

Limfom

Vodič za pacijente



www.lipa.org.rs

Udruženje obolelih
od limfoma **LIPA**



Ova brošura predstavlja rezultat dugogodišnjeg rada i napora udruženja pacijenata, hematologa i sestara kliničkih centara u Beogradu i Nišu. Želimo da vam predstavimo novu formu brošure koja će pomoći pacijentima i njihovim porodicama da lakše prebrode period koji ih očekuje. Želimo da se zahvalimo svima koji su uzeli učešće u stvaranju ove brošure zbog iskazane kreativnosti, hrabrosti, upornosti, vizije i neiscrpne energije da svet učine boljim i zdravijim mestom za život. Naročitu zahvalnost izražavamo Prof. dr Biljani Mihaljević direktorki klinike za hematologiju KC Srbije, Prof. dr Goranu Marjanoviću sa hematološke klinike u Nišu i kompaniji ROCHE koja je podržala izradu ove brošure.

Niste sami, pridružite nam se!

Za više informacija posetite stranicu www.lipa.org.rs

**Udruženje obolelih
od limfoma LIPA**



Sadržaj

Moj Dnevnik.....	5
Šta je limfom.....	24
Lečenje limfoma.....	31
Mladi pacijenti.....	37
Ishrana pacijenata.....	46
Zdraviji recepti	53

Moj dnevnik



U ovom delu možete da zapišete informacije vezane za medicinski tim koji učestvuje u Vašem lečenju, kao i informacije o terapijama koje primate. Kako bi ste bili sigurni u tačnost informacija koje ste uneli, slobodno potražite pomoć medicinskog osoblja.

Moja dijagnoza.....	7
Moj medicinski tim.....	8
Moje terapije.....	10
Dnevnik terapija i simptoma.....	11
Moje kontrole.....	19
Beleške.....	20

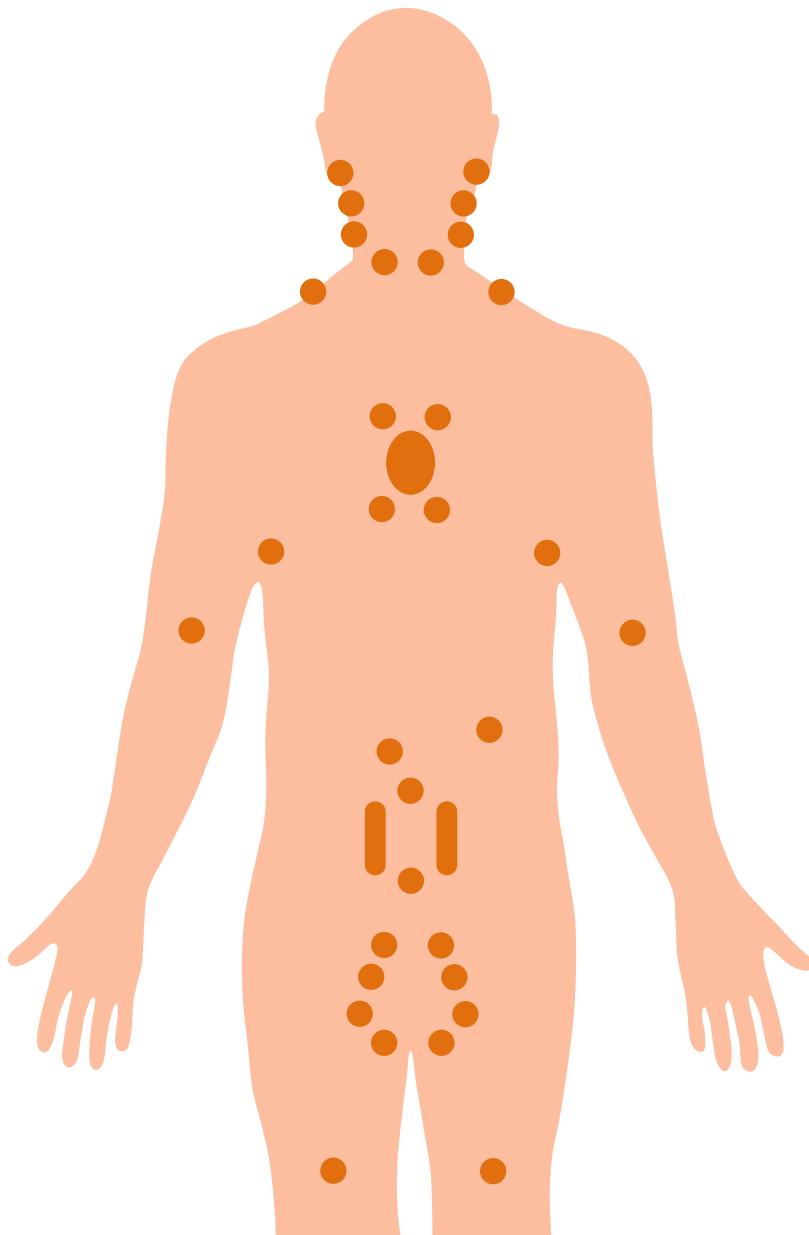
Moja dijagnoza

Vrlo je važno da znate tačan tip i stadijum limfoma koji imate. Informacije o tome zapišite ovde:

Tip limfoma koji imam je:

Stadijum:

Na dijagramu ispod možete videti gde se sve u organizmu nalaze limfni čvorovi.



Moj medicinski tim

Lečenjem limfoma se najčešće bavi više stručnjaka među kojima su hematolog, onkolog, radiolog, hirurg. Lekar određuje plan lečenja za svakog pacijenta ponaosob. Lečenje limfoma zavisi od:

Tipa i stadijuma bolesti
Da li je u pitanju indolentna ili agresivna forma
Da li se bolest pojavila prvi put ili je došlo do relapsa
Godišta pacijenta
Ukupnog zdravstvenog stanja pacijenta

Sve ove informacije su izuzetno važne u donošenju odluke koja je terapijska opcija najbolja za pacijenta.

Tokom lečenja imaćete više prilika da zamolite lekara da vam objasni ono što vas interesuje i da vam podrobnije objasni svoju ulogu u vašem putu ka izlečenju.

U delu koji sledi možete uneti podatke vezane za lekare koji učestvuju u vašem lečenju. Molimo vas, imajte u vidu da neće svi lekari specijalisti koji su ispod navedeni učestvovati u radu tima koji vas leči.

Onkolog

Onkolog je doktor koji se bavi prevencijom, dijagnostikom i lečenjem kancera.

Moj onkolog:

Telefon:

E-mail:

Hematolog

Hematolog je lekar koji se bavi prevencijom, dijagnostikom i lečenjem bolesti krvi, uključujući i kancere kao što su limfom i leukemija.

Moj hematolog:

Telefon:

E-mail:

Hirurg

Hirurg je lekar koji se bavi tretmanom bolesti na oprativan način.

