



**ჩემი მამა და მამა**  
**და მათი უბედურება**

თბილისი  
2010

წინამდებარე ბროშურა შედგენილია იმ ადამიანთა გამოცდილების გათვალისწინებით, ვინც უკვე ჩაიტარა ქიმიოთერაპიული მკურნალობის სხვადასხვა კურსი. ბროშურაში თავმოყრილი რჩევების დახმარებით პაციენტები, რომელთაც წინ უდევთ ამ სახის მკურნალობა, წინასწარ მიიღებენ ინფორმაციას ქიმიოთერაპიის შესაძლო გართულებების შესახებ რაც საშუალებას მისცემს მათ ადვილად გაართვან თავი მკურნალობის შესაძლო გვერდით მოვლენებს.

ბროშურა შედგენილია წინო ურუშაძის მიერ

აკრძალულია აქ მოყვანილი მასალის გამრავლება კომერციული მიზნით ავტორის ნებართვის გარეშე.





### **შესავალი**

როდესაც ადამიანი პირველად იგებს თავის დიაგნოზს–„სიმსივნე“, იგი სასწრაფოდ გამოირიცხავს ამ ინფორმაციის სისწორეს, გონება უარს ამბობს მიიღოს რეალობა და საკმაოდ დიდი დროა საჭირო იმისთვის, რომ ავადმყოფი შეეგუოს არსებული მდგომარეობას. საბოლოოდ ზოგი განაჩენივით ეგუება სინამდვილეს, ზოგი კი ყველა ძალის აღჭურვიტ ცდილობს დაამარცხოს ავადმყოფობა.

**საბედნიეროდ, სიმსივნე უკვე აღარ ასოცირდება როგორც საბოლოო განაჩენი და მთელ რიგ შემთხვევებში მკურნალობის წყალობით განკურნებადია.** რწმენა, რომ ეს მკურნალობა მიზანმიმართული და შედეგიანია ეხმარება ადამიანს დაძლიოს არსებული პრობლემები და იმედიანად შეხედოს მომავალს.

ონკოლოგიური პაციენტების მკურნალობის პირველი ეტაპი (ოპერაციის წინ ან შემდგომ) არის ქიმიოთერაპია, რომელიც როგორც წესი, მათში შიშს იწვევს. რთული გადაწყვეტილების მიღების(მკურნალობაზე დათანხმების) წინ, ასეთი პაციენტებს უამრავ კითხვაზე სურთ პასუხის მიღება: რა მოხდება პირველი გადასხმის შემდეგ, აიტანს თუ არა მათი ორგანიზმი საკმაოდ ტოქსიური პრეპარატების მიღებას, შეძლებენ თუ არა გარშემომყოფები დახმარებას, როგორი იქნება მათი გარეგნული მხარე და ა.შ.

სწორედ ამ პერიოდში მსგავსი პრობლემის მქონე ადამიანებს სჭირდებათ ინფორმაცია– რა შეკითხვებით მიმართონ ექიმს, როგორ მოიქცნენ მკურნალობის დროს, როგორ გაართვან თავი შესაძლო გართულებებს და ა. შ.

ბროშურა „როგორ მოვიქცეთ ქიმიოთერაპიის დროს“ საშუალებას მისცემს ავადმყოფებს და მათ ახლობლებს ყველასათვის გასაგებ ენა-

ზე მიიღონ დამაკმაყოფილებელი ინფორმაცია ამ ტიპის მკურნალობის შესახებ. მასში ჩამოთვლილია თითქმის ყველა შესაძლო გვერდითი მოვლენა და გართულება, რაც შეიძლება მოყვეს ქიმიოთერაპიულ მკურნალობას, პაციენტები წინასწარ მიიღებენ ინფორმაციას და მოულოდნელად არ აღმოჩნდებიან მათთვის უცნობი შეგრძნებების წინაშე.

ქიმიოთერაპიული მკურნალობის მიზანია შეწყვიტოს სიმსივნური უჯრედების ზრდა და ორგანიზმში მათი გავრცელება. სამწუხაროდ, ქიმიური პრეპარატები მოქმედებენ და აზიანებენ როგორც სიმსივნურ, ასევე ჯანსაღი ქსოვილის უჯრედებსაც. ეს ნიშნავს, რომ ისინი საკმაოდ ტოქსიურიები არიან და გვერდითი მოვლენებითაც ხასიათდებიან, მაგრამ რადგანაც ინიშნებიან მაქსიმალურად გადასატანი დოზებით, სიცოცხლისთვის საშიშროებას არ წარმოადგენენ, მათი გვერდითი მოვლენები კი როგორც წესი **დროებითია და მართვადი**.

ქიმიოთერაპია მიიღება როგორც ტაბლეტების ასევე კუნთში და ვენაში გადასხმის სახით. ამ მკურნალობის ეფექტურობის ერთ-ერთი პირობა მდგომარეობს პაციენტსა და ექიმს შორის ურთიერთობაში. ექიმი პაციენტს აწვდის ინფორმაციას მკურნალობის მიზნის და ასევე მისი შესაძლო გართულებების შესახებ. თავის მხრივ, პაციენტი ამცნობს ექიმს ყველა პრობლემის შესახებ იმის დამოუკიდებლად არის თუ არა იგი მნიშვნელოვანი. ექიმი ინფორმირებული უნდა იყოს ნებისმიერი იმ მკურნალობის შესახებ, რომელსაც პაციენტი ქიმიოთერაპიის პარალელურად იტარებს, რადგან სხვა წამლების მიღებამ შეიძლება გააძლიეროს ქიმიოთერაპიის ტოქსიურობა ან შეამციროს მკურნალობის ეფექტურობა.

ქიმიოთერაპიის მიღება დაკავშირებულია რიგ არასასიამოვნო შეგრძნებებთან და გვერდით მოვლენებთან. უფრო ხშირად ეს შეგრძნებები დროებითია და თუ პაციენტი ექიმის დაკვირვების ქვეშ იმყოფება, არ მიდის სერიოზულ გართულებამდე.

**ძალიან ბევრი პაციენტი ქიმიოთერაპიას სერიოზული გართულების გარეშე იტანს.**

## ***თუ თქვენ ეპინიზებს ქიმიოთერაპია***

არის მთელი რიგი შეკითხვებისა, რომლებიც უნდა დაუსვათ მკურნალ ექიმს და მიიღოთ პასუხი:

1. რატომ გჭირდებათ ქიმიოთერაპია.
2. რა დადებითი შედეგი შეიძლება მოიტანოს ამ მკურნალობამ.
3. რა პრეპარატები გენიშნებათ.

