տնային ու տնտեսվարման գործերի համար պատասխանատվությունը բնականոն համարեք:

Դերերի փոփոխությանն ընտանիքի անդամները կարող են տարբեր կերպ արձագանքել: Երեխաները, ծնողները կամ այլ մտերիմ հարազատներ ամենակզբնական շրջանում հնարավոր է հատուկ ուշադրության կարիք ունենան, սակայն աստիճանաբար նրանք կընտելանան այդ փոփոխություններին: Չպետք է մոռանալ, որ ընտանիքի անդամներին համակում են ուժեղ և հակասական հույզեր. հնարավոր է՝ զայրույթ կամ վրդովմունք առաջանա այն հանգամանքից, որ նրանց սիրելի անձնավորության մոտ ուռուցք է հայտնաբերվել: Դուք չեք կարող իմանալ այլ մարդկանց զգացմունքները: Շատ կարևոր է օգնության ձեռք մեկնել միմյանց, որպեսզի ամեն բան Ձեր օգտին գործի:



Կազմեք ընտանեկան գործողությունների ծրագիր

Կյանքը հարուստ է մանրուքներով: Օգտակար է գործողությունների ծրագիր մշակել, որը կընդգրկի աշխատանքային հանձնարարություններ և պարտականություններ, որոնք կարելի է բաշխել, կատարել միահամուռ ուժերով կամ էլ, առհասարակ, անկատար թողնել: Եթե ինչ-որ մեկն իր վրա շատ պարտականություններ է վերցրել, ապա գործողությունների ծրագիրն օգնում է ավելի լավ բաշխել հանձնարարությունները: Ձեր էներգիան և կենսական ուժը խնայեք Ձեզ համար, ընտանիքի և ընկերների համար: Օգնության դիմեք այնպիսի առօրյա խնդիրների լուծման համար, ինչպիսիք են.

- տրանսպորտ,
- երեխայի խնամք,
- կերակրի պատրաստում,
- գնումներ,
- տնային և տնտեսվարման աշխատանքներ (եթե նյութապես ապահովված եք, ապա սպասուհի վարձեք): Եթե Դուք մենակ եք ապրում կամ ընտանիքից հեռու եք, ապա խնդրեք ինչ-որ մեկին օգնել Ձեզ:

Օգնեք ինքներդ Ձեզ՝ ընդունելով օգնությունը:

Հույզեր

Բոլոր զգացմունքները բնական են:

Թեև յուրաքանչյուր ոք, իմանալով իր օրգանիզմում ուռուցքի առկայության մասին, ցնցում է ապրում, սակայն անհատական ռեակցիաները կարող են տարբեր լինել: Ձեր զգացմունքներն ու ռեակցիաները չեն կարող լինել ճիշտ կամ սխալ: Այնուամենայնիվ, գոյություն ունեն բազմաթիվ նմանատիպ հոյզեր և ռեակցիաներ, որոնք բնորոշ են մարդկանց, երբ նրանք տեղեկանում են ուռուցքի գոյության մասին, ինչպես նաև բուժման ընթացքում և դրանից հետո: 'Դրանք են՝

- վախ,
- քե՛ն,
- տխրություն/դեպրեսիա,
- շփոթմունք,
- մենություն,
- արտասովոր ցանկություն,
- ախորժակի փոփոխություն,
- ուշադրության կենտրոնացման դժվարություններ,
- բարդություններ որոշումներ կայացնելիս,
- դյուրագրգռություն,
- իրականության զգացողության կորուստ,

- իրադարձությունների ընթացքի նկատմամբ վերահսկողության կորստի զգացում,
- անտրամաբանական մտքեր,
- թույլ սեռական ձգողություն կամ դրա բացակայություն:



Հնարավոր է՝ Դուք զգաք այս ռեակցիաներից որևէ մեկը կամ նույնիսկ բոլորը: Նման զգացմունքները գալիս և գնում են: Ձեր հուզական վերելքներն ու անկումները կախված են բազմաթիվ հանգամանքներից՝ բուժման փուլից, ինքնազգացողությունից, ինչպես նաև Ձեզ առաջարկվող օգնության և աջակցության առկայությունից կամ բացակայությունից:

Հարգեք Ձեր զգացմունքները

Ինչ զգացմունքներ էլ ունենանք, կարևոր է հարգել սեփական փոփոխվող հույզերը և գիտակցել, որ դրանք բնական են: Նաև շատ կարևոր է կարողանալ արտահայտել սեփական

զգացմունքները՝ դրանք հոգու խորքում թաքցնելու փոխարեն: Որոշ հետազոտություններ վկայում են, որ սեփական զայրույթն ու տխրությունն արտահայտող հիվանդների բուժումն ավելի մեծ հաջողությամբ է ընթանում, քան այն հիվանդներինը, որոնք ճնշում են իրենց հույզերը: Լուրջ տրավմայի ժամանակ հոգու տոկունությունը պահպանելու ձգտումը կենսական մեծ ուժ է պահանջում, որն ավելի նպաստավոր է ուղղել ապաքինմանն ու վերականգնմանը:

Խոսեք Ձեր խնդիրների մասին

Սեփական վիշտը կիսելու ունակությունը կարևոր քայլ է վերահսկողության զգացողության և ակտիվ դիրքորոշման ձեռքբերման ճանապարհին: Եթե դժվարանում եք խոսել, ապա փորձեք գրել Ձեր խնդիրների մասին:

Ուռուցքային հիվանդություններից բուժվող բազմաթիվ մարդիկ ասում են, որ սեփական վիշտն արտահայտելն ու այն հաղթահարելն ավելի դյուրին է այն մարդկանց շրջապատում, որոնք հասկանում են հիվանդի ապրումները:

Օգնություն հայցեք ընտանիքից, ընկերներից, այն մարդկանցից, որոնք բուժվել և ապաքինվել են ուռուցքից, աջակցության խմբերից և մասնագետներից (օրինակ՝ հոգեթերապևտներից):

Եկեք բարկանանք

Ձայրույթը կարող է ինչպես օգտակար, այնպես էլ վնասակար լինել առողջության համար՝ կախված նրանից, թե ինչին է ուղղվում:

Սեփական զայրույթը զսպելը կենսական մեծ ուժ է պահանջում: Անիմաստ է տարվել վշտով, զայրանալ օտար մարդկանց վրա կամ մանրուքների պատճառով վիճել մտերիմների հետ: Ընկալեք զայրույթի առկայությունը և դրա արտահայտման համար կառուցողական ձևեր գտեք:

Ձայրույթը դեմ առ դեմ ընդունեք

Ձարմանալի չէ, որ զայրացած եք: Դա սովորական և բնականոն ռեակցիա է: Թեև զայրույթը կարող է Ձեզ ուժասպառ անել, այնուամենայնիվ դա այն միակ միջոցն է, որն օգնում է Ձեզ ուռուցքի առկայության մասին տեղեկանալուց հետո հաղթահարել առաջին բարդ ժամանակաշրջանը: Ձեր առողջության և բարեկեցության տեսանկյունից, շատ կարևոր է, որ բացասական հույզերն արտահայտելու միջոց գտնեք:

Հասկացեք Ձեր զայրույթի պատճառը

Այն, ինչ առաջին հերթին կարող եք անել ինքներդ Ձեզ համար, հասկանալ

և տարանջատել, թե ում վրա եք բարկանում. ինքներդ Ձեզ վրա, որովհետև ինչ-որ բանում մեղավոր եք, ճակատագրի վրա, որ Ձեզ է ընտրել: Միգուցե գիտնականների վրա եք բարկանում, որ չեն ստեղծել հրաշք դեղամիջոցը, Ձեր ընկերների և ընտանիքի անդամներին վրա, որ, հավանաբար, չեն պատկերացնում, թե ինչ եք զգում: Սեփական զգացմունքների ընկալումը չի նշանակում, որ Ձեր զայրույթն անմիջապես կանհետանա: Սակայն, դա առաջին քայլն է ճիշտ ուղղությամբ, որպեսզի Ձեր հիվանդության դեմ պայքարում այդ հզոր հույզերը վերածվեն կառուցողական բուժիչ ուժի:

Մի թաքցրեք Ձեր հույզերն ու զգացմունքները

- Բարձ նետեք կամ հարվածեք դրան:
- Ֆիզիկական վարժություններ կատարեք, զբոսնեք:
- Նամակներ կամ բանաստեղծություններ գրեք:
- Ձեր մտքերն ու զգացմունքները կիսեք ընկերոջ, ընտանիքի անդամի կամ այն մարդու հետ, ով նույնպես ուռուցք ունի կամ ունեցել է:
- Հանդարտվեք/թուլացեք, կենտրոնացեք խոր շնչառության

վրա և մտաբերեք հաճելի պահեր կամ երևակայեք դրանց մասին:

- Փորձեք կատարել պարզ և դանդաղ վարժություններ, ինչպիսիք են յոգան, Թայ Շին կամ պարերը:
- Զբաղվեք այնպիսի գործունեությամբ, որը Ձեզ հաճելի է, օրինակ՝ զբաղվեք նկարչությամբ կամ թխվածքներ թխեք:
- Խորհրդատուի կամ հոգեբանի օգնությամբ զբաղվեք Ձեր զգացմունքների խորքային ուսումնասիրմամբ:

Ընկճվածություն

«Լինում են պահեր, հիմնականում գիշերը, կամ երբ մենակ եմ, երբ մտքերս ընթանում են փեսահողովակի նման, որը սխալ արագությամբ է առաջ շարժվում: Բայց հնարքներ եմ սովորել՝ հաղթահարելու նման պահերը»:

Ընկճվածության տարբեր դրսևորումներ

Ընկճվածությունը բնականոն ռեակցիա է նոր կամ սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ: Երբեմն այդպիսի զգացմունքներն արագ են առաջանում և անհետանում, սակայն երբեմն էլ բավական երկար են տևում: Ընկճ-

վածությունը կարող է տարբեր դրսևորումներ ունենալ.

