NISMO SAME
NAŠI PROJEKTI NAŠE PRIČE NAŠI PROIZVOĐAČI VOLEITI I SAVJETI EU PROJEKTI

ŽELITE LI DONIRATI?
ŽELITE LI VOLONTIRATI?
NAŠI DONATORI

VIJESTI I SAVJETI

Savjeti s interneta mogu utjecati na liječenje raka

Dražena Lejo, 26. October 2024.

Pijte limun, uzimajte cikla, mrkvu, jabuku, čijeu slamu, domaći nefiltrirani sok od repčine... i riješi ste sve brige u životu, bilo da bolujete od raka ili se oporavljate od kemoterapije. Dakako da to nije tačno, ali se, medutim, takvi i slični prijedlozi savjeta nude obolijelima od raka pro internetu, na različitim stranicama i u grupama, a naslušaju ih se i od prijatelja i neprozvanih koje susretu. A zapravo ne bi smjeli niđa uzimati, bez da se za prehranu ili dodatke prehrani ne savjetuju sa stručnjacima, osobito onkologom i, po mogućnosti, nutricionistom.

Upravo zato smo ovu temu uvrstili u serijal „Kako ustati, a ne posustati?" jer je izuzetno važno kome vjerovati i čije savjete slušati u tim najtežim trenucima u životu. Još prije nekoliko godina i The Guardian se bavio istom temom, a autor je preklinjao čitatelje da obolijelima od raka ne savjetuju čiju da rade kako bi se izlječili. Dodajmo "savjetnicima" i brojne prevarante, koji koriste tešku situaciju u kojoj su se naši obolijeli, ne bi li im prodali različite sumnjive ili čak štetne pripravke, i eto šume u kojoj obolijeli tražu nalaze stablo. A sve ih to dodatno iscrpljuje, i psihički i materijalno.

U životu svakog obolijelog od karcinoma gotovo najvažnija osoba postaje onkolog. Ranije su obolijeli kod onkologa često dolazili tek nakon što bi vel odbulali brojne savjete i poronavjet se od operacije. Zahvaljujući istraživanjima, taj se proces, ipak, mijenja i to na bolje za pacijenta.

„Brojna prekliničkaa i klinička istraživanja s novim sistemnim i lokalnim modalitetima u onkologiji mijenjaju način i redoslijed primjene terapije, iako se i dalje bolesnici jedino onkologu nakon kirurškog liječenja, sve vile dolaze u ordinacije s patohistološkim potvrdom zloćudne bolesti, bilo da se analiziraju primarni tumor ili dosadašnja. Uzimimo za primjer tokaino uznapredovalu zloćudnu bolest, odnosna rak dojke, s presadnicama u pazušne limfne čvorove. Do nedavna su bolesnice dolazile onkologu nakon oporavka od operacije s patohistološkim nalazom. Informacije o zloćudnoj bolesti, koje često nisu bile dovoljno jasne, dobili bi od obolijelog lječnika, kirurga i poznanika. Današnji standard jest sistemsko onkološko liječenje (kemoterapija, imunoterapija, antihormonska terapija) prije operacije. Onkolog se danas ranije susreće s obolijelom osobom i informira je o vrsti bolesti. Neodlučno je važno na primjeren način bolesnu osobu, njemu obolijeli ili pratnju, obavijestiti o vrsti onkološkog liječenja i njenim nuspojavama i, ako je potrebno, dati im vremena da razmisle na miru i donesu odluku. Kad detaljno otjaserite cilj liječenja i naveđete neželjene reakcije terapije, odnosno kako ih prepoznati i otkriti, onda je odustajanje od liječenja minimalno. Bolesnik se nađe u poslijednom sustavu gdje je siguran i o njemu se skrbi, u kojem nema nepoznanica i nebrige", kaže izv. prof. prim. dr. sc. Branka Petrić Miše, onkologinja na Klinici za onkologiju i radioterapiju KBC-a Split. Dodaje da manji broj onkoloških bolesnika i dalje odbija zaštitno onkološko liječenje, a najčešći razlog tome jest strah od nuspojava. Tada ih onkologinja Petrić Miše upozna s razlozima i potrebom onkološkog liječenja i naglasi im simptomatsko-suportivnu terapiju koja prethodi liječenju i smanjuje nuspojave. No, ako pacijenti i dalje odbiju liječenje, ona to prihvaća i nastoji ih pratiti s potrebnom dijagnostikom i povremenim kontrolama.

