INSTITUTI I SHENDETIT PUBLIK

IAEA

Radioterapia

Udhëzues për ata që vuajnë me kancer

Grupi i përgatitjes së broshurës:

Dr Alban Ylli	ISHP
Dr Kozeta Filipi	ISHP
Dr Jeta Lakrori	ISHP

design G.MUSA

Tabela e përmbajtjes

Rreth broshurës

Kjo broshurë është një udhëzues që ndihmon të kuptoni terapinë me rrezatim. Nëpërmjet broshurës ngrihen pyetje që mund ti bëni rreth trajtimit dhe jep këshilla në menaxhimin e efekteve anësore që mund t'ju ndodhin.

Kur i nënshtroheni radioterapisë, do t'ju duhet të keni dhe një trajtim të planifikuar vetëm për rastin tuaj. Është e rëndësishme që të keni parasysh se rastet me kancer janë të ndryshme, edhe trajtimi me rrezatim është i ndryshëm dhe i veçantë për çdo rast. Bisedoni me ekipin e radioterapisë që do të merret me ju dhe ata do t'ju tregojnë se si do të aplikohet kjo terapi tek ju.

Terapi a me rrezatimin është një nga trajtimet më të zakonshme për kancerin. Bisedimet e hapura dhe të ndershme me ekipin e kujdesit tuaj shëndetësor ndaj kancerit janë për të kuptuar më mirë se çfarë po ndodh me ty, me trupin tëndj, dhe me kancerin.

Mos kini frikë të bëni pyetje; - ekipi që ju trajton do t'ju ndihmojë.

Të kuptojmë terapinë me rrezatim

Udhëzues për pacientët dhe familjet e tyre

Ju keni kancer,ju thanë. I patë të gjitha mundësitë tuaja të trajtimit, dhe ju dhe mjeku juaj ratë dakord që terapia me rrezatimin është zgjedhja juaj më e mirë.

ju mund të keni pyetje dhe shqetësime në lidhje me terapinë me rrezatimin, dhe ne do tu japin përgjigje për shumë prej këtyre pyetjeve.

Mos harroni se, se leximi i broshurës në lidhje trajtimin me rrezatim është informacion i përgjithshëm dhe natyrisht nuk zëvëndëson bisedat me ekipin tuaj mjekësor.

Kjo broshurë është një udhëzues që ndihmon të kuptoni terapinë me rrezatim dhe efektet anësore të mundshme. Po kështu, ajo do tëndihmojë familjarët dhe miqtë tuaj, që të mësojnë rreth trajtimit që ju merrni.

Bashkëpunimi me personelin e kujdesit shëndetësor

Kur je me kancer ndjehesh sikur je vetëm,por në të vërtetë ti nuk je vetëm.ju jeni pjesë e ekipit që sëbashku do të angazhoheni në mposhtjen ndaj kancerit.Sëbashku ju dhe ekipi juaj do të bëni më të mirën e mundshme.

Njohja me ekipin tuaj mjekësor

Ekipi shëndetësor është i nevojshëm për të trajtuar kancerin. Specialistë të ndryshëm të kujdesit shëndetësor do t'ju ndihmojnë gjatë dhe mbas trajtimit të kancerit.Shpesh në trajtimin tuaj, përfshihen edhe profesionistë të tjerë të kujdesit shëndetësor të cilët kujdesen për pjesë të ndryshme të diagnostikimit apo trajtimit dhe shërimit tuaj.

Ekipi i profesionistëve të kujdesit shëndetësor

Mjekun onkolog: është mjeku i specializuar në trajtimin e kancerit

Kirurgun : është mjeku i cili merr material për biopsi (qelizat ose indet që hiqen nga trupi dhe ekzaminohen dhe vendoset diagnoza) ose kryhen ndërhyrjen kirurgjikale nëse ju ju keni nevojë.

Kirurgun onkolog: është kirurgu i specializuar veçanërisht për trajtimin e kancerit në heqjen e pjesëve ose tumoreve nga trupi.

Imazheristi : është mjeku që shikon dhe interpreton grafitë dhe ekzaminimet e tjera të imazherisë.
Ky mjek radiollogu mund të kryejë dhe biopsinë gjatë proçedurave të imazherisë.

Anatompatologu: është mjeku që shikon indet e biopsisë në mikroskop dhe vlerëson nëse ka apo jo qeliza kanceroze.

Infermierja onkologe: është e specializuar dhe ka eksperience në përkujdesjen e pacientëve me kancer. Infermierja onkologe jep informacion dhe mbështetje për pacientët.

Psikiatri ose psikollogu: janë specialistë të shëndetit mendor dhe ndihmojnë në përmirësimin psikologjik tuaj.sëmundjes. Këta do t'ju ndihmojnë ju dhe familjentuaj,në të kuptuarit,nëmenaxhimin,përballjen me ndjenjat, sjelljen, trishtimin dhe në mbajtjen dhe përmiresimin e shëndetit tuaj në përgjithësi.

Ergoterapisti: ndihmon në menaxhimin e aktivitetit tuaj ditor.ai mund t'ju përcaktojë dhe tu japë këshilla për aktivitetin,lëvizjet gjatë trajtimit tuaj,për të përmirësuar cilësinë e jetës.

Mjeku i familjes: mjeku juaj i familjes luan një rol të rëndësishëm në kujdesin tuaj shëndetësor, përpara, gjatë dhe pas trajtimit tuaj për kancerit dhe sidomos në ndjekjen e mëtejshme.

Punonjësi social: punon me ju dhe me familjen tuaj për të përballuar kancerin dhe trajtimin.

Dietologu: mundëson një këshillim për ushqyerjen si pjesë e trajtimit klinik

Farmacisti: përgatit dhe shpërndan preparatet kundër kancerit dhe medikamentet e tjera, dhe ju ndihmon në shpjegimin e tyre.

Dentist: kujdeset për dhëmbët dhe mishrat e dhëmbëve, të cilët mund të duan vëmendje të veçantë përpara, gjatë dhe pas radioterapisë.

Megjithatë në rastin e trajtimit me rrezatim rolin më të madh e ka ekipi i fushës së radioterapisë. Gjatë terapisë me rrezatim, ju do të keni një ekip të profesionistëve mjekësorë që do të kujdesen për ju,prandaj është e rëndësishme njohja me këta antarë të ekipit tuaj,.:

Ekipi i terapisë me rrezatim përbëhet nga:

Onkolog rrezatimi: një mjek të trajnuar posaçërisht për të trajtuar pacientët e kancerit me rrezatim. Ky është personi në krye të planit të trajtimit tuaj nga rrezatimi.

Fizikanti i rrezatimit: ky është personi i cili i bën të sigurta pajisjet e rrezatimit për të punuar si duhet dhe ju jep dozën e përshkruar nga onkologu juaj i rrezatimit

Dozimetristi: i mbikqyrur nga fizikanti i rrezatimit, ndihmon onkollogun e rrezatimit për planin e trajtimit.

Tekniku i terapisë me rrezatim:

ky është personi i cili vepron me pajisjet e rrezatimit dhe pozicionet tuaj për trajtim.

Infermierja e terapisë me rrezatim:

kjo infermiere ka trajnim të veçantë në trajtimin e kancerit dhe mund të t'ju japë informacion në lidhje me trajtimin e rrezatimit dhe efektet anësore.

Flisni me ekipin profesionistëve të kujdesit shëndetësorë

Komunikimi i mirë me ekipin tuaj është një nga rrugët më të mira për të marrë më të mirën e mundshme,ndaj jini të sinqertë dhe flisni hapu me ta. Antarët e ekipit tuaj janë ekspertë për trajtimin e kancerit,por ju jeni ekspert i vetes suaj.Ndihmoini ata t'ju njohin ju, jo kancerin tuaj.psh nëse jetoni vetëm,keni fëmijë apo jo,ardhja për në spital a është e lodhshme,etj. Ju jeni personi më i rëndësishëm i ekipit që ju trajton,kërkoni informacionin që ju doni.

Mbani mënd! Situata juaj është unike dhe trajtimi për ju do të jetë individual.

Këshilla që duhen mbajtur parasysh gjatë vizitave me mjekun:

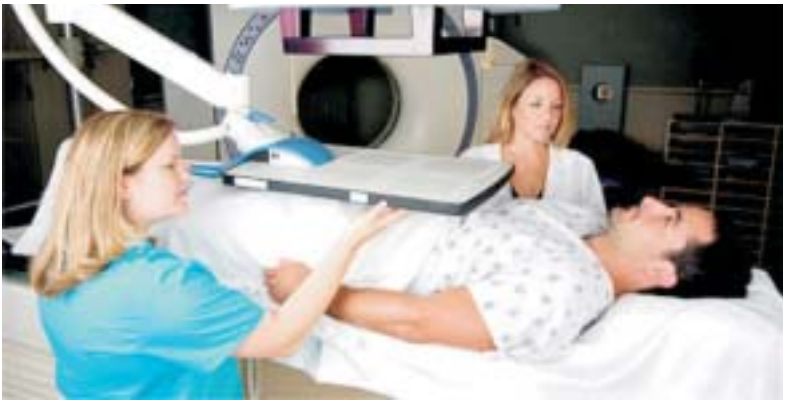
- Mbani shënime në një bllok rreth pyetjeve që mund të keni për mjekun në vizitën e rradhës dhe shkruani përgjigjet e mjekut.
- Nëse nuk e kuptuat mjekun pyeteni deri sa të keni kuptuar gjithshka.Përsëritja mjekut fjalët që ai ju tha për tëqënë të qartë se të dy u kuptuat për gjishka biseduat.
- Tregoni atyre rreth shqetësimeve,shënjave të reja që keni pasur mbas takimit paraardhës.
- Thoini mjekut t'ju japë informacionin të shkruar
- Të pyesni ekipin tuaj si të kontaktoni me ta, në intervalin midis vizitave nëse ju keni ndonjë pyetje që kërkon përgjigje të shpejtë.
- Skruani çdo instruksion që ju jep mjeku për të mos e haruar dhe sidomos para se të largoheni jini i qartë për përdorimin e ilaçeve
- Miratim i informuar
- Para trajtimit, do t'ju kërkohet të nënshkruani një formular miratimi.Ky formular i jep mjekut lejën për të të trajtuar me rrezatim dhe për të të kryer ekzaminimet që janë të nevojshme për të planifikuar trajtimin tuaj.

Detajet e formularit të miratimit mund të ndryshojnë, por ai zakonisht thotë se mjeku ju ka shpjeguar juve se sa mund të përfitoni nga terapia me rrezatim, rreziqet e mundshme,tipin e rrezatimit që do të përdoret, dhe opsione të tjera për trajtimin tuaj.
Duke nënshkruar formularin, ju jeni duke thënë se: ju e keni marrë këtë informacion, se ju e kuptoni atë, dhe se ju jeni i gatshëm për tu trajtuar me rrezatim.Kjo gjithashtu do të thotë që ju e kuptoni se nuk ka garanci nëse trajtimi do të shkojë mirë.

Trajtimi i kancerit me terapi me rrezatim

Çfarë është terapia me rrezatim (radioterapia)

Në doza të vogla rrezatimi përdoret për të marrë pamje të brëndëshme të trupit tonë,për qëllime diagnostikimi,pra për ekzaminime të ndryshme.si p.sh mamografi apo grafia e gjirit,apo skopia e grafitë e ndryshme që përdorin rrezet X. Terapia me rrezatim përdor grimca ose valë me energji të lartë, të tilla si x-rrezet, rrezet gama, rreze elektronike ose protone, për të shkatërruar ose dëmtuar qelizat e kancerit. Terapia me rrezatim quhet edhe me emra të tjera ,si radiotherapi, rrezatim, ose terapi me rreze X.



Terapia me rrezatim është një nga trajtimet më të zakonshme për kancer. Ky trajtim është shpesh pjesë e trajtimit kryesor për lloje të caktuara të kancerit, si kanceret e kokës dhe qafës, të fshikëzës së tëmthit, të mushkrive, dhe sëmundjes Hoçkin.Ndërsa për kancere të tjera terapi a me rrezatim.,është terapi ndihmëse.

