

Haimasyöpää sairastava Tiina: ”Oman kehon kuunteleminen on tärkeää”

Oireet alkoivat noin 1,5 vuotta sitten ja olivat alkuun epämääräisiä – vatsakipua, verensokerin nousua, vanteen tunne ylävatsalla. Laboratoriotulokset sekä vatsan seudun ultraääni olivat kuitenkin normaalit, joten kukaan ei osannut epäillä syyksi mitään vakavampaa. Painoni laski kuitenkin jatkuvasti, ja kun ihoni muuttui keltaiseksi, hakeuduin kiireesti päivystykseen. Siellä diagnosoiksi paljastui levinnyt haimasyöpä.

Haimasyöpä vaikuttaa entsyymeihin niin, etteivät kaikki ravintoaineet imeydy kunnolla. Minulla on myös usein ripulia. Hoitojen aloittamisen jälkeen painoni ei ole kuitenkaan enää pudonnut, muttei toisaalta myöskään noussut. Vertaisryhmissä olen huomannut, että monille sairastuneille tulee syöpähoidosta pahoinvointia – itse olen siltä onneksi säästynyt, ja myös makuaistini on säilynyt entisenlaisena.

Kannustan jokaista kuuntelemaan omaa kehoaan. Omiin tuntemuksiin pitää luottaa sekä vaatia tutkimuksia ja hoitoa. Myös ravinnon suhteen oman kehon viestien tarkkaileminen on tärkeää. Minua esimerkiksi on kehoitettu herkuttelemaan hyvällä omallatunnolla – syömään, mitä suinkin tekee mieli. En kuitenkaan koe, että tämä on minulle hyvä tapa. Olen pannut merkille, että liika sokerin ja hiilihydraattien nauttiminen tekee olon kehnoksi ja lisäävät ripulia. Sen sijaan höyrytetty kasvikset ja vihannekset, kala sekä haudutetut lihapadat, marjat ja tumma suklaa tuovat hyvää oloa. Olen kokeillut myös apteekista saatavia täydennysravintojuomia ja tällä hetkellä syön lääkärien suosittelemana purkista D-vitamiinia.

Kaikki tämä on kuitenkin yksilöllistä, samoin kuin se, miten itse sairastumiseen suhtautuu. Itse olen ollut syövä suhteen hyvin avoin ja käynyt paljon keskustelua siihen liittyen. Olen päättänyt keskittyä hyviin asioihin ja asetan itselleni jatkuvasti pieniä tavoitteita. En halua kulkea päivien läpi murehtien elämäni vielä tuolloin ja tuolloin. Nautin jokaisesta hetkestä, sillä elämä on tässä ja nyt. ■

Haastateltavan nimi muutettu.

Syöpäpotilaan ravinnonsaanti turvattava

Laihtuminen on syöpäpotilailla yleistä, mutta kilojen putoamisen estäminen on tärkeää monestakin syystä.



– Ravitsemushoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että syömistä haittaavat oireet sekä suun ja nielun kivut hoidetaan mahdollisimman hyvin, muistuttaa ravitsemusterapeutti Helena Orell.

Potilaan painonlasku paitsi heikentää hoitojen, etenkin sytostaattihoidojen sietoa, myös lisää komplikaatioiden määrää sekä heikentää yleistä terveydentilaa. Jos ravitsemustila on huono tai heikkenee sytostaattihoidojen aikana, on mahdollista, että hoitoja täytyy jopa keskeyttää.

– Jos hoitoa ei pystytä antamaan suunnitellussa aikataulussa ja riittävän monta kertaa, hoitotulos on epävarmempi ja paraneminen heikkenee tai sairauden uusiutumisen riski kasvaa, ravitsemusterapeutti **Helena Orell** sanoo.

Vajaaravitsemustila viittaa riittämättömään energian ja proteiinin saantiin, josta seuraa haitallisia muutoksia esimerkiksi painossa, toimintakyvyssä ja hoitotuloksessa. Orell muistuttaa, että kun vajaaravitsemusriski tunnistetaan

riittävän varhain, tehokkaalla ravitsemushoidolla voidaan ehkäistä varsinaista ravitsemustilan heikkenemistä.

– Ravitsemushoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että syömistä haittaavat oireet, kuten pahoinvointi, ripuli, ummetus sekä suun ja nielun kivut, hoidetaan mahdollisimman hyvin, tarvittaessa lääkkeellisesti.

Ravitsemushoito tarkoittaa Orellin mukaan yleensä energia- ja proteiinitäydennysruokavaliota, jonka rasvapitoisuus on tavanomaista suurempi.

– Nykykäsityksen mukaan proteiinin riittävä saanti on ensisijaisen tärkeää lihasten ylläpidon kannalta. Siksi syöpäpotilaille suositellaan suurempaa proteiinin saantia kuin terveille. ■

Varmista riittävä ravinnonsaanti myös sairauden tai toipumisen aikana



SAATAVANA APTEEKISTA.

Lisätietoa terveydenhuollon ammattilaisilta tai kotisivuiltamme www.nutricia.fi/nutridrink

Nutridrink Compact Protein on kliininen ravintovalmiste sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavalihoitoon. Käytettävä terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.