

A Te Mályva-könyvecskéd

Segítő kézikönyv a kórházi napokra

A Mályvavirág Alapítvány szirmai alatt készítette:

Farkas Edina, Tóth Icó, Pál Tímea,
Pongrácz Adrienn, Erdei Anett, Füredi Rita

Rajzolta: Bartus Betty

Korrektúra: Tubákos Zsuzsanna

Lektorálta: Dr. Bartha Tünde, Dr. Major Tamás

2017 *(Második kiadás)*





*Né feledd:
„hogy mi, nők, nagyon fontosak vagyunk! Hogy Te nagyon fontos vagy!”*

(Tóth Icó: Minden anyuka meggyógyul!)

**Winston Churchill fogalmazta meg talán a legfrappánsabban azt,
amin ilyenkor átmegyünk:**

„If you go through hell, keep going!”

„Ha a poklon mész át, szedd a lábad!”

Valahogy ebben az állapotunkban mi is így érezzük. Tele vagyunk aggodással és félelemmel. Valamit tudunk már arról, mi hogyan alakul majd, de sok mindent nem. Egyrésről, mert kiszámíthatatlan, másrésről, mert nincs, aki elmondja.

Ebben szeretnénk segíteni Neked! Elmondani, hogy is alakulnak majd a dolgok, folyamatok Benned és Veled!

A Mályvavirág Alapítvány, a Mályvavirág Mozgalom tagjai vagyunk. Van közöttünk orvos, dietetikus, édesanya, feleség, de orvos-édesanya és gyógytornász is. Részben olyanok, akik már átmentek ezen a nehéz időszakon, de olyanok is, akik egészségesen, teljes odaadással segítik a méhnyakrákos betegek gyógyulását. 2013-ban elindultunk egy úton, melyet **mályvavirág** bokrok öveznek, azé a virágé, mely pont olyan, mint a nők: **erős, szívós, kitartó és nagyon szép! Olyan, mint amilyen Te is vagy!** Persze ettől még félhetünk és érezhetjük magunkat gyengének, **de tudnunk kell, hogy odabent, a szívünk-lelkünk legmélyén, csodálatos nők vagyunk, akikre szükség van, és akiket nagyon szeretnek!**

A mályvavirág egy szimbólum, amely Mária gyógyító erejét jelképezi. Korea nemzeti virága, de Kínában az állhatatosság jelképe is. Gyógynövényként is használják. A szeretetteljes gyógyulást jelenti, ezért kedves betegnek vigyünk ilyen virágot, hogy gyógyulását megkönnyítsük.



Használd ezt a kis füzetet segítőként, sorvezetőként a kórházban és otthon is.
Ez egy alap, hiszen mindenki más, a méhnyakrák sokarcú, a kórházak és az orvosok is különbözőek.

Van azonban két nagyon fontos dolog, ami csakis rajtad múlik:

Higgy a gyógyulásodban!

Nagy türelemmel legyél testedhez, mert sok idő kell, míg szervezeted működése helyreáll!



Amit beletettünk

I. Műtét előtt	4
II. A műtét	7
III. Műtét után	
Műtét utáni első napok	12
Mik lógnak itt?	16
Gyógytorna	21
Étkezés és folyadékfogyasztás	26
Kényes témák I: Székletürítés	30
Kényes témák II: Hogyan tanuljunk meg újra pisilni?	32
Kényes témák III: Inkontinencia	36
Trombózis elleni injekció	37
Nyiroködéma	38
IV. Varratszedés	40
V. Műtét utáni kontroll	41
VI. Miben tudunk mi, Mályvavirágok segíteni Neked?	42



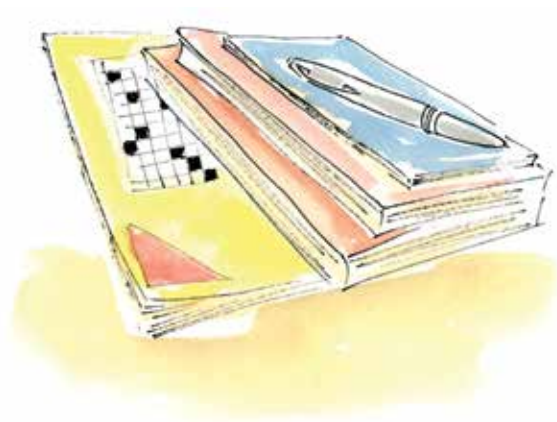
I. Műtét előtt – előkészületek

Néhány praktikus tanács, hogy mit vigyél magaddal a kórházba

A szokásos, mindennapi tisztasági csomagon túl (fésű, tusfürdő, fogkrém, fogkefe, köntös, papucs, evőeszközök, ivópohár, kistányér, szalvéta, papír zsebkendő, papírtörölő) szükségünk lesz még az alábbiakra:

- Legalább 3 váltás hálóing (az esetleges váladékozás és vérzés esetére).
- Saját ágynemű (általában a kórházak megengedik), de legalább egy kispárna, mely az otthoni illatokat idézi.
- 1 kéztörölő és 1 nagyobb törölköző.
- Egy nagyobb méretű, papírból vagy műanyagból készült ajándéktáska, mely nem borul fel a földre helyezve (ezzel közlekedhetsz a műtétet követő napokban, benne tárolva a váladékok és a vizelet gyűjtésére szolgáló „tasakokat”).
- Szívószál (hogy könnyebben tudj fekvébe inni).
- Frissítő törölkendő arcra (az első napokra, amikor még nem tudsz majd felkelni az ágyból).
- Intim törölkendő (a mindennapos tisztálkodáshoz, amikor még nem tudsz zuhanyozni).
- Betét (nagy méretű, vagy éjszakai betét).
- Szénsavmentes ásványvíz (érdemes nagyobb kiszerezésűt vinni).
- Babapiskóta, sós keksz, ropi (erre sokkal többet tudsz majd inni, mert a folyadék bevitel nagyon fontos!).
- Vécéülőkére papír.





Továbbá esetleg néhány komfortérzetet növelő eszköze:

- Kézkrém és testápoló.
- Olvasnivaló, zenelejátszó a már könnyebb napokra.
- Toll és papír.
- Földugó (az éber alvóknak).
- Egy kedves kép vagy levél, mely erőt ad.

A kórházba érkezéskor le kell adni a papírokat, és remélhetőleg a kezébe nyomják ezt a **Mályva-könyvecskét**. Megmutatják, hol a szobád, hova tudsz lepakolni és melyik a Te ágyad. Bizonyára a Könyvecskét csak eztán kezded el.

**Tele vagy félelemmel, ami természetes.
Ez egy nehéz időszak, de hidd el, meg fogod oldani!**





A műtét előtti napon, délben még lehet enni egy üres levest - kórháza válogatja, hogy ők adnak vagy neked kell megoldanod.