4. როგორი სახით ჩატარდება მკურნალობა.
5. სად ჩატარდება მკურნალობა.
6. რამდენი ხანი მოგიწევთ ამ პრეპარატების მიღება.
7. რა გართულებებია მოსალოდნელი მკურნალობის პერიოდში.
8. რა გამოვლინებებზე უნდა გაამახვილოთ ყურადღება და რა უნდა აცნობოთ ექიმს სასწრაფოდ.

ქვემოთ ჩამოთვლილი ქიმიოთერაპიული მკურნალობის შესაძლო გვერდითი მოვლენები როგორც წესი დროებითია:

1. **ძვლის ტვინის ფუნქციის დათრგუნვა**- რომელიც გამოიხატება ინფექციებთან ბრძოლის შესუსტებით, სისხლჩაქცევების გაჩენით ან სისხლდენისკენ მიდრეკილებით. ამ პერიოდში სასურველია მოერიდოთ თავშეყრის ადგილებს, მექანიკურ ტრამპებს კბილების ხეხვის, პარსვის, კოსმეტიკურ ან სტომატოლოგიური პროცედურების დროს.
2. **სისხლის ფორმულის შეცვლა**- ჰემოგლობინის, ლეიკოციტების და ტრომბოციტების დაქვეითება, რომელიც აღდგება სწორად წარმართული მკურნალობის შემდეგ.
3. **გულისრევის შეგრძნება და ლებინება**- რომელიც შეიძლება დაძლეული იყოს მკურნალობის დროს დიდი რაოდენობით სითხის (2-3ლ. ანადუღარი წყალი, ჩაი, უმი ხილის და ბოსტნეულის წვენები, ბალახეული ნაყენები) და ასევე ამ სიმპტომის მოსახსნელი წამლების მიღებით.
4. **ყნოსვის და გემოს დაკარგვა ან შეცვლა**-ბევრი აღნიშნავს, რომ კვებისას ვერ გრძნობენ საჭმლის არომატს, სუნს, პირის ღრუში აღნიშნებათ მეტალის გემო. ეს მოვლენა ქიმიოთერაპიული პრეპარატების ზემოქმედების ერთ-ერთი გამოვლინებაა და როგორც ბევრი სხვა, მკურნალობის შემდეგ გადის.
5. **თმისცვენა**- ახალი თმა დაახლოებით 2-3 თვეში იწყებს ამოსვლას. ამ ეტაპზე ესთეტიური თვალსაზრისით რეკომენდირებულია პარიკის ტარება.
6. **ლორწოვანი გარსის ანთება(სტომატიტი)**-ასევე დროებითი მოვლენაა და პირის ღრუს ჰიგიენის ზედმინევებით დაცვით როგორც წესი 7- 10 დღეში გადის.
7. **მენსტრუალური ციკლის დარღვევა ან შეწყვეტა**-როგორც წესი არ იწვევს უნაყოფობას, უბრალოდ ამ დროს საჭიროა თავის დაცვა ფეხმძიმობისაგან.
8. **პერიფერიული ნერვების ფუნქციის მოშლა** რომელიც გამოიხატება „ჭიანჭველების ცოცვის“ შეგრძნებით, ხელ-ფეხის თითების დაბუჟებით, ჩხვლევით ან მგრძნობელობის დაკარგვით ასევე შექცევადი პროცესია და არ იწვევს რაიმე სახის გართულებას.

9. **კუჭის აშლილობა**- რომელიც სწორი რეჟიმის დაცვით და სამკურნალო საშუალებებით დაიძლევა.
10. **შეკრულობა**- რომელიც ასევე სწორ რეჟიმს მოითხოვს.
11. **კუნთების სისუსტე**- ეს შეგრძნებაც წესისამებრ კვირის ან თვის განმავლობაში გადის.
12. **მეხსიერების დაქვეითება**- ეს მოვლენაც მკურნალობის დასრულების შემდეგ იწყებს აღდგენას.
13. **გართულება კანზე და ფრჩხილებზე**- ქიმიოთერაპიულმა მკურნალობამ შეიძლება პრობლემა შეუქმნას კანს, გამოიწვიოს მისი სიმშრალე, შენითლება, გამონაყარი, ფრჩხილები შეიძლება გაშუქდეს და მტვრევადი გახდეს, ასევე შეიძლება მათზე გაჩნდეს გამყოფი ხაზები. ჰიგიენის დაცვით და სწორად წარმართული მკურნალობით ეს პრობლემაც სრულად იქნება დაძლეული მკურნალობის დამთავრებისათვის.
14. **საშარდე სისტემის ფუნქციის დარღვევა**- შეიძლება გამოიხატოს ხშირი შარდვით, შარდვის დროს წვით, ცხელებით. ეს პრობლემა მოგვარდება ანთების სანინაალდეგო პრეპარატების მიღებით და დიეტის დაცვით.
15. **სექსუალური დისფუნქცია**- აუცილებლად აღდგება მკურნალობის დამთავრების შემდეგ.

**რჩევები, რომლებიც ამ ბროშურაშია მოცემული დაეხმარება ყველა იმ პაციენტს, რომელსაც წინ უდევს ქიმიოთერაპიული მკურნალობის კურსის გავლა. სასურველია გაეცნოთ ყველა რეკომენდაციას, რათა დაიძლეულ იქნას პრობლემები, რომლებიც შეიძლება წინ წამოიწიოს ქიმიოთერაპიული პრეპარატების მიღების შემდეგ. აღსანიშნავია, რომ ძალიან ბევრი პაციენტი მკურნალობას ჩამოთვლილი გვერდითი მოვლენების გარეშე იტანს. ასე რომ, ეს მოვლენები ინდივიდუალურია და ყველა შემთხვევაზე არ ვრცელდება.**