- նյարդայնություն,
- լարվածություն,
- վիշտ,
- վախ,
- այնպիսի զգացողություն՝ կարծես ամեն բան վերահսկողությունից դուրս է,
- խուճապ:

Երբեմն կարող են ֆիզիկական ռեակցիաներ առաջանալ, օրինակ՝

- գրգռված ստամոքս կամ մարսողության խանգարումներ,
- ափերի քրտնում,
- շնչառության դժվարություններ,
- մարմնի դող,
- զարկերակի արագացած աշխատանք,
- դեմքի այրոցի զգացում կամ դեմքի մաշկի կարմրություն:

Կարող են առաջանալ ընկճվածության նոպաներ, որոնք զուգակցվում են անկառավարելի ու անվերահսկելի տագնապով, որի պատճառներն են Ձեր բուժումը, ցավն ու անհարմարությունները, աշխատանքն ու հարաբերությունները, և այս ամենի հետ միաժամանակ՝ որևէ մեկին հոգս պատճառելու և բեռ դառնալու վախը:



Օգնություն հայցելը բնական է

Թեև ընկճվածությունը բավական տարածված երևույթ է քաղցկեղով հիվանդների շրջանում, այնուամենայնիվ այդ զգացումը կարող է չափազանց ուժգին լինել և ազդել կյանքի դժվարությունները հաղթահարելու Ձեր ունակության վրա: Այս դեպքում հարկավոր է հնարավորություն գտնել խոսելու այնպիսի մարդու հետ, որն առնչվել է նմանատիպ իրավիճակների: Ձեր բժիշկը կամ ուռուցքաբանական կենտրոնի/կլինիկայի մասնագետը կծանոթացնի Ձեզ խորհրդատուի, սոցիալական աշխատողի կամ բժշկական ոլորտի այլ մասնագետի հետ, ով կկարողանա աջակցել և օգնել Ձեզ:

Ընկճվածությունը հաղթահարելու հնարավորությունների որոնումը խիստ անհատական բնույթ է կրում, և մեթոդներից ոչ բոլորն են նույն կերպ աշխատում: Այնուամենայնիվ առաջարկում ենք մի քանի եղանակներ, որոնք կարող եք փորձել:

- Թղթի վրա գրի առեք Ձեր խնդիրները (կարևոր չէ, որ դրանց մի մասը չնչին է թվում): Հնարավոր է՝ դրանք կարելի է լուծել:
- Հանգստացնող/թուլացնող վարժություններ կատարեք, օրինակ՝ պառկեք մեջքի վրա (կամ նստեք) և առանձին հատվածներով թուլացրեք ողջ մարմինը:
- Գործի դրեք Ձեր երևակայությունը, օրինակ՝ Ձեր շրջապատում մի երևակայական պաշտպանիչ պատ կառուցեք: Պատկերացրեք, որ Ձեր խնդիրները մնացել են պատի մյուս կողմում և չեն կարողանում շրջանցել այն:
- Որևիցե նոր բան սովորեք: Ինքներդ Ձեզ համար նոր հետաքրքիր զբաղմունք բացահայտեք, որի շնորհիվ Ձեր մտքերը հեռու կպահեք խնդիրներից:
- Աղոթեք կամ խորհրդածությամբ զբաղվեք: Եղեք դրական տրամադրվածությամբ և կենտրոնացեք

դրական բաների վրա: Հանգիստ վարժություններ կատարեք, յոգա և Թայ Շի պարապեք:

- Զբոսնեք բնության գրկում:
- Լսեք հանգստացնող երաժշտություն: Դիտեք հետաքրքիր կամ ծիծաղելի/զվարճալի հաղորդումներ:
- Քնեք. Ձեզ հանգստանալ է պետք:
- Զբաղվեք ծաղիկների և ընտանի կենդանիների խնամքով. դա հանգստություն է հաղորդում և շեղում տխուր մտքերից:
- Եթե ընկճվածության զգացումը շարունակվում է, ապա խնդրեք Ձեր բժշկին համապատասխան դեղամիջոցներ նշանակել:

Դեպրեսիա (ընկճախտ)

Քաղցկեղով հիվանդ մարդկանց շրջանում դեպրեսիան հաճախ է հանդիպում, որի առաջացման դեպքում հարկավոր է դիմել օգնության:

Տխրության կամ դեպրեսիայի ակնկալվող ախտանիշներ

Բնականոն երևույթ է, եթե մերթ ընդ մերթ տխրությունն ու թախիծը համակում են Ձեզ, երբ փորձում եք ընտելանալ հիվանդությանն ուղեկցող բազմաթիվ փոփոխություններին: Սակայն, եթե զգում եք, որ Ձեզ չի հաջող-

վում հաղթահարել դրանք, դիմեք Ձեր բժշկին:

Հնարավոր են հետևյալ ախտանիշները.