Aznap még vár Rád egy **vérvétel**, amit általában ott helyben csinálnak, egy **trombózis elleni injekció** és a **belek kiürítése**, amely lehet:

- beöntés,
- hashajtó kapszula,
- hashajtó folyadék.

Az is lehet, hogy egy receptet kapsz, és el kell sétálnod még kiváltani, vagy a kórház adja.

Egy **nyugtatót** is fogsz kapni; ezt este, elalvás előtt vedd be, jól fog tenni!

Tanács:

*Egy hosszú, meleg zuhany –
ellazít és átölel!*





II. Műtét



Reggel, mikor felkelsz, fel kell vened a kórházi hálóinget – ami, tudom, nem valami szép viselet –, bekötik a vénás branült és infúziót kapsz és újból egy erős nyugtatót vagy egy nyugtató „kockét” (ez lehet injekcióban vagy tablettaként). Ennek olyan hatása lesz, hogy cseppet sem félsz majd, sőt! Olyan kiegyensúlyozott, békével teli lesz a lelked, hogy saját magadon csodálkozol majd, de a tudatod teljesen tiszta marad! A lábaidat combközépig befáslízzák. Ez a trombózis megelőzését szolgálja. Aztán jön a beteghordó a gurulós ágygal, amire felfekszel, és elindultok a műtő felé.

Tanács:

*Ne búcsúzz el, és ne búcsú puszit adj!
Legyen az nemsokára-látlak-puszi” vagy
erő-puszi”!*





A műtő előtt sapkát húznak rád és betakarnak, majd betolnak a műtőbe. Az aneszteziológus kedvesen szól hozzád, számolni kezdesz tízig, de háromnál már mély álomba szenderülsz. A mélyaltatáshoz szükséges csövet már altatás után vezetik le a garatodon, tehát tényleg semmire nem fogsz emlékezni a műtét kapcsán.





Az elvégzett műtét, a méhnyakrák kiterjedésétől és az életkorodtól függően különböző lehet:

- egyszerű méheltávolítás,
- radikális méheltávolítás – Wertheim-műtét,
- méhmegtartó Wertheim (ART)-műtét, trachelectomia,
- laparoscópiás radikális méheltávolítás (új műtéti technika),
- exenteráció – a kismedencei szervek eltávolítása, amely érintheti a hólyagot és a végbélet is.

Műtét közben trachelectomia során mindenképpen, a többi műtétnél szükség szerint végeznek szövettani vizsgálatot. Ennek függvényében távolítják el vagy hagyják bent a petefészkeket, nyirokcsomókat, szöveteket.

Indokolt esetben méhmegtartó műtétet végezhetnek, ilyenkor figyelembe veszik azt, hogy szültél-e már, milyen stádiumban vagy, mekkora a daganat és hol helyezkedik el.





Vágás

- Hüvelyi méheltávolítás: metszés nélkül (ez általában csak rákmegelőző állapotokban alkalmazható).
- Egyszerű méheltávolításnál: alhasi metszés
- Radikális műtéteknél: hosszanti metszés, amely a szeméremcsonttól kezdődik és a köldök fölött kb. 2-3 vagy 5-7 cm-rel végződik.
- Laparoszópia esetén – apró metszések a köldök és az alhas bőréen
- Exenteráció – hólyagképzés, bélkivezetés



Laparoszkópia

Laparoszkópiával indokolt esetben műt az orvos. Lényege, hogy nem kell a hasat felvágni, hanem a bőrt és a hasfalat kis nyílásokkal szúrják át. Előnye a gyorsabb felépülés, kevesebb utóhatások, jobb életminőség, szebb gyógyulás.

A műtét után a fizikai funkciók gyorsabban visszaállnak, regenerálódnak.



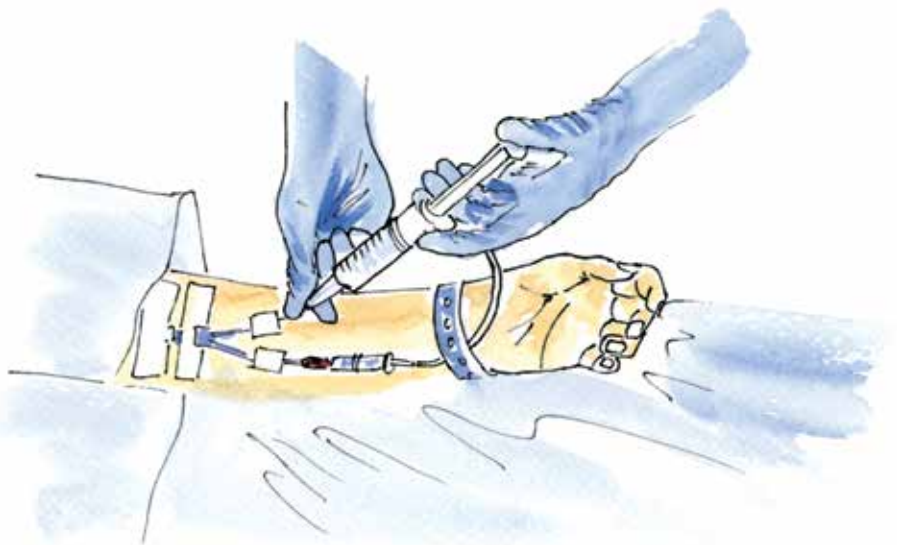
Műtét közben kaphatsz vért, az operáció időtartama pedig 2 órától akár 7 óráig is tarthat. Attól, hogy vért kapjanak, sokan félnek, de nincs okod aggódnival! Akik vért kapnak a megfelelő időben – ha sok vért veszítettek az operáció alatt –, gyorsabban regenerálódnak, „jobb színben vannak”. Ez többnyire már a műtőben, még altatás alatt megtörténik, de van, aki másnap, harmadnap kap, vagy később, ha úgy ítélik meg az orvosok a laboreredményeid alapján. A gyógyulásodat segíti!



III. Műtét utáni első napok

A műtét utáni első napok eltöltése az állapotodtól és a kórháztól is függ. Elképzelhető, hogy az eredeti kórteremben ébredsz, de az is lehet, hogy az őrzőben/intenzív osztályon. Az ébredéskor csak arra emlékszel, hogy felfeküdtél a tolokocsira, fájhat a torkod és valószínűleg infúzió lesz bekötve, illetve ha szükséges még vért kapnod, akkor az is. Oxigéncső lehet az orrodban.