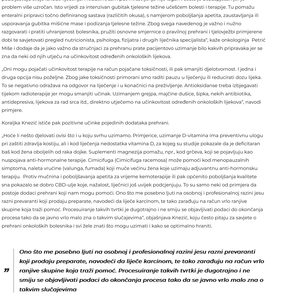
Međutim, nerijetko slušajući savjete manje stručnih ili nestručnih osoba, pojedini obolijeli ne odbijaju samo onkološko liječenje, već posežu i za brojnim pripravcima, uljemi da im to pomoći i zamjenti medicinu na putu oslobađanja.

Mr. sc. Korašjka Knežić, nutricionistkinja, koja je i sama preboljela karcinom dojke, smatra da lječnici jako malo govore o prehrani i dodacima prehrani i da te se pripe usudili reć čiz ne uzimati nego čiz uzimati.

„Savjet koji se obično dobije jest da se jede 'normalno'. No, mnoima primati da doktori, koji nas lječe, imaju fokus na propisivanje najbolje dostupnih terapija, kako bi nam pomogli. Kada krećete s lječenjem, to i želite i savjeti o prehrani i uzimanju pripravca su vam sporedni, u odnosu na prethodnje. S te strane je razumljivo da se doktori ne stigne bavili i time, već svojim specijalizacijama. Dapade, vile njemim iskren odgovor 'ne znam', nego bi savjet", kaže Knežić.

Stoga bi 'posao' oko prehrane trebalo prepustiti nutricionistima i uključiti ih u proces lječenja. Za sada multidisciplinarni timovi u primjeru, KBC-u Split, koji lječe onkološke pacijente, najčešće ne uključuju nutricioniste, koji bi doprinijeli boljem lječenju ili bolesnika, ali imaju plan proširiti takve timove s vile novih stručnjaka.

> **Antioksidanse treba izbjegavati tijekom radioterapije jer mogu smanjiti učinak. Uzimanjem grejpa, mačine dušice, šipka, nekih antibiotika, antidepresiva, lijekova za rad srca itd., direktno utječemo na učinkovitost određenih onkoloških lijekova**



izv. prof. prim. dr. sc. Branka Petrić Miše, onkologinja na Klinici za onkologiju i radioterapiju KBC-a Split. (Foto: privatna arhiva)

„Lječenje onkoloških bolesnika je multidisciplinarno i na tjednoj bazi. Takav vid predstavlja standard za personalizirano multimodalitetno onkološko lječenje, ali isto tako i za prepoznavanje i provođenje zbrinjavanje svih nedaljenih nuspojava. Nutricionisti i psihologi nisu članovi tima, već im bolesnike posebno upućujemo na pregled. No, ležimo tome da u skorje vrijeme, uz onkologe, kirurge, patologe, internise, dermatologe, specijalste otorinolaringologa i maksilofacijalne kirurgije te radiologe, timu priključimo i nutricioniste, fitoterapeute, psihologe odnosno pahijatre, socijalne radnike te lječnike obiteljske i palijativne medicine", navodi onkologinja Petrić Miše.

Ne čudi, stoga, da na poteetku, često i prije lječenja, bolesnici od nje traže i savjete vezane za prehranu i suplemente.