- ախորժակի կորուստ,
- անքնություն,
- հաղորդակցման խնդիրներ,
- ուշադրության կենտրոնացման դժվարություններ,
- տխրություն, թախիծ և անհուսալիության զգացում երկարատև ժամանակաշրջանում,
- անտարբերություն,
- տրամադրության կտրուկ տատանումներ՝ բարձր տրամադրությունից մինչև հուսահատություն,
- մեկուսացվածության զգացում,
- սեռական ցանկությունների փոփոխություններ,
- ինքնասպանության մտքեր:

«Մոտավորապես եռամսյա բուժումից հետո ինձ համակեց դեպրեսիան: Խոսեցի ինձ բուժող բժշկի հետ, և նա հակադեպրեսանտներով ժամանակավոր բուժում նշանակեց: Դա օգնեց: Անշուշտ, կարելի է ինչ-որ բան անել, եթե Ձեզ նույնպես համակի թախիծ»:

Երբ և ինչպե՞ս օգնություն հայցել

Եթե վերոհիշյալ ախտանիշներից որևէ մեկը երկու շաբաթից երկար է տևում, ապա ցանկալի է ստանալ մասնագիտական օգնություն: Եթե ինքնասպանության մասին մտքեր են այցելում Ձեզ, ապա անհրաժեշտ է անհապաղ մասնագիտական օգնության դիմել: Պետք չէ ամաչել օգնություն հայցելուց: Դեպրեսիան բուժելի է, ինչպես և այլ հիվանդությունները: Երբեմն դա կարող է հանդես գալ որպես ընդունվող դեղամիջոցի կողմնակի ազդեցություն, ինչպես նաև կարող է պայմանավորված լինել Ձեր օրգանիզմում քիմիական հավասարակշռության փոփոխություններով: Դեղամիջոցների օգնությամբ այս ախտանիշները կարելի է մեղմել: Բժիշկը կարող է Ձեզ ուղեգրել պրոֆեսիոնալ խորհրդատուի մոտ:

Ինչպե՞ս օգնություն ստանալ

- Խոսեք Ձեր բժշկի կամ բուժքրոջ հետ:
- Խոսեք հոգեբանի կամ սոցիալական աշխատողի հետ:
- Անդամակցեք աջակցության խմբին:
- Օգնություն հայցեք Ձեր ընտանիքից:

Սեքսուալության խնդիրներ

Քիմիաթերապիայի ընթացքում զգացմունքները և սեռական հարաբերությունները տարբեր մարդկանց մոտ խիստ տարբեր են լինում: Բուժման ընթացքում որոշ մարդիկ զուգընկերոջ հետ մտերմիկ շփման և սեռական հարաբերությունների ավելի մեծ կարիք են զգում: Մյուսներն իրենց սեռական վարքի մեջ որևէ փոփոխություն չեն նկատում: Կան նաև մարդիկ, որոնց մոտ սեքսի նկատմամբ հետաքրքրությունը նվազում է կամ առհասարակ բացակայում հուզական և ֆիզիկական սթրեսի պատճառով, որը պայմանավորվում է քաղցկեղի ախտորոշմամբ և ընդունվող քիմիաթերապիայով:

Որպես խնդիրների աղբյուր կարող են հանդես գալ.

- անհանգստությունն արտաքին տեսքի փոփոխությունների պատճառով,
- վախը սեփական առողջության, ընտանեկան և տնտեսական բարեկեցության համար,
- բուժման կողմնակի ազդեցությունները, հոգնածությունը և հորմոնալ փոփոխությունները:

Չուզընկերոջ վախերն ու մտահոգությունը նույնպես կարող են խաթարել սեռական հարաբերությունները: Որոշ մարդիկ կարող են անհանգստանալ, որ սեռական մտերմությունը կարող է

անբարենպաստ ձևով ազդել քաղցկե-
ղով հիվանդի վրա: Մյուսներն էլ ան-
հանգստություն են զգում նրանից, որ
քաղցկեղը կարող է վարակիչ լինել
կամ քիմիաթերապիան իրենց վրա
նույնպես վնասակար ազդեցություն
կունենա:

Անհրաժեշտ տեղեկատվություն և
աջակցություն ստանալու համար ամե-
նաճիշտ տարբերակն այն է, որ թե՛
Դուք և թե՛ Ձեր զուգընկերը մտահո-
գությունների ու վախերի մասին խո-
սեք բժշկի, բուժքրոջ, սոցիալական
աշխատողի կամ հոգեբանի հետ: Ձեր
զգացմունքները կիսեք զուգընկերոջ
հետ: Եթե Ձեզ համար դժվար է խոսել
քաղցկեղի, սեքսի կամ էլ այդ երկու թե-
մաների մասին միաժամանակ, ապա
դիմեք խորհրդատուին, ով կկարողա-
նա օգնել Ձեզ ավելի ազատ գրուցել
այդ թեմաների շուրջ: Ձեզ կարող են
օգնել՝ հոգեբաններ, հոգեբույժներ, սո-
ցիալական աշխատողներ, ընտանե-
կան հարցերով խորհրդատուներ, սեք-