A fájdalom mértéke teljesen különböző. Van, akinek alig fáj, másoknak nagyon, de azt tudnod kell, hogy az első-második napon a nővérek nagyon figyelnek rád, orvos is többször jelen van. Kb. két percenként rád néznek, ellenőrzik az adatlapod, pótolják a fájdalomcsillapítót. Mindenképpen jelezd, ha nagy fájdalmad van, ne tórd, hiszen pihenedd kell! Az első pár órában nem fogsz mozogni, olyan lesz a tested, mint egy nagy betontömeg. Nagyon sokat fogsz aludni, ami jó, hiszen a test leghatékonyabban az alvással regenerálódik. Ha nem megy az alvás, kérj segítséget! Altatót, nyugtatót, kinek mire van szüksége.



Még a műtét előtt az altatóorvos biztosan meg fogja említeni, hogy van lehetőség gerincbe adott érzéstelenítésre, fájdalomcsillapításra is, úgynevezett epidurálisan. (Természetesen ezeket a nagy műtéteket altatásban végzik, ez kiegészítés, inkább a műtét utáni fájdalomcsillapításban van jelentősége. Könnyebben és „mosolygósabban” ébrednek azok a betegek, akik ezt vállalják.) Ne félj tőle! Egyáltalán nem fáj. Amikor behelyezik, egy kicsi szúrást érzel a deréktáji gerincvonalon, arra kell figyelni, hogy ne mozogj abban a pár pillanatban, amíg a szúrást végzik. Egy egyszerű injekció vagy vérvétel sokkal rosszabb. Egy kicsi tűt vezetnek be, de nem fogod érezni, hogy ott van, csak annyit, hogy le lesz ragasztva, és ebből kívülről felvezetve egy vékony cső a válladig, amit ott szintén rögzítenek.

Ez azért hasznos, mert ezen keresztül bármikor kaphatsz fájdalomcsillapítót, és gyakorlatilag újabb szúrás nélkül, azonnal hat. Enyhe, hűvös érzéshez hasonlítható, amikor a fecskendőből beleengedik a gyógyszert, sem fájdalommal, sem feszítő érzéssel nem jár. Az orvos és a nővérek segítenek neked, mondják, hogy mit csinálj vagy mit ne csinálj.



A második nap fel kell kelned. Az első felülésnél segítenek, bár ez sem teljes ülés a hasad miatt. Ehhez először oldalra kell fordulnod. Megtámasztod a könyöködet, és így nyomod fel magad, szépen lassan!

Ne keseredj el, ha nem megy, mert nehéz, de sikerülni fog. Ha ez megvan, innentől gyakorolni kell felállni. Ebben is segít a nővér. Előfordul, hogy felálláskor úgy érzed, minden mozog belül, de ez teljesen normális, hiszen odabent mindent megbolygattak! Hidd el, minden egyes nappal könnyebb és könnyebb lesz! Az első próbálkozás a legnehezebb, szédülhetsz és hányingered lehet. (Hányinger lehet az altatástól is, de ez 48 órán belül megszűnik. Erre is kaphatsz gyógyszert vagy injekciót. Ne szégyelld és kérj, mert vágott hassal borzasztó hányni. A köhögés, a tüszentés, sőt még a nevetés is fájdalmas ilyenkor, hiszen a rekeszizmok is érintve vannak az operáció során.) Célszerű egy pontot találni, és ezt nézni felállás közben. Kezedben lesz a branül, s ha nagyon hányingered van, rögtön adnak hányinger-csillapítót, ami azonnal hat. Ugyan nem teljesen egyenesen, de pár másodpercig már a saját lábodon állsz. A hasad fáj és erősen húz. A második alkalommal próbálj meg egy-két lépést tenni jobbra-balra.





Van, akinek gyorsabban megy, és már a műtét utáni első napon el tud sétálni a mosdóba. Persze nem pisilni, hiszen állandó katéter van felhelyezve kb. egy hétig a hólyag tehermentesítése céljából. De jólesik majd megmosnod a kezed, az arcod.

Lehet, hogy lassabban teszed meg az első lépéseket, de a lényeg, hogy elindulj. Legyél nagyon türelmes, de ne hagyd el magad! Nem kell egyszerre nagy távokat megtenni, minél többször próbálkozol, annál jobban fog menni. Hidd el, ezt mi mind így csináltuk!

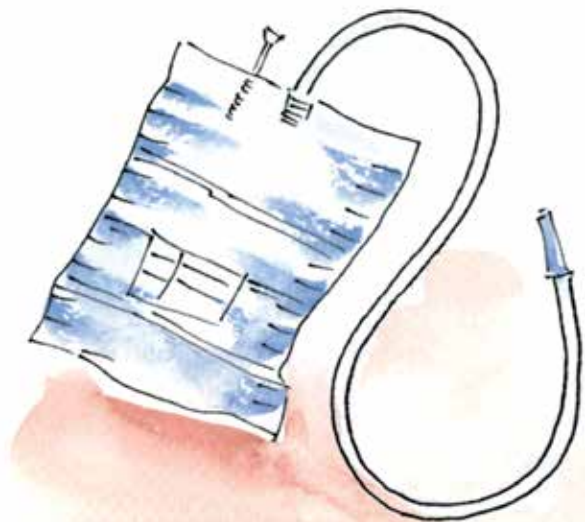


Mik lógnak itt?

Fel leszel „szerelve” az elején mindenféle zacskókkal, palackokkal.

Lesz egy vérgyűjtő zacskó, ami a véres váladékot gyűjti. Lesz egy másik, ami ún. szívódrénen keresztül (gumicső) egy palackba vezeti a nyirokmirigyek egy részének eltávolítása miatt felgyűlt folyadékot (már ha ezt a „műveletet” az operációd indokolja).

A vizelet kivezetését kétféleképpen oldják meg, a műtéti technikától és az operációtól függően. Az egyik, hogy közvetlenül a húgyvezetékbe helyeznek fel egy katétert, ekkor egy zsákba ürül a vizelet (normál katéter). A másik módszer lényege annyi, hogy a hasfalon át vezetik ki a katétert, amin keresztül szintén egy zsákba távozik a vizelet.



A katéteren kívül a „kistáskáidat” pár napon belül eltávolítják. Minden nap figyelik, mennyi váladék ürül; ettől függ, hogy mikor „szabadulhatsz meg” tőlük. A váladékgyűjtő csövek egy-két öltéssel rögzítve vannak a bőrhez; szinte semmit nem lehet érezni, amikor ezeket kiveszik, mert még annyira el lesz zsidbadva a hasi rész. A csövek kihúzása már nem annyira kellemes, de szerencsére egy pillanatig tart. Először megvágják a csövet, ekkor megszűnik a szívóhatás. Egy nagy levegőt kell vened, és egy mozdulattal kint is van. Leragasztják a cső helyét, ami pár nap alatt már be is forr.



