

"Elu vähiga"

Koostanud: dr. M. Kuddu
Konsultant: prof. K. Kanne
Toimetanud: prof. J. Laan Broshüür
ilmub Soome Vähiliidu ja Põhjamaade Ministrite Nõukogu toetusel

Sisukord:

- Sissejuhatus
 - Diagnoos - vähk!
 - Mis on vähk?
 - Analüüsid ja uuringud
 - Valik
 - Haiglaravi
 - Kui ravi on läbi...
 - Kui kellelgi lähedastest on diagnoositud vähk...
 - Kust leida tuge?
-

Sissejuhatus

See raamat on mõeldud inimestele, kellel on diagnoositud vähktõbi. Püüame teile anda ettekujutuse vähi olemusest ja erinevatest ravivõimalustest. Siit leiate peatükid, mis käsitlevad vähidiagnoosi mõju teie enesetundele ja meeleolule, samuti teie perekonnale ja sõpradele. Anname nõu, kuidas sellel raskel perioodil endaga paremini toime tulla.

Diagnoos - vähk!

"Miks mina? Nad on diagnoosinud vähi valel inimesel." Need on sageli esimesed mõtted inimesel, kes on teada saanud, et põeb vähktõbe. Sellele järgnevad šokk, lootusetus, masendus ning hirm. Pärast ärevat uuringute perioodi ning vähidiagnoosi teadasaamist vajate te aega, et tajuda seda kui reaalsust. Sageli tekib tahtmine välja selgitada kõik haigusesse puutuv. Teie peas võib keerelda sadu mõtteid ning teil võib olla raskusi leida need õiged küsimused, millele sooviksite vastust. Vähi diagnoos mõjub rusuvalt. Enne, kui ravi tulemusi annab, võib enesetunne veelgi halveneda. Lähedase inimese toetus aitab leevendada muret ning masendavaid mõtteid. Suureks abiks võib olla vestlus meditsiinipersonaliga, kolleegidega või vähihaigete tugirühmades. Sageli tuleb inimesel oma elustiili muuta ning iga muutus võib tunduda ületamatu takistusena. Alati leidub olukorrast väljapääs.

Mis on vähk?

Vähk on endiselt tabuks peetav sõna meie ühiskonnas. Vähi diagnoosi võetakse sageli kui surmaotsust. Siiski mitmed inimesed tervistuvad vähist ja paljud elavad aktiivset ning täisväärtuslikku elu isegi siis, kui nad päris terveks ei saa. Osa inimesi väidab, et vähidiagnoos paneb nad hoopis

aktiivsemalt tegutsema ning julgustab tegema seda, mida nad varem elus pole kogenud.

Kuidas tekib vähkkasvaja?

Inimese keha koosneb miljonitest rakkudest. Uued kasvavad rakud asendavad vanu, ärakulutatud rakke ning kogu see protsess on pideva kontrolli all. Mõnikord, mitte alati teadaolevatel põhjustel, seda kontrollmehhanismi aga häiritakse. Rakke tekib rohkem, kui organism vajab ning need rakud pole normaalsed. Järk-järgult tekib neid nn. ekstrarakke sellisel hulgal, et areneb kasvaja.

Kasvajad võivad olla hea - või pahaloomulised

Healoomuline kasvaja ei ole vähk. Ta ei tungi ümbritsevasse kehaosadesse, küll aga võib areneda suureks ning põhjustada vaevusi. Enamasti on sellised kasvajad edukalt opereeritavad. Vähk on pahaloomuline kasvaja, mis tungib ümbritsevasse kudedesse. Osa kasvajast eraldunud rakke võib vere- või lümfiringe kaudu levida teistesse kehaosadesse. Sel moel tekivad siirded ehk metastaasid. Hea- ja pahaloomuliste kasvajate vahel on palju erinevusi. Lõpliku otsuse kasvaja olemusest annab mikroskoopiline uuring. Vähiravi sõltub suuresti kasvajarakkude tüübist. Seetõttu tehakse enne ravi alustamist rida analüüse ja uuringuid.