***როგორ უნდა მოიქცეთ ქიმიოთერაპიის დროს:***

1. ძალიან მნიშვნელოვანი საქმეები გადაიტანეთ მომდევნო დღისათვის, როცა უკეთ იგრძნობთ თავს.
2. ეცადეთ დაინტერესდეთ და დაკავდეთ რაიმე ახლით.
3. ეცადეთ მოთმინება გამოიჩინოთ, რადგან მკურნალობა დროს მოითხოვს. შეეგუეთ ამას.
4. ეცადეთ მოდუნდეთ, მიიძინეთ, გადაიტანეთ ყურადღება სხვა თემებზე.
5. გახსოვდეთ, რომ მაღალკალორიული და ვიტამინიზირებული

- საკვები ძალიან დაგეხმარებათ ორგანიზმის აღდგენის პროცესში.
6. გაამახვილეთ ყურადღება ზოგად ჰიგიენაზე – მიიღეთ თბილი მხაპი, ყოველდღიურად ანარმოეთ სასქესო ორგანოების და უკანა ტანის ჩაბანა.
  7. დრო და დრო ანარმოეთ დღიური, სადაც ჩაინიშნავთ შეკითხვებს ექიმისათვის.
  8. არ მოეშვათ და მკურნალობის ყველაზე მძიმე პერიოდშიც კი გამოიჩინეთ სიმტკიცე.
  9. თუ მალე ილღებით, შეზღუდეთ აქტიური მოძრაობა, მოისვენეთ და შეასრულეთ მხოლოდ ის საქმიანობა, რომელიც თქვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.
  10. მიიღეთ მკურნალობა, როგორც **მიზანი**, რათა გაგიადვილდეთ მისი სწორად აღქმა.

**ამ დროს უკუჩვენებაა ცხელი აბაზანა, აბანო, საუნა, გაციებისას გამორიცხულია მდოგვის საფენები, რეკომენდირებულია თაფლი, ყოლოს მურაბა, ბალახეული ნახარშები, შესაძლებელია სიცხის დამწვევი საშუალებების მიღება, ხოლო ანტიბიოტიკები მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში.**

**რჩევები კვების შესახებ:**

ქიმიოთერაპიის დროს უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება სრულყოფილ კვებას, რაც ითვალისწინებს საკმარისი რაოდენობით ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების, ვიტამინებისა და მინერალების მიღებას. კვება უნდა იყოს საკმაოდ კალორიული რათა არ დაუშვათ წონაში დაკლება. იგი უნდა გამოირჩეოდეს მრავალფეროვნებით, ასეთი კვება აჩქარებს ორგანიზმის აღდგენით პროცესებს.



ეცადეთ ყოველდღიურ საკვებ რაციონში ჩართოთ ოთხივე ჯგუფის პროდუქტები

1. ცილების ჯგუფი-ლობიო, ბარდა, ნიგოზი, სოიოს პროდუქტები, კვერცხი, თევზი, ყველანაირი ხორცი.
2. რძის პროდუქტები-ყველი, კარაქი, შედედებული უშაქრო რძე, იოგურტი, ხაჭო, მანონი.
3. ხილის და ბოსტნეულის ჯგუფი ყველა სახის უმი და მოხარშული ხილ-ბოსტნეულისაგან შედგება. მიიღეთ ყოველდღე 1ჭიქა ახალი ხილის წვენი ან თვითონ ხილი, 1 ჭიქა ბოსტნეულის წვენი ან მისგან დამზადებული სალათები.

4. პურ- ბურღულეულის ჯგუფი შედგება პურისა და მარცვლეული პროდუქტებისაგან(სიმინდი, ხორბალი, გერკულესი) თითო მიღებაზე მიიღეთ 1 ნაჭერი პური ან ნახევარი ჭიქა ფაფა, მაკარონი ან მოხარშული ბრინჯი.
5. საკვების კალორიულობის ასამაღლებლად მითითებულ კვებას სასურველია დაემატოს ცხიმო- ზეთი, კარაქი ან მაიონეზი.
6. ქიმიოთერაპიის დროს, როგორც ვთქვით, სასურველია გაზარდოთ სითხის მიღება, ხილის, ბასტნეულის, ნვენების, ნაკლებტკბილი კომპოტების და მინერალური წყლების ხარჯზე. განსაკუთრებით სასარგებლოა სტაფილოს, ჭარხლის, პომიდვრის, ჟოლოს ნვენი.
7. ამ პერიოდში სასურველია მოერიდოთ მძაფრ სუნთან (ნივრიან, ხახვიან, ძმრიან) საკვებს.

**გურიის რევის შეზღუდვები და რეკომენდაციები**

სპეციალური პრეპარატების დახმარების პარალელურად გულისრევა შეიძლება შემსუბუქდეს შემდეგი მითითებების შესრულებით:

1. სასურველია ჩაატაროთ დილის მსუბუქი ვარჯიში აივანზე ან ღია ფანჯარასთან.
2. საუზმემდე მოწუნეთ ყინული ან გაყინული ლიმონის ნაჭერი.
3. უზმოზე მიირთვიეთ მშრალი პროდუქტები-ორცხობილა, ნამცხვარი, ტოსტები.
4. კუჭის გადავსების შეგრძნების თავიდან ასაცილებლად საკვები მიირთვიეთ პატარ-პატარა ულუფებით.
5. არ მიიღოთ ძლიერ ცხელი სასმელი.
6. მოერიდეთ სპეციფიური და მძაფრი გემოს პროდუქტებს(ძმარი, ნიორი, ხახვი).
7. მოერიდეთ შემწვარ და ცხიმოვან საკვებს(ეს ყველაფერი ისევ ჩართეთ კვებაში, როცა გულისრევა გაივლის).
8. არ მიიღოთ ზედმეტად ტკბილი საჭმელი.
9. არ გამოიყენოთ ძლიერ დამარილებული და ცხელი კერძები.
10. შევბას მოგვრით ოთახის ტემპერატურაზე გაციებული ხორცი, ხაჭო, ხილი, ლიმონი, მანდარინი, მჟავე კიტრი ან პომიდორი.
11. მოერიდეთ კვების დროს სითხის მიღებას რათა კუჭი არ გადაივსოს სითხით. სითხე მიიღეთ ჭამიდან ჭამამდე შუალედებში ან კვებამდე 1 საათით ადრე, ან კვებიდან 1 საათის შემდეგ.
12. საკვები მიიღეთ ნელ-ნელა რათა იგი ერთროულად დიდი რაოდენობით არ მოხვდეს კუჭში.
13. მოერიდეთ კვებას უშუალოდ გადასხმის წინ და გადასხმიდან 1 საათის განმავლობაში.

