

Ülevaade

Pikaajalisteks kõrvaltoimeteks nimetatakse rinnavähiravist põhjustatud kõrvaltoimeid, mis jätkuvad või tekivad pärast vähiravi lõppu. Kõrvaltoimed võivad olla põhjustatud nii vähiravist kui vähihaigusest endast. Kõrvaltoimed võivad põhjustada vaevusi ja segada igapäevaelu.

Infolehes on välja toodud levinumad pikaajalised kõrvaltoimed ning nende tunnused ja sümptomid.

Kui teate, mida oodata, oskate paremini valmistuda, kuidas pikaajaliste kõrvaltoimetega toime tulla või neid ravida.

Oluline on meeles pidada, et iga inimene on ainulaadne ning reageerib rinnavähile ja selle ravile erinevalt.

Kui kogete ükskõik milliseid muudatusi või sümptomeid või teil on mõni mure, siis rääkige oma raviarstiga.



Infoleht on loodud koostöös Ülemaailmse Rinnavähi Nõukoguga (Global Breast Cancer Council – GBCC) ja seda toetab ettevõtte Roche.

Kasutatud kirjandus

1. Ameerika Vähiavikeskused: <https://www.cancercenter.com/community/blog/2021/06/cancer-fatigue> (külastatud 2022. aasta oktoobris)
2. Frankeli südame-veresoonkonna keskus: www.umcvc.org/conditions-treatments/cardiotoxicity (külastatud 2022. aasta oktoobris)
3. Breastcancer.org: www.breastcancer.org/tips/menopausal/longterm_conc/bone_strength (külastatud 2022. aasta oktoobris)

Materjal on välja antud Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) rahvusvahelise litsentsi alusel. Teil on õigus infomaterjali jagada (kopeerida ja levitada) ning kohandada (töödelda, ümber kujundada ja luua selle põhjal uusi materjale). Palun viidake ettevõttele Roche ja selle koostööpartneritele (Ülemaailmse Rinnavähi Nõukogu, Global Breast Cancer Council – GBCC) ja lisage link litsentsiteatisele ja originaalmaterjalile, mis valmis koostööna 2022. aasta oktoobris. Kui loote käesoleva materjali põhjal uusi materjale, peate levitama enda versiooni originaaliga sama litsentsi (CC BY-NC-SA 4.0) alusel.

Dokumendi number: M-EE-00000994
Valmistamise aeg: aprill 2023



**Rinnavähi ja selle ravi
pikaajaliste kõrvaltoimete
mõistmine ja nendega
toimetulek**

Kurnatus (väsimus)



Kas tunnete, et teil ei ole piisavalt energiat tegutsemiseks, toidupoes käimiseks või isegi diivanilt tõusmiseks? **Kui tunnete vaatamata puhkamisele end äärmiselt väsinuna, võite kannatada kurnatuse all.** Väsimus on ettearvamatu ja võib kesta pärast ravi pikka aega.

Väsimusega võitlemine

Tunnetage oma piire – puhake ja oodake väsimuse möödumist. Rääkige arstile oma enesetundest. Arst saab välistada ravitavad haiguslikud seisundid, näiteks kehveresuse (1) või pakkuda välja viise energiataseme tõstmiseks kergete liigutamise- või lõdvestumisviisidega.

Ebakindlus

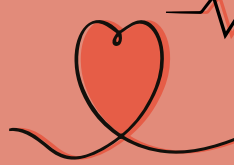


Inimesed, kes on saanud rinnavähi diagnoosi või kes elavad rinnavähiga, tunnevad tihti ebakindlust ja hirmu. **Olenemata sellest, kas muretsete majandusliku olukorra pärast või tunnete hirmu vähi taastekkimise, levimise või halvenemise ees,** võib see olla ärevust tekitav.

Ebakindlusega elamine

Probleemide algpõhjuse mõistmine aitab teil õiget tuge leida. Kui olete mures ravi või vähi tagasituleku pärast, siis kuulake oma keha ja hoolitsege selle eest, käige korrapäraselt arsti juures ja andke alati teada, kui midagi on valesti.

Südameprobleemid (kardiotoksilisus)



Mõned rinnavähi ravimeetodid võivad põhjustada südamekahjustusi või kardiotoksilisust (2). Need võivad ilmned mis tahes hetkel rinnavähi ravi ajal või pärast seda.

Teile võib tunduda, et teie süda n.ö. puperdab, lööb liiga kiiresti või hoopis jätab lööke vahele. Samuti võib esineda järgmisi ilminguid: valu rinnus, hingamisraskused, paistes pahkluid või väsimus. Kui teil esineb ükskõik milline nendest sümptomitest, rääkige oma arstiga.

Südame kaitsmine

Enne ravi alustamist, selle ajal ja pärast ravi lõpetamist jälgige ennast hoolikalt. Andke oma arstile teada, kui teil või teie perekonnas esineb südameprobleeme, näiteks kõrget vererõhku. Samuti võite ise uurida, kuidas oma südant kaitsta, näiteks toitumise või vererõhu jälgimise abil.

Nõrgad luud (luude hörenemine)



Vananemise käigus muutuvad luud nõrgemaks. Hormoonravi võib põhjustada luude hörenemist (osteoporoos) (3). **See võib põhjustada luude hapraks muutumist, mis toob kaasa suurema luumurdude ohu.**

Tugevate luude säilitamine

Jälgige koos arstiga oma luude tervist nii ravi ajal kui ka pärast ravi lõppu. Võimalik, et luude hapraks muutumise vältimiseks soovivad arstid teile kindlaid raviviise. Pidage nõu oma arstiga, et leida viise toidulisandite kasutamiseks ja liikumise suurendamiseks kerge füüsilise tegevuse abil.

Menopaus



Enneaegne või varajane menopaus tähendab, et menopausi sümptomid esinevad oodatust varem. Mõnel juhul võib rinnavähi ravi eesmärgiks olla munasarjade funktsiooni peatamine. Samuti võib menopaus olla ravist põhjustatud kõrvaltoime. **Tavapärased on kehatemperatuuri muudatused (õine higistamine, kuumahood). Teil võivad tekkida füüsilised sümptomid (kuiv nahk, sagedane urineerimine) või emotsionaalsed sümptomid (unetus, meeleolumuutused).**

Menopausiga leppimine

Digitaalsed rakendused aitavad sümptomeid jälgida, tekkepõhjuseid tuvastada ja anda soovitusi sümptomite leevendamise harjutusteks. Lisateavet olemasolevate digitaalsete rakenduste kohta leiate mobiiltelefoni rakenduste poest (app store, google play) või veebiotsingu kaudu. Toimetuleku nõuandeid võib saada ka tugirühmast või nõustajalt.

Uimasus (kemoaju)



Erinevate sümptomite tõttu on uimasust või kemoaju raske määratleda. **Rinnavähi ravi või haigusega seostatakse tavaliselt selliseid ilminguid nagu mäluhäired, hajameelsus, uimasus ja keskendumisraskused.**

Uimasuse kõrvaldamine

Kõige olulisem on planeerimine. Kirjutage nimekirju, koostage tegevuskavad ja kasutage meeldetuletusi. Keeruliste olukordade lahendamiseks pidage päevikut. Märkige üles arstiviisidid või võtke kaasa sõber/pereliige, et kogu oluline teave meelde jätta. Aju aitavad treenida mõistatused.