Rrezatimi mund të jepet si mjekim i vetëm ose përdoret me trajtime të tjera, si kirurgjia ose kimioterapia.. Në fakt, ilaçe të caktuara janë të njohura se janë radiosensibël,që do të thotë se ata mund ti bëjnë në fakt

qelizat e kancerit më të ndjeshme ndaj rrezatimit, i cili e lejon atë të vrasë më mirë qelizat e kancerit.
Ka mënyra të ndryshme për të dhënë rrezatimin. Ndonjëherë një pacient merr më shumë se një tip të trajtimit me rrezatimi për të njëjtin kancer.

Si punon terapia me rrezatimi?

Të gjitha qelizat rriten dhe ndahen për të formuar qeliza të reja. Por qelizat e kancerit rriten dhe ndahen më shpejt se shumica e qelizave normale rreth tyre. Terapia me rrezatimin përdor pajisje të posaçme për të ofruar doza të larta të rrezatimit të qelizave kanceroze. Kjo dëmton qelizat e kancerit dhe shkakton vdekjen e tyre.
Rrezatimi punon duke coptuar apo thyer një copë të molekulës së ADN-së brenda qelizave të kancerit, e cila i detyron qelizat për tu rritur, ndarë dhe përhapur.Qelizat normale përreth gjithashtu mund të preken nga rrezatimi, por shumica shërohen plotësisht nga efektet e trajtimit dhe kthehen për të punuar normalisht.
Ndryshe nga kimioterapia, e cila ekspozon trupin e tërë për të luftuar kundër kancerit me ilaçe, terapia me rrezatim është zakonisht një trajtim lokal dhe synon e ndikon vetëm në një pjesë të trupit që është duke u trajtuar.
Disa trajtime përfshijnë substanca radioaktive që janë dhënë në mënyrë venoze ose nëpërmjet gojës. Në këtë rast, rrezatimi shkon,përhapet në të gjithë trupin. Por për pjesën më të madhe, substanca radioaktive mblidhet në zonën e tumorit kështu që ka efekt të vogël në pjesën tjetër e trupit.
Qëllimi i radioterapisë është të lëshojë rreze të mjaftueshme për të shkatëruar qelizat kanceroze në vendin ku ato ndodhen në trupin tuaj,psh në gji në rastin e kancerit të gjirit.
Përpara se të filloni trajtimin, është mirë të takoni specialistët e radioterapisë. Mjeku onkollog radioterapist do t'ju tregojë mundësitë e

trajtimit duke biseduar me ju rreth zgjedhjes se çfarë është e vlefshme për ju. Ai do të hartojë planin e trajtimit me rrezatim duke pasur parasysh:

- Tipin e kancerit që ju keni
- Lokalizimin e tij
- Madhësinë e tij
- Stadin dhe gradën e kancerit
- Moshën tuaj
- Shëndetin në përgjithësi
- Efektet anësore të mundshme.

Trajtimi me rrezatim(radioterapia) mund të jetë mjekim i vetëm për kancerin ose i kombinuar me terapi të tjera,si ndërhyrja kirugjikale,kemioterapia.në disa raste ju mund të bëni trajtimim me rrezatim (radioterapia)për:

- Për të tkurur apo mbledhur kancerin
- Për të menaxhuar shënjat e tij
- Për të përmirësuar cilësinë e jetës nëse kancer është i pakurueshëm

A janë përfitimet më shumë se rreziqet dhe efektet anësore ?

Terapia me rrezatim mund të jetë më e dobishme në disa raste sesa në të tjerët. Për shembull, disa tipe të kancerit janë më të ndjeshëm ndaj rrezatimit se të tjerët. Dhe disa lloje kanceresh janë në zona që janë më të lehtë për tu trajtuar me rrezatim pa shkaktuar efekte të mëdha anësore.

Ka limite të përdorimit të rrezatimit gjtatë të jetës. Mjekët e dinë sasinë e rrezatimit që pjesë normale të trupit mund ti marrin të sigurtë pa shkaktuar dëme që nuk mund të përmirësohen. Ata e përdorin këtë informacion për të ndihmuar pacientët të vendosin se sa rrezatim kanë për tu dhënë dhe

ku synojnë të arrijnë gjatë trajtimit me rrezatim. Nëse një pjesë e trupit tuaj është trajtuar me rrezatim mëpërpara, ai nuk mund të marrë rrezatimin në atë zonë për herë të dytë. Kjo varet se sa rrezatim ju morët për herë të parë.Nëse një zonë e trupit tuaj ka marrë tashmë dozën maksimale të sigurt të rrezatimit, sipas ciklit të jetës, ju mund të jenë ende në gjendje për të marrë trajtim me rrezatim por në një zonë tjetër dhe nëse distanca në mes dy zonave është mjaft e madhe.Nëse mjeku juaj rekomandon trajtim me rrezatim, kjo është për shkak se ata mendojnë se përfitimet që ju mund të merrni janë më të shumta se efektet e mundshme anësore.Prapë, kjo është diçka që ju duhet të jeni rehat me vehten tuaj.Duke njohur sa më shumë ju mundeni në lidhje me përfitimet e mundshme dhe rreziqet apo efektete anësore mund t'ju ndihmojë të vendosni nëse terapia me rrezatim është më e mira për ju.

Pyetje që mund të keni rreth radioterapisë

Në marrjen e vendimeve rreth trajtimit, ju mund të keni shumë pyetje për ekipin e radioterapisë. Kjo listë mund t'ju ndihmojë juve:

Përpara se të filloni radioterapinë

1. A ka ndonjë gjë që unë duhet të bëj përpara se të fillojë trajtimi, të tila si vizita tek dentisti, për kontroll apo rregullim dhëmbësh?
2. A duhet t'i tregoj dentistit ose ndonjë mjeku tjetër se do të marr radioterapi?
3. A mund gjatë marrjes së radioterapisë ,të përdor preparatet e tjera, që marr rregullisht për probleme të tjera shëndetësore?
4. A mund gjatë marrjes së radioterapisë ,edhe vitaminat,kriprta minerale dhe shtesa bimore,të cilat unë i përdor rregullisht?
5. Kur duhet të ushqehem, përpara apo pas trajtimit?
6. A mund të përdor alkool (birrë, verë, raki)?
7. A ka ndonjë ushqim të veçantë që duhet apo s'duhet konsumuarj?
8. A duhet të evitoj ndonjë aktivitet pas radioterapisë?
9. A ndikon radioterapia në jetën seksuale?
10. A ndikon radioterapia në riprodhimin? A mund të vazhdoj të përdor kontraceptivë oralë?

11. Nëse radioterapia ndikon në mundësinë për të pasur fëmijë, cilat janë mundësitë e mia pas trajtimit?
12. Si do të mund të kontaktoj me grupin që kujdeset për mua më pas?

Terapia me rrezatim (radioterapia)

1. A kam nevojë për radioterapi? Si do të më ndihmojë?
2. Cilat janë përfitimet dhe rreziqet nga radioterapia?
3. Çfarë radioterapie do të marr?
4. Kur do ta filloj radioterapinë?
5. Si është radioterapia? A është e dhimbshme?
6. Si do të merret radioterapia?
7. Sa shpesh?
8. Sa do të zgjasë çdo trajtim?
9. A nevojitet të shtrohem në spital? Në se po, për sa kohë?
10. Ku do të trajtohem,
11. Kush do të më trajtojë?
12. Cilat janë efektet anësore të mundshme? Si menaxhohen zakonisht?
13. A ka ndonjë efekt anësor që unë duhet ta raportoj menjëherë? Cilin duhet të kontaktoj?
14. A duhet të bëj përgatitje të veçantë përpara trajtimit, si psh mos ngrenia?
15. A duhet të ndjek rregulla të veçanta ndërkohë që trajtohem me radioterapi ose nëse kur duhet ti ndjek para apo pas trajtimit?
16. Çfarë duhet të di rreth përkujdesjes së lëkurës time gjatë trajtimit? A mund të përdor parfume dhe deodorant?
17. A duhet të kem vizitorë gjatë terapisë?
18. A ndikon radioterapia në aktivitetin tim të zakonshëm? Në se po, sa kohë?

19. A kam nevojë për ndihmë në aktivitetet e përditshme gjatë trajtimit?
20. A kam nevojë të shkëputem nga puna ose të rregulloj orarin e punës?
21. A duhet të paguaj për trajtimin?
22. A mund të udhëtoj jashtë vendit gjatë marrjes së radioterapisë?

Planifikimi i trajtimit

Ka shume tipe të ndryshme radioterapie dhe disa mënyra për ta dhëne atë, kështu që planifikimi për trajtim është një hap i rëndësishëm. Radioterapia planifikohet në detaje që të arrijë ekzaktësisht në zonën që ka nevojë për trajtim, por dhe të shkaktohen dëmtime sa më të pakta në zonat përreth indeve të shëndosha dhe organeve. Gjatë planifikimit të proçesit,ekipi juaj mjekësor mendon se ju mund keni nevojë të bëni ekzaminime të veçanta, si skaner ose grafi, për të të vendosur rreth trajtimit.

Planifikimi për trajtimin tuaj do të përfshijë:

- Vendndodhjen e tumorit duke vendosur , cila zonë duhet trajtuar
- Vendosjen për numrin e trajtimeve dhe dozën e rrezatimit
- Planifikimin për mënyrën e kryerjes së trajtimit në këtë sipërfaqe

Grupi i radioterapisë do t'ju vëzhgojë rregullisht nëpërmjet trajtimit duke:

- Ndjekur ecurinë tuaj
- Kontrolluar nëse ju keni ndonjë efekt anësor
- Sugjeruar mënyrat për menaxhimin e këtyre efekteve anësore
- Folur rreth ndonjë shqetësimi që ju mund të keni

Ju mund të bëni analiza gjaku, ekzaminime fizike ose ekzaminime të tjera për të monitoruar ecurinë tuaj. Në varësi të përgjigjes suaj ose ndikimit të terapisë, do të ndryshojë dhe programi i terapisë.Grupi i

radioterapisë,gjithashtu mund të konsultohet me mjekë të tjerë për të diskutuar rreth trajtimit.

Tipet e terapisë me rrezatim

- *Terapia me rrezatim të jashtëm*
- *Terapia me rrezatim të brendshëm ose brakiterapia*
- *Terapia me rrezatim sistemik*

Ju mund të keni gjatë trajtimit tuj më shumë se një tip të radioterapise dhe është ekipi i radioterapisë që harton dhe planifikon se çfarë është më e mira për ju.

Terapia me rrezatim të jashtëm(radioterapia e jashtme)

Terapia me rrezatim të jashtëm është tipi më i zakonshëm i terapisë me rrezatim,përdoren dozatë larta rrezatimi për shkatërrimin e qelizave kanceroze dhe për të reduktuar madhësinë e tumorit.

Gjatëj terapisë me rrezatim të jashtëm, përdoret një makinë që lëshon rreze me energji të lartë, nga jashtë trupit direkt në vendin e lokalizimit të kancerit ,psh në gji dhe përreth indeve të tij.

Çfarë është sesioni i planifikuar

Përpara se të fillojë trajtimi, ju duhet të takoni ekipin n e radioterapisë që të diskutoni mundësitë e trajtimit, dhe të vendosni skemën e trajtimit. Hartohet plani i trajtimit për ju,shikohen ekzaminimet e ndryshme për të parë lokalizimin e tumorit,madhësinë etij,formën e tij,studiohet rasti juaj nëse keni nevojë për ndonjë paisje të veçantë,si psh të mbroni pjesë të trupit nga rrezatimi,etj.