14. ეცადეთ საკვები სხვამ მოგიმზადოთ. სთხოვეთ ნათესავებს, ახლობლებს. ნუ იტრიალებთ სამზარეულოში სანამ საჭმელი არ დამზადდება.
15. მოიხსენით კბილის პროტეზები იმ დღეებში, როცა ქიმიოთერაპიას იტარებთ.
16. როცა იგრძნობთ გულისრევას, ეცადეთ ისუნთქოთ პირით. საფუძვლიანად დაიცავით პირის ღრუს ჰიგიენა.
18. ბევრ პაციენტს ნაყინის მიღება ეხმარება გულისრევის შეგრძნების შემცირებაში.
19. გადაიტანეთ ყურადღება სატელევიზიო გადაცემებზე, მოუსმინეთ მუსიკას, ნაიკითხეთ ან გამოიხატეთ რაიმე გასართობი.
20. მიიღეთ თქვენთვის მოსახერხებელი მდგომარეობა ჭამის დროს.
21. ძლიერი გულისრევის შეგრძნების დროს ეცადეთ ჩაიძინოთ.

**როგორ მოვიქცეთ მარის დაავადების შემთხვევაში**

ქიმიოთერაპიის დროს სრულფასოვანი კვება ხშირად შეუძლებელია მადის დაქვეითების ან სრული გაქრობის გამო. ეს მკურნალობის ერთ-ერთი გვერდითი მოვლენაა. მადის დაქვეითებისას კვებამ მინიმალურ რაოდენობაში მაქსიმალური რაოდენობით უნდა მიაღებინოს პაციენტს აქ ჩამოთვლილი ვიტამინები და მინერალები. დაუმატეთ საკვებს ტკბილეული და არომატული მცენარეები ოხრახუში, მიხაკი, კამა, პიტნა, მუსკატის კაკალი, შეგიძლიათ მიირთვათ ასეთი მცენარეების თბილი ნახარშები. თუ პირის და კუჭის ლორწოვანი არა არის გაღიზიანებული, მადის მოსამატებლად გამოიყენეთ მდოგვი, ვაშლის ან ღვინის ძმარი, ლიმონის წვენი, კომბოსტოს ყველა სახეობა. თუ მადა დაქვეითებული ან გამქრალია, შეგიძლიათ ისარგებლოთ შემდეგი რჩევებით:



1. ჭამეთ ცოტ-ცოტა, როცა მოგიხდებათ და რამდენჯერაც მოგიხდებათ.
2. ჩართეთ ჩვეულ საკვებ რაციონში ახალი კერძი.
3. მიირთვით საჭმელი სხვა გარემოში-სხვა ოთახში ან სხვა განათებაზე.
4. თუ შესაძლებელია გაისეირნეთ ჭამის წინ, ჰაერზე სეირნობამ შეიძლება დაგებრუნოთ შიმშილის გრძნობა.
5. მიირთვით ახლობლებთან ერთად, თუ მარტო ხართ კვების დროს ჩართეთ რადიო ან ტელევიზორი.

## **კუჭის აზორობა**

თუ კუჭის აშლილობა უშუალოდ ქიმიოთერაპიის დროს დაიწყო სასწრაფოდ აცნობეთ ექიმს.

თუ კუჭის აშლილობა დაიწყო კურსის დამთავრების შემდეგ, მკურნალობა უნდა დაიწყო სპეციალური ნამლებით და დიეტით:

დიდი რაოდენობით სითხის დაკარგვის შემთხვევაში მიიღეთ დღის განმავლობაში -1 ლიტრ გადადულეზულ მინერალურ წყალს დამატებული 1 ჩაის კოვზი მარილი, 1 ჩაის კოვზი სოდა და 4 ჩაის კოვზი შაქარი ან მიიღეთ პრეპარატი რეჰიდრონი. თუ დიარეა გრძელდება, ორგანიზმს უნდა მიაწოდოთ კალიუმი, რომელიც უხვადაა-ბანანში, მოხარშულ კარტოფილში, გარგარის ჩირში, ბოსტნეულში, თევზში და ხორცში. თუ ამ საკვების მიღება არ შეგიძლიათ, მიიღეთ პრეპარატი, რომლებიც შეიცავს კალიუმს და გაითვალისწინეთ რჩევები:

1. პირველივე დღიდან გადადით ძალიან მსუბუქ კვებაზე ან მხოლოდ სითხეებზე.
2. გამორიცხეთ საკვებიდან ცხიმოვანი ხორცი, თევზი, ქათამი, კონსერვები, ძებვეული, სპეცებით დამზადებული ნაყიდი სადილები.
3. ხილი გაათავისუფლეთ კანისაგან. ეცადეთ მიიღოთ მოხარშული ან მოთუშული სახით.
4. სვით გაზგასული თბილი მინერალური წყალი(ნაბელლავი, ბორჯომი, ლიკანი).
5. ბოსტნეული მიიღეთ მოთუშული სახით,
6. არ მიიღოთ ლობიო, ბარდა, კომბოსტო, კიტრი, ყურძენი.
7. არ მიიღოთ რძე და ხილის წვენები.
8. მიირთვით მოხარშული ბრინჯი და კარტოფილი, მოხარშული ხორცი, კვირაში 2-3 ჯერ მიიღოთ მაგრად მოხარშული კვერცხი, ეფექტურია: სხვადასხვა ხილის წვენისგან დამზადებული კისელი, შემწვარი პანტის ნახარში, ბრონეულის ქერქის ნახარში, ბანანი, მოხარშული გოგრა, ახალი ხილისგან დამზადებული ტკბილი კომპოტები, ასკილის ჩაი .
9. ასევე მიიღეთ ექიმის მიერ დანიშნული კუჭის შემკვრელი საშუალებები.

თუ დიარეა არ ჩერდება და თან ერთვის სისხლიანი გამონადენი, მიმართეთ ექიმს.