A csövek rögzítése

Amikor már képes leszel rá, hogy járkálj, fontos, hogy a lógó csövek jól legyenek rögzítve. Ezt elsősorban a kötözésekkel lehet elősegíteni, de van egy jó tipp erre is. Létezik olyan speciális bugyi, amit patikákban, gyógyászati segédeszköz boltokban lehet kapni. Tisztességes neve: rögzítő nadrág. Ez nagyon rugalmas, többféle méretben lehet kapni, kényelmes, kiválóan mosható, gyorsan szárad. A francia bugyi gyógyászati változata, hosszabb szárral, széles derékkal, csupán pár száz forintba kerül. Ha ezt a bugyit használod, akkor a sok csövet (váladékok, vizelet) szépen rögzíti és nem lógnak. A mozgás során (ágyból fel-le, séta) segít, hiszen olykor egy-egy mozdulat is elég kellemetlen lehet, ha nem figyelünk, és pl. megrántjuk valamelyik csövünket. Azért is jó dolog még a használata, mert megtartja a nagyobb betéteket, amiket ekkor használunk, nem úgy, mint a saját fehérneműink. Van, akinek a vizelet miatt fontos ez, van, akinek a széklet miatt, van, akinek a hüvelyéből távozik váladék.



A következő három-négy napban még gyengélkedhetsz, keveset leszel talpon, többet alszol, de napról napra érezhetően erősödsz. Sok pihenésre van szükséged.



Tanács:

Az elején ne rohamozzanak meg a látógatók, hamar elfáradsz majd tőlük.

Ha testi remegést érzel, ez azt jelzi, hogy elfáradtál, feküdj le!

Ha zsibbad a szeméremcsontod környéke, a lábszárad, ne ijedj meg! A műtét során sok ideg sérül, ezek regenerálódása akár hónapokig is eltarthat, így a zsibbadás érzése is sokáig megmaradhat. Ha nehezen viseled, az orvos tud felírni erre gyógyszert, melyet otthon is szedhetsz.





Ahogy telnek a napok, és eljutsz a szobádból már a folyosó végéig is, egyre örömtelibb és reményteljesebb érzés fog el, hogy jobban vagy! Figyelj rá, hogy ne görnyedve sétálj! Tudom, hogy húzódik nagyon, de muszáj a tartásra figyelni, hiszen ott bent most rendeződik vissza minden, hát kerüljön a megfelelő helyre!

Tanács:

Ha nem akarod a kezzedben vinni a katéter- és a hasi drén zacskóját, érdemes beletenni egy papír ajándéktasakba vagy egy szebb zacskóba. Így sem neked, sem pedig a látogatóknak nem olyan riasztó.

Olvass sokat, hallgass zenét (fülhallgatóval), ha kedved tartja. Itt van idő nyugalomban eltölteni a napokat, magadra figyelni!



Kórháztól függően fogod kapni a kiegészítőket. Van, ahol a műtét után adnak egy lázmérőt, és megkérnek, hogy reggel-este mérd meg a lázad. Majd a nővér rá fog kérdezni, hogy áll a dolog.

Van, ahol mindig viszik a lázmérőt. Ha kapsz még antibiotikumot vagy egyéb gyógyszert, az is lehet, hogy reggel adják a kezvedbe a napi 3 adagot, és te figyelsz rá, hogy időben bevedd, de az is lehet, hogy egyesével adják.

Tanács:

Ha antibiotikumot kell szedned, igyál mellé probiotikumot!

Vizit naponta kétszer van. A nővér is benéz időnként, és minden este adni fog Neked egy injekciót (karodba vagy hasadba) a trombózis elkerülése végett. (Ezt otthon még legalább húsz napig Neked is adnod kell majd, de elképzelhető, hogy hosszabb távon is szükséges alkalmazni.)



Egyes kórházakban gyógytornász szakember is meglátogat, és hasznos tanácsokat ad a mozgással kapcsolatban, valamint pár gyakorlat erejéig megtanítja, hogyan segítheted a tested jobb és gyorsabb felépülését.

Javasolt, hogy már az első napokban, amikor még csak feküdni tudsz, végezz időnként talpra húzott lábakkal csípőemeléseket. Ez elősegíti az altest jobb vérellátását, javítja a vérkeringést, és később segít megelőzni az aranyér esetleges kialakulását. Mozgasd a lábfejed körkörösén, húzd térdre a lábad.



Tanács:

Tényleg érdemes minden nap pár percet tornázni. Csak azokat a gyakorlatokat végezd, amelyeket a gyógytornász ajánlott!



Az alábbiakban pár hasznos gyakorlatot láthatsz

1.) Két láb talpon, karok test mellett, tenyerek lefelé néznek

- előlről vezetve felvisz a két kar fül mellé, mély levegő bevétel orron át
- majd lehoz a két kar test mellé, kifúj szájon át a levegőt (3x)



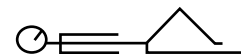
2.) Két láb talpon, kezek összekulcsolva, tenyerek test felé nézve a mellkason

- nyújtózás plafon felé, két váll elemel az ágyról, mély levegő bevétel (tenyér nem forgat ki!)
- majd kifúj szájon át a levegőt, lerak mellkasra a két kéz (3x)



3.) Egyik láb nyújtva, másik láb talpon, karok test mellett

- lábujjak karmolása (behajlítása), majd nyújtása (10x)
- lábcseré (10x)



4.) Egyik láb nyújtva, másik láb talpon, karok test mellett

- nyújtott láb bokájával integetés tempósan, hátra, majd előrefeszít a lábfej (pipa-spicc) (2x10)
- lábcseré (2x10)



5.) Egyik láb nyújtva, másik láb talpon, karok test mellett

- bokakörzés egyik, majd másik irányba (10-10x)
- csípő, térd stabil, nem mozog!
- lábcseré (10-10x)



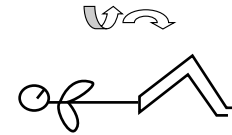
6.) Egyik láb nyújtva, másik láb talpon, karok test mellett

- nyújtott láb csúsztat ki oldalra, majd vissza középre zár (7x)
- térdkalács végig felfelé néz
- lábcseré (7x)



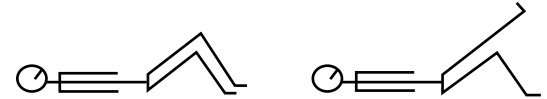
7.) Két láb talpon, kezek vállakon

- könyökkel körzés (vállból) előre és hátra (10-10x)



8.) Két láb talpon, karok test mellett

- nyújt ki az egyik láb comb folytatásában, másik térd vonalában -> majd vissza lerak talpra (7x)
- lábcseré (7x)



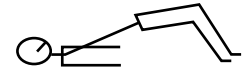
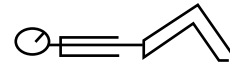
9.) Két láb talpon, karok test mellett,