Në përgjithësi çdokush që ka për të bërë trajtim radioterapi të jashtme do të ketë një seancë fillestare të planifikuar përpara se trajtimi të fillojë. Mjeku radioterapist përdor një makinë që quhet simulator për të vendosur trajtimin tuaj. Kjo makinë nuk është makinë trajtimi,por shërben për të marrë imazhe, të cilat japin një pamje të zonës që do të rrezatohet. Këto pamje do të ndihmojnë grupin e radioterapisë për të planifikuar dhe vendosuar për rrezatimin e trupit tuaj.Proçesi i stimulimit kryhet në pozicionin shtrirë, mund të zgjasë deri në një orë dhe mund të jetë disi dhe i lodhshëm.

Duke përdorur imazhet si udhërrefyese, mjeku onkolog radiolog do të fillojë të planifikojë radioterapinë duke vënë shenja me laps tregues në trup në zonën që do të rrezatohet.këto shenja janë shumë të rëndësishme. Ato shërbejnë si një hartë që radio terapia të kryhet në të njëjtin vend në çdo kohë.

Gjatë trajtimit ,sipas zonës që trajtohet ekipi juaj mund të vendosë që të përdorni masa mbrojtëse për të mos u dëmtuar pjesët e tjera gjatë tij.

Trajtimi

Terapia me rrezatim të jashtëm kryhet në spital,në mënyrë ambulatore,pra pacientët nuk nevojë të shtrohen në spitale. Sesionet terapeutike zgjasin 15-30 minuta dhe këtu përfshihen gjetja e pozicionit të duhur për ju,gatishmëria e makinerisë,ndërsa trajtimi juaj me rreze zgjat vetëm

disa minuta .Terapia zgjat disa javë dhe bëhet çdo ditë për 5 ditë të javës,nga e hëna deri të premten ,dhe fundjava shërben për shërimin e qelizave të shëndetëshme dhe ripërtëritjen tuaj.

Mund të ndjeheni nervoze përpara se të filloni seancat e para të trajtimit.ekipi juaj i radioterapisë do t'ju shpjegojë se çfarë do të ndodhë dhe do t'i përgjigjet pyetjeve tuaja. Mjeku radiollog ju vendos në pozicionin e duhur,sipas shënjave të vendosura gjatë sesionit me simulator, mund të vendosë material mbrojtëse midis trupit tuaj dhe makinës për të mbrojtur organet dhe indet e shëndosha.Sipas zonës që rrezatohet nuk duhen mbajtur bizhuteri. Është e rëndësishme për ju, të qëndroni i pozicionuar dhe të mos lëvizni.

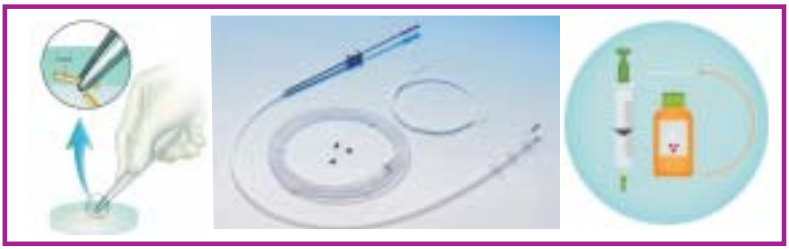
Mbasi ju vendos në pozicionin e duhur, mjeku do të largohet nga dhoma e të shkojë te aparatura për të lëshuar rrezatimim. Ju do të jeni vetëm ndërsa merrni trajtim me rreze, por mjeku do t'ju vëzhgojë dhe dëgjojë ju nëpërmjet ekranit. Ata mund te kthehen prapë ne dhomën e trajtimit të rregullojnë pozicionin e makinës herë pas here. Nëse keni nevojë mund ti flisni ose t'u bëni sinjal dhe ata do të ndalojnë trajtimin dhe do ju ndihmojnë. Trajtimi nuk është i dhimbshëm.

Një makineri e madhe dërgon tufën e rrezeve në vendin e lokalizimitit të kancerit. Makineria,lëviz përreth jush për të dërguar rreze në drejtime të ndryshme, gumëzhin,por ajo nuk ju prek ,nuk ju dëmton dhe ju nuk mund ti shikoni apo ti ndjeni rrezet. Terapia me rrezatim të jashtëm nuk ju bën ju radioaktive,pra ju mund të qëndroni me persona të tjerë pas kësaj terapie ,pa u shkaktuar asnjë problem.

Radioterapistët tuaj ju ndihmojnë në çdo kohë, nëse keni shqetësime ose nuk ndiheni mirë gjatë trajtimit.

Terapia me rrezatim të brendshëm ose brakiterapia

Terapia me rrezatim të brendshëm apo brakiterapia lëshon rrezatimin direkt mbi tumorin ose nëpërmjet kaviteteteve të trupit ose nëpërmje kalimeve si, psh ezofagut duke përdorur sende që quhen implante. Implantet janë të përkohshme ose të përhershme dhe janë të formave e madhësive të ndryshme.



Planifikimi

Mbasi ekipi juaj i radioterapisë ka parë rezultatet e ekzaminimeve radiollogjike,si psh,skaner,do të vendosë sesa rrezatim do të merrni dhe rrugët më të mirë për ta marrë atë.Planifikimi i brakiterapisë bëhet në varësi të implantit që do të përdoret ,psh për implantet e përherëshme,planifikimi kërkon disa ditë ,ndërsa për implantet e përkohshmet planifikimi kërkon disa orë.

Trajtimi

Implantet mund të jenë të përhershëm ose të përkohshëm dhe janë të formave të ndryshme (në formë farash, toptha,tullumbace,kateter,etj) dhe përmbajnë materiale të ndryshme radioaktive.

Implantet e përhershme

Implantet e përhershme qëndrojnë në trup përgjithmonë, derisa mbaron rrezatimi.Implantet lëshojnë rrezatim në sasi shumë të vogël dhe në mënyrë të ngadalshme për një periudhë kohe, derisa radioaktiviteti është larguar plotësisht. Radioaktiviteti ndikon vetëm në një zonë shumë të vogël rreth implantit, dhe nuk ndikon te njerrëzit e tjerë.

Implantet e përkohëshme

Implantet e përkohshme qëndrojnë në trupin tuaj për aq kohë sa vazhdon terapia.nëpërmjet kësaj metode, mjeku fut material radioaktiv të lëngët, duke përdorur tuba, kateter,etj në mënyrë që të arrijë zonën ku kanceri fillimisht filloi të rritet dhe të indeve të afërt në vendin e tumorit për të vrarë qelizat e mundshme të mbetura nga kanceri.
Trajtimi me implantet e përkohëshme mund të jetë një trajtim i vetëm ose trajtim i pandërpreë për disa ditë rrjesht dhe mund të përsëritet mbas disa ditësh deri një javë ose dhe më gjatë. Rrezatimi i implanteve të përkohëshme mund të jetë rrezatim me dozë të ulët ose rrezatim me dozë të lartë.

Nëse ju jeni në terapi me rrezatim me dozë të ulët, duhet të qëndroni në spital për disa ditë. Nuk keni nevojë për ndonjë lloj anestezie.Menjëherë vendosen tubat,dhe në to duhet që të injektohet lënda radioaktive. Trajtimi bëhet në dhomë të veçantë në spital. Implantet radioaktive lëshojnë dozën e rrezatimit ngadalë gjatë qëndrimit tuaj. Ju nuk do të ndjeni trajtimin që po merrni, por aparati që mban implantin do të jetë pak i bezdishsëm për ju. Në varësi të vendit ku është vendosur aparati, duhet të qëndroni shtrirë në shtrat gjatë gjithë kohës së marrjes së terapisë. Nëse është e nevojshme, mund të merrni ndonjë preparat për qetësimin dhe heqjen e dhimbjes. Tek vendi i aplikimit mund të keni dëmtim ose të jetë e ndjeshme për disa kohë.

Kur përfundon seanca e trajtimit, largohet implanti me rrezatim radioaktiv sëbashku me aparaturat e aplikimit dhe atëhere ju do të jeni i sigurt që edhe të tjerët mund të qëndrojnë me ju.

Nëse ju jeni në terapi me rrezatim me dozë të lartë, trajtimi bëhet në spital, por ju nuk është e nevojshme të qëndroni atje. Vendoset aparati i aplikimit,futet brenda tij implanti dhe aparati lidhet me makinën që lëshon rrezatim me doza të larta. Trajtimi kërkon vetëm disa minuta dhe menjëherë pas përfundimit, rrezatimi largohet nga trupi juaj dhe ju nuk jeni më burim radiaktiviteti.Ekipi heq aparatin e aplikimit dhe zona e trajtimit mund të jetë e lënduar ose e ndjeshme për pak ditë.

Për informacion ndiqni këshillat:

Në spital

- Në spital ju jeni i vetëm në dhonë,larg njerrzve të tjerë.
- Dhoma juaj është e paisur me një mburojë për të mos depërtuar rrezet jashtë saj.
- Vizitorët janë të kufizuar,lejohen vizitorë vetëm 10-30 minuta në ditë,duhet të qënrojnë larg
- Fëmijët nën 18 vjeç dhe gratë shtatzëna nuk lejohen t'ju vizitojnë.
- Infermieret e kujdesit tuaj qëndrojnë me ju për pak minuta,por ato ju ndjekin vazhdimisht

Në shtëpi

Nëse jeni trajtuar me implant të përkohshëm,nuk keni nevojë për marrje masa sigurie.

Nëse jeni trajtuar me implant të përhershëm rrezatimi do kohë që të largohet dhe mjeku sipas llojit të kancerit për të cilin ju është vendosur implanti do tu japë udhëzimet përkatëse.

Terapia me rrezatim sistemik (radioterapia sistemike)

Në terapinë me rrezatim sistemik , materiali radioaktiv në formën e preparateve radiofarmaceutike, kalon nëpërmjet trupit tuaj dhe thithet nga qelizat kanceroze. Terapia me rrezatim sistemik jepet në disa mënyra:

- Nga goja, terapi me rrezatim të lëng, kapsula
- Injektim intra venoz,materiali radioaktiv kalon nëpërmjet venave
- Futja pikë-pikë, materiali radioaktiv vendoset në një zgavër të trupit ,të tilla si zgavra e barkut tuaj

Terapia nuk është e dhimbshme ,por injeksionet mund të jenë disi të bezdisëshme.

Planifikimi

Ekipi i radioterapisë mbasi ka studiuar rastin e kancerit tuaj,vendos për sasinë e rezatimit që ju duhet.Doza është e veçantë për secilin pacient dhe varet nga tipi i kancerit,tipi i rrezatimit dhe shpesh edhe nga pesha trupore.

Terapia

Trajtimi bëhet në spital. Zakonisht jepet një dozë e vetme dhe ju do të qëndroni në dhomë të veçantë për 2-4 ditë derisa të largohet sasia më e madhe e radioaktivitetit. Mbas kësaj do të ktheheni në shtëpi dhe radoaktiviteti largohet nga trupi juaj plotësisht mbas disa ditësh apo javë.

Për informacion:

Në spital

- Në spital ju jeni i vetëm në dhonë,larg njerrëzve të therë.
- Dhoma juaj është e paisur me një mburojë për të mos depërtuar rrezet jashtë saj.
- Vizitorët janë të kufizuar,lejohen vizitorë vetëm 10-30 minuta në ditë.
- Fëmijët nën 18 vjeç dhe gratë shtatzëna nuk do lejohen t'ju vizitojnë.
- Infermieret e kujdesit tuaj qëndrojnë me ju për pak minuta,por ato ju ndjekin vazhdimisht
- Duhet të keni kujdes,me urinimin, larjen e duarve,picetave
- Përdorni vegla të veçanta dhe peshqir.
- Përdorni takëm enësh një përdorimshe
- Shmangni kontakt seksual.
- Pini lëngje shtesë për të turret material radioaktiv jashtë trupit tuaj.

Në shtëpi

Terapisti radiollog do t'ju udhëzojë ju se çfarë duhet të bëni në shtëpi.Tregoni kujdes me rrobat dhe biankeritë tuaja të cilat duhen larë më vehte dhe shikoni vazhdimisht për udhëzimet e terapistit radiollogut. Pyetni ekipin e kujdesit tuaj shëndetësor në lidhje me masat që duhet të

marrë.Kuptoni se çfarë ju duhet të bëni për të mbrojtur njerëzit rreth jush. Mbani parasysh edhe informacionin e marrë në spital.

