

Vatsan sädehoidon haittavaikutukset

Sädehoidolla voi olla haittavaikutuksia, mutta ne ovat yleensä ohimeneviä ja harvoin vakavia. Haittavaikutukset voivat jatkua vielä hoidon loppumisen jälkeenkin. Noudata hoito-ohjeita niin kauan kuin sädehoidon haittavaikutukset jatkuvat.

Haittavaikutukset ovat hyvinkin yksilöllisiä ja ne riippuvat sädehoitoalueen laajuudesta sekä hoitoannoksesta.

Tavallisimpia haittavaikutuksia

Pahoinvointi ja närästys

Ylävatsan sädehoitoon liittyy usein pahoinvointia. Tästä syystä ei ole hyvä syödä vatsaa täyteen juuri ennen hoitoa, vaan syödä esim. pieni suolainen välipala ennen hoitoa. Ennen mahalaukun sädehoitoa voidaan suositella muutaman tunnin paastoa.

Pahoinvointia voit ehkäistä:

- syömällä rauhallisesti ja usein pieniä aterioita
- juomalla mieluummin aterioiden välillä kuin aterioiden yhteydessä, esim. hiilihappopitoista juomaa
- välttämällä kahvi ja alkoholia
- syömällä kylmää ruokaa, joka ei tuoksu voimakkaasti
- välttämällä ruuan valmistusta ja ruuan tuoksussa oleskelua
- ruokailemalla hyvin tuuletetussa tilassa
- lepäämällä ruokailun jälkeen
- ottamalla säännöllisesti lääkärin määräämät pahoinvointi- ja mahansuojalääkkeet

Ilmavaivat ja ripuli

Vältä:

- ilmaa tuottavia ruoka-aineita, esim. kaalia, sipulia, herneitä, papuja, omenaa, paprikaa, ruisleipää ja voimakkaasti maustettuja ruokia

- alkoholia
- rasvaisia ja rasvassa paistettuja ruokia.

Suosi:

- tavallisen maidon sijasta suolistoa rauhoittavia, asidofilus-, ja gefilustuotteita tai maitohappobakteereja sisältäviä kapseleita
- usein pieniä aterioita
- keittämällä tai hauduttamalla kypsennettyä ruokaa.

Ilmavaivoja ja ripulia helpottavia lääkkeitä voit ostaa apteekista.

Ummetus

Runsas nesteiden juominen (1 ½- 2 litraa/vrk) pitää suoliston sisällön pehmeänä ja helpottaa ulostamista. Vaikka sädehoito saattaa muuttaa vatsan toimintaa, on hyvä, että vatsa toimii ainakin kerran vuorokaudessa. Jos vatsasi toimii harvemmin, ummetusta helpottavaa lääkettä voit ostaa apteekista.

Laihtuminen

Ruokailussa voi olla ongelmia, esim. pahoinvoinnin takia. Jos ravitsemus on riittämätön ja paino laskee, hoitajat neuvovat täydennysravintovalmisteiden käytössä. Valmisteet sisältävät runsaasti energiaa ja ravintoaineita. Tarvittaessa hoitajat varaavat ajan ravitsemusterapeutille.

Väsymys

Sairauden aiheuttama huoli tulevaisuudesta ja päivittäiset hoidossa käynnit voivat aiheuttaa väsymystä. Myös haittavaikutukset voivat alentaa jaksamista.

Liikunta

Kevyt liikunta esim. ulkoilu on suositeltavaa, mutta kannattaa myös levätä riittävästi.

Satakunnan sairaanhoitopiiri • www.satasairaala.fi • Vaihde 02 627 71

Vaasan sairaanhoitopiiri • www.vaasankeskussairaala.fi • Vaihde 06 213 1111

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 0000