Analüüsid ja uuringud

Enne ravi alustamist tehakse mitmeid analüüse :

Biopsia: kui leitakse kasvajaline moodustis (haavand, tihend, lümfisõlm jne), soovitatakse biopsiat ehk koeproovi võtmist, et välja selgitada tema olemus. Sageli tuimastatakse uuritav piirkond enne proovitüki võtmist. Koeproov saadetakse analüüsimiseks laboratoriumi. Vastuse saab tavaliselt nädala pärast ning tulemusest informeeritakse teid. Mõne proovitüki võtmiseks on vajalik väike operatsioon üldnarkoosiga ning teil tuleb viibida üks kuni kaks päeva haiglas. Proovitüki võtmise vajalikkust selgitab teile arst.

Vereanalüüsid: neid tehakse mitmeid, et saada ettekujutust teie organismi üldisest seisundist. Muutused verepildis, maksa ja neerude funktsionaalsed näitajad jne - kõiki neid tuleb arvestada ravi planeerimisel.

Täiendavad uuringud: röntgenülevõtted, kompuutertomogramm, endoskoopilised uuringud ning ultrahelidiagnostika aitavad täpsustada kasvaja olemasolu, paiknemist, suurust ja levikut organismis.

Tulemuste ootel...

Oodates analüüside ja uuringute vastuseid, võib iga päev tunduda teile igavikuna. Mida lähemale arsti vastuvõtu või konsiiliumi päev tuleb, seda enam te närveerite. Olles diagnoosist teadlik, soovite te kindlasti võimalikult ruttu ravile pääseda. Vähk ei kasva nii kiiresti, et lühiajaline paus diagnoosimise ja ravi alustamise vahel mõjutaks ravitulemusi.

Suhted lähedastega muutuvad pingeliseks

Teie elukaaslane, teised pereliikmed või sõbrad ei pruugi alati teada, kuidas teid sellel raskel ajal toetada. Samuti ei pruugi ka teie ise täpselt ette kujutada, kuidas nad saaksid teid aidata. Inimesed

räägivad sageli, et nende meeleolu on sellel ebakindlal ajal väga muutlik. Sama kehtib ka teie lähedaste kohta, ka nemad on segaduses. Väga raske on hoida vähidiagnoosi oma perekonna ees saladuses. Te peate ise tegema otsuse, keda pereliikmetest oma haigusesse pühendate. Seltskonnas kuulete kindlasti palju jutte vähihaigetest ja nende ravitulemustest. Pidage alati meeles, et iga indiviid on erinev, erinevad on vähitüübid ning ravimeetodid. Kunagi ei tasu end võrrelda teiste haigetega, iga haigusjuht kulgeb erinevalt. Oskuslikku nõu ning abi saate alati meditsiinipersonaalilt, kellele võite oma kõhklustest ja probleemidest rääkida.

Mis saab edasi?

Kui uuringud on lõppenud, selgitab arst teile ravivõimalusi ning pakub sobivaima ravimeetodi. Ravimeetod valitakse sõltuvalt kasvaja laadist, algkolde suurusest, paikmest ning leviku võimalikkusest organismis. Teil tekib kindlasti hulk küsimusi, millele sooviksite vastust. Teil on õigus esitada küsimusi, et aru saada oma haiguse olemusest ning ravist. Teie küsimused näitavad ka personalile kätte probleemid, millest tahaksite vestelda. Sageli on hea tulla arsti vastuvõtule koos lähedase inimesega, kuna ise võite olla liialt pinges, et kõike kuulnud endale teadvustada.

Mõtlemisaeg...

Pärast esmast vestlust arstiga vajate te kindlasti aega, et kuuldu üle järele mõelda. Paaripäevane järelemõtlemisaeg ei mõjuta ravitulemust. Te vajate nn. hingetõmbeaega, et probleemid teile selgineksid ning teadvustuksid. Kindlasti vajate ka aega kellegagi nõupidamiseks.

Valik

Paljud inimesed soovivad osaleda oma raviplaani koostamise protsessis. Omapoolse otsuse tegemine ravimeetodi valikul võib osutuda vägagi raskeks, sest te ei pruugi pakutud raviviisidest täpselt aru saada. Alljärgnevalt toome mõned küsimused, mis võiksid teid otsuse tegemisel aidata.

- Missugune on ravi?
- Kas on mitmesuguseid ravivõimalusi?
- Kas ma pean ravi saama?
- Kas ma pean töövõimetuslehele jääma?
- Kas ma saan oma pere eest hoolitsemisega hakkama?
- Kes on haiglas parimad spetsialistid?
- Kellelt saaksin pädevad vastused oma küsimustele?
- Kas mul võib olla teistsugune arvamus?
- Mida see endaga kaasa toob?
- Kuhu ma võiksin pöörduda enama info saamiseks?
- Kas ravi mõjutab minu sigivust?
- Kui nii, siis kas see on püsiv mõju?
- Kas ma pean haiglasse minema?
- Kui kaua mul tuleb haiglas olla?
- Missugune on minu seisund ning enesetunne pärast ravi?
- Kas ma võiksin kohtuda eelnevalt inimesega, kes on samasuguse ravi läbi teinud?
- Missugused on ravi kõrvaltoimed?
- Kui ruttu ilmnevad kõrvalnähud peale kiiritus- või keemiaravi alustamist?
- Kas ma saan ise kõrvalnähte leevendada?
- Kui kaua ravikuurid kestavad? Kas ma pean ka pärast ravi töövõimetuslehel olema?

- Kas ma pean muutma oma elurežiimi ravi ajal?
 - Kuidas ravi mõjutab minu päevakava?
 - Kas mulle on midagi keelatud ravi ajal või pärast seda?
 - Kas on mõningaid harjutusi või dieeti, mis aitaksid mul ravi paremini taluda?
 - Missugused on alternatiivsed ravivõimalused?
 - Kus võiksin sellist ravi saada?
 - Kas võiksin mõnda muud ravi saada koos vähivastase raviga?
 - Kuidas suhtuda ekstrasenssidesse ja "nõidadesse"?
-

Haiglaravi

Haiglasse ravile minek võib olla muret tekitavaks uueks kogemuseks. Sageli ütlevad patsiendid, et neid pannakse kiirustades otsuseid tegema või tehakse otsused nende eest. See võib põhjustada asjatut muretsemist või isegi rahulolematust. Sageli soovivad inimesed selgitada oma ravivõimalusi mitme arsti juures. Loomulikult võite teiste spetsialistide arvamust küsida ning paluda selleks raviarstilt väljavõtet oma haigusloost. Haiglaravi võib sisaldada mitut raviviisi.

Kirurgiline ravi

Operatsioon teostatakse kas kohaliku tuimastusega või üldnarkoosiga. Enamasti eemaldatakse kogu kasvaja või osa sellest. Kindlasti soovite te eelnevalt raviarstiga arutada, milles see operatsioon seisneb ja millised on tagajärjed. Teil tuleb anda operatsiooniga nõustumisel või sellest keeldumise kohta allkiri. Te peaksite olema veendunud, et olete operatsiooni ulatusest ning võimalikest tüsistustest aru saanud.

Kiiritusravi

Kiiritusravi planeeritakse kas iseseisva ravimeetodina või kombineeritult koos teiste raviviisidega. Kiiritusravi ei muuda teie organismi radioaktiivseks. Kiiritusravis kasutatakse täpselt välja arvestatud kiirgusdoose kindla raviplaani alusel. Enne ravi alustamist selgitab personal teile kiiritusravi olemuse ning võimalikud tüsistused. Kiiritusravi kohta täpsemat teavet leiate brošüürist "Kiiritusravi ja Sina".

Keemiaravi ja ravi vähivastaste ravimitega

Keemiaravi tuntakse ka kui rakuvohangut pärssivat ravi, kuna ta toimib nii normaalsesse kui ka kasvajaselsetesse rakkudesse. Normaalsed rakud kahjustuvad siiski tunduvalt vähem. Vähivastast ravi võidakse määrata tablettide või süstetena, kuid enamasti tehakse seda tilkinfusioonina veeni. Keemiaravi viiakse läbi lühiajaliste kuuridena teatud aja vältel. Sageli tuleb teil ravi saamiseks päevaks või paariks haiglasse tulla. See on vajalik võimalike kõrvalnähtude kontrollimiseks ja leevendamiseks. Ravipersonal selgitab sulle, missugused kõrvalnähud võivad esineda ja millal. Täpsemat teavet keemiaravi kohta saad vastavasisulisest brošüürist.

Hormoonravi

See on ravi hormoonpreparaatidega nende kasvajate puhul, mille kasvu mõjutavad teatud hormoonid organismis. Ka hormoonravil on oma kõrvaltoimed. Enne ravikuuri alustamist vestleb raviarst sinuga võimalikest kõrvalnähtudest.

Informeeri oma ravipersonali

Teile planeeritakse individuaalne ravi. Ravist tingitud kõrvalnähud on inimestel erinevad. Informeeri kindlasti oma ravipersonali vaevustest ja muutustest enesetundes, mis tekivad ravi ajal või pärast ravi, sest on mitmeid vahendeid vaevuste leevendamiseks. Haiglas oleku ajal tekivad sul personaliga lähedased suhted. See on oluline, et tunneksid ennast rahuliku ja kindlana. Haiglas kohtate inimesi, kellel on samalaadsed probleemid ja mured ning te ei tunne ennast enam nii üksikuna.

Kui ravi on läbi...

Mõnikord ilmnevad ravi kõrvalnähud alles pärast ravikuuri lõppu, kui olete juba kodus. Eriti puudutab see kiiritusravi, mille kõrvaltoimed võivad ilmuda alles mõne nädala pärast. Paljud haiged ütlevad, et nad tunnevad ennast ravikuuride vaheajal kõige üksildasemana. See võib olla tingitud asjaolust, et teil ei ole kellegi käest nõu küsida. Kodus oleku ajal on teil kindlasti võimalus oma raviarstile helistada ning temaga nõu pidada. Sel perioodil võiksite te nõu saada ka Eesti Vähiliidu nõuandetelefonilt ning vähahaigete tugirühmadelt, kuhu kuuluvad samalaadsete kasvajatega inimesed. Infot nende kohta saad brošüüri lisast.

Muutused välimuses

Ravi tagajärjed võivad kajastuda teie välimuses ja psüühikas. Muutused välimuses, näiteks näokuju muutused pärast operatsiooni, juuste väljalangemine pärast keemiaravi jne tekitavad teis tahtmise teisi inimesi vältida. Isegi arsti vastuvõtule minek võib tunduda teile ületamatu takistusena. Teile näib, et kõik jälgivad teid ning teil tekib soov teistest eralduda. Vähahaigete tugirühmades ja seltsides käivad koos samalaadsete probleemidega inimesed. Üheskoos leiate kindlasti nõu, kuidas sellises situatsioonis edasi elada. Perekonna ja sõprade toetus aitab teil kergemini kohaneda oma muutunud välimusega. Ka lähedased inimesed vajavad aega teie haigusega kohanemiseks. Suhted nendega võivad olla vägagi pingelised. Samal ajal, kui väga sooviksite kellegi lähedust, kardate te isegi teiste puudutust. Alati ei ole kerge oma muret teistele avaldada, kuid kui olete siiski seda teinud, tunnete end raskest koormast vabanenuna.

Perekond ja sõbrad

Siiani on see brošüür olnud suunatud isikule, kellel on diagnoositud vähkkasvaja. Sugulaste ja sõprade tunded, nende suhtumine teisse ja teie muredesse ning soov neid jagada - need on probleemid, millele vaid üheskoos lahenduse leiate. Stress, mida tunneb vähahaige inimene, võib olla sama rõhuv ka tema lähedastele. Võitlemine kriisiga, mida põhjustab vähidiagnoos, liidab tavaliselt inimesi. Vähidiagnoos mõjutab teie kõigi suhteid, nõudes vastastikust mõistmist ja arusaamist. Salates üksteise eest tõe, leiate end varsti valede ja pettuste sasipuntras. Usalduse kaotust on raske taastada.

Kui kellelgi teie lähedastest on diagnoositud vähk...

"Kui mu elukaaslasel diagnoositi vähk, tundsin, et kogu mu maailm purunes. Seejärel valdas mind süütunne, tundsin piinlikkust oma isekuse pärast, kuna olin mõelnud vaid oma tunnete, andmata endale aru, mida haige ise pidi läbi elama." Kui teie lähedasel inimesel diagnoositi vähk, siis valdavad teid kindlasti väga segased tunded. "Me ei usu seda ikka veel, me kas saime valesi aru või tehti kuskil viga." Kui te olete end juba kogunud, soovite kindlasti võimalikult rohkem teada kasvajast ning ravist ja sellest, kuidas saaksid kasulik olla. Omaksed ütlevad sageli, et nad tunnevad ennast abituna ja on

võimetud olukorda parandama. Ei maksa unustada, et kõige väärtuslikum on oma aja, armastuse ja tähelepanu pühendamine haigele inimesele. Sel juhul inimene tunnetab, et tema eest hoolitsetakse ning ta ei ole üks. On mitmeid praktilisi asju, mida võiksite teha:

- minna koos haigega arsti vastuvõtule, et pakkuda talle tuge
- abistada teda majapidamistöodes
- helistada talle regulaarselt
- julgustada teda jätkama teie ühiseid ettevõtmisi jne.

Peaksite rääkima oma tunnetest avameelselt, kartmata emotsioone ja pisaraid. Üks sugulane selgitas: "Meil oli perekondlik nõupidamine, kus me kõik otsustasime igal moel haigusest võitu saada. Rääkisime avameelselt. Meile on oluline teadmine, et saame kõik kasulikud olla."

Kas jagada oma muret?

"Kas ma räägin talle vähist?"

"Kas ta kohkub, kui ma räägin talle tõtt?"

"Ta ei suuda seda üle elada...ma arvan, et on parem, kui me ei räägi tema haigusest".

Nii võivad kõneleda inimesed, kes on vähihaigega lähedastes suhetes. See on loomulik kaitserefleks vältimaks valusaid teemasid. Tegelikult viib selline käitumine usaldamatuseni. Vaid vähesed inimesed ei tea, et neil on vähk, kuigi saavad juba spetsiifilist ravi. Kellelgi ei ole õigust tõe varjata, eriti juhul, kui see puudutab inimese tervist. Kui patsient ei soovi tõtt teada, võib selle välja lugeda juba tema küsimuste laadist. Oluline on sellest aru saada ning sobivalt vastata. Kui haige ei soovi veel kasutada sõna "vähk", siis on see vihje, et ta ei ole tõe ärakuulamiseks valmis. Väga üksikud inimesed ei küsi oma haiguse kohta midagi ega soovi sellest ka rääkida. Enamik arste on seisukohal, et inimene peab teadma oma diagnoosi ning seda, mis temaga toimub. Situatsioone, kus perekond teab diagnoosist, haige aga mitte, tuleb väga harva ette. Kui tõe on varjatud ning usaldus kadunud, kannatavad ka inimestevahelised suhted.

Kust leida tuge?

Te ei ole oma murega üks. Selle brošüüri eelmised peatükid kajastasid vähihaigete eraldatuse ja üksilduse probleeme ning abitust ja saamatust, mida võivad tunda lähedased. Üks võimalus nõu ja abi saamiseks on vähihaigete tugirühmad ja seltsid, mille tööd koordineerib tavaliselt inimene, kes on ise vähki põdenud või on vähihaige tema lähedane inimene. Sellised rühmad on kohaks, kus sõna "vähk" ei ole tabu. Seal võite avameelselt rääkida oma muredest, sest enamik saatusekaaslasi mõistab teid. Osalemine sellises tugigrupis vähendab teie üksildustunnet. Saades tuge teiste kogemustest ning läbielatud, tõuseb taas ka teie eneseteadvus ning julgus elu jätkata.