- húz fel hashoz az egyik láb, de csak 90 fokig -> comb függőleges helyzetéig (7x) -> majd vissza lerak talpra
- lábcseré (7x)



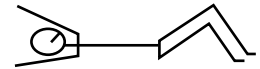
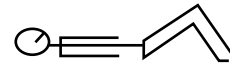
10.) Két láb talpon, karok test mellett

- emel a medence, fenék plafon felé, lapocka alsó csücskéig, közben mély levegő vevése->majd kifújásra lerak (7x)
- műtétet követő pár napban elég, ha éppen megemelkedik a fenék az ágyról, a műtétet követő negyedik hétig azonban el kell érni a lapocka alsó csücskét



11.) Két láb talpon, karok test mellett, tenyerek lefelé néznek

- előlről vezetve felvisz a két kar fül mellé, mély levegő vevése orron át
- majd lehoz a két kar test mellé, kifúj szájon át a levegő (3x)



Étkezés és folyadékfogyasztás

Fontos tudni, hogy a műtét során teljesen leáll az emésztés, és a folyamat helyreállításához idő kell, ami egyéenként változó; a teljes visszaállítás akár több hónapot is igénybe vehet.

A belek beindulását jelezhetik a szellentések, a hasi morgolódás – az is elképzelhető, hogy az orvos meghallgatja a hasadat, hogyan állnak bent a béldolgok.





Étkezés

A műtét napján és másnap csak folyadékot kortyolgathatsz (tea, víz, esetleg zöldségleves, leszűrt leves - ami csak sót tartalmaz, egyéb fűszert nem)!

A harmadik nap már kapsz pár szem kekszet, ropit, illetve délben zöldséglevest, némi kis vizes burgonyapürét, natúr almakompótot és hasonlókat.

A következő napokban az étrend az alábbiakkal bővül, de még pépes állagú:

- joghurt, kefir;
- kevés méz, esetleg nem apró magvas jam (pl. barack, meggy);
- reszelt sajt, házi sonkakrém, darált sonka;
- kefires túrókrém;
- már fogyasztható kevés korpás kifli, zsemle (azért ne a legrostosabbat kérjük a családtól!);
- evések: zöldségleves (levesbetéttel, daragaluskával), joghurtos gyümölcsleves (alma, meggy, őszibarack);
- főzelékek közül: sárgarépa, paraj (persze nem fokhagymával), tök, burgonya;
- gyümölcsszós: alma, meggy, őszibarack;
- feltétként: húsfelfújt, húspuding;





1 héttel a műtét után fokozatosan rátérhetsz a könnyű-vegyes étrendre, ami azt jelenti, hogy már mindent teljesen normális állapotban, majdnem a megszokott módon fogyaszthatsz.

- az ételek már joghurtot vagy kefirt is tartalmazhatnak (pl. főzelékek, levesek)
- a húsfélék párolva, kevés zöldfűszerrel natúrán sütve fogyaszthatók (csirke, pulyka, hal)
- köretek: burgonya, rizs, párolt sárgarépa,
- főzelékek: sárgarépa, paraj (persze nem fokhagymával), tök, burgonya, a rostosabb növényeket csak 4–6 héttel a műtét után
- levesek: zöldségleves, daragaluska leves, gyümölcsleves, raguleves
- joghurtos túrós tészta, zabpelyhes túrógombóc, túrófelfújt, rizsfelfújt
- reggel és este szabadon fogyasztható, ami jól esik.

Nagyon fontos, hogy nyers zöldség és gyümölcs csak a műtétet követő 6. hét után fogyasztható! Apró magvas gyümölcsök, erős rostozatú déligyümölcsök (pl. narancs, grapefruit) szintén csak a 6. hét után ajánlottak!

Táplálkozással kapcsolatos egyéb jó tanácsok:

- alapos rágás, ez is könnyebbé teszi a székletürítést,
- többször együnk keveset,
- megfelelő mennyiségű rostbevitel, ami szintén megkönnyíti a székletürítést. (Tipp: először mézzel ízesített natúr joghurtba, később langyos mézes tejbe keverünk 2 evőkanál zabkorpát és 5 percig állni hagyjuk, majd fogyasztjuk).

Tanács:

Ha nem érzeléhséget, gondoldj arra, hogy a szervezeted hasznosítja, sejtjeid beépítik a tápanyagot, és ez az első falat egyben az első lépés a gyógyulás felé.





Folyadékfogyasztás

Nagyon fontos a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel, hogy lazábbá tegye a székletet. Különösen fontos az infúzió elhagyása utáni napokban, amikor 2,5–3 litert kell inni. (Ekkor lehet „csalni” úgy, hogy valamilyen ízesített kétszer-sültet hozatsz be magadnak, amire majd kívánod a folyadékot.) Ihatsz gyümölcsleveket, mentes vizet, de semmiképpen ne fogyassz szénsavas és édesítőszeres italokat.



Kényes témák I.

Széketürítés

Ahogy az étvágy kezd fokozatosan visszaállni a műtétet megelőző állapotra, ennek megfelelően a székletürítési problémák megoldása is eleinte csak háromnaponta, később már naponta jelentkezik. Amíg nincs első széklet, kaphatsz injekciót, ami a bélmozgást segíti (pl. Cerucal) és egyéb „szereket” is. Néhány lehetőség, hogy ennek megoldására a kórházban mivel próbálkozhatsz:

- a nővérektől kérhetsz vízben oldandó hashajtót,
- reggel és este Tamarin-lekvár,
- zabkorpa,
- mályvatea (szobahőmérsékletűre hűtve, lefekvés előtt fogyasztandó),
- glicerines végbélkúp,
- kávé,
- legvégső esetben kérhetsz beöntést (ez azonban nagyon legyengíti a szervezeted).



Tanács:

Otthon érdemes a kádban kipróbálni a végbélkörnyékének langyos vízzel történő zuhanyoztatását, amitől a záróizmok ellazulnak.



Néhány hasznos gyakorlati tanács székletürítéshez:

- Ne nyomj egy nagy szuszra, inkább többször kisebb erővel, így az hatásosabb.
- Ne nyomj egyenesen ülve a vécén, inkább előrehajolva, könyökre támaszkodva vagy hátradőlve, mint egy fotelben; esetleg próbáld meg jobbra-balra dőlni, így segítheted a könnyebb „kijutást”).
- Használhatsz végbélkúpot, amit csak kicsit kell a végbélbe felnyomni, és fekvő helyzetben megpróbálni 1 órán át benntartani, hogy fel tudja lazítani a székletet. (Nem kell félni, hogy hozzászoksz, miután visszaáll a szervezeted, úgysem lesz rá szükség.) Célszerű naponta egyszer, este, lefekvés előtt használni.
- Minden székletürítés után végezz ún. öblögetést (egyenes, összeczárt lábakkal érintsd meg a kezedet, a bokádat 1-2 másodpercre, a lényeg, hogy a csípőd magasabban legyen, mint a szíved), így elkerülheted az aranyér kialakulását.