## **შეკრულება:**

შეკრულობის დროს შეგიძლიათ ისარგებლოთ რჩევებით:

თქვენი დიეტა უნდა შეიცავდეს იმ პროდუქტებს, რომლებიც ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის მოქმედების გააქტიურებას:

1. რეკომენდირებულია უხეშად დაფქვილი ხორბლის პური, რძეზე დამზადებული გერკულესის, წინიზურის ფაფები. ჩართეთ რაციონში რძის პროდუქტებს დამდატებული უმი ხილი ან ბოსტნეული, ზეთუნის ზეთზე დამზადებული უმი ბოსტნეულის სალათები.
2. დალიეთ დღეში 4-8 ჭიქამდე სითხე.
3. სასარგებლოა შავი ქლიავის ნახარშის და წინა სალამოს თბილ წყალში დალბობილი ჩირის უზმოზე მიღება, ასევე ეფექტურია უზმოზე წყალგარეული მანონი (1/2 ჭიქა მანონი შევსებული ცივი წყლით).
4. დაგეხმარებათ უზმოზე სტაფილოს, ქლიავის, გარგარის წვენი, ვაშლი, გახეხილი უმი ჭარხლის და სტაფილოს სალათა ზეთუნის ან რომელიმე მცენარეული ზეთით.
5. აუცილებლად დაუმატეთ საკვებში ქატო, დაიწყეთ დღეში 1 ჩაის კოვზით და ეს რაოდენობა გაზარდეთ არაუმეტეს 4-6 კოვზამდე. დაამატეთ ქატო ფაფაში, ბრინჯის კერძში, კარტოფილის პიურეში, რძის პროდუქტებში.
6. საკვებიდან ამოიღეთ კაკაო, შოკოლადი, ძხვეწული, პურ-ფუნთუშეული, შავი მაგარი ჩაი, ყავა, კისელი.
7. თუ დიეტის ფონზე ეს პრობლემა ვერ აიცილეთ, ფრთხილად მიიღეთ კუჭის მოქმედების გამააქტიურებელი პრეპარატები რათა, დიარეამ(კუჭის აშლილობა) არ მიგიყვანოთ მკურნალობის შეწყვეტამდე.

### **ტოქსიური მოქმედება სისხლის ფორმირებაზე**

როგორც აღვნიშნეთ ქიმიური პრეპარატების ტოქსიური მოქმედება სისხლის ფორმულაზე გამოიხატება ლეიკოციტების, ტრომბოციტების და ჰემოგლობინის დაწევით. ეს ყველაფერი მკურნალობის დაწყებიდან 7-14 დღის შემდეგ იჩენს თავს. ლეიკოციტების რიცხვის სწრაფი აღდგენა მე-14-21-ე დღეს იწყება. საყურადღებოა შემდეგი სიმპტომები:

38 გრადუსზე მაღალი ტემპერატურა, გაციების ნიშნები(ხველა, სურდო, ყელის ტკივილი), დიარეა(კუჭის აშლილობა), წვა შარდვის დროს, თუ ეს ნიშნები გამოვლინდა, აუცილებლად აცნობეთ ექიმს.

ეცადეთ მიიღოთ სრულფასოვანი კვება, ჩართეთ რაციონში საქონლის ახალი ღვიძლი, ენა (მოხარშული სახით), ქერის და კაკლის უღლის ნახარშები, დღეში 1 ჭიქა გადაადუღებული ნითელი ღვინო(თუ ბუასილი არ განუხებთ).

**თრომბოციტოპენიის** (ტრომბოციტების დაქვეითების) დროს უნდა ერიდოთ ნებისმიერი სახის სისხლდენას და ამისათვის უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი რჩევები:

1. მოერიდეთ ასპირინის და მისი შემცველი პრეპარატების მიღებას.

2. კბილების განმენდისას გამოიყენეთ არა ჯაგრისი, არამედ ბამბის ტამპონი.
3. არ გამოიყენოთ კბილის ძაფი.
4. ჩვეულებრივი საპარსის(ბრიტვის) მაგივრად გამოიყენეთ ელექტროსაპარსი.
5. ცხვირი მოიხოცეთ ნაზი ჩასუნთქვით და რბილი ცხვირსახოცით.
6. ერიდეთ ოყნას და სანთლებს.
7. გადასხმის ან სისხლის აღების შემდეგ არ მოიშოროთ სპეციალური ლეიკოპლასტიკური სანამ სისხლდენა არ შეწყდება.
8. ქალები შეიძლება დაეკითხონ ექიმს მენსტრუაციის დროებით შესაჩერებელი პრეპარატების მიღების თაობაზე(ძლიერი სისხლდენის თავიდან ასაშორებლად).
9. ფრთხილად იხმარეთ დანა, მაკრატელი და მსგავსი ბასრი ნივთები.

**სტომატიტი და მისი პროფილაქსია:**

პირის ღრუს ლორწოვანი გარსის ანთების (სტომატიტის) ნიშნებია: ჩხვლეტა და სინითლე პირის ღრუში, დიდი რაოდენობით ნერწყვის გამოყოფა, ტკივილი საკვების ღეჭვის პროცესში, თეთრი ბუშტუკები ლოყების შიდა ზედაპირზე, ენის შეშუპება და წვა.



სტომატიტის პროფილაქტიკისათვის საჭიროა პირის ღრუს ჰიგიენის დაცვა და სპეციალური ელექსირების (სავლებების) გამოყენება. ასევე სასარგებლოა გაეცნოთ მითითებებს:

1. კარიესის არსებობის შემთხვევაში ჯობს კბილების მკურნალობა დასრულდეს ქიმიოთერაპიის დაწყებამდე.
2. მოერიდეთ პირის ღრუს ცხარე საკვებით გაღიზიანებას, ასევე ცხელ სასმელებს, მჟავე პროდუქტებს, თამბაქოს.
3. ჭამის წინ პირის ღრუში ჩაიდეთ ყინულის ნაჭერი და ატრიალეთ ლოყების ზედაპირზე.
4. არ მიირთვათ მწარე, მჟავე და ცხელი საკვები. ხილიდან დროებით ამოიღეთ გრეიფრუტი, ფორთოხალი, ლიმონი, მჟავე ვაშლი და ქლიავი.
5. სტომატიტის დროს რეკომენდირებულია რბილი საკვები, საბავშვო მზა ფაფები, მწიფე ხილი, ხაჭო, იოგურტი, უმარილო ყველი.
6. ფხვიერი ნამცხვარი ან ორცხობილა ჩაალბეთ ჩაიში და ისე მიიღეთ.
7. შეეხებათ მოგვერით ნალების ნაყინი დანამატების(თხილი, შოკოლადი) გარეშე.

