

KIMIOTERAPIAN ARI DIREN PAZIENTEENTZAKO GOMENDIOAK ONDORIO KALTEGARRIEI AURRE EGITEN LAGUNTZEKO¹⁰⁻¹²

GORAGALEA ETA GORAKOAK

- Sarri jan, baina aldiko gutxi. Elikagai gustagarriak, mastekatzeko eta irensteko errazak direnak hartu. Astiro jan, ondo mastekatu. Giro-tenperaturan edo hotz dauden elikagaiak hartu.
- Goizetan, jaki lehorrak jan (esate baterako: zerealak, ogi txigortua, galletak, fruitu lehorrak eta abar).
- Jatorduak giro relaxatu eta lasaian egin, ahal dela eserita eta arropa lasaiak jantzita.
- Hartu atseden jatorduen ondoren; gutxienez ordu erdi eta, ahal dela, eserita.
- Edan likido asko apurka-apurka eta, ahal dela, jatorduetatik kanpo.
- Izan aho-higiene egokia.
- Saihestu jaki koipetsuak, espeziadunak eta pikanteak. Saihestu usain txar edo sendoak. Ez jan gustukoaren dituzun jakiak goragalea duzunean, gorroto ez ditzazun.
- Saihestu kafeinadun edariak.
- Antiemetikoak medikuak aginduta bakarrik hartu.

BEHERAKOA

- Sarri jan eta edan, baina aldiko gutxi.
- Prestatu digeritzeko errazak diren elikagaiak, egosita edo plantxan.
- Edan likido asko egunean zehar, zurrupada txikitan.
- Beherakoaren ondorengo orduetan, ez jan elikagairik; hasi pixkanaka likidoak hartzen (limonada alkalinoa).
- Saihestu zuntz eta koipe askoko jakiak. Saihestu kafea, alkohola, laranja zukua eta edari narritagarriak.
- Antidiarreikoak medikuak aginduta bakarrik hartu.

IDORRERIA

- Hartu zuntz askoko jakiak (esate baterako: bihi osoko ogia eta arroza, barazkiak, zitrikoak, zerealak, fruitu lehorrak, lekaleak...).
- Edan likido asko.
- Saiatu jaten eta komunera joaten beti antzeko orduetan.
- Egin ariketa fisiko arina (adibidez, oinez ibili) egunero. Ezin bada, landu muskulu abdominalak eta mugitu askotan hankak, eserita edo ohean egon bitartean.
- Saihestu jaki idorgarriak (esate baterako: txokolatea, gazta ondua, bananak eta abar).
- Saihestu edari deshidratatzaileak (adibidez: kafea, alkohola...).
- Libragarriak medikuak aginduta bakarrik hartu.

PIROSIA EDO ERREFLUXUA

- Saihestu jaki koipetsuak, espeziadunak eta pikanteak.
- Antiazidoak medikuak aginduta bakarrik hartu.

ESTOMATITISA/MUKOSITISA

- Hartu jaki bigun edo birrinduak, hotz edo giro-tenperaturan daudenak.
- Edan likido asko.
- Izan aho-higiene egokia. Hortzak kontu handiz eskuilatu, eskuila bigun bat erabilia, jatorduen ostean eta oheratu aurretik. Jan edo edaten duzun bakoitzean, garbitu ahoa urarekin.
- Ohitu aho-garbitetak egitera prestakin honekin: bikarbonato sodiko-koilaratxo bat bota baso bete ur epel batean, nahasi eta ahoa garbitu.
- Hortzoiak odoletan badauzkazu, erabili gasa bat hortzetako eskuilaren orde.
- Eduki ezpainak hidratatuta.
- Erabili azukrerik gabeko txikle edo gozokiak, listu-jariatze areagotzeko.
- Erabili hortzordea ahalik eta gutxien.
- Saihestu jaki garratz eta pikanteak.
- Saihestu alkohola eta tabakoa.
- Ez erabili hortzetako haririk ezta kolutorio alkoholdunak.

DISGEUSIA

- Jan elikagai hotzak edo epelak, oso usain sendoa jario ez dezaten. Aukeratu arrain eta haragi zuriak. Hobe da jakiak lurrunetan egitea.
- Janaria prestatu gelatina gehitzen; elikagaiak hobeto nahasten dira, hotz har daitezke eta zaporea estaltzen zaie.
- Edan likido ugari. Gehitu, nahi bada, limoi-zukua urari, zaporea hobetzeko.
- Jan azukrerik gabeko gozokiak ahoko zaporea hobetzeko.
- Ahoan metal-zaporea baduzu:
 - Erabili plastikozko mahai-tresnak, eta janaria prestatzeko, berriz, egurrezkoak.
 - Nabarmendu jakien gustua saltsekin.
 - Edan mendazko tea edo tea limoiarekin.
 - Jan azukrerik gabeko gozokiak eta txikleak, eta garbitu ahoa alkoholik gabeko kolutorioekin.
 - Ez erabili edulkoratzaile artifizialik.
 - Ez erabili metalezko ontziak produktu azidoak botatzeko.