Moj hirurg:

Telefon:

E-mail:

Lekar opšte medicine

Između odlazaka u bolnicu, sigurno ćete nastaviti da viđate vašeg izabranog lekara opšte medicine, zbog izdavanja potrebnih uputa i recepata. Vaš doktor vam može dati par korisnih saveta i dati neka dodatna objašnjenja vezano za terapiju koju primate i stanje u kome se nalazite.

Moj izabrani lekar:

Telefon:

E-mail:

Onkološka sestra:

Medicinska sestra iz područja onkologije radi na području dijagnostike, lečenja i rehabilitacije pacijenata oboleleih od raka.

Moja medicinska sestra:

Telefon:

E-mail:

Radiolog

Radiolog je lekar koji koristi razne vrste zračenja u medicinske svrhe, a sve u cilju dijagnostikovanja i lečenja bolesti.

Moj radiolog

Telefon:

E-mail:

Patolog:

Patolog je lekar koji se bavi proučavanjem promena nastalim na ćelijama, tkivima i organima nastalim u toku bolesti.

Moj patolog:

Telefon:

E-mail:

Moje terapije

Moj tip limfoma je: _____

Terapija koju primam: _____

Posmatraj i čekaj

Hemoterapija

Lekovi i doza

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Zračna terapija

Deo tela koji se tretita i doza:

1. _____
2. _____

Monoklonska antitela

Lek/lekovi i doza:

1. _____
2. _____

Transplantacija

Kliničke studije

Lekovi i doza

1. _____
2. _____

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utorak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sreda			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Četvrtak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Petak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Subota			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nedelja			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utorak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sreda		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Četvrtak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Petak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Subota		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nedelja		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utorak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sreda			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Četvrtak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Petak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Subota			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nedelja			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utorak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sreda		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Četvrtak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Petak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Subota		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nedelja		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utorak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sreda			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Četvrtak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Petak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Subota			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nedelja			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utorak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sreda		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Četvrtak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Petak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Subota		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nedelja		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utorak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sreda			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Četvrtak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Petak			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Subota			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nedelja			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
			1	2	3	4	5	6	7	8	9

Dnevnik terapija i simptoma

Nedelja

Dan	Terapija	Dnevnik simptoma									
		Simptom					Intenzitet				
Ponedeljak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utorak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sreda		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Četvrtak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Petak		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Subota		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nedelja		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Moje kontrole

Šta bi trebalo poneti na kontrolu:



“Kad kosa nestane, nek osmeh ostane”

- Marina Mladenović, 2014 *Napiši poruku podrške*

Beleške

“Život je kao ogledalo: ako mu se namrštiš, namrštiće se i ono tebi ali ako mu se nasmeješ, uzvratiće ti osmehom.” - Vilijem Takerej

Beleške

“Čudno je kako je malo potrebno da budemo srećni, i još čudnije, kako nam često baš to malo nedostaje.”-Ivo Andrić

Beleške

**“Život je izazov-suoči se sa njim, život je borba-prihvati je,
život je život-brani ga”**

- Majka Tereza

Beleške

Šta je limfom



Medicinska istraživanja omogućila su veliki napredak u borbi protiv limfoma, produženje života i poboljšanje kvaliteta života. Savremena istraživanja su još više upotpunila naše znanje o blagovremenoj dijagnostici i modernim oblicima lečenja.

Tumor	26
Limfni sistem.....	26
Limfom	28

Šta je limfom

Tumor

Šta je kancer

Da bi se razumeo pojam limfoma potrebno je znati nešto o normalnim ćelijama i o tome šta se dešava kada one postanu maligne.

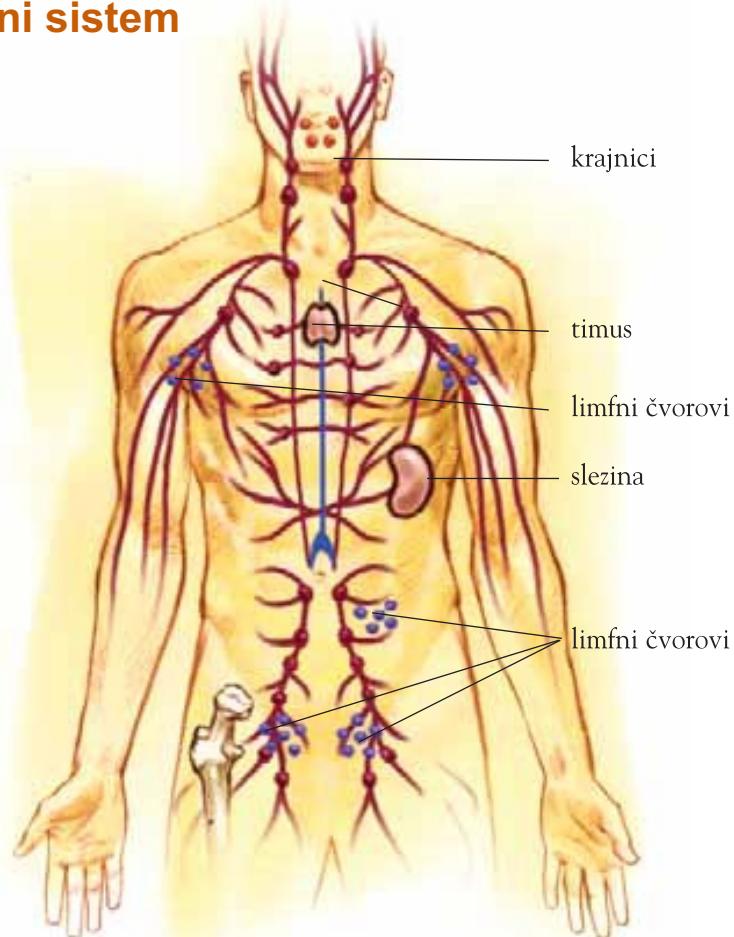
Organizam se sastoji od velikog broja različitih tipova ćelija. U normalnim uslovima, ćelije rastu i potom se dele, da bi stvorile više ćelija samo onda kada je to organizmu potrebno. Taj proces pomaže organizmu da ostane zdrav. Kada ćelija postane maligna, ona dobija osobinu da se neogranočeno deli i raste, iako to organizmu nije potrebno, stvarajući masu novog tkiva. Ta masa se zove izraslina ili tumor. Tumori mogu da budu benigni (nekancerogeni, dobroćudni) ili maligni (kancerogeni, zloćudni).