Radioterapia dhe efektet anësore

Qëllimi i radioterapisë është për të shkatërruar qelizat kanceroze në trupin tuaj,por është e vështirë të bëhet kjo pa dëmtuar edhe disa qeliza të shëndetëshme.Shumë trajtime për kancerin mund të kenë efekte anësore dhe ato mund të ndodhin në çdo kohë gjatë trajtimit, është e vështirë të dimë nëse dhe kur ato mund të ndodhin.,mund të ndodhin

Efektet anësore nga radioterapia varen nga:

- Tipi i rrezatimit
- Sasia e rrezatimit
- Pjesa e trupit që trajtohet me rrezatim
- Gjëndja shëndetësore në përgjithësi
- Medikamente të tjera që ju jeni duke marrë

Disa njerëz mendojnë që efektet anësore tregojnë se radioterapia është duke funksionuar dhe mos shfaqja e tyre do të thotë që radioterapia nuk funksionon. Efektet anësore shkaktohen nga dëmtimi i qelizave të shëndosha gjatë trajtimit.

Efektet anësore ndryshojnë nga një pacient te tjetri dhe nuk janë shenjë që tregon nëse trajtimi është duke funksionuar apo jo. Efektet anësore shpesh mund të jenë gjatë gjithë trajtimit deri sa ai të mbarojë por dhe kur trajtimi ka mbaruar. Disa pacientë nuk kanë efekte anësore,disaa kanë pak efekte anësore dhe disa ikanë të gjitha efektet anësore.

Grupi i radioterapisë do t'ju shpjegojë se çfarë mund tu ndodhë gjatë dhe pas trajtimit dhe do tu ndihmojnë në menaxhimin e efekteve anësore që mund të keni. Ata do t'ju shpjegojnë se cilat efekte anësore duhet të raportini menjëherë, dhe për cilat mund të prisni deri në takimin tjetër me mjekun. Pyesni se si mund tëreduktoni efektet anësore ose t'i bëni ato

më të lehta për organizmin tuaj.

Medikamentet e tjera

Përpara trajtimit tuaj të parë, tregojini grupit të radioterapisë rreth ndonjë ilaçi tjetër që ju jeni duke marrë. Ilaçe të tilla si:

- Aspirin
- Vitamina
- Ilaçe për stomakun
- Ilaçe për dhimbje koke
- Ilaçe për alergji
- Bimë mjekësore
- Terapia shtesë
- Kremrat ose vajrat të ndryshme
- Produkte bimore dhe natyrale

Marrja e ndonjërit prej këtyre,ilaçeve gjatë marrjes së radioterapisë mund të shkaktojnë efekte anësore ose të përkeqësojnë efektet anësore që ju mund të keni,ndaj duhet të bëni një listë të shkruar për të folur me grupin e radioterapisë. Lista duhet të ketë emrin e ilaçit, dozën, sa shpesh e merrni atë, për sa kohë e merrni dhe arsyen e përdorimit të tyre.

Pyetjet qëmund të keni rreth efekteve Pyetjet dhe përgjigjet mund të lidhen dhe me zonën e trupit që trajtoni dhe me tipin e radioterapisë që ju merrni. Disa pyetje që mund të donit të pyesni:

- Cilat jane efektet anësore të mundshme nga radioterapia që do të marr?
- Sa do të zgjasin efektet anësore ?
- Çfarë mund të bëj për këto efekte anësore?
- A ka ndonjë efekt anësor që duhet t'ja tregoj grupit të radioterapisë apo të raportoj menjëherë?
- A ndikon radioterapia në mundësinë për të bërë fëmijë apo në shëndetin e fëmijëve që mund të kem më vonë?

- Do të shkaktojë radioterapia ndonjë efekt në gjak (për shëmbull, anemi ose infeksion,etj)?
- Mund të bëj vaksina psh vaksinën e gripit?
- A do të ndikojë radioterapia në ndjenjat ose emocionet?
- A duhet të mënjanoj njerëzit e tjerë dhe kafshët gjatë radioterapisë?

Menaxhimi i efekteve anësore nga radioterapia

Radioterapia ndikon tek çdokush në forma të ndryshme, është e vështirë të parashikohet me saktësi sesi do të reagoni ndaj trajtimit. Por të qënët i ndërgjegjësuar, ndaj efekteve anësore të mundshme mund t'ju ndihmojë të përballoni ndonjë probleme gjaë trajtimit me radioterapi. Terapia me rrezatimit mund të shkaktojë efekte anësore të hershme dhe të vona.

Efekte anësore të mundshme,më të përgjithëshme janë:

- Lodhje
- Ndryshime në lëkurë dhe në zonën që trajtohet
- Ndryshime në oreks
- Humbje të flokëve në zonën që trajtohet
- Gjendje ankthi apo depressioni
- Çrregullime të gjumit
- Shqetësime lidhur me seksualitetin

Por kemi dhe efekte anësore të veçanta të lidhura me trajtimin e zonave të caktuara të trupit

Nëse ju bëni radioterapi të gjoksit, ju mund të keni:ndryshime në zonën e kraharorit në përgjithësi .

Nëse ju bëni radioterapi në zonën e legenit, ju mund të keni:të përziera apo të vjella, diarre, hemorragji dhe ngacmime në zonën rektale,ndërprerje menstruacionesh,etj

Probleme me Ushqimin

Rrezatimi në kokë, qafë ose pjesë të sistemit të tretjes (stomak ose zorrët) mund të shkaktojë probleme me të ngrënit dhe tretjen. Ju mund të humbisni interesin për ushqimin gjatë trajtimit tuaj.Nëse nuk jeni të uritur, ju duhet të përpiqen për të ngrënë proteina dhe ushqime me kalori të lartë. Mjekët kanë gjetur se pacientët të cilët ushqehen mirë mund të përballojnë më mirë e trajtimet e tyre dhe efektet anësore.

Më poshtë janë listuar disa këshilla që ju mund të bëni kur nuk keni dëshirë për të ngrënë,dhe kur keni dëshirë për të ngrënë

- Hani kur jeni të uritur, edhe nëse ajo nuk është vakti i ngrënies.
- Hani 5 ose 6 vakte të vogla gjatë ditës në vend të 2 ose 3 vakte të mëdha.

- Ndryshoni dietën tuaj, dhe provoni receta të reja.
- Nëse ju të kënaq e ngrëna në shoqëri, përpiquni të hani me familjen ose miqtë, apohapni radio ose televizorin.
- Mbani biskota,kekra të shëndetëshme afër për të cimbisur kur ju merr uria.
- Në qoftë se njerëzit e tjerë ju ofrojnë të gatuanë për ty, le ta bëjnë. Mos u vini në siklet duke u thënë atyre se çfarë ju do të donit për të ngrënë.
- Në qoftë se ju jetoni vetëm, ju mund të porosisni ushqim tuaj.
- Nëse pini alkool, pyesni mjekun tuaj, nëse ju duhet të shmangni alkoolin gjatë trajtimit tuaj. Vëreni nëse alkoli ndërvepron me ndonjë ilaç që ju jeni duke marrë.
- Nëse ju jeni në gjendje për të ngrënë vetëm sasi të vogla të ushqimit, ju mund të rrisni kaloritë e ngrënies duke u përpjekur në vijim:
- Shtoni gjalpë ose vaj ulliri.
- Supave të konservuara shtoini qumësht më mirë sesa ujë.
- Përdorni qumësht ndërmjet vakteve se sa pije në kanaçe apo shishe apo shtesa me suplemente
- Shtoni salcë kremi ose djathë të shkrirë në perimet tuaja të preferuara.

- Bisedoni me ekipin e kujdesit tuaj shëndetësor për çdo problem që keni me të ngrënit. Ata mund të ndihmojnë që ju të gjeni mënyra se si të ndjeheni më mirë dhe se për çfarë lëndë ushqyese ka nevojë trupi juaj.

Depresioni

Çdo individ reagon ndryshe kur diagnostikohet me kancer.Shumë pacientë ndjehen të lodhur për shkak të terapisë rrezatuese, dhe kjo mund të ndikojë

në emocionet tuaja. Ju gjithashtu mund të ndjeheni i deprimuar, i frikësuar, i zemëruar, i irrituar, vetëm, apo i pafuqishëm.Këto ndjesi shkojnë e vijnë.Por nës ato nuk shkojnë jemi para shënjave të një depresioni

Shkuarja në një grup mbështetës dhe takimi njerëz të tjerë me kancer mund t' ju ndihmojë. Pyesni tuaj mjekun për më shumë informacion në lidhje me mënyrat për të gjetur një grup mbështetës me të cilët të ndani problemet dhe shqetësimet tuaja.

Mjekët mund t'ju rekomandojnë mjekim ose kontrool tek specialisti,si psikologu, punonjis social.

Shenjat e mundshme të depsresionit:

- Rrahje zemre
- Shtypje ose shtrëngime në fyt ose në kraharor
- Tharje goje
- Djersitje
- Pagjumësi ose gjendje gjumi
- Shqetesime gjumi
- Ngrënie e tepruar ose oreksi i pakët
- Të qara të shumta
- Të ndjerët i pashpresë
- Mendime për të dëmtuar veten

Nëse keni ndonjë prej këtyre shenjave të mundshme të depresionit, bisedoni me ekipin tuaj që ju trajton. Mjekët mund t'ju rekomandojnë mjekim ose kontrool tek specialisti,si psikologu, punonjis social.

Çfarë duhet të bëni:

- Bisedoni me të tjerë të cilët kanë të njëjtën eksperience sëmundje të ngjajshme me ju, mund t'ju ndihmojë të përballeni me ankthin ose depresionin dhe të reduktoni frikën.
- Përpiquni të mos i mbyllni ndjenjat brenda vetes. Flisni me ekipin tuaj të kujdesit shëndetësor.Flisni me familjen ose me miqtë,se si ndjeheni që t'ju ndihmojnë.
- Ushqehuni mirë dhe mundohuni të jeni sa më aktivë që të mundeni.
- Ndiqni rregullsinë e gjumit.
- Shmangni alkoolin,mbasi përkeqëson depresionin
- Kërkoni për besimin tuaj fetar për kalimin e momenteve të vështira.
- Mbështetuni tek njerrzit pozitivë dhe ngjarjet që ju mbajnë në formë.
- Mësoni dhe praktikoni disa mendime dhe ushtrime relaksuese që ju ndihmojnë të ndiheni më pak në ankth.
- Ulni përdorimin e kafeinës (kafe, çaj,koka-kola) e zgjidhni pije pa kafeinë

Lodhja

Lodhja është ndjenja e të qënit e lodhur fizikisht, mëndërisht dhe emocionalisht. Ajo është shumë e zakonshme me kancer dhe trajtimin e tij, dhe shpesh ndodh me terapinë e rrezatimit.Radioterapia e ndonjë zone të trupit mund t'ju bëjë të ndjeheni shumë më i lodhur se zakonisht dhe kjo ndjenjë e lodhjes ndryshon me lodhjen e jetës së përditshme, në kushte normale. Gjatë radioterapisë, trupi harxhon një sasi të madhe energjie për ripërtëritjen e tij, dhe lodhja është mjaft e zakonshme në rastet e trajtimit me rrezatim të sipërfaqeve të mëdha të trupit.
Lodhja mund të lidhet me efektet e rrezatimit në qelizat e shëndetëshme

por mund të lidhet gjithashtu edhe me arsye të tjera që ju keni, stresi i lidhur me sëmundjen tuaj, ulje të oreksit, gjumë jo i mirë. Lodhja zakonisht fillon të ndjehet më shumë pas javës së dytë ose pas disa javësh të trajtimit me rrezatim.

Nëse ndjeheni të lodhur, depresiv, të përgjumur ose keni shqetësime për të kryer nevojat e përditshme si banja ose gatimi, flisni me grupin e radioterapisë dhe mos u dorzoni ,fuqitë do të kthehen.