LARRUAZALEKO ARAZOAK (NEGALA, GORRITASUNA, LEHORTASUNA)

- Eduki larruazala garbi eta lehor beti.
- Bainatu ur epelarekin. Hobe da dutxa azkarrak hartzea, xaboi eta xanpu neutroak erabiltzen.
- Larruazalean azkura baduzu, erabili olozko gelak. Azala lehor baduzu, erabili olio-bainuak eta ureadun kremak.
- Eman krema hidratatzailea egunero, larruazala bustita dagoen bitartean, lehortasuna prebenitzeko edo gutxitzeko. Erabili oloz edo aloezko krema hidratatzaileak.
- Aurpegian edo gorputz-enborrean aknea agertzen bazaizu, garbitu gorputz-atal horiek xaboi antiseptiko batez egunean bitan.
- Nahi bada, makillajea erabil daiteke negala estaltzeko. Makillajea kentzeko, lozio hipoalergeniko bat erabili.
- Eguzkitatik babestu, arropa egokia jantzen eta babes-osoko kremak erabiltzen.
- Erabili kotoizko arropa lasaia.
- Saiatu bainu bero luzerik ez hartzen ezta larruazala igurtzen.
- Ez erabili larruazalerako alkoholdun loziorik.
- Ez igurtzi larruazala aloe landarearekin (erredurak eragin ditzake).
- Ez erabili detergente gogorrik izarak eta eskuoihalak garbitzeko.
- Beharrezkoa bada, erabili antibiotiko edota kortikoide topikoak, baina medikuak aginduta bakarrik.

ESKUA-OINA SINDROMEAK

- Garbitu eskuak eta oinak ur epelez, eta lehortu ondo.
- Eman lanolinazko kremak esku eta oinetan, ugari eta sarri.
- Eman babes-osoko eguzkitako krema.
- Saihestu agente lehorgarriak (adibidez: bakteria-contrako propietateak dituzten xaboiak).
- Ez erabili estu dituzun oinetarik eta ez egin eskuak edo oinak estutzen dituzten jarduerarik (adibidez: lorezaintzako tresnak erabiltzea).
- Saihestu osagarri estuak.
- Babak ateratzen bazaizkizu, ez ukitu.

ILEAREN ETA AZAZKALEN ALDAKETAK

- Komeni da ilea moztea erortzen hasi aurretik, gero hobeto moldatzeko.
- Erabili xanpu neutroa eta ilea orrazteko eskuila leun bat. Komeni da krema leungarria erabiltzea.
- Utzi ileari bere kasa lehor dadin, eta ile-lehorgailua erabiltzen baduzu, haize epelarekin izan dadila.
- Babestu buru-azala zuzeneko eguzki-izpietatik eta hotzetik.
- Azazkalak babesteko, erabili eskularruak etxeko lanak egiterakoan.
- Ez erabili lakarik, amoniakodun tindagairik ezta dekolozatzaileak. Ez egin ilerako kaltegarria den inolako tratamendurik (esaterako, permanentea).
- Azazkalak ez margotzea gomendatzen da. Tratamenduaren eraginez azazkalak ilundu egin daitezke.

.../...

FOTOTOXIKOTASUNA/FOTOSENTIKORTASUNA

- Babestu larruazala eguzkitatik; horretarako, erabili ehun leunez egindako kolore argiko arropak.
- Erabili babes-osoko eguzkitako krema. Eman ugari, agerian dauden gorputz-atal guztietan, gutxienez, eguzkitan jarri baino erdi ordu lehenago. Gero eman berriz, bi ordutik behin, eta bainatzen zaren bakoitzean.
- Ahal dela, ez egon UV-izpian.

ASTENIA

- Saiatu lo- eta atsedeen-ohiturak mantentzen.
- Egin lan lasaigarriak lotara joan aurretik.
- Planifikatu eguneko jarduerak, eta utzi norbaiti zeregin horietan laguntzen.
- Egin neurrizko-intentsitate jarduera fisikoa sarritan. Hasi pixkanaka eta, ahal baduzu, areagotu.
- Ez gidatu ezta makina astunik erabili.

INFEKZIO ARRISKUA

- Infekzioak prebenitzeko gomendatzen da:
 - Larruazala garbi eta lehor edukitzea.
 - Esku- eta aho-higiene egokia izatea.
 - Denetik jatea, modu orekatuan. Fruta eta barazkiak garbitzeko urari lixiba tanta batzuk gehitzea. Jakiak egoki prestatzea, eta gutxi egindako elikagaiak edo behar bezala hoztuta ez daudenak saihestea.
 - Jende-pilaketak saihestea eta, ahal dela, beste gaixoekin eta aireztapen gutxiko leku itxietan ez egotea.
 - Infekzio-gaixotasun bat duen beste pertsona batekin bizi bazara, komeni da bakoitzak bere mahai-tresnak eta eskuoihalak erabiltzea.
- Ondozik egonez edota buruko mina edo hotzikararik izanez gero, hartu gorputzeko tenperatura. 38 °C-tik baino gehiagokoa bada, joan larrialdietara. 38 °C-ra iristen ez bada, sukarraren aurkako botika bat har dezakezu, noizbehinka.

BESTE GOMENDIO BATZUK

- Medikuarenera jo egoera hauetan: hortzordeko odoljariora handia bada; gernuan edo gorozkietan odola agertzen bada; zauri bat eginez gero, odola ateratzen gelditzen ez bada, edo ubelduak maiz eta erraz agertzen badira.