Limfni sistem

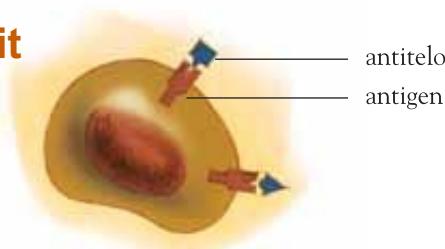
Šta je limfni sistem

Limfni sistem je deo odbrambenog, **imunskog sistema**. On pomaže organizmu da se bori protiv bolesti i infekcija. Sastoji se od mreže tankih limfnih sudova koji se granaju poput krvnih sudova po celom organizmu. U limfnim sudovima se nalazi **limfa**, bezbojna, vodena tečnost koja sadrži bela krvna zrnca-**limfocite**, ćelije koje se bore protiv infekcija. Limfociti su glavne ćelije limfnog sistema i dele se na **B i T limfocite**. Duž ove mreže sudova nalaze se mali organi koji se zovu **limfni čvorovi**. Oni služe kao filter, odnosno čiste limfu od štetnih bakterija i virusa koji se potencijalno u njoj nakupljaju. Limfni čvorovi se obično grupišu u velike grupacije limfnih čvorova koji se nalaze pod pazuhom, u preponama, na vratu, u grudima i u stomaku (abdomenu). Ostali delovi limfnog sistema su **slezina, timus, krajnici i kostna srž**. Limfno tkivo se nalazi i u ostalim delovima организма, uključujući želudac, creva i kožu.

Limfni sistem



B limfocit



Limfom

Šta je limfom?

Limfom je maligna bolest limfocita koji počinju da se dele i rastu bez ikakvog reda i kontrole, a može da bude poremećen i normalan proces odumiranja ostarelih ćelija. Ovi nenormalni limfociti se često skupljaju u limfnim čvorovima koji zbog toga postaju uvećani. S obzirom da limfociti kruže po celom organizmu, limfom može da se pojavi u jednom limfnom čvoru, grupi limfnih čvorova ili u nekom drugom organu.

Limfomi se dele u dve osnovne grupe: **hočkinske i nehočkinske** limfome.

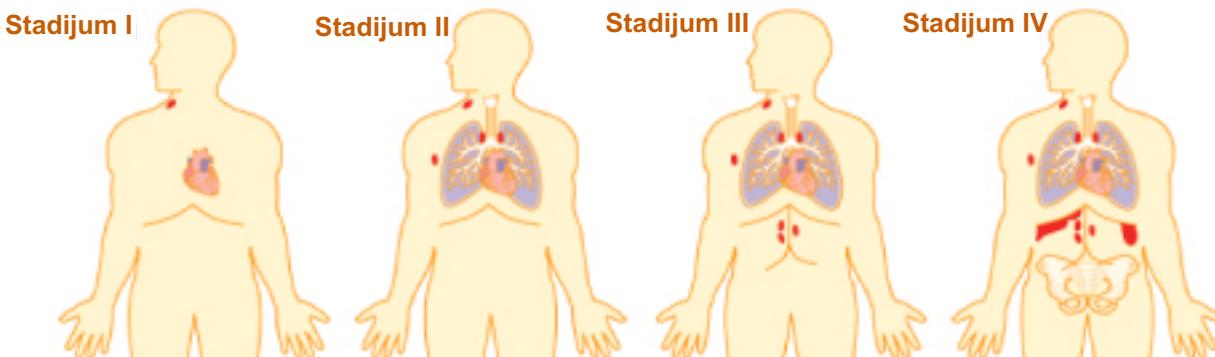
Određivanje stadijuma

Kada je limfom dijagnostikovan, lekar mora da odredi stadijum bolesti, odnosno koliko se bolest proširila. Da bi odredio stadijum bolesti, lekar ispituje sledeće:

- Broj i mesto obolelih limfnih čvorova
- Da li je oboleli limfni čvor iznad, ispod ili sa obe strane dijafragme
- Da li je bolest zahvatila kostnu srž, slezinu ili organe van limfnog sistema, na primer jetru.

U upotrebi je *Ann Arbor* sistem za određivanje stadijuma bolesti.

Stadijum	Šta znači
I	Bolest je zahvatila jedan limfni region
II	Bolest je zahvatila dve ili više limfne regije sa iste strane dijafragme.
III	Bolest je zahvatila dve ili više limfne regije sa obe strane dijafragme.
IV	Bolest je zahvatila i kostnu srž, slezinu ili organe van limfnog sistema



Određivanje stadijuma limfoma

● = Mesta zahvaćena limfomom

Najčešći simptomi limfoma

- Bezbolni otok limfnih čvorova na vratu ispod pazuha ili u preponama
- Povišena telesna temperatura, posebno u večernjim satima
- Noćno znojenje
- Konstantan umor
- Neobjašnjivi gubitak težine
- Svrab
- Crvenilo
- Kašalj

Ukoliko se limfom nalazi van limfnog čvora, npr. u želucu, mogu se javiti stomačni bol, dijareja ili zatvor.

Ovi simptomi nisu sigurni znaci limfoma. Oni mogu da budu izazvani drugim, manje opasnim stanjima, gripom ili nekom drugom infekcijom. Samo lekar može da postavi pravu dijagnozu. Kada su prisutni simptomi koji traju duže vreme, neophodno je posetiti lekara kako bi se pravovremeno postavila dijagnoza i započelo adekvatno lečenje.

Dijagnoza

Ako se sumnja na limfom, lekar postavlja pitanja o razvoju simptoma i vrši pregled kako bi se utvrdilo postojanje uvećanih limfnih čvorova. Potrebno je da se uradi krvna slika kao i dodatna snimanja i analize u cilju procene raširenosti bolesti.

To su najčešće rendgenski snimak, kompjuterizovana tomografija (CT, odnosno skener), magnetna rezonanca (MR), limfografija.

Biopsija je potrebna da bi se postavila konačna dijagnoza. Hirurg uzima uzorak tkiva kako bi ga patolog ispitao pod mikroskopom i utvrdio da li postoje maligne ćelije. Biopsija se obično uzima iz limfnog čvora, mada se uzorak može uzeti i iz ostalih tkiva.



Lečenje limfoma



Lečenje limfoma zavisi od stadijuma bolesti, tipa ćelija, da li je u pitanju indolentna ili agresivna forma, da li se terapija primenjuje po prvi put ili je došlo do relapsa, kao i od godišta pacijenta i njegovog ukupnog zdravstvenog stanja.

Hemoterapija.....	32
Monoklonska antitela.....	33
Terapija zračenjem.....	34
Transplantacija kostne srži	35
Kliničke studije.....	36

Hemoterapija

Šta je hemoterapija?

Hemoterapijski lekovi (citostatici), ubijaju maligne ćelije tako što sprečavaju da se one dele i rastu. Koja će se hemoterapija primeniti, zavisi od vrste limfoma. Lako se mogu primenjivati i pojedinačno, hemoterapija za limfom se obično sastoji od kombinacije nekoliko lekova.

Pored toga što deluje na maligne ćelije, hemoterapija deluje i na zdrave ćelije, naročito one koje se brzo dele kao što su crvena i bela krvna zrnca i ćelije odgovorne za rast kose. Efekat hemoterapije na zdrave ćelije obično nije trajan.

Hemoterapija se daje u ciklusima, organizmu se daje pauza da bi kostna srž mogla da se oporavi i nesmetano proizvodi krvna zrnca.

