

Geislameðferð

Niðurgangur

Geislameðferð á kviðarhol- og grindarbotnssvæði getur valdið niðurgangi vegna tímabundins slímhúðarskaða sem á sér stað í meltingavegi. Hægðir verða mjög linar eða vatnskenndar, og eru oftast en tvisvar á sólarhring. Niðurgangurinn byrjar oftast um tveimur vikum eftir að meðferð hefst og getur staðið yfir 1-2 vikur eftir að meðferð lýkur. Hversu mikill hann verður er háð stærð þess svæðis sem geislað er á og þeim geislaskammti sem gefinn er. Niðurgangur getur leitt til máttleysis, svima, þyngdartaps, næringar- og vökvaskorts, breytinga á salt- og steinefnabúskap líkamans og særinda í og við endaparm.

Mikilvægt er að láta vita um leið og vart verður við niðurgang eða önnur óþægindi svo sem uppþembu, ólgu, verki eða hita (hærri en 38°C). Einnig ef vart verður við svima, blóð í hægðum eða dökkt þvag. Nauðsynlegt getur verið að taka hægðasýni til rannsóknar, breyta mataræði og taka lyf til að stöðva niðurganginn.

Ráðleggingar

Mikilvægt er að draga úr vökvatapi líkamans með því að drekka vel af vökva, 10 til 12 glös á dag (2-3 lítra). Gott er að drekka vatn, sykur-saltvatn (fæst í apótekum), sódavatn (hræra gosið úr), tærar súpur til dæmis kjötseyði, hrísgrjóna- og hafraseyði, síaða bláberja- eða eplasúpu. Mikilvægt er að drekka vel á milli máltíða.

Gott er að borða oft og smáar máltíðir, 5-6 sinnum yfir daginn og tryggja matinn vel. Matur eins og spagettí, pasta, hrísgrjón, egg (soðin þar til hvítan er stíf), soðið grænmeti, þroskaðir bananar, franskbrauð, kjúklingur og kalkúnn, kotasælu og léttjógúrt þolist oft vel. Ráðlegt er að sjóða og ofnbaka mat fremur en að steikja hann.

Velja þarf magrar mjólkurvörur frekar en fullfeitar, því það er misjafnt hversu vel einstaklingar þola mikið feitan mat og mjólkurvörur. Forðast ber að drekka meira en eitt glas af mjólk eða súrmjólkurvörum í máltíð og gott er að skera sýnilega fitu frá kjöti og sleppa því að smyrja brauðið. Mikilvægt er að borða fjölbreyttan mat.

Gott getur verið að drekka næringardrykki sem hægt er að kaupa í matvöru- og lyfjaverslunum.

Forðast ber sykurrika drykki og matvörur og mjög heita eða mjög kalda drykki. Einnig kaffi, sveskjur og sveskjusafa, súkkulaði, poppkorn, áfengi, sterkt kryddaðan mat, hnetur og hrátt grænmeti.

Húðhirða við endaparmsop

Við langvarandi niðurgang getur húðin við endaparmsop orðið viðkvæm og sár geta myndast. Nauðsynlegt er að halda svæðinu eins hreinu og hægt er, þvo með mildri sápu eða sleppa sápunni og þurrka með mjúkum klút. Gott er að nota barnaklúta án ilmefna sem hægt er að kaupa í matvöru- og lyfjaverslunum. Bera síðan feitan eða rakahindrandi áburð eða krem með zinki á húðina, nema geislað sé á þetta svæði, þá á ekki að bera neitt á húðina nema í samráði við hjúkrunarfræðing eða lækni.

Frekari upplýsingar

Ef þörf er á frekari upplýsingum er hægt að leita til hjúkrunarfræðings eða næringarfræðings.