Shenjat e lodhjes përfshijnë:

- Ndjenjë dobësie për të kryer aktivitetin normal
- Shqetësime të përqëndrimit ose të kujtesë
- Ndjenjë raskapitje gjithë kohën

Çfarë mund të keni parasysh:

- Mundohuni të bëni të paktën 8 orë gjumë natën.
- Bëni ushtrime fizike nëse mundeni. Jini aktiv, edhe për ushtrime të thjeshta ,si ecja, noti,ose aktivitete që u japin kënaqësi.Të gjitha këto do t'ju ndihmojë për të kaluar stresin,për të përmirësuar oreksin apo dhe gjumin.
- Bëni sa më pak gjërë, por në fillim bëni gjërat të cilat më parë i konsideronit kryesore.
- Kërkoni ndihmë tek miqtë apo familjarët nëse keni nevojë.
- Planifikoni kohën e pushimit.Të lexuarit, dremitjet e shkurtra apo të dëgjuarit e muzikës mund tu japë më shumë energji dhe të ndjeheni më mirë.
- Hani një dietë të shëndetshme që përmba proteina (mish, qumësht, vezë, dhe fasule)
- Pini shumë lëngje sepse nëse humbisni lëngje ndjeheni i lodhur.

Humbja e flokëve

Trajtimi me radioterapi mund të ndikojë në rënien e flokëve ose rrallimin e tyre në zonën që trajtohet me rrezatim. Për shëmbull,nëse jeni trajtuar me rrezatim për kancer gjiri, dhe trajtimi ka prekur edhe sqetullat,atëhere qimet e sqetullës bien.

Nëse ju kanë rënë flokët,ato mund të fillojnë të dalin brenda 2-3 javësh pas trajtimit.

Sasia e flokëve të humbur dhe dalja e tyre, ka të bëjë me sasinë e rezatimit të marrë.nëse saasia e rrezatim ka qënë me doza të larta ,flokën nuk do të rriten më,ndërsa nëse sasia e rrezatimit ka qënë në dozë të vogël flokeët do të dalin brenda pak muajsh nga mbarimi i trajtimit.

Çfarë duhet të keni parasyshi për flokët:

- Trajtoini flokët butësisht dhe përdorni pak shampo dhe krëhër të butë.
- Shmangni tharset,thani flokët ngadalë dhe vetë,gjithashtu shmangni xhelin e apo sprrain e flokëve.
  bajini floket te shkurter nese i keni shume te gjate. Kjo do te beje qe floket te duken te mbushur dhe te plote. Kjo nuk mund te ndaloje humbjen e flokeve por mund te ndihmoje qe te ule gjendjen dramatike per ju.
- Mënjanoni lyerjen, permanentin, ose drejtimin e tyre me masha gjatëmarrjes së trajtimit.kimikatet mund të dëmtojnë lëkurën tuaj. Bisedoni me ekipin tuaj shëndetësor se kur mund të jetë koha më e përshtatëshme për ti përdorur këto produkte përsëri.
- Mbroni kokën me një kapele ose me një shall,veçanërisht kur jashtë është ftohtë ose dielli është i fortë.
- Blini një paruke. Ju duhet ta pëzrgjidhni atë para se t'ju bien flokët dhe kështu do të jetë më e lehtë për ta përshtatur me ngjyrën e lëkurës dhe prerjen tuaj.

Të përzierat dhe të vjellat

Terapia me rrezatim mund tu shkaktojë ndjesi jo të mira stomakut tuaj,si të përziera ose të vjella,sidomos kur trajtohen dis pjesë të trupit si stomaku apo truri.nëse ndodhin,ndodhin mbas sesionit të trajtimit. Ekipi juaj shëndetësor mund tu sugjerojë të merrni ilaçe që i parandalon të përzierat ose të vjellat. Ilaçe të ndryshme përdoren per njerez te ndryshem.është e rëndësishme që të përdoren këto ilaçe përpara se të fillojnë të përzjerat apo të vjellat, për ti parandaluar ato që me heërën e parë .të përzjerat dhe të vjelllat mund të fillojnë gjatë javës së parë apo të dytë të trajtimit dhe zhduken kur trajtimi mbaron.

Çfarë duhet të bëni kur keni të përziera dhe të vjella:

Hani 5-6 vakte të vogla në vend të 3 vakteve të mëdha çdo ditë.
Hani pak ushqimeve të thata, si biskota të thata, buke të thekur gjatë ditës.

- Pini gllënjka uji, lëngjesh frutash apo pije të tjera ((lëng xhinxheri, lëngje sportive)
- Mënjanoni ushqimet shumë të ëmbla, me yndyrë, të skuqura ose pikante, ose që kanë aroma të forta.
- Përdorni teknika relaksuese si bëni frymëmarrje të thellë ose terapi ploësuese..

Probleme me seksualitetin

Gjatë marrjes së terapisë me rrezatim apo raditerapisë ,ju mund keni ndryshime të ndjesive rreth seksit dhe jetës seksuale. Disa kalojnë radioterapinë pa pasur shqetësime dhe ndryshime rreth seksit dhe jetës seksuale. Ndryshimet tuaja seksuale janë përshkak të stresit emocional dhe fizik të pasjes së kancerit dhe marrjes se radioterapisë. Ky stres

mund të përfshijë, shqetësimin rreth ndryshimeve në pamjen,efektet anësore të trajtimit dhe ndryshimet hormonale apo ankthit rreth shëndetit, familjes ose çështjes financiare

Çfarë mund të bëni për problemet me seksualitetin:

- Bisedoni me partneri tuaj për ndjesitë e tua. Përpiquni të ndani ndjenjat tuaja me të tjerë dhe bisedoni me ekipin tuaj shëndetësor nëse keni nevojë për të.
  Përpiquni të bisedoni me ekipin tuaj shëndetësor se se ndjeheni gjatë tratjimit me rrezatim.Ata do tu rekomandojnë një këshillues,punonjës social,psikolllog për t'ju ndihmuar ju.
- Kujtohuni se ka shumë mënyra për të shprehur seksualitetin.
- Përqafimet, prekjet, përkëdheljet mund të jenë më të rëndësishme, ndërkohë që marrdhënia seksuale bëhet më pak e nevojshme.

Probleme të lëkurës

Lëkura juaj në zonën e trajtuar mund të duket e kuqe,e irrituar, i fryrë,me bulëza , e djegur, ose e nxirë. Pas disa javësh, lëkura juaj mund të bëhet e thatë, e rrudhur,mund të kruhet, ose ajo mund të zhvishet. Ko është rëndësishme që të lejojë mjekun tuaj apo infermjerjen të njohë çdo ndryshim të lëkurës. Ata mund të sugjerojnë mënyra për të lehtësuar sikletet dhe ndoshta për të pakësuar acarimin e mëtejshëm.

Shumica e reagimeve të lëkurës largohen ngadalë pas përfundimit të trajtimit. Në disa raste, megjithatë,lëkura e trajtuar do të qëndrojë më e errët se sa ishte më parë.

Ju duhet të jetëe kujdesshme me lëkurën tuaj.Disa mënyra për ta bërë këtë:

- Ndiqni udhëzimet e ekipit tuaj.Përdorni vetëm ujë të vakët dhe sapun të butë. Lëreni vetëm të rrjedhë ujë mbi zonën e trajtuar.Mos e fshini. Gjithashtu të jeni të kujdesshëm për të mos fshirë shënjat e vendosura të nevojshme për terapinë e rrezatimin tuaj .
- Mos vishni rroba të ngushta mbi zonën e trajtimit.
- Veshjet prej pambuku ose prej mëndafshi janë më pak ngacmuese për lëkurën sesa materialet prej leshi ose kadifeje.
- Mundohuni të mos fshini,fërkoni ose gërvishtni i njollat e ndjeshme.
- Mos vendosni asgjë që është e nxehtë apo e ftohtë, të tilla,si jastëkë të ngrohtë ose pllaka akulli, mbi lëkurën tuaj të trajtuar, përveçse mjeku juaj jua rekomandon.
- Mos përdorni locione para-rrojes e pas rrojes apo produkte të flokëve heqjen..
- Pyesni mjekun ose infermieren para se të përdorni ndonjë krem, pudër, parfume, deodorantet,vajra trupi, pomada, ose ilaçe popullore në zonën e trajtimit, ndërsa ju jeni duke u trajtuar dhe për disa javë më pas. Shumë produkte të lëkurës mund të shkaktojnë acarim, dhe madje mund të ndryshojnë dozën e rrezatimit që hyn në trup.
- Shmangni ekspozimin të diellit të zonës gjatë trajtimit dhe për të paktën 1 vit pas trajtimi juaj përfundon. Mos përdorni solarët artificialë.
- Në qoftë se ju do të jeni në diell për më shumë se disa minuta,duhet të vishni veshje mbrojtëse (të tilla si një kapelë të gjerë dhe këmishë me mëngë të gjata) dhe të përdorni një kremra mbrojtës.
- Pyesni mjeku tuaj apo infermjeren në lidhje me përdorimin e produkteve mbrojtëse ndaj diellit.

Ndryshime të gjumit

Gjatë trajtimit,janë të zakonshm e shqetësimet lidhur me gjumit, si pagjumesia.

Shënjat e pagjumësisë përfshijnë:

- Pa mundësi për të fjetur
- Ngritje natën dhe pamundësi për të fjetur përsëri
- Ngrehuni më herët në mëngjes se sa ngriheni normalisht

Dhimbja, ankthi, depresioni dhe disa ilaçe mund të ndikojnë në gjumin tuaj. Pagjumësia mund të bashkohet edhe me efekte të tjera anësore.Nese nuk bëni gjumë të mirë ,mund të ndryshojë humori juaj,energjitë tuaja dhe do të jetë e vështirë të mendoni apo të përqëndroheni.

Gjatë trajtimit me radioterapi, bisedoni me ekipin tuaj të rrezatimit,rrethe gjumit dhe ndryshimeve nëse keni.

Çfarë ju duhet të bëni përndryshimet e gjumit:

- Sigurohuni që dhoma e gjumit ,të jetë e qetë ,e errët dhe me temperaturë të përshtatshme
- Nëse nuk ju zë gjumi për 20 minuta,ngrihuni nga shtarti dhe bëni diçka deri sa t'ju vijë gjumi
- Shkoni në shtrat dhe ngrihuni nga shtrati në të njëjtën kohë çdo ditë,përveç fundjavës dhe pushimeve
- Shplodhuni perpara kohes se gjumit. Zakone te ndryshme pune per njerez te ndryshem – përpiquni të lexoni, të dëgjoni muzikë,të shkruanitë shikoni televizor apo të flisni në telefon
- Mënjanoni lëngjet me kafeinë mbasdite dh në mbrëmje
- Nëse nuk ju zë gjumi ,ecni nëpër shtëpi dhe mund të bëni ndonjë ushtrim të lehtë për tu relaksuar.

Menaxhimi i efekteve anësore që mund të shkaktohen nga rrezatimit në pjesë të caktuara të trupit.

Terapia me rrezatim i gjirit

Terapia me rrezatim (radioterapi) është një trajtim lokal,ndihmës me qëllim për të shkatëruar qelizat kanceroze që mund të kenë mbetur në zonën e gjirit ose sqetull pas ndërhyrjes kirurgjikale. Ajo përdoret më shpesh pas kirurgjisë me ruajtje të gjirit(konservative) që të ulë rrezikun e kthimit të sëmundjes së kancerit. Ajo mund të përdoret dhe pas mastektomisëapo heqjes totale të gjirit, nëse tumori ka qënë i madh ose kur qelizat kanceroze gjenden në disa nyje limfatike.

Terapia me rrezatim administrohet nga një onkologu radillog në një qendër rrezatimi.Rrezatimi është përdorur për të shkatërruar qelizat e kancerit dhe për të reduktuar rrezikun e kancerit në gji përsëritura prekur.