Neki citostatici se uzimaju kao tablete, dok se drugi daju kroz venu direktno u krv (intravenski). Teraipija se najčešće daje u ciklusima, koji su najčešće tronedeljni ili mesečni. Trajanje terapije zavisi od brojnih faktora i razlikuje se kod svakog pacijenta.

U zavisnosti od vrste hemoterapijskog protokola koji se daje, opšteg zdravstvenog stanja pacijenta i pojave neželjenih dejstava, lekari donose odluku o tome da li će pacijent biti hospitalizovan tokom primanja terapije ili će terapiju primiti ambulantno.

Neželjena dejstva

Lekovi u terapiji limfoma osim malignih ćelija obično napadaju ćelije koje se brzo dele kao što su leukociti, trombociti, eritrociti i ćelije zadužene za rast kose. Možes se javiti "pad" krvne slike nakon terapija, pa se zato krvna slika pacijenata prati nakon primanja terapija. Vrlo često dolazi i do gubitka kose, gubitka apetita, mučnina, povraćanja, vrtoglavice, bolova u ustima ili grlu. Takođe, može doći do tamnije prebojenosti kože i noktiju.

Kod nekih muškaraca i žena hemoterapija može da izazove gubitak plodnosti, koji može biti prolaznog ili trajnog karaktera, u zavisnosti od korišćenih lekova i godišta pacijenta. Kod muškaraca moguće je uzimanje sperme pre početka terapije. Kod žena menstrualni ciklusi mogu da izostanu. Kod mlađih pacijentkinja menstrualni ciklus se uglavnom vrati nakon završetka terapije.

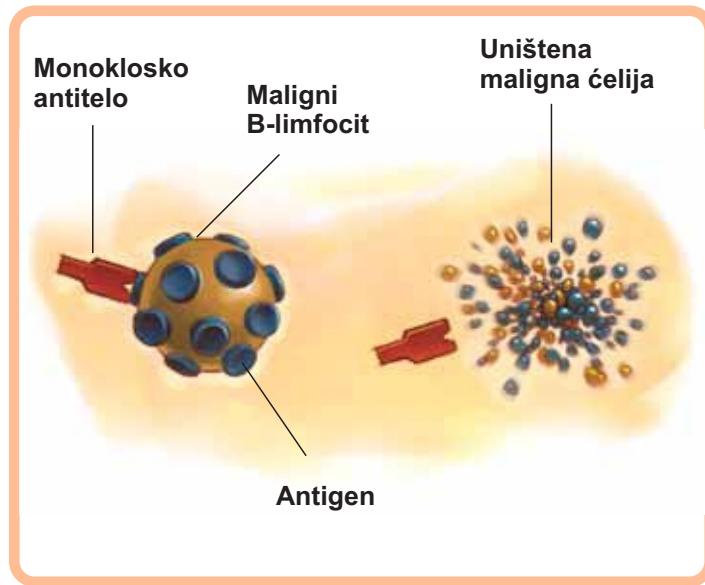
Monoklonska antitela

Šta su monoklonska antitela?

Monoklonska antitela su relativno nova klasa lekova, čiji je razvoj doveo do jednog od najvećih napredaka u terapiji NHL. Obično se daje u kombinaciji sa hemoterapijom, mada se u određenim okolnostima može dati i sam.

Za razliku od hemoterapije i radioterapije, koje deluju manje specifično, cilj terapije monoklonskim antitelima je da unište ciljanop samo ćelije NHL a da ostale zdrave ćelije ostanu nedirnute.

Sve ćelije imaju na svojoj površini proteine koji su poznati kao antigeni. Monoklonsko antitelo je supstanca proizvedena u laboratoriji koja prepoznaže i vezuje se za specifične ciljeve (proteine) na površini maligne ćelije. Svako monoklonsko antitelo prepoznaže samo jedan ciljani protein ili antigen. Pošto se veže za ciljano mesto, monoklonsko antitelo može da uništi malignu ćeliju ili da stimuliše imuni sistem da napadne ciljano obolelu ćeliju.



Neželjena dejstva

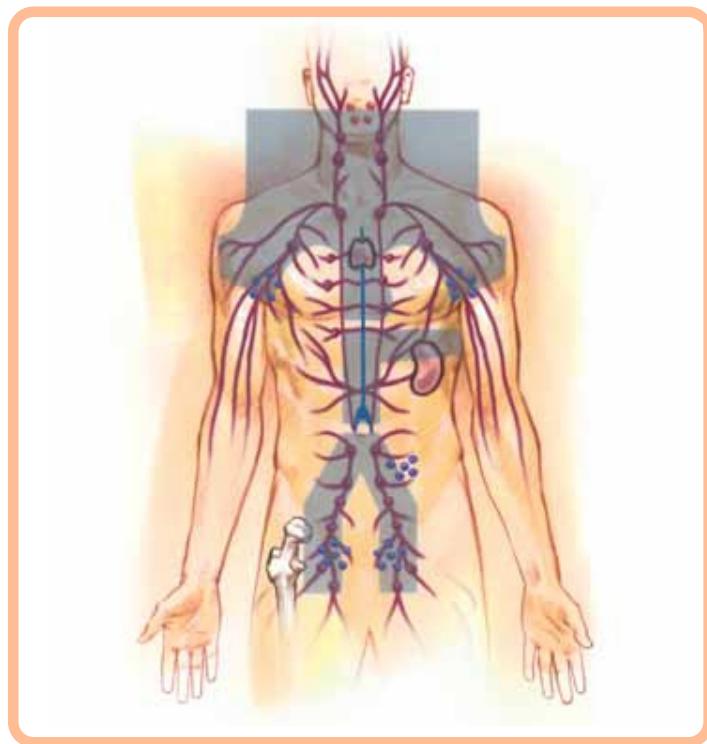
Pošto je ovo "ciljana" terapija, ovde nema tipičnih neželjenih dejstava koja su vezana za hemoterapiju.

Najčešća neželjena dejstva su vezana za primenu same infuzije i to mogu biti simptomi slični gripu: drhtavica, jeza, bolovi u mišićima, umor. Obično se javljaju 30 minuta nakon početka infuzije i prestaju kada se završi sa davanjem infuzije. Monoklonska antitela kod nekih pacijenata mogu izazvati ozbiljne alergijske reakcije prćene osipom, nedostatkom daha, osećajem otečenosti grla i jezika. Može se javiti kašalj i otoci. Vrlo često je potrebno samo smanjiti brzinu infuzije ili je na kratko zaustaviti.

Terapija zračenjem

Terapija zračenjem

Terapija zračenjem ili radioterapija je korišćenje zraka visoke energije koji uništavaju maligne ćelije. Terapija zračenjem može da se primeni samostalno ili u kombinaciji sa hemoterapijom. Terapija zračenjem je lokalna terapija, ona uništava maligne ćelije samo u onom delu koji se tretira.



Neželjena dejstva

Neželjena dejstva zračenja zavise od terapijske doze i dela tela koji se tretira.

Tokom terapije zračenjem česta pojava je gubitak dlake na tretiranom delu tela, kao i crvenilo, suvoća ili svrab kože. Može doći i do trajnog tamnjenja kože na tretiranom delu.

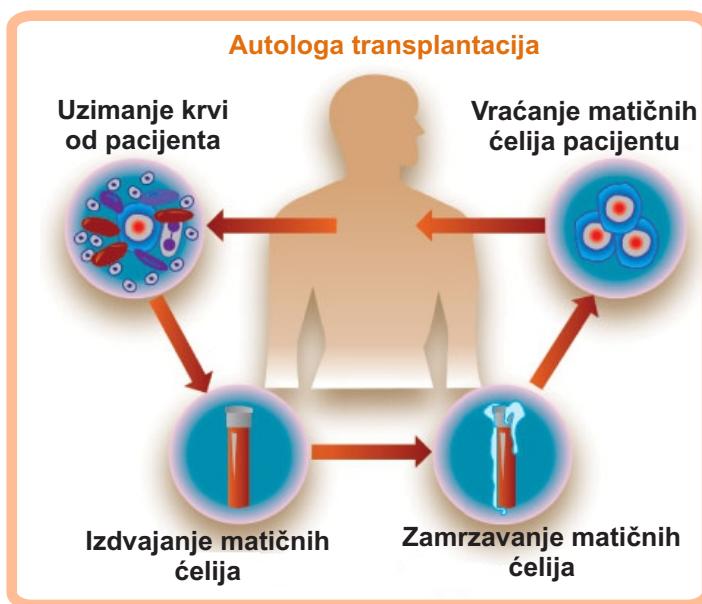
Ukoliko se tretira vrat može se javiti osećaj suvog grla ili pacijent može da ima problema pri gutanju. Moguće je i peckanje ili utrnulost u rukama, nogama ili donjem delu kičme. Kod pacijenata kod kojih se tretira abdomen, može doći do pojave mučnine, povraćanja, proliva ili problema prilikom mokrenja.

Neželjena dejstva koja se javljaju kod terapije zračenjem, mogu se kontrolisati i lečiti. U mnogim slučajevima, neželjena dejstva prestaju sa prestankom terapije. Ipak, potrebno je обратити se ordinirajućem lekaru kako bi vas informisao o dugotrajnim posledicama zračenja na plodnost ili na rizik od dobijanja drugog karcinoma.

Transplantacija kostne srži

Transplantacija

Transplantacija kostne srži je još jedna od opcija u lečenju limfoma. Poreklo zdrave kostne srži može biti ili od davaoca ili od samog pacijenta, kome je srž uzeta, sačuvana, a zatim ponovo data nakon lečenja visokodoznim terapijama. Pacijenti se nakon presađivanja kostne srži brižljivo čuvaju u specijalnim sterilnim sobama od infekcija, sve dok kostna srž ne počne da proizvodi dovoljno belih krvnih zrnaca.



Neželjena dejstva

Nakon presađivanja kostne srži, povećan je rizik od infekcije, krvarenja ili drugih neželjenih dejstava izazvanih velikim dozama hemoterapije.

Kod pacijenata kojima je presađena kostna srž davaoca postoji rizik pojave bolesti GVHD (*kalem protv domaćina*) gde presađene ćelije kostne srži napadaju tkivo pacijenta.

GVHD se može javiti u blagom ali i u vrlo ozbilnjnom obliku. Može se pojaviti u bilo koje vreme nakon transplantacije, čak i nekoliko godina kasnije. Postoje lekovi, čijim se uzimanjem umanjuje rizik od dobijanja GVHD-a.

Kliničke studije

Kliničke studije

Mnoge osobe sa limfomom učestvuju kliničkim istraživanjima. U nekim istraživanjima pacijentima se daje nova terapija, u ostalima, lekari vrše upoređivanje različitih terapija, tako što jednoj grupi pacijentata daju novu terapiju, a drugoj grupi standardnu terapiju, ili pak, vrše uopoređivanje standardnih terapija. Ovakve studije doprinose značajnom napretku u lečenju limfoma.

Lekari proučavaju nove lekove i kombinacije lekova, nove biološke terapije, transplantaciju kostne srži kao i nove načine kombinovanja različitih vidova lečenja.

Osobe koje učestvuju u kliničkim studijama daju veliki doprinos medicini, i imaju priliku da iskoriste nove, najsevremenije terapije. Svakako, ovaj vid lečenja nosi sa sobom i određene prednosti i rizike, koje će vam lekar predložiti.



Mlađi pacijenti



Od limfoma mogu da obole i mlađi pacijenti. Mladi ljudi koji imaju limfom razlikuju se od svojih vršnjaka.

U ovom delu brošure ćeš naći i naučiti dosta korisnih stvari. Do nekih saznanja ćeš doći sam na osnovu svojih ličnih iskustava. Ovu brošuru možeš pokazati svojoj porodici i prijateljima, jer će lakše shvatiti kroz šta prolaziš.

O lečenju.....	39
Živeti sa limfomom.....	42
Nakon svega.....	44

Mlađi pacijenti

O lečenju

Evo nekoliko stvari koje bi trebalo da znaš:

Da li sam dobio limfom od nekoga?

Ne, ne možeš da oboliš od limfoma tako što ga dobiješ od druge osobe. Ne možeš ni da ga preneseš drugoj osobi.

Da li sam oboleo od limfoma zato što sam nešto pojeo i popio?

Nema dokaza o povezanosti načina ishrane i oboljevanja od limfoma.

Zašto baš ja?

U ovom trenutku niko ti ne može reći zašto si baš ti oboleo od limfoma. Uzrok nastanka limfoma još uvek je nepoznat!

Lečenje

Nakon dijagnoze limfoma, brigu o tebi preuzeće onkolog ili hematolog zajedno sa timom zdravstvenih radnika različitih specijalnosti. Sa svojim ordinirajućim lekarom ćeš stalno biti u kontaktu. On će te uvesti u terapije, posmatraće proces lečenja, nakon terapija ćeš kod njega ići na redovne kontrole.

Ukoliko je neophodno da uradiš skener ili neka snimanja srešćeš radiologa.

Probleme u ishrani možeš rešiti u konsultaciji sa nutricionistom, ukoliko imaš psihičke ili psihološke probleme pomoć možeš potražiti od psihologa a od stručnih lica možeš zatražiti pomoć pri učenju gradiva iz škole, koje si propustio.



Boravak u bolnici

Kada doktori govore o "hospitalizaciji" to znači da je neophodno da ostaneš neko vreme u bolnici. Ukoliko ti kažu da ćeš terapiju primati "ambulantno", to znači da ćeš nakon promljene terapije moći da se vratiš svojoj kući.

Ukoliko je neophodno da ostaneš u bolnici neko vreme, ne očajavaj! Bolničke sobe su opremljene TV-ima, imaju Wi-Fi, možeš slušati muziku...