8. ძალიან სასარგებლოა საზამთრო და ნესვი.
9. რაც შეიძლება ხშირად იხეხეთ კბილები რბილი ჯაგრისით.სავლეთის გამოყენება სასურველია დაახლოებით 8-10ჯერ დღის განმავლობაში.
10. სავლელად გამოიყენეთ სოდიანი წყალი –1 ჩაის კოვზი სოდა 1,5 ჭიქა წყალზე ან ასეთი კომბინაცია 1 ლიტრ წყალს დამატებული 1 ჩაის კოვზ სოდა და 1 ჩაის კოვზი მარილი. მორიგეობით გამოივლეთ გვირილის, შალფეის, მუხის ქერქის და კრაზანას ნაყენები. ეფექტურია ცილის ნაყენი: 1 კვერცხის ცილას დაუმატეთ ნახევარი ლიტრი წყალი, კარგად აურიეთ და გამოივლეთ.
11. თუ სტომატიტი წყლულიანია გთავაზობთ ასეთ სავლელებს:1) 1 სუფრის კოვზი წყალბადის ზეჟანგს (პერეკისი) დაამატეთ 1 ჭიქა წყალი, 2) გამოივლეთ ძალიან ბაცი კალიუმის პერმანგანატს (მარგანცოვკა) ხსნარი, 3) წაისვით ქაცვის ზეთი ან მალამოები: სოლკოსერილი (ჟელე, გელი)–რომელიც ჩქარა ახორციებს წყლულებს, მუნდიზალ გელი–რომელიც გამოირჩევა ტკივილგამაყუჩებელი და ანტიანთებითი, ანტიმიკრობული ეფექტით. 1 სმ მალამო 3-4ჯერ დღეში ჭამამდე სუფთა თითით შეიზილეთ მტკივნეულ ადგილზე. დაეკითხეთ ექიმს ანტიბიოტიკების და სოკოს საწინააღმდეგო პრეპარატების მიღების თაობაზე.

***ქიმიოთერაპიის სოქსიური მოქმედება შინაგან ორგანოებზე***

ძლიერტოქსიური ქიმიოთერაპიის დროს ექიმის რეკომენდაციით მიიღეთ **ღვიძლის** დამცავი პრეპარატები.

კვება უნდა შედგებოდეს ვეგეტარიანული სუფების, ბორშების, ახალი კომბოსტოთი დამზადებული შჩის, რძის სუფების, ორთქლზე დამზადებული ხორცის ან თევზის კატლეტების, არაცხიმიანი მოხარშული ხორცის, ქათმის და არაცხიმიანი თევზისაგან. სასარგებლოა ძროხის მოხარშული ენა, ინდაურის ხორცი, მწიფე ხილი, ხილის წვენები, ასკილის ნაყენი, რძიანი ფაფები- შვრია(გერკუულესი), ბრინჯი, მანი ქიშმიშით ან თაფლით, მიირთვით სტაფილო, ჭარხალი, ყვავილოვანი კომბოსტო, გოგრა, ყაბაყი–ეს ყველაფერი მისაღებია როგორც უმი, ასევე მოხარშული სახით. შეიძლება რძე და რძის ნაწარმი–მანონი, უცხიმო ხაჭო. თბილ წყალში დალბობილი გარგარის ან შავი ქლიავის ჩირი, მოთუშული ვაშლი.

ეცადეთ ნაკლებად მიირთვათ ცხარე და მარილიანი კერძები, სოკო, მარინადები და დიდი რაოდენობით ქოლესტერინის შემცველი პროდუქტები როგორცაა: ტვინი, კვერცხის გული, თევზის და სოკოს სუფები.

## **პერიფერიული ნეიროპათია და კუნთების სისუსტე**

ზოგიერთმა ანტიბიოსიკინურმა პრეპარატმა შეიძლება გამოიწვიოს პერიფერიული ნეიროპათია რაც შეიძლება გამოხატულ იქნეს ხელ-ფეხის თითების დაბუჩებით და მგრძნობელობის დაკარგვით, წვით, სისუსტით ხელებსა და ფეხებში, ჭიანჭველების ცოცვის შეგრძნებით, მოძრაობის დროს კოორდინაციის დარღვევით, სმენის სიმახვილის დაქვეითებით, შეიძლება წარმოიშვას კუნთების ტკივილი და სისუსტე. ეს მოვლენები საკმაოდ შემანუხებელია პაციენტისათვის, მაგრამ სრულიად არ წარმოადგენს საშიშროებას და ძალიან იშვიათად საჭიროებს ექიმის ჩარევას. ამის მიუხედავად ყველა ეს სიმპტომი უნდა აღინიშნოს და ეცნობოს მკურნალ ექიმს.



## **თმისცვენა**

ქიმიოთერაპიის ერთ ერთი გვერდითი მოვლენაა თმისცვენა. თუმცა არიან გამონაკლისებიც ვისაც ეს პრობლემა არ ეხება. თმისცვენას თქვენ ვერ შეაჩერებთ, უბრალოდ თუ დაინახეთ, რომ სავარცხელზე თმის დიდი რაოდენობა შერჩა, უმჯობესია მაშინათვე ძალიან მოკლედ შეიჭრათ ან გადაიპარსოთ თმა. ეს თავიდან აგაშორებთ თმისცვენით გამოწვეულ უარყოფით ემოციურ განწყობას. ქალბატონებმა შეიძინეთ თქვენთვის მისაღები ვარცხნილობის პარიკი, გამოიყენეთ ქუდეები და თავსაფრები. 2-3 თვეში თმა ამოსვლას იწყებს. ახალი თმა შესაძლებელია ამოვიდეს განსხვავებული სტრუქტურის, ძირითადად უფრო ხშირი და ხვეული.



## **საშარდე სისტემის ფუნქციის აღდგენა**

ქიმიურმა პრეპარატებმა ასევე დროებით შეიძლება დააზიანოს საშარდე სისტემა, რაც გამოიხატება შარდვის დროს წვით, ხშირი და ნითელი შარდით (თუმცა აქვე უნდა ითქვას, რომ ზოგიერთი პრეპარატი ცვლის შარდის ფერს და აძლევს მას მძაფრ სუნს), ცხელებით ან კან-

კალით. ასეთი სიმპტომების გამოვლენისთანავე შეზღუდეთ **მარილის** მიღება და გადადით რძის პროდუქტებზე, ცხიმებიდან სასურველია მხოლოდ მცენარეული ზეთი, მიირთვით მაკარონის ნაწარმი, სუფები, ბორში, ქათმის ბულიონი, საქონლის ხორცი შეზრუდული რაოდენობით, კარგია უმი ბოსტნეული – თეთრი კომბოსტო, ბარდა, ოხრახუში, ახალი კიტრი.