Kujdes: terapia me rrezatim nuk përdoret për gratë shtatzëna.

Për trajtimin me rrezatim të kancerit të gjirit përdoren dy tipe të kësaj terapie :rrezatimi me rreze të jashtme dhe rrezatimi i brendshëm.Zakonisht terapia me rrezatim fillon 3-4 javë pas ndërhyrjes kirurgjikale.

Nëse ju merrni terapi rrezatimi pas një operacioni për kancer të gjirit do të shkoni pa sytjena të veshura sa herë që mundeni. Nëse kjo nuk është e mundur, vishni sytjena të buta prej pambuku kështu që lëkura juaj nuk

është e irrituar.

Efekte anësore të mundshme lidhen më tepër me rrezatimin e jashtëm.Efektet mund të jenë ndryshimet e lëkurës, si enjtja, skuqia, kruajtja, tharja në zonën e rrezatuar. Ndonjëherë në fundit të trajtimit lëkura mund të ketë plagë dhe lagështi ose lëkura në zonën e trajtuar mund të kthehet në të kuqe apo të ngelet e errët. Për disa gra, gjiri i trajtuar mund të bëhet i palëvizshëm dhe më i vogël sesa përpara trajtimit ose mund të ketë një rritje të ndjeshmërisë.Ndërsa kur rrezatimi përfshin edhe limfonodujt e sqetullës mund të japë limfedemën e krahut të anës së prekur. Këto efekte anësore mund ti keni jo më shumë një muaj ose 2 pasi të keni përfunduar terapinë me rrezatim.Nëse krahët tuaj ndjehen të ngurtë, pyesni mjekun tuaj ose infermieren për ushtrimet që duhet të bëni që krahët tuaj të lëvizin lirisht.

Terapia me rrezatim pas ndërhyrjes kirurgjikale të gjirit mund të shkaktojë efekte anësore të tjera afatgjata në gji. Lëkura juaj mund të jetë pak më e errët, dhe poret mund të jenë më të mëdha dhe më të dukshme.Lëkura mund të jetë më shumë ose më pak e ndjeshme dhe të ndjehet më e trashë dhe e fortë se sa ishte para trajtimit.

Ndonjëherë vihen re ndryshime në madhësinë e gjirit tuaj – ky mund të bëhet më i madh për shkak të lëngjeve që mblidhen për shkak të zhvillimit të plagëve ,vragave të indeve. Shumë gra kanë pak ose aspak ndryshime në madhësinë e gjirit.

Këto efekte të padëshiruara mund të zgjasë për një vit ose më shumë mbas përfundimit të trajtimit.

Nëse trajtimi juaj përfshin implantet e brendshme rrezatimit, ju mund të vëreni ndjeshmëri të gjirit ose ngushtësi. Në rastet ku përdoret terapia me rrezatim të brendshëm efektet anësore janë më të zbutura,por në rastin e përdorimit të iplanteve ,pasi implantet hiqen, ju keni mundësi për të patur efektet anësore të mësipërme ,efektet që ndodhin me trajtimin e rrezatimit të jashtëm.

Ju duhet të jeni në kontakt të vazhdueshëm me mjekun tuaj ,i cili ju këshillon se çfarë hapash ju mund të merrni.

Terapia me rrezatim në tru

Terapia me rrezatim në tru mund të shkaktojë efekte anësore të cilat bëhen shqetësuese,por jo çdo njeri mund ti ketë ato.

Efektet e mundshme mund të jenë:
Edema e trurit
Humbja e flokeve
Të përziera e të vjella
Lodhje e madhe
Dhimbje veshi , probleme me dëgjimin
ndryshime në lëkurën e kokës
Konvulsione
Probleme me funksionimin e pakët të trurit

Probleme me funksionimin e pakët të trurit

Mund të keni ndryshime në mënyrën sesi ju mendoni apo silleni mbas terapisë me rrezatim të trurit. Ndryshimet lidhen me:

- Sesa mirë mund të përqëndroheni,të mësoni gjëra të reja apo të mendoni për btoën rreth jush
- Me ndryshimet emocionale e të personalitetit tuaj
  Humbjet e shkurtëra apo të gjata të memorjes

- problemet me të folurit
- Problemet me ekuilibrin dhe koordinimin

Ju duhet ti referoni ekipit tuaj këto probleme dhe ai do tu referojë tek psikollogu specialist i cili do t'ju ndihmojë ose do t'ju rekomandojnë ndonjë mjekim.

Edema apo enjtja e indeve të trurit

Nëse ju beni radioterapi të trurit, një efekt anësor është enjtja e indeve të trurit. Ekipi i kujdesit tuaj, do të jetë shumë i vëmendshëm në monitorimin dhe menaxhimin e ketij efekti të mundshëm anësor.Kjo mund të ndodhë shpejt dhe ju do të keni ,dhimbje koke,turbullira të shikimit, të përziera e të vjella.Muskujt tuaj mund të ndjehen të dobët dhe ju nuk mund të përqëndroheni,ose të kujtoni gjërat,apo papritur mund të keni konvulsione,pra dridhje të trupit.

Është e rëndësishme që ekipi juaj i kujdesit mjekësor duhet tu tregojë ju për këto efekte anësore të mundshme dhe janë ata që do të vendosin se çfarë do të bëjnë ,mund të ndërpresin përkohësisht trajtimin apo mund të ndryshojnë trajtimin.

Ekipi i kujdesit mjekësor tuaj do tu japë një mjekim të tipit kortikosteroid.Këto ilaçe mund t'ju ndihmojnë për përmirësimin tuaj, por shkaktojnë në vetvete edhe efekte anësore.Është e rëndësishme të flisni me mjekun sepse kortikosteroidet nuk ndalohen menjëherë por duke e ulur dozën gradualisht.

Dhimbje veshi ose probleme me dëgjimit

Si rezultat i radioterapisë së trurit, ju mund të keni dhimbje veshi ose probleme me dëgjimin. Nëse ju ndodh kjo, tregojani ekipit të kujdesit tuaj,mbasi ju mund të keni nevojë për një mjek specialist të veshit.Por zakonisht këto efekte kalojnë shpesht për 1 ose 2 javë mbas mbarimit të terapisë së rrezatimit.

Çfarë duhet të bëni që të bëni:

- Mbroni veshët nga ekspozimi në diell ose në të ftohtë.
- Pyesni ekipin e kujdesit tuaj, nëse ka mjekime me pika për të lehtësuar dhimbjen e veshit.

  Mbani parasysh:
- Flisni me familjarët dhe miqtë tuaj për këto ndryshime të cilët do tu ndihmojnë ju.
- Bëni një listë për të ndihmuar gjërat që t'ju kujtohen
- Reduktoni stresin sipas teknikave të përshkruara tek menaxhimi i stersit
- Mos bëni shumë gjëra njëhehesh.Bëni çdo gjë në kohën e vet
- Bëni gjumë të mjaftueshëm
- Mos i jepni makinës apo të përdorni ndonjë lloj makinerie

Terapia e rrezatimit në kokë dhe qafë

Nëse ju merrni terapi rrezatimi në kokë ose qafë,problemet janë me dhëmbët,gojën dhe fytin, probleme me zërin. Disa njerëz që marrin rrezatim në kokë dhe qafë mund të kenë skuqje, hidhërim në gojë, goja e thatë, vështirësi në gëlltitje, ndryshime në shije, apo të përziera.

Ndryshime në dhëmbë dhe në mishrat e tyre

Trajtim me rrezatim në kokë dhe qafën tuaj mund të rrisë mundësitë tuajë për të dëmtuar dhëmbët dhe mishrat e tyre.Kujdesi i gojës për të parandaluar problemet do të jetë një pjesë e rëndësishme e trajtimit tuaj. Para se të filloni terapi me rrezatim,bëni një kontroll të plotë tek dentisti tuaj. Nëse keni dhëmbë problematikë, dentisti juaj mund të sugjeroj që ato të hiqen para fillimit të trajtimit. Gjithashtu është e rëndësishme të shkoni shpesh të dentisti edhe gjatë radioterapisë.

Nëse ju vendosni protezat, ata mund të mos përshtatet edhe për shkak të

fryrjes së mishrave të dhëmbëve. Nëse protezat ju shkaktojnë plagë, ju mund të kenë nevojë për të mos i mbajtur ato derisa terapia juaj e rrezatimit të përfundojë ,mbasi këto plagë mund të infektohen dhe më pas shërohen ngadalë.

Çfarë duhet të bëni që të mbani dhëmbët dhe mishrat e tyre të shëndetshëm:

- Bisedoni me ekipin tuaj të kujdesit shëndetësor se si të mbani
- dhëmbët të pastër dhe të rregulluar para se të filloje radioterapia.
- Kontrolloni gojën tuaj nga brenda për ndonjë ndryshim
- Mbani pastër dhëmbët sa më shumë të jetë e mundur
- Përdorni me kujdes furçën mbi dhëmbët,mishrat e gjuhën.Laini ato me furçë të butë mbas çdo ngrënieje dhe para se të shkoni për të fjetur
- Veproni me protezat njësoj si me kujdesin për dhëmbët
- Mënjanoni biskotat,kekrat e ëmbla gjatë trajtimit ,mbasi mund të përkeqësojnë dhëmbët
- Pastroni mirë furçën e dhëmbëve pas çdo përdorimi.
- Zgjidhni një solucion për larjen e gojës duke mënjanuari solucionet me përmbajtje alkooli ,i cili bën që goja juaj të ndihet e thatë.

Goja e thatë dhe plagët në gojë

Nëse ju merrni terapi rrezatimi në kokë ose qafë,do të keni probleme me gojën dhe fytin, dhe do të mund të shkaktohen plagë të dhimbshme në gojë,gjuhë e buzë. Kjo bën që të kesh vështirësi në të folur, në përtypje dhe në të gëlltitur. Bisedoni me ekipin tuaj të kujdesit shëndetësor nëse

keni këto probleme me fytin dhe me gojën e plagët në të.
Vështirësi në gëlltitje

Disa kështilla që mund t' ju ndihmojnë për të menaxhuar problemet me vështirësitë me gëlltitjen:

- Përdorni enë plastike ose qelqi nëse keni shije metalike në gojë
- Shmangni erëzat dhe ushqimet e forta, si perime të papërpunuara,biskota të thata dhe arra
- Mos hani ose pini ushqime apo pije shumë të nxehta apo shumë të ftohta
- Mos pini duhan, përtypni duhan, ose pini alkool për shkak se duhani e alkooli mund të shkaktojnë e përkeqësojnë plagët në gojë
- Mënjanoni sa më shumë biskotat me sheqer
- Pyesni mjekun ose infermieren për t'ju rekomanduar gargara të mira.
- Përmbajtja e alkoolit në disa gargara ka efekt tharje në indet e gojës
- Shpëlani gojën me ujë të kripur të ngrohtë çdo 1-2 orë sipas nevojës. (Përdorni 1 lugë çaji kripë në 1 litër ujë)
- Mund të pini pije të freskëta me gllënjka shpesh gjatë gjithë ditës
- Hani ëmbëlsira pa sheqer apo përtypni çamçakëz për të ndihmuar në mbajtjen e lagësht të gojës tuaj
- Njomimi ushqimet me lëngje dhe salca për ti bërë më të lehta për të ngrënë.Përdorni grirëse të ushqimit për ushqimet që janë shumë të vështira për t'u gëlltitur
- Përdorni lëngje frutash ose perimesh, supe, ose qumësht të përzier me ushqime të grira.

- Pyesni mjekun ose infermieren për ilaçe për të trajtuar plagët në gojë dhe për të kontrolluar dhimbjet gjatë ngrënies.
  Nëse këto masa nuk janë të mjaftueshme, pyesni mjekun tuaj ose dentisti n.Goja e thatë mund të jetë një problem edhe pasi trajtimi ka mbaruar.
  Përdorni kremra buzësh me bazë lanoline.