Kényes témák II.

Hogyan tanuljunk meg ismét pisilni?

Fontos tudni, hogy a műtét során bizonyos húgyhólyagot ellátó idegek is eltávolításra kerülnek – mivel ezen a területen terjedhet a daganat-, így a hólyag teltség érzete a későbbiekben kiesik. Ennek következtében a vizelési inger csak később vagy egyáltalán nem fog visszaállni, ezért figyelni kell a rendszeres vizelet ürítésre (nehogy a vesék vagy húgyhólyag károsodjon). Van, aki hónapok után érez némi vesetáji, hasi feszülést, ha „mennie” kell, de az is lehet, hogy ilyen sem lesz. Ne izgulj, hozzá lehet szokni, hogy mostantól figyeled magad! Tehát a katéter kivétele után 3 órával meg kell próbálni kipréselni 1-2 cseppet. Ezt meg kell tanulni és egyéenként változó, hogy kinek mikor sikerül, de mindenkinek menni fog! Rengeteg türelmet igényel.

Ennek a technikának az a lényege, hogy alul a hüvelynél próbálj meg „ellazulni”, miközben haspréssel nyomod a vizeletet kifelé.

Tanács:

Kispárnát teszel a térdedre és az alkaroddal erre támaszkodsz. Vagy odateszed a hasadra a kezed és elképzeled, hogy belül van egy kislabda, amit össze tudsz nyomni.



Ki kell tapasztalni, mert lehet, hogy Neked más módszer lesz egyszerűbb, vagy más hoz eredményt.

Mivel sokaknak a széklet távozása is problémát okoz még ezekben a napokban, lehet, hogy pont a kettő „gyakorlása” fog eredményt hozni. Hiszen nem tudod, hogyan kell nyomni, és pontosan hol. Több okból sem. Az egyik, hogy valószínűleg sosem figyelted meg magad ezelőtt a vécén; rutinszerűen működött, érezted, mentél, jött. A másik, hogy annyira érzéketlen még minden odalent, ezért nem is várható el, hogy gyorsan „produkálj”.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy eleinte a pisilés okozza a legnagyobb próbatételt. Tehát ne csüggedj, másnál is így volt, türelem! Itt is nagy jelentősége van a folyadékbevitelnek. Minél többet iszol, annál több vizelet képződik, így a hólyag is és a vizelet, „rendes” útja is dolgozik. Jó módszer a következő: két óránként fekvő helyzetből ülj ki az ágy szélére úgy, hogy szinte csak a feneked fele legyen az ágy szélén, lábad a földön nem rogyasztva, hanem inkább egyenesen, mintha csak odadőlnél, de a feneked alá van támasztva. Erre jók a kórházi ágyak, mert jó magasak; nem ülőhelyzetbe kerülsz hajlított térdekkel, hanem félig vagy teljesen állva, ki milyen magas. Ekkor valahogy másképp nyomódnak benn a dolgok. Kicsit hajolj előre, mintha megfeszítenéd a hasad, és ha már a hólyag eléggé tele van, akkor el fog indulni a vizelet. Ekkor irány a vécé – nem baj, ha nem tudod még visszatartani, használj betétet –, és ott már ki fog folyni szépen. Ha már egyszer elindul a vizelet, az is segíthet, hogy az első próbálkozások alkalmával, ha jön pár csepp, utána állj fel és ülj vissza. Ezt ismételd meg párszor.



Otthon próbálkozz a zuhanyzóban is, félig álló helyzetben, állva, berogyasztott térdekkel.

A vécén ülve dőlj előre-hátra, „dülöngélj”!

Egy biztos: a vizelet nem maradhat benn. Ha magától az első gyakorló napokban- hetekben nem ürül, akkor is 2, max. 3 óránként segíteni kell az ürítést (önkatéterezés, uréter esetében leengedés).

Nagyon fontos, hogy légy türelmes! Senki nem tanulja meg már az első nap!

Minden pisilés után üríteni kell a hólyagban maradt vizeletet egy mérőpohárba és fel kell jegyezni, hogy még mennyi jött. Ez úgy történik, hogy először megpróbálsz pisilni, eztán vagy önkatéterezéssel, vagy a hasfali katéter dugóját (ld. a következőkben) eltávolítva kiengeded a maradék vizeletet egy mérőpohárba, amit a nővérektől kapsz. Cél az, hogy ez a mennyiség 100 ml alatt legyen.



Az, hogy hogyan üríted ki a hólyagodat – attól függően, hogy milyen a katétered – kétféle lehet:

Az egyik esetben a hasfalon át vezetnek ki a hólyagból egy vékony csövet (epicisztosztoma, szuprapubikus katéter), és ezt rögzítik a vizeletgyűjtő zacskóhoz. Amikor elkezdjük tanulni a pisilést, akkor egyszerűen eltávolítjuk a zacskót, és ennek a csőnek a végét egy dugóval bedugjuk, így a vizelet a „normális” helyén, a húgycsövön keresztül tud távozni. Amennyiben ki tudunk már valamennyit nyomni, akkor kivesszük a dugót, visszacsatoljuk a zacskót, és ebbe folyik bele a bent maradt vizelet. Ez egy mérőzacskó, így láthatod, mennyi az a pisi, amit nem tudtál még kinyomni. (A epicisztosztomát csak azután veszik ki a hasfalból, miután a beteg már jól tud üríteni, azaz 100 ml alá esik a mért érték, tehát a bennmaradt folyadék mennyisége. Szinte mindenki ezzel a „szerkezettel” tér haza az otthonába. Ott nyugodtabb körülmények között könnyebb is a „gyakorlás”. Az epicisztosztoma eltávolítása egyáltalán nem fáj. A hólyagban van egy kicsi felfújtt ballon, ami a segíti a vizelet útját. A hasfali kis csövön keresztül egy fecskendő segítségével kiszívják a levegőt a ballonból, és egy pillanatnyi mozdulattal el is távolítják ezt a „lufyszerű szerkezetet” és a csövet is. Tényleg nem fáj, olyasmi érzés, mintha mozogna egy kicsit a belekben.)

A másik fajta katéter kivétele után, ha nem sikerül a vizeletedet spontán üríteni, meg kell tanulni az önkatéterezést, ezt a nővérek megmutatják. Kérdezd őket bátran, többször is a menetéről.

Az első időszakban ritka, ha 100 ml marad csak a hólyagban. Van, akinek több hétbe telik, mire megtanulja, és a szervezete is regenerálódik! Bár az is előfordulhat, hogy egyből menni fog a dolog.

