

MEDICII NE INFORMEAZĂ ...

CHIMIOTERAPIA

Material furnizat de „National Cancer Institute”
Traducere - Anca Labunet - Studenta UMF

Partea a IV-a

Sexualitatea

Atitudinile și sentimentele sexuale variază în funcție de persoană în timpul chimioterapiei. Unele persoane se simt mai apropiate de partenerii lor și au dorințe sexuale accentuate. Alții nu observă nici o schimbare în dorința sexuală și în nivelul de energie. Alții observă o scădere a interesului pentru sexualitate din cauza stresului emoțional și fizic produs de cancer și chimioterapie. Stresul poate include îngrijorarea asupra schimbărilor aspectului exterior, anxietate produsă de sănătate, familie și situația materială; pot apărea efecte adverse ca oboseala și schimbările hormonale.

Relația sexuală poate fi afectată și de temerile partenerului. Unii pot fi preocupați de faptul că inutilitatea fizică poate dăuna persoanei suferinde; alții se pot teme că se pot molipsi de cancer sau pot fi afectați de medicamente. Multe dintre aceste temeri pot fi clarificate discutând. Atât dvs cât și partenerul puteți discuta aceste probleme cu asistenta medicală, medicul sau cu un alt consilier care vă pot oferi informațiile necesare.

Dvs și partenerul trebuie să încercați să vă împărtășiți sentimentele. Dacă este

dificil să discutați despre cancer, sex sau despre amândouă, puteți apela la ajutorul unui consilier.

Persoanele care vă pot ajuta sunt psihiatrii, psihologii, asistenții sociali, consilierii maritali, psihosexologii și membrii ai clerului.

Dacă aveți o viață sexuală normală înainte de tratament, veți simți aceeași plăcere și în timpul tratamentului. Puteți descoperi că intimitatea capătă o nouă semnificație. Pot deveni mai importante îmbrățișările, atingerea și mângâierile decât actul sexual în sine. Amintiți-vă că ceea ce era adevărat înaintea chimioterapiei rămâne la fel de important: nu există o modalitate corectă de a vă exprima sexualitatea, depinde de dvs și de partenerul dvs să descoperiți ce este plăcut și satisfăcător pentru amândoi.

Alimentația în timpul chimioterapiei

Este foarte important să vă alimentați cât mai corect în timpul tratamentului. Persoanele care se alimentează corect pot lupta mai ușor împotriva efectelor adverse și infecțiilor. De asemenea, organismul lor poate crea țesut sănătos mai rapid. Alimentația corectă în timpul

chimioterapiei înseamnă alegerea unei diete echilibrate care conține toți nutrienții. O bună modalitate de a urma acest sfat este includerea în dietă a unor alimente din fiecare din aceste grupe: fructe și legume, pește și carne, cereale și pâine, produse lactate. Alimentația corectă înseamnă de asemenea o dietă suficient de bogată în calorii pentru a vă menține greutatea și, mai important, suficient de bogată în proteine pentru a reface pielea, părul, mușchii și organele.

Este necesar să beți mai multe lichide pentru a vă proteja rinichii și vezica urinară.

Ce se întâmplă dacă n-am poftă de mâncare?

Chiar dacă știți că este important să mâncați suficient, sunt zile în care simțiți că nu puteți. Acest lucru poate fi cauzat de efectele adverse ale chimioterapiei ca greața sau inflamațiile cavității bucale sau ale faringelui care fac alimentația dureroasă sau dificilă. Vă puteți pierde pofta de mâncare dacă sunteți deprimați sau obosiți. Dacă suferiți de aceste efecte adverse, consultați medicul.

Dacă nu aveți poftă de mâncare încercați aceste sugestii:

- Mâncați de mai multe ori pe parcursul zilei, în porții mici; nu este nevoie să mâncați trei mese regulate în fiecare zi.
- Încercați o dietă cât mai variată cu noi rețete de mâncare.
- Atunci când e posibil, faceți o plimbare înaintea orei de masă, acest lucru vă va crește pofta de mâncare.
- Încercați să schimbați rutina mesei. De exemplu, mâncați la lumina lumânărilor sau în alt loc.
- Mâncați cu prieteni sau membrii ai familiei; când sunteți singur,

ascultați radio, sau urmăriți un program la televizor.

- Dacă locuiți singur puteți apela la o firmă de catering care să vă livreze mâncarea la domiciliu.

Pot consuma băuturi alcoolice?

Cantitățile mici de alcool vă pot ajuta să vă relaxați și vă pot mări apetitul. Pe de altă parte, alcoolul poate interacționa cu unele medicamente, reducându-le eficacitatea sau agravând efectele secundare. Din acest motiv, unele persoane trebuie să consume mai puțin alcool sau să îl evite complet în timpul chimioterapiei. Întrebați medicul dacă puteți consuma bere, vin sau alte băuturi alcoolice.

Trebuie să iau vitamine și suplimente minerale?

Nu există un răspuns cert la această întrebare, dar este clar că nici o dietă sau plan nutrițional nu va vindeca cancerul, iar suplimentele minerale și vitaminele nu sunt un substitut al îngrijirii medicale. Este bine să aveți consimțământul medicului pentru aceste suplimente.

Discutați cu medicul și asistenta medicală

Unii oameni care suferă de cancer doresc să știe fiecare detaliu despre această afecțiune și modul de tratament. Alții preferă doar informații generale. Dvs alegeți cât de multe informații doriți să primiți, dar sunt anumite întrebări pe care orice bolnav de cancer ar trebui să le pună. Acestea includ:

- La ce folosește chimioterapia?
- Care sunt beneficiile chimioterapiei?
- Care sunt riscurile chimioterapiei?

- Ce medicament sau medicamente mi se vor administra?
- Cum vor fi administrate medicamentele?
- Unde mi se va face tratamentul?
- Cât va dura tratamentul?
- Care sunt posibilele reacții adverse?
- Sunt anumite efecte adverse pe care ar trebui să le raportezi?
- Mai sunt și alte posibilități de tratament pentru tipul meu de cancer?

Această listă poate fi continuată. Întotdeauna ar trebui să discutați cu medicul, asistenta medicală și farmacistul întrebările pe care doriți să le clarificați. Dacă nu înțelegeți răspunsurile lor, întrebați până sunteți mulțumit de răspuns. Amintiți-vă că atunci când se vorbește de cancer și de tratamentul pentru cancer nu există „întrebări prostești”. Pentru a fi siguri că vi se răspunde la toate întrebările, ați putea face chiar o listă cu toate întrebările pe care le aveți de pus. Alții au chiar o listă pe care își notează permanent orice întrebare care le vine în minte.

Pentru a vă putea aminti ce anume v-a răspuns medicul, puteți chiar să luați notițe în timpul consultației. Nu vă sfiți să-l rugați pe medic să vorbească mai rar pentru a avea timp să vă notați. Puteți să-l întrebați dacă aveți permisiunea de a înregistra audio ședința. În acest fel, puteți să ascultați consultația de câte ori doriți. Anumiți medici acceptă această idee, alții nu. De aceea, e bine să cereți acordul medicului. O altă metodă de a vă aduce aminte de ceea ce a spus medicul este să veniți la consultație împreună cu un membru al familiei, care să stea lângă dvs în timpul ședinței. Această persoană vă poate ajuta, notând răspunsurile medicului în legătură cu anumite

subiecte, și să vă informeze după ce ședința s-a sfârșit.

Chimioterapia și sentimentele dvs

Chimioterapia poate aduce schimbări majore în viața dvs. Poate afecta sănătatea la modul general, afectează programul zilnic și relațiile personale. Fără îndoială că mulți oameni se tem, prezintă anxietate, furie sau sunt depresivi la un moment dat în timpul chimioterapiei.

Aceste sentimente sunt normale și de înțeles, dar pot fi de asemenea deranjante. Din fericire, există căi pentru a stopa aceste efecte adverse pe plan emoțional, la fel cum e posibil să scăpați de efectele secundare ale chimioterapiei asupra organismului.

Cum pot obține ajutorul de care am nevoie?

Sunt multe surse de suport de acest gen. Iată câteva dintre ele:

- Medicul și asistenta medicală. Dacă aveți întrebări sau alte temeri despre tratamentul cancerului, discutați cu ei.
- Consiliere profesională. Există mai multe tipuri de consilieri care vă pot ajuta să vă exprimați, să înțelegeți și să stopați emoțiile pe care tratamentul cancerului vi le poate cauza. În funcție de preferințele și necesitățile dvs, puteți discuta cu psihiatrul, psihologul, asistenții sociali, sexologul sau membrii ai clerului.
- Prietenii și membrii familiei. Discuțiile cu prietenii și membrii familiei vă pot ajuta foarte mult. Uneori aceștia vă pot face să vă simțiți mai bine așa cum nimeni altcineva nu poate să o facă. De

asemenea, o să aflați că și dvs trebuie să-i ajutați; atunci când ei nu vor să se grăbească în a vă ajuta, dvs trebuie să faceți primul pas.

Cum pot să-mi fac viața mai ușoară?

Sunt câteva chestiuni care vă pot ajuta în timpul chimioterapiei:

- Încercați să vă amintiți tot timpul succesele tratamentului dvs. Acest lucru vă va ajuta să vă păstrați o atitudine pozitivă în zilele când nu vă merge bine.
- Amintiți-vă că hrana sănătoasă este foarte importantă. Organismul dvs are nevoie de hrană pentru refacerea țesuturilor și recăpătarea forțelor.
- Citiți cât puteți de mult despre boala dvs și despre tratamentul ei. Acest lucru vă va face să vă temeți mai puțin de necunoscut și să vă simțiți mai sigur.
- Păstrați un jurnal în timpul tratamentului. Înregistrarea activităților și gândurilor vă va face să înțelegeți sentimentele pe care le aveți în timpul tratamentului și să vă notați întrebările pe care le aveți de pus medicului sau asistentei medicale. Puteți să notați în jurnal pașii pe care îi faceți pentru a anihila efectele adverse și cum funcționează acești pași. În acest fel, veți putea să vă dați seama ce anume este mai bine pentru dvs în cazul acestor efecte.
- Stabiliți-vă anumite scopuri, dar nu fiți prea dur cu dvs. Se poate să nu mai aveți aceeași energie ca de obicei, deci încercați să vă

odihniți cât mai mult, să lăsați lucrurile mărunte și să faceți numai lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru dvs.

- Încercați să descoperiți noi hobby-uri și noi activități. Faceți sport dacă doriți. Folosindu-vă corpul, veți avea o părere mai bună despre dvs, veți scăpa de stres și tensiune, sau chiar de furie și vă va crește apetitul. Întrebați-vă medicul sau asistenta ce exerciții vă sunt indicate.

Cum pot scăpa de stres?

Puteți folosi numeroase metode pentru a scăpa de stresul tratamentului pentru cancer. Tehnicile descrise aici vă pot ajuta să vă relaxați. Încercați unele din aceste metode pentru a găsi pe cea sau cele care vi se potrivesc cel mai bine. Puteți să discutați și cu medicul dvs înainte de a le folosi, mai ales dacă aveți probleme pulmonare.

- **Tensiune musculară și relaxare.** Stați întins pe pat. Respirați adânc și încet. În timpul respirației, anumiți mușchi se încordează. Expirați, eliminați tensiunea și relaxați-vă corpul. Puteți să încercați o alternativă la această metodă numită „relaxare progresivă”. Începeți cu degetele de la un picior, apoi progresiv încordați și relaxați mușchii de la picior. Faceți același lucru cu celălalt membru. Apoi încordați și relaxați celelalte grupe musculare ale corpului dvs, incluzând cele ale scalpului. Amintiți-vă să vă țineți respirația în timp ce încordați mușchii, și să expirați atunci când îi relaxați.
- **Respirație ritmică.** Așezați-vă într-o poziție comodă și relaxați-vă musculatura. Dacă aveți ochii

deschiși, concentrați-vă asupra unui punct la distanță. Dacă închideți ochii, imaginați-vă un peisaj liniștitor, sau pur și simplu limpeziți-vă mintea și concentrați-vă asupra respirației. Inspirați și expirați încet și comod pe nas. Puteți chiar să cronometrați respirația. Puteți să faceți acest lucru numai pentru câteva secunde sau chiar 10 minute. Sfârșiți-vă respirația ritmică numărând încet și în gând până la 3.

- **Feedback biologic.** Prin această tehnică puteți să vă controlați ritmul cardiac, tensiunea arterială și tensiunea musculară. Un aparat va sesiza atunci când sunteți încordată și vă va anunța într-un anume fel făcând un sunet sau aprinzând un led. Tot el vă va anunța atunci când sunteți relaxată.
- **Imaginația.** Este o cale de a visa care vă folosește toate simțurile. Este făcută, în general cu ochii închiși. Pentru început, respirați adânc și relaxați-vă. Imaginați-vă o minge de energie - poate ca o lumină albă - care se formează în interiorul organismului dvs. Când puteți „vedea” mingea de energie imaginați-vă că pe parcursul respirațiilor puteți să mișcați mingea în partea organismului în care simțiți durere, tensiune sau disconfort precum greața. Când expirați, imaginați-vă aerul împingând mingea din corpul dvs, luând cu ea și durerea sau disconfortul. Aveți grijă să respirați încet. Continuați să vă imaginați mingea mișcându-se, prin dvs și departe de dvs, de fiecare dată când inspirați și

expirați. Puteți vedea mingea mărimdu-se de fiecare dată când îndepărtează durerea și disconfortul. La final, numărați încet până la trei, respirați adânc, deschideți ochii și spuneți-vă ”Mă simt relaxat!”

- **Vizualizarea.** Este o metodă asemănătoare cu imaginația. Puteți să vizualizați o scenă prin care organismul dvs luptă împotriva cancerului. Imaginația și vizualizarea sunt două metode care vă pot ajuta să eliminați stresul, să vă creșteți capacitatea de a elimina stresul și să vă recăpătați auto-controlul. Este foarte important să vă amintiți că aceste metode nu pot lua locul tratamentului medical prescris de medicul dvs.
- **Hipnoza.** Hipnoza vă introduce într-o transă care vă ajută să eliminați disconfortul și anxietatea. Puteți fi hipnotizat de o persoană calificată sau vă puteți hipnotiza chiar singur. Dacă vreți să știți mai multe despre acest lucru puteți să discutați cu personalul medical, care vă poate recomanda o persoană calificată.
- **Distracția.** Vă puteți distra oricând atunci când simțiți că trebuie să scăpați de griji sau disconfort. Încercați să vă uitați la televizor, să ascultați radio, să citiți, să mergeți la cinema sau să lucrați cu mâinile - să croșetați, să faceți puzzle, sau să pictați. Veți fi surprinși cât de bine vă veți simți după ce faceți aceste lucruri.