Dhimbje veshi ose probleme me dëgjimit

Si rezultat i radioterapisë së kokës dhe qafës njësoj si truri, ju mund të keni dhimbje veshi ose probleme me dëgjimin. Nëse ju ndodh kjo, flisni me ekipit e kujdesit tuaj,mbasi ju mund të keni nevojë për një mjek specialist të veshit.Por zakonisht këto efekte kalojnë shpesht për 1 ose 2 javë mbas mbarimit të terapisë së rrezatimit.Këshilat si ti mbroni veshët shikoini më lart.

Ndryshime të zërit

Si rezultat i radioterapisë së kokës dhe qafës ju mund të keni probleme me zërin.Zëri juaj mund të jetë i ngjirur ose i ashpërgjatë trajtimit me rrezatim por që kalojnë mbas mbarimit të trajtimit.

Mani parasysh:

- Mos flisni shumë kur zëri juaj është i ngjirur
- Mënjanoni përdorimin e duhanit dhe alkooit kur zëri juaj është i ngjirur,

Ekipit i kujdesit tuaj,mund tu sugjeojë një terapist specialist për të njohur ushtrimet që mund të bëni për zërin.

Terapia me rrezatim e kraharorit

Si rezultat i radioterapisë së kraharorit, ju mund të keni probleme me gjirin,zëmrën dhe mushkritë

Probleme me gjirin

Gjatë marrjes së terapsë me rrezatim gjiri,mund të skuqet,të enjtet, të ndryshojë në madhësi,indet e tuij bëhen më të ndjeshme.Këto probleme mund të kalojnë 3-6 muaj mbas përfundimit të trajtimit të terapisë.Nëse zgjasin më shumë duhet të bisedoni me ekipin e kujdesit tuaj shëndetësor.

Probleme me zemrën

Nëse trajtimi është afër zemrës ,ekipi i radiollogjisë duhet të planifikojë doza rrezatimi sa më të vogla të jetë e mundur. Problemet me zemrën nuk janë shumë të zakonshme gjatë trajtimit ,por disa kanë probleme mbas mbarimit të terapisë me rrezatim.Tregoini ekipit tuaj nëse ju keni,frymëmarrje më të ngadaltë,edema në duar apo në këmbë apo dhimbje gjoksi dhe ata do tu kryejnë kontrollet e duhura.

Probleme me mushkritë

Gjatë radioterapisë së kraharorit, ju mund të keni kollë. Sasia e gëlbazës gjatë të kolliturit mund të shtohet me vazhdimin e trajtimit. Gjithashtu ju mund të keni dhe frymëmarrje më të ngadaltë.Tregoini ekipit tuaj nëse ju

keni, shqetësime me frymëmarrjen ose nëse ju kolliteni shumë.

Çfarë duhet të bëni për të lehtësuar kollën :

- Bëni aktivitete me periudha të alternuara me periudha pushimesh
- Përdorni aparate për lagështimin e ajrit për të mbajtur të lagësht ajrin e dhomës.
- Përdorni jastëkë që të ngrini kokën dhe trupin ndërsa pushoni ose flini. Kjo do t'ju ndihmojë që ju të merrni frymë lehtësisht.
- Pini sasi të mjaftueshme lëngjesh
- Mënjanoni daljen në ambiente të nxehta, ditë me lagështi ose shumë të ftohta.Nëse dilni jashtë në ditë me kohë të nxehtë ose të ftohtë mund të lëndoni mushkëritë.
- Vishuni lehtë dhe jo me veshje të ngushta. Mënjanoni gjithçka të ngushtë rreth qafës tuaj, të tilla si shami ose kollare.

Terapia me rrezatim e stomakut dhe barkut

Nëse ju keni bërë trajtim me rrezatim në stomak ju mund të keni probleme me tretjen ,të cilat largohen me mbarimin e terapisë .Por efekti anësor më i zakonshëm është diarreja.

Diarreja

Diarreja mund të shoqërohet me dhimbje barku,fillon pak kohë mbasi ka filluar trajtimi me rrezatim.Ekipi i kujdesit tuaj,ju rekomandojnë që të blini dhe të keni në shtëpi disa ilaçe për ti përdour në rast nevoje ose ju përshkruajnë me recetë ilaçet e duhura.

Çfarë duhet të bëni për të lehtësuar diarrenë:

- Hani vakte të vogla dhe të shpeshta gjatë ditës
- Pini sasi të mjaftueshme lëngjesh të qartë,që do të thotë, ujë, lëngje frutash, lëng mishi. Kjo do t'ju ruajë nga dehidratimi
- Mënjanoni qumështin dhe produktet e tij, lëngjet me gaz, ,

lëngjet me kafeinë(koka-kola,çaj,kafe)

- Kufizoni ushqimet me shumë yndyrë, të skuqurat, djegëset ose
- ushqimet shumë të ëmbla
- Mënjanoni çamçakizat me sheqer, biskotat,karamelet shumë të ëmbla sepse të shtojnë të dalurit jashtë;apo edhe ushqimet që kanë efekt natyror për jashtëqitje si, kumbullat e thata, lëngu i kumbullave, kivi
- Mënjanoni ushqimet që kanë përmbajtje të lartë në fibra ose mund të shkaktojnë gaz , dhimbje, të tilla si fruta të papërpunuara dhe perime, kafe, fasule, lakrat, drithërat e plota,psh buka ezezë,ëmbëlsirat, dhe ushqimet djegëse
- Kujdesuni për higjenën e zonës së jashtëqitjes

Terapia me rrezatim e legenit

- Si rezultat i radioterapisë së legenit, ju mund të keni probleme me hemorragjinë gjatë jashtëqitjes, acarim të fshikëzës urinare,probleme me urinimin.Ju gjithashtu mund të keni probleme me ndryshimet në aftësinë për të pasur fëmijë dhe jetën tuaj seksuale.

Gjaku dhe shqetesimet rektale

Pra,si rezultat i radioterapisë së legenit ju mund të keni rrjedhje gjaku ose shqetësime kur kryeni jashtëqitjen. Barku do të ndihet i fryrë dhe me gazra,me dhimbje,me dalje të hemoroideve ose acarime të cilat janë të dhimshme.Të gjitha këto shqetësime largohen me mbarimin e trajtimit.

Çfarë duhet të bëni :

- Pini sasi të mjaftueshme lëngjesh,ujë,supra
- Mënjanoni lëngjeve me gaz dhe kafeinën (koka-kola,çaj,kafe)
- Qëndroni në ujë të ngrohtë për disa minuta disa herë në ditë
- Kujdesuni për higjenën e zonës së jashtëqitjes

Tregoini ekipit tuaj nëse ju keni, shqetësime me jashtëqitjen,fryrjen e

barkut apo hemoragji.

Probleme me urinimin

Terapia me rrezatim mund të acarojë fshikëzën e urinimit,ndaj ju mund të keni disa shënja si :

- Diegie gjatë urinimit
- Ngjyrë e kuqe ose gjak në urinë
- Urinë me erë të keqe
- Urinim i shpeshtë
- Urinim jo i plotë
- Ndjenjë e shpëtimit të urinës ose nevoja për të urinuar
- Ethe ose të dridhura

Këto shënja shfaqen 2-3 javë mbas fillimit të trajtimit me rrezatim dhe largohen shumë ngadalë mbas mbarimit të trajtimit,Shënjat e trajtimit me rrezatim janë të njëjta me shënjat e insnfeksionit urinar.Bisedoni me ekipin tuaj, nëse ju keni shqetësime me urinimin për t'ju ndihmuar në trajtimin e tyre.

Çfarë duhet të bëni:

- Pini sasi të mjaftueshme lëngjesh, gjatë ditës për të patur një urinim të mirë.
- Pini lëngje me gllënka të vogla gjatë ditës. Marrja e sasive të mëdha menjëherë mund të shkaktojë fryrje të stomakut.
- Zbrazni fshikëzën e urinës rregullisht,mbasi do ndihmojë në parandalimin e problemeve të traktit urinar.

Bisedoni me ekipin tuaj të kujdesit nëse keni ndonjë nga këto shënjat dhe masat që ata ju rekomandojnë.

Probleme me riprodhimin (aftësinë për të pasur fëmijë)

Si rezultat i radioterapisë së pelvisit, do të keni ndikim në organet riprodhuese e seksuale dhe në funksionet e tyre. Kjo mund të çojë në problem paaftsie për të mbetur shtatzanë ose të bëheni babai i një

fëmije. Ky është një problem emocionali,I vështirë për të biseduar dhe njerrzit kanë reagime të ndryshime .Ju ndoshta e kuptoni se trajtimi I kancerit është I rëndësishëm,por më pas sidomos me mbarimin e mjekimit ju keni ndjesi të ndryshme me ato para se të fillonit trajtimin.
Është një problem i përkohshëm, kështu që është e rëndësishme të diskutoni çfarëdo shqetësim tuajin me ekipin tuaj të trajtimit .Flisni me partnerin apo partneren për të ndarë ndjesitë që keni me njëri tjetrin.

Për meshkujt

Rezatimi mund të ndikojë në aftësinë për të qënë babai I një fëmije, si pasojë e reduktimit të numrit të spermatozoideve të prodhuar ose nga ndikimi në aftësinë e tyre për të arritur të fekondojnë vezët e gruas gjatë marrdhënieve seksuale.
Keto ndryshime mund të përbejnë probleme. Disa nga trajtimet me radioterapi mundet të dëmtojnë gjithashtu spermën, e cila mund të çojë deri në defekte të lindura të fëmijës, nëse partnerja juaj mbetet shtatzane gjatë trajtimit.

Çfarë mund të bëni:

Flisni me ekipin a ka banka të depozitimit të spermës ,që ju mund ta depozitoni para fillimit të rrezatimit dhe ta përdorni kur ju doni të filloni një fëmijë
Përdorni prezervativin për disa muaj edhe mbas mbarimit të trajtimit

Për gratë

Trajtimi me rrezatim shkakton menopauzë të parakoshme e cila mund të jetë e përkohshme apo e përhershme.
Bisedoni me ekipin tuaj,për opsione të ndryshme para se të filloni rrezatimin,psh,mund të ruani vezët në ngrirje dhe përdorimi i tyre më vonë.Për këtë duhet të flisni me një speciaist për tu treguar opsionet e mundshme për ju. Mundet të dy partneërt, sëbashku të këshillohen me

një specialist psh,punonjës social për këtë ndryshim në jetën e tyre.
Është e rëndësishme të përdore metodat e planifikimi familjar gjatë kryerjes së radioterapisë, sepse rrezatimi ndikon tek fetusi i palindur.
Diskutoni me ekipin tuaj, rreth përzgjedhjeve të metodave më të mira për kontrollin familjar tuaj.
Nëse ju jeni shtatzënë e ndërkohë diagnostikoheni me kancer, bisedoni me ekipin tuaj,se çfarë ju sugjerojnë ata. Ata mund t'ju sugjerojnë të prisni deri në javën e dymbëdhjetë të shtatzanisë përpara se të filloni radioterapinë, ose ka disa mënyra për ta mbrojtur bebin nga rrezatimi duke përdorur masa mbrojtëse të veçanta. Ekipi do t'ju ndihmojë të vendosni se çfarë do të ishte më e mirë për ju.
Radioterapia e pelvisit mund të bëjë që ovaret të ndalojnë prodhimin e vezëve. Nëse ndodh kjo ju nuk do të jeni e aftë që mbeteni shtatzanë. Në disa femra me mbarimin e radioterapisë, fillon menjëhere prodhimi I vezëve dhe cikli menstrual rikthehet normalisht. Ekipi juaj,do t'ju ndihmojë të vendosni se çfarë do të ishte më e mirë për ju.
Shënja të ndërprerjes së menstruacioneve
Disa gra vënë re se cikli i tyre menstrual bëhet i çrregullt ose ndalon menjëhere me kryerjen e radioterapisë. Këto do të sjellin dhe shenjat e menopauzës.Shënjat e menopauzës së parakohshme mund të jenë më të forta se ato normale dhe përfshijnë:

- Afshe të nxehta
- Tharje vaginale
- Urinim i shpeshtë
- Interes i pakët për seks
- Lodhje dhe turbullime me gjumin
- Lëkurë e thatë
- Humori i pakët,ulje e përqëndrimit,humbje e konfidencës
- Ndryshime të kujtesës humorit

Si mund të kontrolloni afshet e nxehta:

- Zgjidhni rroba të lehta dhe vishni disa që të keni mundësi ti

hiqni,kur keni afshe

Mënjanoni kafeinën dhe alkolin

Kryeni aktivitet fizik sa më shumë që të keni mundësi

Këto ndryshime e bëjnë të papërshtashme marrdhënien seksuale dhe krijojnë mundësinë për më shumë hemorragji dhe infeksione seksuale. Flisni me ekipin tuaj,nëse mendoni se keni infeksion.