გართულებულ მდგომარეობაში რეკომენდირებულია კარტოფილის და კვერცხის დიეტა, **დროებით** ხორცის და თევზის საკვებიდან ამოღება. ქიმიოთერაპიით გამოწვეული ცისტიტების დროს აუცილებელია დიდი რაოდენობით სითხის მიღება:

თირკმლის ჩაი, სიმინდის ულვაშის ნახარში, ასკილის ნაყენი, ჩაი რძით, მინერალური წყალი, ტკბილი კომპოტი, ხილიდან ძალიან სასარგებლოა **საზამთრო და ნესვი**.

### **მეხსიერების რეაბილიტაცია**

ბევრი პაციენტი აღნიშნავს, რომ ქიმიოთერაპიის ფონზე მათ მეხსიერებაში ცვლილება მოხდა. ისინი ხშირად აღწერენ ამ მოვლენას, როგორც “თავში ბურუსს”, “თვალეების დაბინდვას” და რეალობის აღქმის დაკარგვას. ანტიბიოტიკური პრეპარატებით მკურნალობას შეიძლება ჰქონდეს ასეთი გვერდითი ეფექტი, მაგრამ აქვე უნდა გაითვალისწინოთ, რომ მეხსიერებაზე მოქმედებს ასევე ბევრი სხვა ფაქტორი:

1. **ძილის დარღვევა** რომელიც გამოწვეულია როგორც პრეპარატების ზემოქმედებით, ასევე ემოციური ფონის წინ ნამოწვევით – ნუხილით, შფოთვით.
2. **ჩვეული ცხოვრების რეჟიმის შეცვლა**. ხშირად პაციენტები მთლიანად კონცენტრირებული არიან თავიანთ დიაგნოზზე, ამას ემატება რეჟიმის შეცვლა, რომელიც იწვევს ემოციურ გადატვირთვას და გონების გადაძაბვას, ამდენად, არ არის გასაკვირი თუ ამ პერიოდში პაციენტს მეხსიერებაში ხშირი „ჩავარდნები“ ექნება.
3. **ჰორმონალური ცვლილებები**, რომლებსაც თან ერთვის დეპრესია, ხასიათის ცვალებადობა. ეს განსაკუთრებით დამახასიათებელია ქალებისათვის მინოპაუზის – კლიმაქსის დროს.

მკურნალობის დამთავრების შემდეგ მეხსიერება აღდგება და იმ პაციენტებს, ვინც გადაიტანა ქიმიოთერაპია ეს ცვლილებები უკვე აღარ აქვთ მძაფრად გამოხატული.

## ღებრისა

ქიმიოთერაპია ცვლის ცხოვრების წესს და ადამიანის ხასიათის მნიშვნელოვან დეტალებს. მკურნალობის გვერდითი მოვლენები ასევე მოქმედებენ პაციენტის ფსიქიკაზე, მაგრამ გარდა ქიმიური პრეპარატებისა, ონკოლოგიურ ავადმყოფებში დეპრესია შესაძლებელია გამონწვეული იყოს ბევრი სხვა ფაქტორითაც:

1. დიაგნოზის გაგება;
2. საავადმყოფოში წოლა, ოპერაცია;
3. გადაწყვეტილების მიღება ჩაიტარონ ქიმიოთერაპიული მკურნალობა;
4. მკურნალობასთან დაკავშირებული მატერიალური სირთულეები — ძვირფასი პრეპარატების, პროცედურების და მრავალფეროვანი კვებისათვის საჭირო თანხების მოძიება;
5. გაუთავებელი კონსულტაციები ექიმებთან, შიში, დაძაბულობა.

ასეთ სიტუაციაში უარყოფით ემოციების წინ წამოწევა ბუნებრივი მოვლენაა, თუმცა დიდ როლს ასრულებს თავად პაციენტის განწყობა, მისი ემოციური მხარე. განზონასწორებული და მშვიდი ბუნების ადამიანები შედარებით მარტივად ეგუებიან მკურნალობის სირთულეებს და ნაკლებად აქვთ გამოხატული ასეთი მკურნალობის გვერდითი მოვლენები.



თუ დებრესია მაინც იქცა პრობლემად, სასარგებლო იქნება, თუ ასეთ მდგომარეობაში მყოფი პაციენტები გაითვალისწინებენ შემდეგ მითითებებს და მოახერხებენ მათ შესრულებას:

1. დასაწყისშივე გააჩერეთ მოზღვავებული უარყოფითი ფიქრები— გადაერთეთ სხვა საქმიანობაზე, უყურეთ გასართობ გადაცემას, მსუბუქ ფილმს, იკითხეთ მხოლოდ ის ლიტერატურა, რომელიც არ მოითხოვს დიდ ინტელექტუალურ ენერჯიას, მოუსმინეთ მშვიდ, თქვენთვის სასიამოვნო მუსიკას, ესაუბრეთ ახლობელს განყენებულ თემაზე, გაისეირნეთ ქუჩაში...
2. არ დაუშვათ გადასაჭრელი პრობლემების დაგროვება, არ ეცადოთ ერთბაშად გადანყვიტოთ დღის ყველა პრობლემა, შეადგინეთ აუცილებელი საქმეების სია, რომლიდანაც შეასრულეთ მხოლოდ ერთი ან ორი—დანარჩენი გადაანაწილეთ მომდევნო დღეებისათვის.
3. გაანებივრეთ თავი რაიმე ახალი ნივთის შეძენით.
4. თუ მდიდარი ფანტაზია გაქვთ, დახუჭეთ თვალები და ეცადეთ წარმოიდგინოთ თქვენი თავი იქ, სადაც ყველაზე მეტად გსურთ ყოფნა, წარმოიდგინეთ მცირეოდენი დეტალებიც კი—მაგალითად ჰაერი თქვენს კანზე, მოუსმინეთ ზღვის ტალღების შრიალს, შეიგრძენით ზღვის ან წინვოვანი ტყის სუნი...
5. ესაუბრეთ მეგობარს, გაუზიარეთ თქვენი ნუხილი, ხშირად ცრემლებსაც მოაქვს შვება.
6. ისუნთქეთ ნელა და ღრმად.
7. დანეჭით მშვიდად, დახუჭეთ თვალები და ეცადეთ მოადუნოთ სხეულის ყველა კუნთი. დაიწყეთ სახის კუნთებიდან და მიჰყევით ქვემოთ—მოადუნეთ კისრის, მხრის, ტანის, ფეხების, მკლავების და ბოლოს ხელების და ფეხების თითების კუნთები. დარჩით ამ მდგომარეობაში დაახლოებით 15-20 წუთი.
8. ეფექტურია სახეზე ცივი წყლის შესხმა.
9. ეფექტურია გრილი შხაპი.
10. არ დაივინყოთ, რომ თქვენი ახლობლები განიცდიან თქვენს მდგომარეობას. იფიქრეთ მათზე და ეცადეთ დროულად მოერიოთ საკუთარ პრობლემებს.