սոլոգներ, երբեմն էլ՝ քահանաներ:
Եթե նախքան քիմիաթերապիան Ձեր
սեռական հարաբերությունները կար-
գին են եղել, ապա, հավանաբար,
բուժման ընթացքում ևս Դուք կվայե-
լեք ֆիզիկական մտերմությունը: Կա-
րող է նաև այնպես պատահել, որ սե-
ռական հարաբերություններում փո-
փոխություն տեղի ունենա, և ավելի
կարևորվեն գրկախառնությունները,
հպումները, միմյանց ցուցաբերվող
աջակցությունը, մտերմության որոնու-
մը, իսկ բուն սեռական կապը՝ մղվի
երկրորդ պլան: Հիշեք, որ այն ամենը,
ինչ լավ ու ճիշտ է եղել նախքան բու-
ժումը, հիմա նույնպես ճիշտ է: Ջուգըն-
կերոջ հետ միասին Դուք կորոշեք, թե
ինչն է հաճույք պատճառում Ձեզ եր-
կուսիդ:

**Բուժման ընթացքում և դրա
ավարտից հետո աշխատեք
հնարավորինս ակտիվ լինել:**



**Շարունակե՛ք վստահորեն
հոգալ ինքներդ Ձեր մասին:**

Չափավոր վարժությունները և զբոսանքները կբարելավեն Ձեր ինքնագագացողությունը:

Եթե դեպրեսիա կամ ընկճվածություն եք զգում, ապա.

- Ձեր խնդիրների մասին պատմեք բուժանձնակազմին կամ սոցիալական աշխատողին:
- Անդամակցեք քաղցկեղով հիվանդ մարդկանց աջակցության խմբին:
- Եղեք ակտիվ, ապրեք այսօրվա օրով, շփվեք այլ մարդկանց հետ:

- Շարունակեք աշխատել լրիվ դրույքով կամ կրճատ աշխատանքային օր այնքան ժամանակ, քանի դեռ հնարավորություն ունեք:

- Վայելեք չափավոր ակտիվությունը, օրինակ՝ զբոսնեք:

- Հոգու օգնություն հայցեք, օրինակ՝ հոգևոր կամ հատուկ խորհրդատուից: Երաժշտություն լսեք, գրքեր կարդացեք կամ արվեստով զբաղվեք:

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ԼԱՅՆԱՏԱՐԱԾ ԿՈՂՄՆԱԿԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հոգնածություն

Ողջ օրվա ընթացքում ինքներդ Ձեզ թույլ տվեք քնել կարճ ժամանակահատվածներ:

Սրտխառնոց և փսխում

Սրտխառնոցի դեմ դեղամիջոցներ ընդունեք: Կերեք և խմեք դյուրամարս կերակուր, օրինակ՝ պուդինգ/բիսկվիթ (քաղցր թխվածք) և կաթնային ըմպելիքներ: Խուսափեք ճարպոտ/յուղոտ ուտելիքից, քանի որ այն սրտխառնոց և փսխում է առաջացնում:

Մազերի կորուստ

Կրեք գլխարկ, գլխաշոր կամ կեղծամ:

Խոցեր բերանի խոռոչում

Խուսափեք չափազանց թթվահամ կերակուրներից, շատ տաք կամ շատ սառը սննդամթերքից և ըմպելիքներից:

Մաշկի գրգռում

Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ, եթե

մաշկի վրա՝ ներերակային ներարկման կետում կարմրություն կամ գրգռում է առաջացել կամ էլ մաշկի գրգռման այլ նշաններ են ի հայտ եկել:

«Ձեռքի ու ոտքի» համախտանիշ

Նուրբ օճառ և խոնավացնող կրեմներ կամ լոսյոններ օգտագործեք, կրեք լայն կոշիկներ, հաճախակի ընդունեք ստորին և վերին վերջույթների ոչ շատ տաք լոգանքներ:

Արյան սպիտակ գնդիկների՝ լեյկոցիտների ցածր քանակ

Խուսափեք ինֆեկցիայի առումով վտանգավոր մարդկանցից: Տեղեկացրեք բժշկին, եթե Ձեր մարմնի ջերմությունը 38°C կամ ավելի բարձր է:

Արյան կարմիր գնդիկների՝ էրիթրոցիտների ցածր քանակ

Գիշերը քնեք առնվազն 8 ժամ, իսկ ցերեկը կարճատև ընդմիջումներ արեք ննջելու համար, որպեսզի ձեր բազալ ջերմությունը հոգնածության նշաններից:

Թրոմբոցիտների ցածր քանակ

Խուսափեք ասպիրինից:
Արյունահոսությունների առաջացման վտանգի պատճառով զերծ մնացեք այնպիսի գործողություններից, որոնց հետևանքով կարող եք վնասել ինքներդ Ձեզ (օրինակ՝ սափրվելիս):

Փորլուծություն

Փորլուծության դեմ դեղամիջոցներ ընդունեք: Կերեք սպիտակուցներով և կալորիաներով հագեցած սննդամթերք, որում քիչ է ցելյուլոզայի պարունակությունը, օրինակ՝ բրինձ, մակարոնեղեն և սպիտակաձավարի շիլա: Խուսափեք գազավորված ըմպելիքներից և ծամոնից:

Ձեռքերում ու ոտքերում թմրածության և ծակոցների զգացում

Անհապաղ այդ մասին տեղեկացրեք Ձեր բժշկին:

Ցավ

Բժիշկը կարող է ցավազրկող դեղամիջոցներ նշանակել:



ՆԱԽԱԶԳՈՒՇԱՑՈՒՄ.