Tanács:

*Minden egyes önkatéterezés után egy elbűvölő mosollyal nézz a tükörbe, és mondd ki:
fel fogok épülni, meg fogok gyógyulni! Nekem ez menni fog!*



Kényes témák III.

Inkontinencia

Sok nőnél jelentkezhetnek átmenetileg vizelet-visszatartási problémák, legtöbbször a katéter kivétele után. Használj betétet, így sok kellemetlenségtől megkíméled magad! A műtét után az is előfordulhat, hogy hüvelyi folyás áll fenn, amely eltarthat pár napig, de pár hétig is. Ezt a megbolygatott nyirokrendszer okozza. Ha ilyen tüneted van, kérlek, értesítsd azért az orvosodat róla, de ne aggódj, ez előfordul. (Ilyenkor is jó a betét használata)

A regenerációt segíti, ha minden nap végzünk intimtornát.

Fontos: Az intimtornát csak abban az esetben végezd, ha orvosi diagnózis alapján nincs áttét, és az orvosod is rábólint!

Az intimtorna nemcsak a regenerálódást segíti, hanem szexuális életünkre is jótékony hatással van. Intimtornáról, gátizom-tornáról többet olvashatsz a www.malyvavirag.hu oldalon, valamint rendszeresen szervezünk Gyógyulást Segítő Programokat és egyéni programjaink is vannak, így kereshetsz minket is, ha fontosnak tartod.





Trombózis elleni injekció:

Már az operáció előtti napon megkapod az első trombózis elleni injekciót. Ezt a szúrást műtét után még jó pár napig el kell viselni, miután a kórházból hazamentél. Ki kell bírnod valahogy, még akkor is, ha már a tű látványából is elegend van. De van egy jó hírem! Otthon nem fog fájni! Elárulom a titkot: szúrd a hasadba, oda, ahol még el van zsibbadva! Garantáltan semmit nem érzel majd az egészből! Szúrhatod a válladba is, ha a hasi rész érzékeny. Ha magadnak nem mered beadni, kérj meg valakit: barátot, családtagot, ismerőst. Biztosan szívesen segítenek. Használj fertőtlenítő spray-t, nem drága, a patikában lehet kapni. Az injekciós időtartamával kapcsolatban konzultálj orvosoddal – bizonyos esetekben tartós alkalmazása is szükséges lehet!



Nyiroködéma

A radikális méheltávolító műtét során a méhvel együtt eltávolítják az összes kismedencei nyirokcsomót, melyeknek alapvető szerepe van az alsó végtagi és hasi-kismedencei nyirokkeringésben. A nyirokkeringés a vénás keringéssel együtt végzi a salakanyagok elszállítását. Ha zavar keletkezik benne - pl. nyirokcsomók eltávolítása miatt -, az elégtelen működés következtében, a nyirokban összeszedődő anyagok nem tudnak visszajutni a vénás keringésbe, így ott maradnak a szövetek közötti térben és felhalmozódnak, ún. nyiroködéma alakul ki.

A tüneteket jó, ha minél előbb felismered: estére elnehezülhet a lábad, hasad, feszülhet a lábszárad, a nadrág dereka illetve szára szűkebbé válhat, szoríthat a cipőd vagy az alsónemőd.

A nyirokpangás kialakulhat akár közvetlenül a műtétet követő időszakban, vagy a műtét illetve sugarazás után fél-egy évvel, de akár csak évek múlva is. Folyamatosan figyelned kell a testedre, és amennyiben tapasztalod a fenti tüneteket, azonnal fordulj nyiroködéma kezelésében jártas szakemberhez, szakorvoshoz. Keress fel olyan Lymphoedema ambulanciát, ahol speciális terápiákkal segíthetik ödémás állapotod javulását.



Mit tehetsz, hogy megelőzd a nyiroködéma kialakulását?

Íme néhány hasznos tanács:

1. Naponta végezz tornát, keringésjavító gyakorlatokat!
2. Az alsó testfeledet nem szabad túlzott hőhatásoknak, masszázsnak, terhelésnek, megerőltetésnek kiténni! Gépi nyirokmasszázs nem javasolt.
3. Lehetőség szerint kerüld az akupunktúrás és az injekciós beavatkozásokat!
4. Túl szoros ruhadarabok viselését kerüld! (öv, nadrág, zokni, csizma)
5. Nehéz súlyokat ne cipelj!
6. Figyelj a súlyodra! A jelentős túlsúly már előidézhetheti a lábak keringésének romlását és akár az ödémát is.



IV. Varratszedés

A varratszedés lehet, hogy még a kórházi napjaid alatt megtörténik, de az is lehet, hogy még varratokkal térsz az otthonodba.

A műtét során keletkező vágást kétféle módon varrhatják össze: egy vonalban, egymás alatti öltésekkel vagy cikkcakk-vonalban.

A varratszedés nem fájdalmas, inkább kellemetlen.

Néhány tipp hegkezelésre:

- ne napoztassuk a hasunkat pár hónapig;
- langyos vízzel már lehet zuhanyoztatni, de ne áztassuk;
- léteznek szilikon-tartalmú hegkezelő gélek, amik segítik, hogy a heg szépen simuljon és fehéredjen;
- hatásosak a biopton-lámpák, de öreganyáink körömvirág krémje is nagyon jó hatással bír;
- amikor a var leesik, és szép gyógyultnak látszik a heg, onnantól kezdve már használhatók a szilikon-tapaszok. Ezek patikában kaphatóak, egyszerűen felhelyezhetőek, méretre is lehet őket vágni, kinek mekkora a vágása. Szépen fehérik az öltéseket és a vágás helyét. Nem fájdalmas az eltávolításuk, nem húz, olyasmi, mint egy ragtapasz, csak sokkal puhább anyagból van, nem nyúzza a bőrt.



V. Műtét utáni kontroll



Pár hét, egy-két hónap után kontrollra kell visszamenni (ennek időpontjáról és rendszerességéről az orvosod majd tájékoztat), amelyen az orvos külső tapintással, belső vizsgálattal győződik meg a seb gyógyulásáról. Ultrahanggal ellenőrzi a vesék állapotát (itt azt vizsgálják, hogy a vesezetékek rendben vannak-e, hiszen az áttétképződés elkerülése miatti kötszövetek eltávolítása során sérülhetnek a kicsi hajszálerek, amik tágulatot idézhetnek elő). Amennyiben rendben talál mindent, vissza lehet menni dolgozni, lehet próbálkozni a szexuális élet újrakezdésével, és ismét lehet hason fekve aludni. (min. 6 hét)

Továbbra is minél kevesebbet cipekedj, emelj!

Végezd napi rendszerességgel az intimtornát, figyelj a székletürítésre és az ágyból való felkelésre.