## სექსუალური ელსუენსია

ქიმიოთერაპია სშირად უარყოფითად მოქმედებს სექსობრივ კავშირზე. ეს დამოკიდებულია ასაკზე, საერთო მდგომარეობაზე და გადასხმულ პრეპარატებზე. ქიმიოთერაპიამ დროებით შეიძლება გამოიწვიოს როგორც სექსუალური ლტოლვის დაქვეითება, ასევე უნაყოფობა – მამაკაცებში მცირდება სპერმატოზოიდების რიცხვი და მათი მოძრაობა, ქალებში კი შესაძლებელია დაირღვეს საკვერცხეების ფუნქცია და მოსალოდნელია ჰორმონალური ცვლილებები, რომელიც გამოიხატება კლიმაქსის მსგავსი სიმპტომების წარმოშობით: წამოხურება, სასქესო ორგანოს წვა, სიმშრალე და ა.შ. ამ პერიოდში აუცილებელია ზედმინევენით იქნეს დაცული პირადი ჰიგიენა რათა თავიდან აიცილოთ სასქესო ორგანოების დაინფიცირება. გამორიცხულია ფეხმძიმობა, რადგან გარკვეულმა პრეპარატებმა შეიძლება გამოიწვიოს ნაყოფის უჯრედების გენეტიკური დარღვევა, ამიტომ ამ პერიოდში აუცილებელია ექიმთან შეთანხმებით საიმედო კონტრაცეპტივების გამოყენება. ქიმიოთერაპიის ეს გვერდითი მოვლენა დროებითია და მკურნალობის დასრულების შემდეგ პაციენტს სრულიად არ უქმნის პრობლემას.



### **რა საბოლოო:**

როგორც ხედავთ, ქიმიური პრეპარატების ტოქსიურობა თითქმის ყველა შემთხვევაში დროებითი და მართვადი მოვლენაა, ადამიანის ორგანიზმს თავად აქვს უნარი აღიდგინოს ანტისიმსივნური მკურნალობით მიყენებული ზიანი. ბროშურაში ჩამოთვლილია ქიმიოთერაპიის შესაძლო გვერდითი მოვლენები, თუმცა აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ არ არის აუცილებელი აქ ჩამოთვლილი ყველა გართულების გამოვლინება და ძალიან ბევრი პაციენტი ასეთ მკურნალობას ყოველგვარი პრობლემის გარეშე იტანს. ქიმიოთერაპიით დაზიანებული ჯანსაღი უჯრედების სწრაფად აღდგენაში, კვებისა და სპეციალური პრეპარატების გარდა დაგეხმარებათ ექიმის მითითებების ზედმინევენით შესრულება და ახლობლების თანადგომა. დაიჯერეთ რომ თქვენი მკურნალობა მიზანმიმართულია, ეს მოგცემთ საშუალებას ოპტიმისტურად შეხედოთ ხვალინდელ დღეს და დროულად ჩაერთოთ ყოველდღიური ცხოვრების რიტმში.

გისურვებთ ჯანმრთელობას, რომელსაც აუცილებლად აღიდგენთ მოთმინებით და ნებისყოფის განმტკიცებით.



## კითხვარი

1. თქვენი აზრით, რამდენად საჭიროა მსგავი ბროშურის არსებობა?

---

---

---

2. პირადად თქვენ თუ გაგინათ დახმარება ბროშურაში არსებულმა ინფორმაციამ?

---

---

---

3. ყველაზე მეტად რომელი პუნქტის რჩევები დაგეხმარათ?

---

---

---

4. დამატებით რა საკითხების განხილვას შემოგვთავაზებდით?

---

---

---

5. რა შენიშვნები გაქვთ ბროშურის ავტორთან?

---

---

---



ავტორის თხოვნაა პასუხი გაცეთ ჩამოთვლილ შეკითხვებს და გამოხატოთ თქვენი აზრი ტელეფონის ან ელექტრონული ფოსტის საშუალებით, თქვენი რჩევები დაეხმარება მსგავსი ინფორმაციული ბროშურის შედარებით სრულყოფილი ვერსიის შედგენას.

წინასწარ გიხდით მადლობას.

ტელ: (+995 32) 34 46 23 ; (+995 99) 54 03 97

ელ ფოსტა: [ninouru@yahoo.com](mailto:ninouru@yahoo.com)

შევსებული ანკეტა გთხოვთ დატოვოთ შემდეგ კლინიკებში:

ქ. თბილისის ონკოლოგიის ნაციონალურ ცენტრი

მის.: ლისის ტბა №1

ქალაქის ონკოლოგიურ დისპანსერი

მის.: ჩიქოვანის ქ. №14

კლინიკა „მედიკლაბი“

მის.: ტაშკენტის ქ. №22ა

იმუნოთერაპიული და ქიმიოთერაპიული კლინიკა „მედულა“

მის.: ჯიქიას ქ. №6

საქართველოს ეროვნული სკრინინგ ცენტრი

მის.: წერეთლის გამზ. №67



OPEN SOCIETY GEORGIA FOUNDATION  
ფონდი ღია საზოგადოება საქართველო

**ბრთხვრა მთხანფეხერი  
“ფუნდი ღია საზოგადოება  
საქართველო” – ს დახმარებოხით**