Եթե Ձեզ մոտ առաջացել է վերոհիշյալ կողմնակի ազդեցություններից որևէ մեկը, ապա տեղեկացրեք դրա մասին Ձեր բժշկին:

ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՏԵՐՄԻՆՆԵՐԻ ԲԱՌԱՐԱՆ

Այս բառարանում պարզաբանվում են քիմիաթերապիայի հետ կապված որոշ տերմիններ:

Աղյուվանտ քիմիաթերապիա

Հակաուռուցքային դեղամիջոցներ կամ հորմոններ, որոնց ներարկումը վիրահատական բուժումից կամ ճառագայթային թերապիայից հետո օգնում է կանխել հիվանդության կրկնումը:

Ալոպեցիա

Մազաթափություն, ճաղատություն:

Անեմիա

Արյան կարմիր գնդիկների՝ էրիթրոցիտների անբավարարություն (սակավարյունություն): Անեմիայի նշաններն (ախտանիշներն) են՝ հոգնածության զգացողություն, թուլություն և հևոց:

Հակաէմետիկ

Հակափսխումային դեղամիջոց, որի միջոցով կանխարգելվում կամ վերահսկվում են սրտխառնոցն ու փսխումը:

Կենսաբանական բուժում

Բուժում, որը խթանում կամ վերականգնում է իմունային համակարգի՝ ինֆեկցիաների և հիվանդությունների դեմ պայքարելու կարողությունը: Այս բուժումը կոչվում է նաև *իմունաթերապիա*:

Միզամուղ դեղամիջոցներ

Դեղամիջոցներ, որոնք օգնում են օրգանիզմին ազատվել հեղուկի և աղի ավելորդ քանակից:

Աղետամոքսային

Մարսողական համակարգ, որին պատկանում են բերանը, կերակրափողը, ստամոքսը և աղիները:

Հորմոններ

Նյութեր, որոնք արտադրվում են օրգանիզմի էնդոկրին կամ ներքին գեղձերի կողմից: Հորմոններն արտազատվում են անմիջապես արյան մեջ և առանձնահատուկ կերպով ներգործում են օրգանիզմի օրգանների և բջիջների վրա՝ խթանելով կամ դադարեցնելով դրանց աճը:

Ներարկում

Երակներով դեղամիջոցների կամ հեղուկների ներմուծումն օրգանիզմ:

Ինյեկցիա

Սրսկում՝ դեղամիջոցների կամ հեղուկների ներմուծումն օրգանիզմ ներարկչով և ասեղով:

Ինտրաարտերիալ (IA)

Ներզարկերակային

Ինտրակավիտար (IC)

Ներխոռոչային՝ առանձնահատուկ խոռոչ կամ զանգված որովայնում, փոքր կոնքում կամ կրծքավանդակում:

Ինտրալեզիոնալ (IL)

Ուռուցքի օջախի մեջ

Ինտրամուսկուլյար (IM)

Միջմկանային

Ինտրատեկալ (IT)

Ողնուղեղային խողովակի մեջ

Ինտրավենոզ (IV)

Ներերակային

Ուռուցք

Բջջիջների ոչ նորմալ աճ: Ուռուցքները կարող են լինել բարորակ (ոչ քաղցկեղային) կամ չարորակ (քաղցկեղային):

Կատետր

Բարակ և ճկուն փոքր խողովակ, որի միջոցով կարելի է հեղուկներ ներմուծել օրգանիզմ կամ հեռացնել դրանք օրգանիզմից:

Քիմիաթերապիա կամ

քիմիաթերապևտիկ բուժում

Ցիտոստատիկ կամ հակաուռուցքային դեղամիջոցների կիրառում:

Ճառագայթային թերապիա

Ուռուցքի բուժում ճառագայթամաբ (բարձր ինտենսիվությամբ ճառագայթներով):

Կլինիկական հետազոտություններ

Հետազոտություններ, որոնց միջոցով փորձարկվում են բուժման նոր եղանակները: Մասնակցությունը կլինիկական հետազոտություններին կամավոր է: Այդ հետազոտությունների ուշադրության կենտրոնում են ուռուցքի հետ կապված հետևյալ խնդիրները՝ ուռուցքի կանխարգելում կամ հիվանդի կյանքի որակի բարելավում:

Գաղութախթանիչ գործոններ

Նյութեր, որոնք խթանում են արյան բջջիջների ձևավորումը: Գաղութախթանիչ գործոններով (CSF – colony-stimulating factors) բուժումը կարող է նպաստել արյունաստեղծ բջջիջների վերականգնմանը քիմիաթերապիայի կամ ճառագայթային թերապիայի ազդեցությունից հետո:

Գաղութախթանիչ են այն գործոնները, որոնք խթանում են գրանուլոցիտների գաղութների աճը (G-CSF), և այն գործոնները, որոնք խթանում են գրանուլոցիտմակրոֆագերի գաղութների աճը (GM-CSF):