Tanács: Felkelésnél az oldalt fekvésből, kézzel történő felnyomás a hólyagodat és a gerincedet is kíméli.

Mivel a pisilési inger lehet, hogy nem fog visszaállni, ezért napközben feltétlenül menj el 3 óránként üríteni.

4-5 hónappal a műtét után várható, hogy a has puffadása teljesen megszűnik, haskőfogadod a régi lesz. A puffadás időlegesen visszatérhet, ha ilyen jellegű ételeket fogyasztasz. Ugyancsak ezidőtájt szűnik meg a combtő érzéketlensége (műtét során idegeket kell átvágni azon a területen).

A műtéti heg az idő múlásával egyre halványabb, laposabb lesz.

Műtét után 5-6 hónappal ismét vissza kell menni kontrollra, ekkor egy citológiai, valamint egy alapos ultrahang (hasi, hüvelyi) vizsgálatra is sor kerül. Ellenőrzik ultrahanggal a vesék és a hólyag állapotát, tapintással pedig azt, hogy a hónaljban, nyaktőnél, mellekben nincsen-e kóros elváltozás.

Nem győzzük hangsúlyozni a türelmet! Ez az egyik legfontosabb dolog, amit ne felejts el! Adj időt a testednek!



VI. Miben tudunk mi, Mályvavirágok segíteni Neked?

Tudjuk azt, hogy a méhnyakrák diagnózisa után milyen egyedül érezzük magunkat. Az fantasztikus, ha a család a segítségünkre van és támogat. Ha azt érezzük, ők erősek, és minden jóra fordul. De sok erőre, kitartásra, türelemre van szükség. Rengeteg kérdés merül fel bennünk, amivel nem tudjuk, kihez forduljunk. Hívogassuk az orvost? Olvassunk utána? Nemcsak a válaszokat, de a válaszokhoz vezető utat sem találjuk sokszor.





Azért jöttünk létre, hogy segítsünk!

Segítsük az utadat mályvabokrokkal szegélyezve, hogy bátorságot, erőt adjanak. Válaszokat. A válaszok pedig megoldást és megnyugvást biztosítanak. Mind a fizikai, mind a lelki úton elkísérünk, ha szeretnéd. Nemcsak az elején, hanem végig, hogy mind a lelked, mind a tested meggyógyuljon, Te magad újra sokat mosolyogj és boldog legyél!

Mind egy kiterjesztett műtét, mind a sugárterápia után az alapvető funkciók (pisilés, székletürítés) nagymértékben megváltoznak. Egyrészt fontos, hogy ezek a funkciók fizikailag helyreálljanak, másrészt hogy lelki oldalról is fel tudj dolgozni ezeket a változásokat.



A Mályvavirág Alapítvány ezekhez tud segítséget nyújtani:

Önkénteseink – akik már sikeresen gyógyultak – akár a kórházba is bemennek, ha igényled;

Havonta megrendezésre kerülő **Mályvavirág Klubdelutánjainkon** beszélgethetsz sorstársakkal, szakemberekkel;

Műtét utáni **Gyógyulást Segítő Programunk** keretében dietetikus, gyógytornász, pszichológus segít javítani az életminőségen;

Hasznos gyakorlati tanácsokat adunk, orvosokat tudunk ajánlani;

Megerősítünk, ha úgy érzed, **lelki támogatásra** van szükséged;

Létezik a Facebookon egy titkos, zárt csoportunk, a **Mályvavirágok Közössége**, ahol sorstársak vannak. Rengeteg erőt adnak, és minden kérdésre érkeznek válasz. Ez azért lehet jó, mert senki nem látja az adatlapodon, hogy a csoport tagja vagy. Nőgyógyász orvos, dietetikus és más szakemberek is jelen vannak a közösségben, akik szakszerű segítséget tudnak adni;

Szakemberekkel segítjük a gyógyulásodat, mind a lelki, mind a testi utat, a jobb életminőség elérése céljából, csakis teérted!

Sok programot szervezünk, melyekre szeretettel várunk, s ha kérdésed akad, mindig fordulhatsz hozzánk bizalommal!

Elérhetőségeink:

www.malyvavirag.hu

www.facebook.com/malyvavirag

Keress a Gyógyulást Segítő Programot a Mályvavirág Alapítványnál!



**Reméljük, ez a kis füzet segítségére volt. Ha bármi észrevételed,
javaslatod van, vagy fontosnak tartasz egy általunk kihagyott részt, kérlek, jelezd nekünk!**

Szeretettel várjuk jelentkezésedet!



A kiadvány létrejöttét támogatta:



„Kedves Olvasó, aki most kezdedbe vetted és belelapoztál ebbe a könyvecskébe, tudd, hogy ez a könyv mindenképpen Neked szól. Neked szól elsősorban ha méhnyakrákos beteg vagy, hiszen segíteni fog a gyógyulásodban fizikai és lelki értelemben is, mert olyan betegek állították össze, akik végigjárták a gyulladás rögzös útját, mostanra meggyógyultak, és olyan hiteles, gyakorlati tanácsokkal látnak el, amelyeket mástól ilyen formában nem hallhatsz.

És Neked szól akkor is, ha nem vagy beteg, mert bármilyen érzelmeket is kavarjon fel benned, meg fog győzni arról, hogy érdemes eljárnod szűrővizsgálatokra, hogy megelőzd a rákot.”

Dr. Pálfalvi László

nőgyógyász daganatsebész

„A könyv olvasásakor Márai Sándor szavai jutnak az eszembe... „Olyasféle ez a könyv, mint a régi füves könyvek, amelyek egyszerű példákkal akartak felelni a kérdésekre, mit is kell tenni, ha valakinek a szíve fáj, vagy elhagyta az Isten.”

Ugyan mindenki maga éli meg saját életét, önerőből, célok által vezérelve, akadnak olyan váratlan fordulatok, amelyek akadályt gördítenek elénk. Ezekben a pillanatokban lehet segítség egy másik ember, aki már megtapasztalt és sikeresen túljutott egy a miénkhez hasonló helyzeten, irányt mutat és átsegít a nehéz időszakon.

Ez a könyv mindazoknak szól, akik kapaszkodót keresnek elveszítettnek hitt, nehéz helyzetükben vagy betegségükből eltökélt gyógyulni akarással szeretnének útmutatást kapni a jövőre.

Ajánlom mindenkinek, aki a kezelése elején jár, hogy megerősítse hitét a gyógyulásban, valamint a kérdésben érintett kollégáimnak.”

Dr. Tarnai László

nőgyógyász daganatsebész



A méhnyakrákos nők gyógyulásáért és a megelőzéséért

Mályvavirág Alapítvány

www.malyvavirag.hu

www.facebook.com/malyvavirag

info@malyvavirag.hu