

Életmódvezetés, életmód-vezetési tanácsok az urológiai daganatos betegségek kezelése alatt

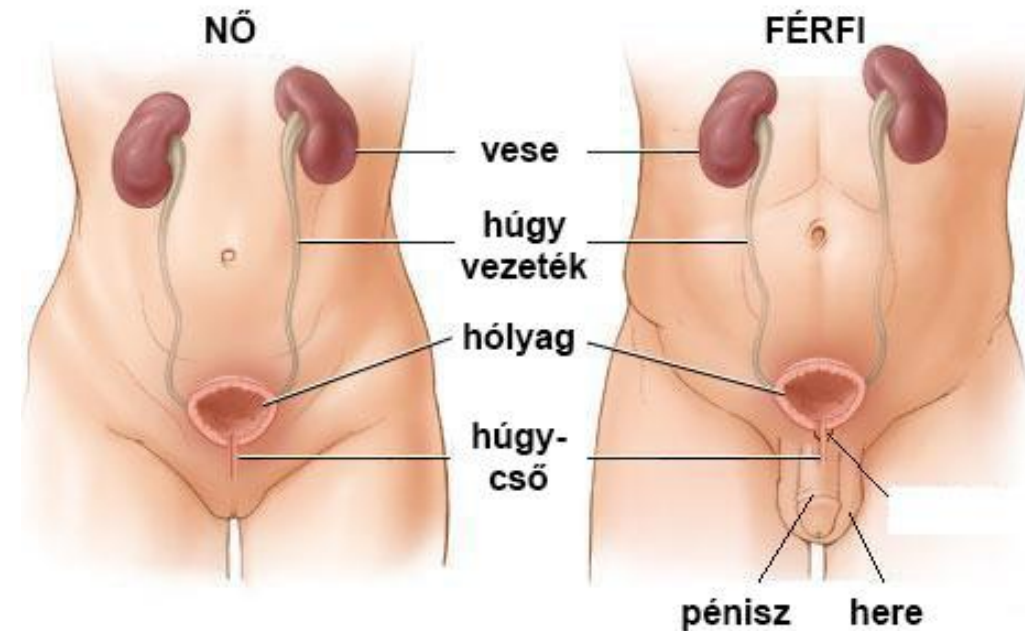
Dr. Mezei Tünde

Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet

Urológiai osztály

Az urológiai daganatok

- Proszтата-daganat
- Húgyhólyag- daganat
- Húgyvezeték-daganat
- Vese-daganat
- Heredaganat
- Péniszdaganat



Tumoros betegségek kezelése

- Sebészi kezelés:
 - általános tudnivalók
 - tumoros betegségek szerint lebontva



- Onkológiai kezelés (kemoterápia, sugárterápia)
 - általános kezelési tudnivalók
 - tumoros betegségek szerinti tudnivalók



Sebészi kezelés általában I.

- Az urológiai tumoros betegségek sebészi kezelése az esetek nagy százalékában előre tervezett időpontban történik és nem akut beavatkozás azaz a beteg fel tud készülni a műtétre: mind testileg, mind lelkileg.
- A műtét optimális idejének kiválasztása kulcsfontosságú: mind a beteg, mind az orvos szempontjából
- A műtétre való felkészülést időben el kell kezdeni: dohányzást és az alkoholfogyasztást radikálisan be kell szüntetni – elvonási tünetek jelentkezhetnek a kórházban, továbbá sebgyógyulási nehézségek is előfordulhatnak



Sebészi kezelés általában II.

- Optimális testsúly elérése: nem fogyókúrával !!!
 - Rendszeres testmozgás: izotóniás, az aerob kapacitás 70%-át meg nem haladó fizikai aktivitás (gyaloglás, futás, úszás) javasolt legalább heti 3x30-60 perces időtartamban



→ maximális pulzusszám: $220 - \text{életkor}$

Pl. 70 évesnek a max. pulzusszám 150/perc, ennek a 70%-a 105/perc

- jó minőségű alvás-pihenés



Sebész kezelés általában III.

- Egészséges táplálkozás az ideális testsúly eléréséhez:

- napi 5x étkezés, 3 liter folyadék fogyasztása
- sok gyümölcs és zöldség fogyasztás
- sovány húsok fogyasztása
- zsíros ételek kerülése: olaj használata
- kávé, feketetea fogyasztás optimalizálása
- 18 óra után csak gyümölcs, víz fogyasztása
- cukros ételek kerülése: édesítőszer használata, ha nagyon muszáj



Sebészi kezelés általában IV.

- Társbetegségek kezelése:
 - magas vérnyomásbetegség megfelelő gyógyszeres kezelése
 - cukorbetegség esetén vércukor beállítása
 - vérhígító kezelés abbahagyása, szükség esetén más gyógyszerekkel való pótlása
 - szív és érrendszeri betegségek kezelése- kardiológiai, angiológiai szakvizsgálat
 - tüdőbetegségek kezelése – pulmonológiai szakvizsgálat
 - hormonbetegségek (pl. pajzsmirigy) kezelése – endokrinológiai kontroll
 - neurológiai betegségek kezelése – neurológiai, pszichiátriai szakvizsgálat
 - stb.



Sebészi kezelés általában V.

- Sebészi kezelés után óvatos rehabilitáció: műtétet követően kb. 6 héttel elérni a műtétet megelőző aktivitási szintet
- Az egészséges életmód folytatása
- Rendszeres kontroll, kezelőorvossal egyeztetett időpontban



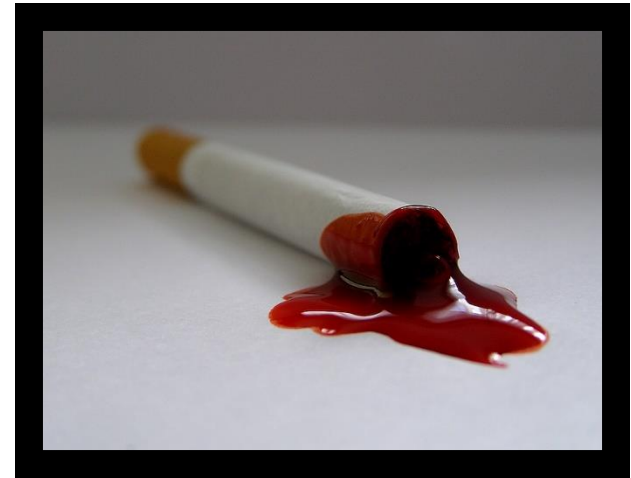
Prosztatarák sebészi kezelése

- Az általános sebészi kezelésre vonatkozó elvek betartása
- Rendszeres medencefenéki torna – már a műtét előtt el kell kezdeni és utána is folytatni- vizelettartási és merevedési problémák kezelése, illetve megelőzése szempontjából fontos
- Esetleges vizelettartási, illetve merevedési problémák gyógyszeres, eszközös kezelése
- Rendszeres kontroll !!!!



Húgyhólyag daganatok sebészi kezelése I.

- Dohányzás !!!!!



- Általános sebészi kezelésre vonatkozó elvek
- A húgyhólyag-eltávolítást követően a betegek 80% stomával él tovább.
- Mind ezek a betegek, mind az újonnan képzett hólyaggal élő betegeknek javasolt szódabikarbóna szedése, mivel a szervezet az stomából vagy újonnan képzett bélhólyagból felszív olyan anyagokat is amit nem kellene és savasítja a szervezet Ph-ját, ennek kiegyensúlyozására műtét után legalább egy évig, de van akinek élete végéig kell szedjen szódabikarbónát, a pontos adagját kezelőorvosa dönti el.

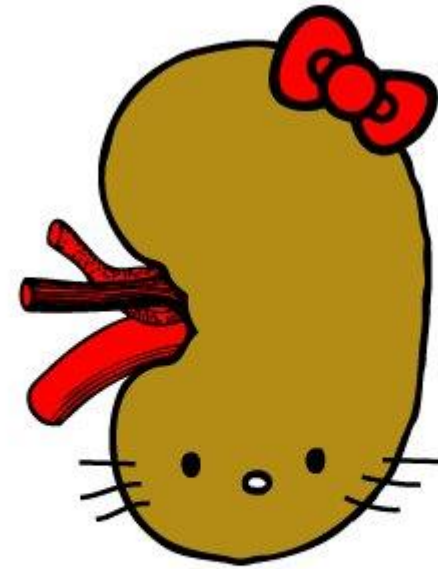
Húgyhólyag daganatok sebészi kezelése II.

- A stoma gondozása
- A hólyageltávolítást követő újonnan képzett vizeletvezetés kisebb, vagy nagyobb mértékben rontja a beteg életminőségét és annak módja határozza meg a rehabilitációt. Így szükséges lehet a stoma gondozása, az inkontinens állapot segédeszközzel való kezelése. A merevedési zavarok rehabilitációját, arra alkalmas betegeken, célszerű a közvetlen posztoperatív időszakban elkezdni gyógyszeres kezeléssel.
- Az újonnan képzett bélhólyagos betegeknél a hólyagban visszamaradt pangó vizelet okozhat gondot, ebben az esetben önkatéterezésre van szükség. Az önkatéterezés technikájának oktatása speciális szakápolói feladat, de kérheti kezelőorvos segítségét is.



Vesedaganatok sebészi kezelése

- Általános sebészi kezelés elvei
- Műtét után szoros ellenőrzés
- Romló vesefunkciós értékek mellett „vesekímélő” diéta: Giordano, LPLND-étrend
 - fehérje: tej, tejtermékek, tojás, hús, szója, illetve foszforbevitel mérséklése: sajtok , szardínia, olajos halkonzervek, belsőségek, vadhúsok, olajos magvak, szárazhüvelyesek (bab, sárgaborsó, lencse), csokoládé, kakaó, búzacsíra, búzakorpa, cola, üdítők, sör.



Hello Kidney

Heredaganatok sebészi kezelése

- Műtét előtt, amennyiben a beteg családalapítás előtt áll, ivarsejt fagyasztás szükséges
- Műtét előtt, illetve után szoros után követés, tumor marker vizsgálatok bizonyos esetekben
- Műtétet követően 6 hónappal hereprotézis beültetés lehetséges



Onkológiai kezelés- általános tudnivalók I.

- Kemoterápia

- hányinger, hányás: gyógyszeres kezelés, sokszor keveset enni, könnyű de magas tápértékű ételeket, lassú táplálékfogyasztás, étkezés után 30 perc ágynyugalom

- hasmenés: gyógyszeres kezelés, diéta, puffasztó ételek kerülése, bő folyadékfogyasztás, K pótlás fontos: banán, krumplipüré fogyasztása. Tej, tejtermék kerülendő.

- székrekedés: magas rosttartalmú ételek fogyasztása (zöldség, gyümölcs, hüvelyesek, teljes kiőrlésű kenyerek, tészták stb.), bő folyadékfogyasztás, hashajtó kezelés

- hajhullás: kerülendő az erős fésülés, hajszárító, hajgöndörítő használata, magas proteintartalmú sampon használata ajánlott



Onkológiai kezelés – általános tudnivalók II.

- Kemoterápia:

- szájszárazság, ízérzés-változás, nyelési nehézségek: tünetek enyhítésére tartsa mindig nedvesen az ajkait és száját: öblögesse száját gyakran, nappal 2 óránként és amikor éjjel felkel. Használhat szóda-bikarbónát: 1/2-1 teáskanál 2 deci vízben. Használjon műnyálat ha szükséges, ajakbalzsam, szőlőzsír, szopogasson kemény cukorkát, tartsa tisztán a fogait, száját, használjon puha fogkefét, fogselymet evés után. Ne használjon alkoholos szájvizet, glicerines törlőkendőt, kerülendő a sós, füstölt, száraz ételek.

- bőrviszketés: laza, nem sértő ruházat viselése, bőrvédelem (napfény, szél), bő folyadékfogyasztás, vizes alapú krémek használata, hideg vizes zuhanyozás.

- napfényérzékenység: magas faktorszámú bőrvédő használata, zárt ruházat viselése



Onkológiai kezelés – általános tudnivalók III.

- Kemoterápia

- Fertőzések: fertőződés kockázatának csökkentése: influenzás hozzátartozók kerülése, háziállatok kerülése, mosatlan gyümölcs, nyers tej, hús fogyasztásának kerülése. Gondos kézmosás, étkezések előtt, WC használat után. Végbéltej, külső nemi szervek tisztán tartása székelés után. Bőr és nyálkahártya sérülések kerülése: puha fogkefe, villanyborotva használata.

Láz esetén, állapotromlás esetén azonnali kórházi kezelés javasolt.



Onkológiai kezelés – általános tudnivalók IV.

- Sugárkezelés

- bőrpanaszok: besugárzott bőrfelületen: bőr vöröse válik, sérülékeny, majd barnásan elszíneződik, száraz lesz és bőregés érzése jelentkezik. Bőr megfelelő ápolása, napvédő használata, langyos vizes tisztítás, neutrális szappan használata. Hintőporok, dezodorok, parfümök használatának kerülése. Sérülés kerülése (borotválkozás, leukoplaszt)

- táplálkozás: cél, hogy a beteg ne veszítsen súlyából: fehérjében, vitaminban, kalóriában gazdag ételek fogyasztása, ha csak folyékony állagú ételt tud fogyasztani pl. mézzel kalóriadúsabbá tenni



Onkológiai kezelés – általános tudnivalók V.

- Sugárkezelés

- szájproblémák: gyulladás, szájszárazság, nyelési nehézség. Dohányzás, alkoholfogyasztás, fűszeres illetve forró, rágós ételek kerülése. Fog és szájpótlás különösen fontos, kamillás szájöblítő használata javasolt.

- hólyag- és vizeleési panaszok, nemi szerveket érintő problémák: hólyag irritáció, gyakori vizeleési problémák – bő folyadékfogyasztás enyhíti, esetlegesen gyógyszeres kezelés. Nemi szervek, szexuális élet: átmeneti zavarok léphetnek fel, pl. nőknél kismencedencei besugárzás alatt nem célszerű szexuális életet élni, mert fájdalommal járhat. Kezelés végeztével az esetek nagy százalékában a normális szexuális működés visszaáll.

Onkológiai kezelés - prosztatatarák

- Hormonterápia: célja a tesztoszteronszint minimális szintre való csökkentése. Tesztoszteron-hiány tünetei: fáradékonyság, izomtömeg csökkenés, energiaszint, életerő csökkenés, csökkent libidó, szexuális aktivitás, fokozódó izzadás, száraz bőr, vérszegénység, depresszív hangulat, ingerlékenység, motiváció csökkenése, étvágy növekedése.

Gyakran keveset enni, rendszeres testmozgás, vitaminok, ásványi anyag pótlásra figyelni. Támogató családi környezet, új hobbik, új célok keresése.

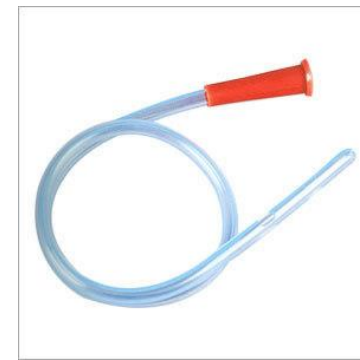
Kalcium és D-vitamin pótlás fontossága, megelőzendő a csonttritkulást, vagy annak előrehaladását, napi 1000mg Ca és 2000 NE D-vitamin szükséges.

Csontáttétek esetén célzott kezelés.



Onkológiai kezelés- húgyhólyag tumorok

- Felületes húgyhólyag tumoros betegek 2 féle kezelést kaphatnak a húgyhólyagjukba hetente egyszer heti rendszerességgel 6 héten át a műtét után.
- Húgyhólyagon keresztül történő alkalmazás (intravezikális adagolás)
A gyógyszert egy katéteren keresztül közvetlenül be lehet adni a húgyhólyagba. Ezen kezelés előtt 12 órán belül tilos folyadékot inni, így a képződött vizelet nem fogja túlságosan felhígítani a gyógyszert. A hígított gyógyszert a beadás után 1-2 órán át a hólyagban kell tartani. Esetenként testhelyzetet kell változtatni, ahhoz hogy a hólyag minden részébe biztosan eljusson a gyógyszer.
Amikor a gyógyszer beadása után kiüríti a hólyagját, ügyeljen arra, hogy a vizelet ne kerüljön a bőrére. Amennyiben a bőrére kerül a vizelet, gondosan mossa le vízzel és szappannal az érintett területet, de ne dörzsölje.
- A kezelésekhöz antibiotikum szedése szükséges a gyógyszer katéteren történő beadása előtt.
- Láz, vizelési panasz esetén kezelőorvosánál jelentkezzen soron kívül.



Onkológiai kezelés - vesetumorok

- Célzott kezelés mellékhatásai:
 - Mucositis: tápcsatorna felső részének a nyálkahártyájának gyulladása (száj, nyelőcső, gyomor)
 - Kéz-láb szindróma: égő érzés a kezekben, lábakban
 - Megelőzés: a kezek, lábak hűtése a kezelés alatt segíthet.
 - Kezelés: a legfőbb a kezelés abbahagyása, tüneti kezelés: disodium uridine phosphate krém, kezek, lábak fokozott védelme, puha kesztyű, zokni, kényelmes cipő viselése, sebek fokozottan alapos ápolása.
 - Ha újrakezdik a tünetek visszatérnek, ha abbahagyják, kb. 1-2 hét alatt megszűnnek

Onkológiai kezelés- heredaganatok

- Kemoterápia általános mellékhatásai
- Kemoterápia gyógyító jellegű lehet, így alacsony fehérvérsejt esetén, vagy rossz általános állapot esetén is folytatják a kemoterápiás kezelést – így a mellékhatások megelőzése, kezelése különösen fontos



Nota bene

- Daganatokat megelőzni könnyebb, mint kezelni! (WHO)
- Sebészi kezelés csak jó állapotú betegeknél lehetséges és jár megfelelő eredménnyel
- Mindig egyeztessen kezelőorvosával a kezelésekről és azok várható mellékhatásairól- így lesz idő felkészülni azokra



Köszönöm a megtisztelő figyelmüket!