Համակցված քիմիաթերապիա կամ պոլիքիմիաթերապիա

Ուռուցքի բուժման համար մեկից ավելի դեղամիջոցի միաժամանակյա կիրառում:

Քրոմոսոմներ

Բջջի կորիզում կամ կենտրոնում թելանման գոյացություններ, որոնք հանդես են գալիս որպես բջջային ԴՆԹ-ի կամ ժառանգական տեղեկատվության կրիչներ:

Ոսկրածուծ

Սպունգանման հյուսվածք այն ոսկրի ներսում, որում առաջանում են արյան բջիջները:

Քաղցկեղային

Չարորակ

Մուկոզիտ

Լորձաթաղանթի բորբոքում

Պալիատիվ բուժում

Ուռուցքով պայմանավորված տառապանքները մեղմացնող բուժում: Պալիատիվ բուժումն օգնում է հիվանդներին ավելի հարմարավետ ապրել:

Պերիֆերիկ նեյրոպաթիա

Նյարդային համակարգի այնպիսի վիճակ, որը, սովորաբար, սկսվում է ձեռքերի կամ ոտքերի թմրությունով, քորի, բուլբ ցավի, տենդի կամ

թուլության զգացողությամբ: Կարող է առաջանալ հակաուռուցքային որոշ դեղամիջոցների հետևանքով:

Per os (PO)

Բերանի միջոցով, պերօրալ կերպով:

Ինֆուզիոն պորտ համակարգ

Վիրահատական միջամտությամբ մաշկի տակ տեղադրվող պլաստիկից կամ մետաղից պատրաստված փոքր անոթաման, որից սկիզբ է առնում կենտրոնական երակային կատետրը, որն օրգանիզմի ներսում միացվում է խոշոր երակին: Հատուկ ասեղի օգնությամբ ինֆուզիոն պորտ համակարգի միջոցով կարելի է արյուն և հեղուկներ ներմուծել օրգանիզմ, ինչպես նաև արյան նմուշ վերցնել:

Արյան կարմիր գնդիկներ կամ էրիթրոցիտներ

Օրգանիզմի բոլոր հյուսվածքները թթվածնով մատակարարող բջիջներ:

Ռեմիսիա

Ուռուցքի ախտանիշների և նշանների մասնակի կամ լիարժեք անհետացում:

Ստոմատիտ

Խոցեր բերանի ներքին մակերեսի, լորձաթաղանթի վրա:

Սուբկուտան (SC)

Ենթամաշկային

Թրոմբոցիտներ

Արյան բջիջներ՝ արյան թիթեղիկներ, որոնք օգնում են դադարեցնել արյունահոսությունը:

Կենտրոնական երակային կատետր

Հատուկ բարակ և ճկուն փոքր խողովակ, որը տեղադրում են խոշոր երակում այնքան ժամանակով, որքան անհրաժեշտ է հեղուկներ ներմուծելու և արյան նմուշներ վերցնելու համար:

Արյան սպիտակ գնդիկներ կամ լեյկոցիտներ (LK, WBC)

Ինֆեկցիայի դեմ պայքարող արյան բջիջներ:

Արյան բջիջների քանակ

Արյան նմուշի մեջ արյան կարմիր և սպիտակ գնդիկների և թրոմբոցիտների քանակ, որը կոչվում է նաև *ամբողջական արյան անալիզ/քննություն*:

Քաղցկեղ

Չարորակ կամ քաղցկեղային ուռուցք:

Հարցեր և մտահոգություններ ունենալու դեպքում զանգահարեք Ձեզ բուժող թիմին՝ ուռուցքաբանին, քիմիաթերապևտին, բուժքրոջը կամ այլ համապատասխան մասնագետի:

Ուռուցքաբան _____ Հեռախոս _____

Քիմիաթերապևտ _____ Հեռախոս _____

Բուժքույր _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Այլ մասնագետ _____ Հեռախոս _____

Ձեր կարծիքը «Քիմիաթերապիա. ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար» գրքույկի մասին

Հարցումն անվճար է, անանուն, անձնական տվյալների գրանցում չի պահանջում: Աստղանիշով հարցերին պատասխանելը պարտադիր է: Խնդրում ենք լրացված հարցաթերթիկը վերադարձնել Ձեզ բուժող բժշկին:

*** Հարց 1. Գրքույկում ներկայացված տեղեկություններն օգտակար են պացիենտների համար:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:

*** Հարց 2. Գրքույկում ներկայացված տեղեկություններն օգտակար են պացիենտների հարազատների և մտերիմների համար:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:

*** Հարց 3. Խորհուրդ կտամ այլ պացիենտների՝ ծանոթանալ գրքույկի բովանդակությանը:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:

*** Հարց 4. Գրքույկը կարողալուց հետո ավելի լավ եմ պատկերացնում իմ խնդիրը և բուժմանս տարբերակները:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:

*** Հարց 5. Կարողալով գրքույկում ներկայացված տեղեկությունները՝ ստացա ինձ հուզող հարցերի պատասխանները:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:



Ձեր կարծիքը «Քիմիաթերապիա. ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար» գրքույկի մասին

Հարցումն անվճար է, անանուն, անձնական տվյալների գրանցում չի պահանջում: Աստղանիշով հարցերին պատասխանելը պարտադիր է: Խնդրում ենք լրացված հարցաթերթիկը վերադարձնել Ձեզ բուժող բժշկին:

* **Հարց 6. Գրքույկում տեղեկությունները ներկայացված են մատչելի ոճով և պարզ շարադրանքով, ինչը հեշտացնում է ընթացումը:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:

* **Հարց 7. Գրքույկում ներկայացված տեղեկությունները հարմարեցված են ոչ պրոֆեսիոնալ լսարանին, առկա է եզրույթների բացատրություն, նյութը մատչելի է ընկալման համար:**

- 1 – Բացարձակապես համաձայն չեմ:
- 2 – Հիմնականում համաձայն չեմ:
- 3 – Հիմնականում համաձայն եմ:
- 4 – Միանգամայն համաձայն եմ:

* **Հարց 8. Ո՞ր թիրախային խմբին եք պատկանում՝**

- Առաջնային, եթե գրքույկը Ձեզ տրամադրել են որպես բուժում ստացող պացիենտ:
- Երկրորդային, եթե գրքույկին ծանոթացել եք որպես բուժում ստացող պացիենտի ընտանիքի անդամ կամ խնամատար:
- Երրորդային, եթե ծանոթացել եք գրքույկի պատճենված տարբերակին, կամ այն տրամադրվել է Ձեզ կարճ ժամանակով՝ կարողալու և վերադարձնելու պայմանով:
- Այլ (խնդրում ենք մեկնաբանել):

Հարց 9. Այլ նկատառումներ

Ձեր կարծիքը կարող եք հայտնել նաև էլեկտրոնային տարբերակով՝ լրացնելով նույն հարցաշարը <https://www.surveymonkey.com/r/C9D86RQ> հղմամբ:





**Վ.Ա. Ֆանարջյանի անվան
Ուռուցքաբանության ազգային կենտրոն**

Ֆանարջյան փողոց 76, Երևան, Հայաստան

www.oncology.am



«Քիմիաթերապիա. ուղեցույց հիվանդների և խնամատարների համար» գրքույկում տեղ գտած կարծիքներն ու մտքերը կարող են չհամընկնել «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի տեսակետին: Այստեղ շարադրված խորհուրդները բժշկական կամ իրավաբանական բնույթի չեն և չեն փոխարինում մասնագետի խորհրդատվությանը: Առողջական վիճակի հետ կապված ցանկացած հարցով պետք է անհապաղ դիմել բժշկի: Մի մերժեք մասնագետների խորհրդատվությունը և մի՛ հետաձգեք բժշկին այցելությունը (եթե անգամ գրքույկում առկա են Ձեր դեպքին համապատասխան տեղեկություններ): Եթե գրքույկում հիշատակված է ինչ-որ սննդատեսակ, ծառայություն կամ բուժման եղանակ, ապա դա չի նշանակում, որ վերջիններս առաջարկվում են Ձեզ «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի կողմից: Հիվանդների համար կրթական նյութերում զետեղված տեղեկությունը նախատեսված չէ կիրառվելու որպես բժշկական խորհուրդ կամ փոխարինելու բուժող բժշկի մասնագիտական դատողությանը: «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի կարծիքով՝ բուժմանն առնչվող բոլոր որոշումները հիվանդներն ու նրանց բժիշկները պետք է համատեղ կայացնեն:

Սույն գրքույկի ցանկացած վերարտադրումն ու տարածումն առանց «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական հիմնադրամի համաձայնության արգելվում է:



Սույն գրքույկը ֆինանսավորվել է ԱՄՆ պետքարտուղարության Հասարակայնության հետ կապերի գրասենյակի դրամաշնորհի շրջանակներում: Այստեղ արտահայտված է հեղինակ(ներ)ի դիրքորոշումը, որի համընկնումը ԱՄՆ պետքարտուղարության դիրքորոշման հետ պարտադիր չէ:

This brochure was funded through a Department of State Public Affairs Section grant, and the opinions, findings and conclusions or recommendations expressed herein are those of the Author(s) and do not necessarily reflect those of the Department of State.

Գրքույկը մշակվել, կազմվել և
տպագրվել է «ՀԵՆԱՐԱՆ»
բարեգործական հիմնադրամի
նախաձեռնությամբ:

Գրքույկի խմբագրումն ու սրբագրումը, ինչպես
նաև որոշ նյութերի հայերեն թարգմանությունն
իրականացվել են «ՀԵՆԱՐԱՆ» բարեգործական
հիմնադրամի աջակիցների և «Առողջ կրծքագեղծ»
նախագծի՝ կրծքագեղծի քաղցկեղից ապաքինված
հայ կանանց մասնակցությամբ:

Ձևավորումը՝ Անահիտ Մուրադյանի

Գրքույկը տրամադրվում է ԱՆՎՃԱՐ: