



Behandling av kreft

Spørsmål: Jeg har en venninne som har fått kreft og som visstnok må igjennom flere kurer med cellegift. Er det noen måte hun kan forberede seg til dette på?

Svar: Cellegift kalles også for cytostatika eller kjemoterapi. Dette er medisiner som ødelegger eller hemmer kreftceller og blir brukt til å helbrede eller lindre kreftsykdommer. Det finnes flere enn 50 ulike cellegifter. Bivirkningene av disse varierer i omfang og alvorlighetsgrad. Plagene skyldes ofte at cellegiftene også påvirker kroppens normale celler. Mest utsatt er celler som deler seg hurtig slik de gjør i magen og tarmene, huden og beinmargen. Dette kan forårsake sårhet i munnen og svelget, kvalme, hårtap og nedsatt immunforsvar.

Det er nyttig å være godt orientert om behandlingen på forhånd. Når man er kjent med hvordan den vil foregå og hva man kan forvente, er man bedre rustet til å forberede seg psykisk, fysisk og praktisk. Det er ofte godt å ta med seg en nær venn eller et familiemedlem ved samtalene hos legen. Du kan foreslå for din venninne å skrive ned spørsmålene hun ønsker svar på. Hun bør også tenke igjennom når og hvor mye informasjon hun ønsker og fortelle legen sin dette slik at han kan tilpasse seg hennes behov. Her er noen aktuelle spørsmål.

- Hva slags kreftsykdom har jeg, og i hvilket stadium er den?
- Hva kan jeg oppnå med behandlingen, og hvilken risiko innebærer den?
- Hvilke medisiner skal jeg få, hvor ofte blir de gitt og hvordan?
- Hvilke bivirkninger har de, hvor lenge varer bivirkningene og hvordan kan dere og jeg selv begrense dem?
- Hvilke faresignaler bør jeg være oppmerksom på, og hva bør jeg i så fall gjøre?

Det er fint om din venninne tar notater under konsultasjon. Hun bør også spørre legen om å få med skriftlig informasjon om sykdommen og om behandlingen. Når hun gjennomgår cellegiftkurene kan det lønne seg å føre en dagbok over forløpet. Det kan gjøre det lettere å holde oversikt over problemer som måtte dukke opp underveis slik at man kan tilpasse behandlingen.

Det går ofte noen måneder fra en kreftdiagnose blir stillet til man er ferdig utredet og kan påbegynne en cellegiftkur. I denne tiden bør man forsøke å få tilstrekkelig med søvn og daglig fysisk aktivitet. Det gir fysisk og psykisk energi. Mange har også nytte av å lære seg avspenningsteknikker.

Et sunt kosthold er viktig. Hvis din venninne har anledning til det vil jeg anbefale henne å rådføre seg med en ernæringsfysiolog som har erfaring i å hjelpe mennesker som har kreft. Hos vedkommende kan hun få veiledning, oppskrifter og andre nyttige tips basert på den behandlingen hun skal igjennom. Generelt lønner det seg å drikke rikelig med væske når den pågår for å skille ut avfallsstoffer. Nye medisiner mot kvalme har ført til at vekttap er blitt et mindre problem enn tidligere. Mange legger i stedet på seg under behandlingen. Dette har betydning for hvilke kosthensyn hun bør ta før og under kurene med cellegift.

Ettersom munnhulen er en kilde til bakterier og cellegifter kan svekke immunforsvaret, lønner det seg å ta en tur til tannlegen før behandlingen starter for å sikre god tannhelse og et friskt tannkjøtt.

Hårtap er vanlig når man får cellegifter. Noen velger å anlegge en kort frisyre i forkant for å minske overgangen. Hvis man ønsker å benytte en parykk, kan man anskaffe den i god tid slik at man blir komfortabel med å bruke den. Ved noen sykehus tilbyr man såkalte ishetter for å begrense tilførselen av blod til hodebunnen når cellegiften blir gitt og derved redusere håravfallet. Legen kan gi råd om dette er et tilbud som kan være til hjelp for din venninne.

God psykisk støtte og praktisk hjelp fra venner og familie vil være viktig for henne. Noen har også nytte av å delta i støttegrupper eller –foreninger for krefttrammede mennesker. Slike finnes på Internett, eller man kan kontakte Den Norske Kreftforeningen for å få en oversikt over mulighetene i Norge.

Hun kan ha nytte av å planlegge dagene sine og fylle dem med hyggelige aktiviteter for å ta fokuset litt vekk fra det hun går igjennom. I denne perioden bør hun - hvis immunforsvaret hennes er nedsatt - begrense risikoen for smittsomme sykdommer ved god hånd- og mathygiene og ved å unngå steder med mange mennesker.