Çfarë mund të bëni për të lehtësuar simptomat vaginale dhe parandalimin e infeksionit:

- Përdorni kremra me bazë uji kur kryeni marrdhënie seksuale.
- Mënjanoni përdorimin e vazelinës, se mund të rritet rreziku për infeksion.
- Pyesni mjekun për përdorimin e xhelit vaginal , unazave me estrogen ose kremrave me estrogen kundër tharjes vaginale apo lehtësimin e saj.
- Pyesni mjekun tuaj nëse përdorimi i suposteve me vitaminë E lehtëson simptomat e tharjes.
- Vishni të brendshme prej pambuku për një ajrosje më të mirë.
- Mënjanoni veshjen e pantallonave të ngushta ose të shkurtra

Menaxhimi i stresit

Mendimi rreth kancerit dhe trajtimit të tij mund të shkaktojë stres. Secili ndjen dhe mban një stres ndryshe nga tjetri. Nëse ju nuk keni efekte anësore nga trajtimi ose ato janë lehtësisht të menaxhueshme nga ju, atëhere ju do të ndiheni më mirë. Shëndeti emocional është i rëndëishëm po aq sa shëndeti fizik .Nëse ndjeheni të stresuar ,është e rëndësishme të kërkoni e të gjeni mbështetjen e duhur.

Shumë njerëz mësojnë të shplodhen dhe të lehtësojnë mendimet e tyre

duke përdorur metoda vetë lehtësuese ose duke folur me psikoterapistë të fushës.

Çfarë duhet të bëni për të menaxhuar stresin :

- Mendoni se çfarë ju bën të ndjeheni të frikësuar apo anksiozë- duke njohur frikën dhe ankthin mund të ndihmoni vehte duke I qetësuar ato.
- Mbani një ditar ku të shkruani mendimet dhe ndjenjat tuaja.Sigurohuni të shkruani mendime pozitive ,të cilat i rilexoni kur ndjeheni me humor të rënë. Mendoni për gjëra që ju pëlqejnë.

Kujtoni ngjarje të jetës suaj që ju kanë lënë mbresa dhe që ju pëlqen ti sillni ndër mend.

- Bisedoni me një këshillues,punonjës social apo dhe punonjës spiritual.Shumë njerëz lehtësohen duke folur për ndjesitë e tyre me dikë që është I trainer për të dëgjuar.
- Bashkohu me një grup mbështetës.Duke biseduar me persona që kanë pasur kancer ,ata e dinë se çfarë mendoni ju dhe kjo do t'ju ndihmojë të dini se nuk jeni vetëm.
- Bëni gjëra që ju kënaqin
- Përpiquni të bëni aktivitete fizike të bndryshme si,ecje,ecje me biçikletë,meditim,ose aktivitete të tjera që ju bëjnë të ndjeheni mirë. Dilni dhe shijoni natyrën.
- Shmangni pijet stimuluese si,kafe, çaj dhe alkoolin. Pini shumë ujë dhe ushqehuni në mënyrë të shëndetshme.

- Relaksohuni dhe meditoni.Meditimi ,marrja frymë thellë apo imazhet e drejtuara(një lloj ëndërimi gjatë ditës që përdoret për të gjitha skenat. Përpiquni ta bëni me sy të mbyllura) do t'ju ndihmojnë të qetësoheni gjatë seancave të trajtimit apo kur ndiheni i tensionuar ose i mbingarkuar.

- Merrni frymë thellë dhe ngadalë! Frymëmarrja e thellë ndihmon në lehtësimin e stresit. Ndërsa vazhdoni të merrni frymë thellë, zgjateni qafën anash deri sa shpatulla të prekë veshin apo
- përdorni forma të tjera çtensionimi. Kjo teknikë relakson
- tensionin.

- Dëgjoni muzikë ,apo lexoni libra që ju ndihmojnë të
- qetësoheni,sidomos kur jeni duke marrë trajtimin me rrezatim. Shikojeni objektivisht jetën tuaj dhe përcaktoni se çfarë duhet ndryshuar për të qenë më e mirë!

Marrja e mbështetjes për të cilën pacienti ka nevojë

Kanceri, mund të sjellë ndryshime të mëdha në jetën e një personi. Ai ndonjëherë mund të ketë ndikim të mbi shëndetin e pacientit në përgjithësi, mund të shkaktojë stres, mund të ndërpresë aktivitetet e përditshme dhe mund të tensionojë marrëdhëniet personale me të gjithë,me familjarët,miqtë. Nuk është çudi që disa njerëz ndihen në gjendje melankolie, ankthi, të nevrikosur ose të depresuar në një pikë të caktuar të trajtimit të tyre.

Këto emocione mund të jenë shumë normale, por mund të jenë dhe shqetësuese. Tani ka mënyra për të trajtuar këto efekte anësore emocionale, ashtu siç ka dhe mënyra për të trajtuar efektet anësore nga trajtimi i ndryshwm i kancerit.

Ku mund të mbështetem unë?

Ju mund t'i drejtoheni burimeve të ndryshme për mbështetje.Disa nga burimet më të rëndësishme:

- Miqtë dhe anëtarët e familjes. Të folurit me miqtë ose me

anëtarët e familjes mund t'ju ndihmojë të ndiheni goxha më mirë. Shpesh, ata mund t'ju japin mbështetje dhe siguri më mirë se askush tjetër. Gjithsesi, ju duhet t'i lini ata t'ju ndihmojnë dhe mbase ju duhet të merrni hapin e parë.

- Mjekët, infermieret dhe profesionistët e tjerë të shëndetit. Nëse keni pyetje ose shqetësime në lidhje me trajtimin e kancerit tuaj, bisedoni me anëtarëe ekipit të kujdesit tuaj të shëndetit.

Tregojuni nëse ndiheni në ankth ose të dëshpëruar, ose nëse keni ndryshime të tjera emocionale ose fizike.

Profesionistët e këshillimit. Ka disa lloje këshilluesish që mund t'ju ndihmojnë të shprehni, kuptoni ose të menaxhoni ndjenjat tuaja. Nëse jeni të dëshpëruar, duhet të shqyrtoni mundësinë e kërkimit të ndihmës profesionale. Të ndjerit i pashpresë, i pavlerë, fajtor ose që jeta nuk ia vlen të jetohet janë shenja depresioni. Në varësi të preferencave dhe nevojave tuaja, ju mund të doni të flisni me një psikiatër, psikolog, punonjës social, terapist seksi ose edh me dikë nga feja.

Ndjekja dhe kujdesi i mëtejshëm

Pa marrë parasysh se çfarë tip kanceri ju keni pasur, ju ende do të duhet të bëni vizita të rregullta tek mjeku të kontrolloni progresin tuaj pasi trajtimi me rrezatimi ka përfunduar. Ju gjithashtu mund të keni nevojë për ndihmë për çdo problem që mund tu ndodhë më pas. Kjo fazë e trajtimit tuaj quhet ndjekje e mëtejshme . Ndjekja juaj e mëtejshme do të përfshijë kontrollet e rezultateve të trajtimit tuaj, por mund të përfshijë edhe më shumë trajtim të kancerit, rehabilitimin dhe këshillim. Ndjekja juaj do varet nga tipi i kancerit që ju keni ,stadi dhe grada e tij, trajtime të tjera që ju keni pasur ose do të keni,mosha juaj.

Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor do të vendosë një ndjekje të mëtejshme për 4 deri në 6 javë. Gjatë kësaj kohe, trajtimi juaj është ende duke vepruar në trupin tuaj dhe ekipi ndjek progresin tuja dhe shërimin nga trajtimi. Ndjekja përfshin ekzaminimin fizik, analiza gjaku dhe imazheri.

Plani i ndjekjes se vizitave eshte i ndryshem per çdo person. Ju mund te shiheni me shpesh ne vitin e pare pas trajtimit, dhe më pak më pas. Ndjekja juaj duhet kontrolluar dhe nga mejku juaj i familjes ose onkologu, ne varesi te tipit te kancerit, dhe ndikimit te radioterapise.

Ne fund te çdo trajtimi me kancer ju do te ndjeni nje lemsh emocionesh. Ju jeni i gezuar qe gjithçka ka kaluar dhe shikoni perpara per t'u kthyer ne aktivitetin tuaj normal. Por ju mund te jeni edhe ne ankth sepse ju mund te ndiheshit i sigurt gjate radioterapise dhe tani qe ajo mbaroi, ju ndjeheni i pasigurt. Nese keni ankth rreth perfundimit te radioterapise flisni me ekipin tuaj. Ata do t'ju ndihmojne qe te kaloni kete periudhe.

Ndjekja me vizita do t'ju jape nje shans te diskutoni se si ju ndiheni tani dhe se si u ndjete kur u diagnostikuat me te. Ju mund te pyesni me shume per kujdesin tuaj shendetesor dhe ke do te kontaktoni ne te ardhmen. Gjithashtu eshte koha te bisedoni rreth ndryshime per mire ne shendetin tuaj.

Pyetje që ju mund të donii të pyesni mjekun tuaj pas terapisë me rrezatim:

- Sa shpesh do të duhet të shihem me ju?
- Cilat teste do të duhet të bëj dhe pse?
  Kur mund ti kthehem aktivitetit normal?
- Sa shpesh do të duhet të shihem me ju?
- Cilat teste do të duhet të bëj dhe pse?
- Çfarë shënjash ose efekte anësore duhet të shikoj dhe t'ju a bëj të njohura?
- Kur mund të vesh një protezë (një zëvendësim artificial për një pjesë të trupit) ose të bëj kirurgji rindërtuese?
- A kam nevojë të ndjek një dietë të veçantë?
- Kur mund ti rikthehem marrëdhënieve seksuale ose të përpiqem që të kem fëmijë?

Referenca

- Radiation therapy,A guide for people with cancer.Canadian can cer society,Maj 2012
- American College of Radiology and the Radiological Society of North America. Brain Tumors. Accessed at www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=thera-brain&bhcp=1 on August 29, 2011
- Aoyama H, Shirato H, Tago M, et al. Stereotactic Radiosurgery Plus Whole-Brain Radiation Therapy vs Stereotactic Radiosurgery Alone for Treat ment of Brain Metastases: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 2006;295:2483-2491.
- Brent R. Pregnancy and Radiation Exposure. Health Physics So ciety web site. Accessed at hps .org/ hpspublications / articles/ pregnancyandradiationexposureinfosheet.html on August 29, 2011.
- Halperin EC. Particle therapy and treatment of cancer. *Lancet Oncol*. 2006;7:676-685.
  Halperin EC, Perez CA, Brady LË (Eds). *Principles and Practice of Radiation Oncology, Fifth Ed*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
- Hogle WP. Cytoprotective Agents Used in the Treatment of Pa tients With Cancer. *Sem in Onc Nsg*. 2007;23(3):213-224.
- Mundt AJ, Roeske JC, Chung TD, Weichselbaum RR. Radiation oncology. In: Kufe DW,Bast RC, Hait WN, et al, eds. *Cancer Medi cine*. 7th ed. Hamilton, Ontario. BC: Decker Inc; 2006:517-536.
- National Cancer Institute. FactSheet: Radiation Therapy for Can cer. Accessed at www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Therapy/radiation on August 29, 2011.