Važni saveti

Budi u kontaktu sa svojim drugovima iz škole i redovno obavljaj sve školske zadatke.

Ponesi svoje lične stvari bez kojih ne možeš i koje će ti boravak u bolnici učiniti podnošljivijim.

Pozovi svoje prijatelje da te posete kad god mogu.

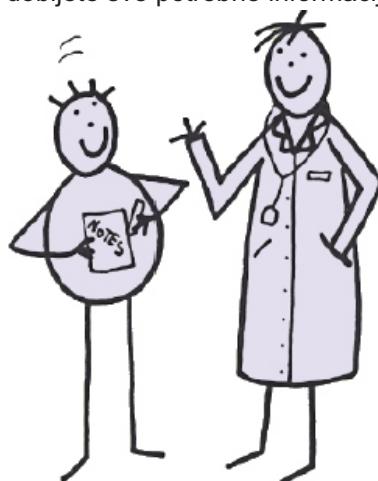
Da li je OK da pitam ono što ne znam i što me zanima?

Mnogi od vas će želeti da saznanju što više o bolesti i mogućnostima lečenja, kako bi mogli aktivno da učestvuju u odlukama vezanim za negu i lečenje.

Nakon postavljanja dijagnoze limfoma, usled šoka i stresa koji su prirodne reakcije, možete zaboraviti neka od pitanja koja bi hteli da postavite lekaru. Zato slobodno napravite listu pitanja.

Ne morate da postavite sva pitanja prilikom prvog razgovora. Tokom lečenja imaćete više prilika da zamolite lekara da vam objasni ono što vas interesuje i da dobijete sve potrebne informacije.

Pitajte slobodno, ne ustručavajte se!



Terapije

Već smo spomenuli ranije da su vrste terapija koje se koriste u lečenju limfoma

- Hemoterapija
- Monoklonska antitela
- Zračna terapija
- Transplantacija
- "Posmatraj i čekaj"
- Kliničke studije

Neželjena dejstva terapija

Kao i kod drugih tipova lečenja neželjena dejstva terapija mogu da se razlikuju od jedne do druge osobe. Neželjena dejstva zavise pre svega od vrste i doze leka koji se prima.

Lekovi u terapiji limfoma obično napadaju ćelije koje se brzo dele. Osim malignih ćelija to uključuje i leukocite, trombocite ili crvena krvna zrnca. Tokom terapija može doći do "pada" krvne slike.

Ćelije u korenju dlake takođe se dele veoma brzo, zbog toga neke terapije mogu da dovedu do gubitka dlaka i kose. U tinejdžerskom periodu, ovaj gubitak je skoro nepodnošljiv, naročito za devojčice i mlađe devojke. Ne očajavaj! Vrlo brzo izraste nova kosa (3-6 meseci nakon završetka terapija). Treba znati i to da ne retko, nova kosa nije ista kao prethodna, kovrdžavija je, različite boje i kvaliteta. U periodu dok nova kosa ne izraste možete nositi periku, kačket ili maramu.

Česta su i druga neželjena dejstva, kao što je gubitak apetita, mučnina, povraćanje, vrtoglavica, bol u ustima ili grlu. Može doći do tamnije prebojenosti kože ili noktiju.

Najčešće neželjena dejstva postepeno nestaju tokom perioda oporavka između terapija ili kada se terapija završi.

Važni saveti

Skrati kosu na vreme i što više

Zaštiti glavu, leti kremama za sunčanje a zimi kapom.

Kada kosa počne ponovo da raste koristi što blaže šampone i mekše četke i izbegavaj sušenje fenom.

Živeti sa limfomom

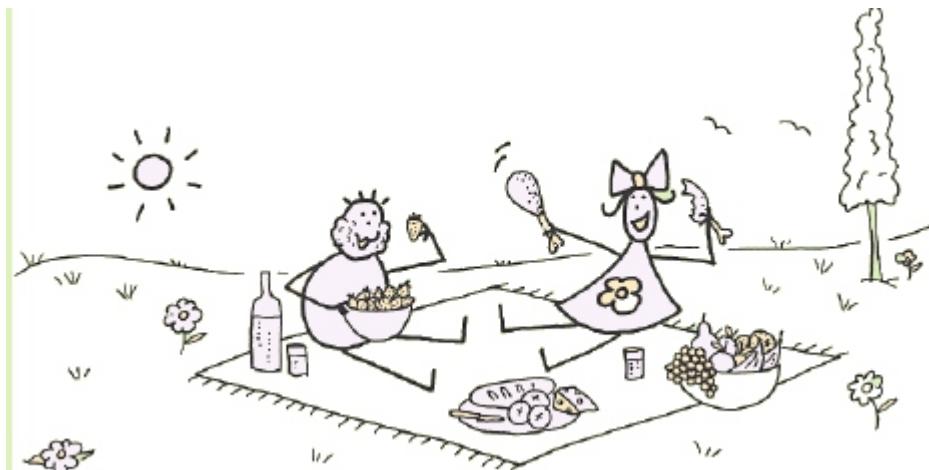
Nakon završene terapije sledi povratak kući. U kući je neophodno da se pridržavate nekih pravila.

Dobra ishrana

Dobra ishrana tokom lečenja znači dovoljno unošenja kalorija i proteina koji sprečavaju gubitak telesne težine, a uz pomoć kojih će se vratiti snaga. Izbalansirana ishrana će pomoći da se osećate bolje i imate više energije. Neka hrana će imati možda drugačiji ukus dok primate terapije.

Naravno, upotreba alkohola i cigareta nije dozvoljena!

Važno je ostati aktivan ali sprovodite onoliko aktivnosti koliko prija vašem organizmu.



Osećanja

Nakon saznanja da boluješ od limfoma vrlo je verovatno da ćeš osećati strah, bes i nevericu. Ne stidi se svojih osećanja, razgovaraj o njima sa roditeljima, prijateljima, ukoliko smatraš da je to dobro za tebe potraži i pomoći stručnog lica. Razgovor sa pacijentima koji su imali slična iskustva može biti dragocen. U zavisnosti od toga da li imaš dobar ili loš dan, tvoja osećanja će se smenjivati, usamljenost, strah, bes, tuga... Neophodno je da protekne neko vreme da prihvatiš činjenicu da se boriš sa teškom bolešću.

Možeš se suočiti i sa gubitkom samopouzdanja i tada bi trebalo da se fokusiraš na stvari koje možeš sam da kontrolišeš.

Ukoliko se osećaš tužno i izgubljeno, noćima ne možeš da spavaš, ne vidiš izlaz iz trenutne situacije, razgovaraj sa roditeljima i prijateljima, jer ćeš shvatiti da si ti, zapravo, mnogo jači od njih.

Odnosi sa prijateljima i porodicom

Većina tvojih drugova, verovatno, ne zna ništa o limfomu. Oni ne mogu znati šta se dešava sa tobom i kako se osećaš. Koliko će saznati zavisi samo od toga koliko im ti želiš reći. U toku terapija možeš izgledati drugačije, pa je dobro da na to unapred pripremiš svoje prijatelje, kako kod prvog susreta ne bi bilo neprijatno ni njima ni tebi. Sa svojim prijateljima razgovaraj o svakodnevnim stvarima. Ne osuđuj one prijatelje koji ne mogu da se druže sa tobom u toku bolesti. To je izuzetno težak period i za njih jer se osećaju bespomoćno, zato što ti ne mogu pomoći.

Sasvim je normalno da ćeš neke stvari prečutati svojim roditeljima kako bi ih zaštitio briga. Nekada ćeš imati osećaj da su tvoji roditelji suviše zaštitnički nastrojeni i da žele da kontrolišu čitavu situaciju. To je zato što te vole i što su zabrinuti.

Tvoja bolest može da utiče i na tvoj odnos sa braćom i sestrama. To što oni nastavljaju da izlaze, da se bave sportom, da idu u školu i da se druže, može biti iritantno za tebe, naročito u trenucima kada ti je potreban veliki napor da savladaš najosnovnije radnje. Izuzetno je važno da pokušaš da razgovaraš sa braćom i sestrama, da im objasniš o kakvoj je bolesti reč, kako se osećaš, jer upravo od njih možeš dobiti najveću podršku u toku lečenja.

Gubitak kose ili dobijanje na težini, mogu učiniti da se stidiš svog tela i izgleda. Ukoliko imaš partnera biće ti teže da razgovaraš sa njim i da ga pogledaš u oči. Ne brini zbog toga! Tvom partneru neće smetati ta trenutna promena u tvom izgledu. Pokušaj da budeš potpuno iskren jer ti partner može pružiti veliku podršku.



Nakon svega

Konačno je lečenje završeno! Svi testovi i skener su dobri. Šta sada?

Možeš biti jako iznenađen mešavinom osećanja koja će se javiti u tebi nakon svega. Sjajno je to što ćeš mnogo manje vremena provoditi u bolnici, koča će ponovo početi da raste, moći ćeš više da se družiš i izlaziš sa svojim prijateljima.

Nemoj da se iznenadiš, ako se istovremeno osećaš i uplašeno i izgubljeno, jer sa završetkom terapija nećeš biti tako često u kontaktu sa svojim lekarom i bolničkim osobljem.

Bilo bi lepo da na neki način proslaviš kraj lečenja. Možeš napraviti žurku za svoje prijatelje, ili ukoliko želiš da budeš sam, možeš sebi kupiti neki lep poklon.

Živeti sa ozbiljnom bolešću nije lako i podrazumeva suočavanje sa mnogim problemima i izazovima. Prevazilaženje tih problema je lakše kada razgovaraš sa ljudima koji su imali slično iskustvo.

Nisi sam, pridruži nam se! Za sve informacije možeš da kontakiraš udruženje obolelih od limfoma LIPA. Sve potrebne informacije naći ćeš na kraju brošure.



of

Ishrana pacijenata



Uticaj lečenja na ishranu.....	48
Opšti saveti.....	48
Priprema hrane.....	49
Mogući problemi sa ishranom.....	49

Ishrana pacijenata

Uticaj lečenja na ishranu

Ne postoji način da se predviđa da li ćete imati problema sa ishranom i koliko će oni biti ozbiljni. Ovo delimično zavisi od tipa limfoma, vrste i doze terapije i trajanja iste.

Hranite se pravilno pre početka terapije. To će vam omogućiti da ostanete snažni tokom terapija i smanjite rizik od infekcija.

Posavetujte se sa lekarom ili sestrom ukoliko niste sigurni šta treba da jedete tokom terapija. Poseta nutricionistu je vrlo važna jer vam on može dati korisne savete o odabiru hrane i pića koje možete unositi tokom terapije, kao i načinu pripreme.

Važno je, da kada ste bolesni, morate da jedete dovoljno da bi ste sačuvali snagu koja vam je neophodna da prevaziđete neželjena dejstva lečenja.

Opšti saveti

Tokom terapija imaćete i dobre i loše dane u ishrani. Evo nekoliko saveta kako da što lakše prevaziđete eventualne probleme:

- Uzimajte puno proteina i kalorija kada vam to vaše stanje dozvoli
- Jedite kada imate apetit. Slobodno pojedite veliki obrok.
- Jedite hranu koju možete, čak iako je to samo par namirnica
- Pijte puno tečnosti! Odrasli bolesnici bi trebalo da popiju od 8-12 čaša dnevno.
- Ne brinite ako bude dana kada ne možete uopšte da jedete, ali ukoliko ne jedete duže od dva dana, obavezno se javite lekaru.

Priprema hrane

Neke vrste terapija za limfome mogu vas učiniti osetljivim na infekcije. Posebna pažnja rukovanja hranom i pripremanja hrane su u ovim slučajevima neophodni. Evo nekoliko saveta kojih se treba pridržavati:

- Sirovo voće i povrće treba dobro oribati pre upotrebe. Hranu koju ne možete dobro oprati treba izbegavati. Voće i povrće sa debljom korom, pre sečenja, takođe oribajte.
- Ruke dobro operite pre i posle pripremanja hrane.
- Koristite jednu jednu podlogu za sečenje mesa i ribe a drugu za sečenje voća i povrća. Nakon pripreme dobro opertite podloge i noževe.
- Zamrznutu hranu je najbolje odmrzavati u frižideru. Namirnice ne odmrzavajte van frižidera ostavljajući ih na sunčanom i topлом mestu!
- Izbegavajte sirovu ribu ili školjke.
- Pažljivo spremajte meso i jaja. Jaja moraju biti tvrdo kuvana.
- Kupujte pasterizovane sokove, mleko i mlečne proizvode.
- Ne kupujte hranu "na meru"
- Izbegavajte da se hranite u kioscima brze hrane i restoranima sa samoposluživanjem.

Mogući problemi sa ishranom

Usled terapije za limfom mogu nastati problemi u ishrani. Ovi problemi se ne javljaju kod svih bolesnika. Kod nekih pacijenata se na javi ni jedan od problema. Da li će se problem javiti zaviosi od vrste limfoma, terapije koja se primenjuje, dužine trajanja iste, starosti dobi pacijenta i niza drugih faktora.

Gubitak apetita

Gubitak želje za jelom ili osećaj da ne možete da unesete dovoljno hrane je uobičajeni problem koji nastaje kao posledica bolesti, terapije, straha i uznenirenosti zbog činjenice da se suočavate sa teškim i opasnom bolešću.

SAVETI

Ukoliko ne možete da jedete čvrstu hranu, uzimajte tečne obroke

Uzimajte više manjih obroka u toku dana

Uvek kod sebe imajte "suvu" hranu, kao što su krekeri, suvo voće, bonžita...

- Uzimajte dosta tečnosti
- Dobar izbor je mekša i hladnija hrana
- Jedite lepo serviranu, privlačnu hrana u društvu i opuštenoj atmosferi

Promena čula ukusa i mirisa

Moguće je da se kao problem javi to da neke vrste hrane imaju gorak ukus (meso) ili da vam neka hrana ne miriše uobičajeno.

SAVETI

- Birajte hrana koja vam se dopada i lepo miriše
- Dodajte hrani začine kao bosiljak, origano, ruzmarin...
- Izbegavajte hrana čiji vam ukus i miris smetaju, neka vam hrana bude poklopljena, pijte koristeći slamčicu, uključite aspirator dok kuvate ili kuvajte napolju, ukoliko je to moguće.
- Vodite računa o zdravlju i higijeni usta i zuba. Posetite stomatologa ukoliko je to neophodno, uz obaveznu prethodnu konsultaciju sa vašim hematologom.

Konstipacija (zatvor) i dijareja (proliv)

Konstipacija je kada vam pražnjenje creva postane ređe, a stolica tvrda i suva i osećate nadutost i mučninu.

SAVETI

- Uzimajte bar dve litre tečnosti u toku dana
- Pijte vruće napitke
- Ishrana treba da bude bogata vlaknima, što uključuje hleb i cerealije od celog zrna žitarica, suvo voće, mahunasto povrće.

Dijareja nastaje kada često praznite creva a stolica postane meka i vodenasta. Hrana i tečnost tada brzo prolaze kroz creva i organizam ne može da apsorbuje dovoljno hranljivih materija, vitamina, minerala i vode. To može da dovede do dehidratacije.

SAVETI

- Uzimajte puno tečnosti, vodu ili druge bistre, nezaslađene napitke
- Uzimajte više manjih obroka u toku dana

- Jedite hranu sa visokim sadržajem natrijuma i kalijuma. Natrijum sadrže mesne supe i čorbe bez masnoća, kalijuma ima u bananama, suvim kajsijama, pečenom ili kuvenom krompiru.
- Koristite hranu sa niskim sadržajem vlakana(tost, jogurt, pirinač).
- Koristite hranu i piće na sobnoj temperaturi, ni previše hladno ni previše toplo.
- Prijavite svom lekaru dijareju koja traje duže od 24 časova, jer vam on može prepisati lekove i infuziju koji će vam pomoći.

Suvoča usta

Do suvoče usta dolazi kada imate manje pljuvačke nego inače, što dovodi do otežanog govora, žvakanja ili gutanja.

SAVETI

- Pijuckajte po malo vode tokom dana
- Uzimajte kiseliju hranu (limunadu) koja stimuliše lučenje pljuvačke ali samo u slučaju da nemate ozlede usne duplje ili grla.
- Jedite hranu koja se lako guta.
- Izbegavajte korišćenje bilo kakvih alkoholnih pića
- Održavajte vlažnost usta nekim balzamom.
- Ispirajte usta svaka dva sata rastvorom 1/4 kašičice soda bikarbune i 1/2 kašičice soli u šolji tople vode. Nakon toga isperite usta čistom vodom.
- Izbegavajte sve proizvode koji sadrže nikotin, kao i pasivno pušenje.
- Razgovarajte sa svojim lekarom ili stomatologom. Ukoliko imate težak oblik suvoče usta, mogu vam prepisati proizvode koji će vam pomoći.

Mučnina i povraćanje

Mučnina je osećaj muke i gađenja u stomaku, može biti praćenja povraćanjem ali i ne mora. Može se javiti neposredno posle ili par dana nakon terapije i gotovo uvek prestaje nakon potpunog završetka terapije.

SAVETI

- Jedite laganu hranu
- Uzimajte više manjih obroka u toku dana
- Ne preskačite obroke, glad pogoršava mučninu

- Odmorite nakon obroka i to u sedećem, ne u ležećem položaju
- Izbegavajte jake mirise hrane i pića

Do povraćanja najčešće dolazi zato što terapija oštećuje zdrave ćelije organa za varenje.

SAVETI

- Izbegavajte hranu i piće dok traje povraćanje.
- Kada povraćanje prestane uzimajte male količine bistrih tečnosti.
- Uzimajte više manjih obroka u toku dana.
- Razgovarajte sa svojim lekarom o lekovima za prevenciju mučnine. Ukoliko ih koristite a oni vam nisu od pomoći, obavezno prijavite svom lekaru.

Bolna oštećenja usne duplje i otežano gutanje

Usled teraoja može doći do pojave ranica u stima, kao i do osjetljivosti desni i oštećenja i zapaljenja sluzokože grla. Svi porojani problemi mogu da vam otežaju proces uzimanja hrane ili pića.

SAVETI

- Jedite mekšu hranu koja se lakše žvaće.
- Hranu seckajte na vrlo sitne komadiće ili je miksaјte i blendirajte.
- Pijte, koristeći slamčicu.
- Koristite male kašičice.
- Jedite hranu koja je nešto hladnija ili na sobnoj temperaturi.
- Izbegavajte kiselo, ljuto i začinjeno.
- Ispirajte usta rastvorom soli i sode bikarbone.
- Nikako ne koristite proizvode koji u sebi sadrže nikotin ili alkohol.
- Suvu hranu ovlažite i omekšajte.
- Prijavite svom lekaru ako imate problema sa gutanjem, ako se osećate kao da se gušite, ili ako kašljete dok jedete i pijete.



Zdraviji recepti



Doručak.....	55
Ručak.....	56
Večera.....	57

Zdraviji recepti

Zdraviji doručak

Zeleni uštipci

Sastojci

140g rendanih tikvica
85g cveta brokolija
3 jaja
malo mirođije
3 kašike brašna
2 kašike ulja za prženje
So i biber po ukusu

Izrendajte tikvice, pa otklonite višak vlage iz njih.

Umutite jaja u činiji, dodajte tikvice, isitnjen brokoli, mirođiju, začine. Na kraju dodati brašno i promešati.

U zagrejanom ulju pržiti uštipke, koje vadite kašikom.

Prijatno!



Nutritivna vrednost:

Energetska vrednost 359kcal
Proteini 16g
Masti 21g
Ugljeni hidrati 25g

Pečurke sa senfom

Sastojci

1 kriška integralnog hleba
1-2 kašike krem sira
1 kašičica hladno ceđenog maslinovog ulja
2 sitno sećene pečurke (bukovača, šitake)

1 kašičica senfa
1 kašika sečenog vlašca
150 ml sveže ceđenog soka od narandže

Istostirati hleb i premazati sa malo sira (ne koristiti maslac).

U međuvremenu zagrejte ulje i prodinstati pečurke uz često mešanje, dok ne omekšaju. Dodati senf, preostali sir, začiniti po ukusu.

Prohlađeno, staviti na hleb i posuti vlašcem.

Služiti sa sokom od narandže.

Nutritivne vrednosti

Energetska vrednost 231kcal
Proteini 13g
Masti 7g
Ugljeni hidrati 28g



Zdraviji ručak