„Danas postoje znanstveni i klinički dokazi o direktnom utjecaju uravnotežene i zdrave prehrane tijekom onkološkog lječenja, kako u slučaju prestiosti, tako i mrlavosti. Dio bolesnih je pretio i bili smrkavti. Zna se da bolesnice s hormon-ojačljivim rakom dojke i rakom endometrija gubitkom suvišnih kilograma direktno poboljšavaju svoje šhode lječenja. Medutim, sam put mršavljenja nije lagan i često je bezuspješan jer je problem vile izazvan, tako vijeđ za internivan gubitak ljeskne tešine odležeći bolesti i terapije. Tu pomažu enteralni pripravci točno definiranog sastava (različiti okusa), s namjernim poboljšanja apetita, zaustavljanja ili usporavanja gubitka mišićne mase i podizanja ljeskne tešine. Zbog svega navedenog je važno i nužno razgovarati i pratiti uhranjenost bolesnika, pružiti osnovne smjernice o pravilnoj prehrani i ljelouježitoi primjerene dobi te savjetovati pregled nutricionista, psihologa, fizijatra i drugih lječnika specijalista", kaže onkologinja Petrić Miše i dodaje da je jako važno da stručnjaci za prehranu prate pacijentoas uzimanje bilo kakvih pripravaka jer se zna da neki od njih utječu na učinkovitost određenih onkoloških ljekova.

„Ono mogu pojačati učinkovitost terapije na načun pojačane toksičnosti, ili pak smanjiti djelotovornost. I jedna i druga opcija nisu poželjne. Zbog jake toksičnosti primorani smo raditi pauzu u lječenju ili reducirati dozu ljeka. To se negativno odražava na odgovor na lječenje i u konačnici na preživljenje. Antioksidanse treba izbjegavati tijekom radioterapije jer mogu smanjiti učinak. Uzimanjem grejpa, mačine dušice, šipka, nekih antibiotika, antidepresiva, ljekova za rad srca itd., direktno utječemo na učinkovitost određenih onkoloških ljekova", navodi primjere.

Korašjka Knežić ističe važ pozitivne učinke zojednih dodataka prehrani.

„Hoće li nešto djelovati ovisi čisi i o kju svrhu uzimamo. Primjerice, uzimanje ji vitamina ima preventivnu ulogu pri zaštiti zdravlja kostiju, ali i kod lječenja nedostatka vitamina D, za kojeg su studije pokazale da je deficitaran kati kod žena obolijelih od raka dojke. Suplementi magnezija pomažu, npr., kod grčeva, koji se pojavljuju kao nuspojava anti-hormonalne terapije. Cimicifuga (Cimicifuga racemosa) može pomoći kod menopauzalnih simptoma, naleta vrućine (valunga, fumada) koji muče većinu žena koje uzimaju adjuvantnu anti-hormonsku terapiju. Pivno mućvina i poboljšavanja apetita za vrijeme kemoterapije ili pak poboljšanja kvalitete sna pokazali se dobro CBD-uje koje, nažalost, lječnici jol uvijek podcjenjuju. To su samo neki od primjera da postoje dodaci prehrani koji nam mogu pomoći. Ono čto me posebno ljuti na osobnoj i profesionalnoj razini jesu razni prevaranti koji prodaju preparate, navodeći da lječe karcinom, te tako zarađuju na načun vrlo ranjive skupine koja traži pomoć. Procesuiranje takvih tvrtki je dugotrajno i ne smija se objavljivati podaci do okončanja procesa toko da se javno vrlo malo zna o takvim slučajevima", objašnjava Knežić, koju često pitaju za savjete o prehrani onkoloških bolesnika i svi žele znati čto mogu uzimati i kako se optimalno hraniti.

> **Ono čto me posebno ljuti na osobnoj i profesionalnoj razini jesu razni prevaranti koji prodaju preparate, navodeći da lječe karcinom, te tako zarađuju na načun vrlo ranjive skupine koja traži pomoć. Procesuiranje takvih tvrtki je dugotrajno i ne smija se objavljivati podaci do okončanja procesa toko da se javno vrlo malo zna o takvim slučajevima**

Mr. sc. Korašjka Knežić, nutricionistkinja (Foto: privatna arhiva)

„Kombiniranjem vlastitog iskustva ljekom ljeđnica i stručnog znanja trudim se dati im iaken odgovor i praktične primjere. Mislim da budima puno pomada kada čuju ne samo čto im se preporučuje kao optimalna prehrana, nego i zašto se tako trebaju hraniti. Ako se zna da je, primjerice, prerađeno meso Sujeteka zdravstvena organizacija proglasila kancerogenom grupe 1, a crveno meso "vjerojatno kancerogenim za ljude" (skupina 2A), onda je izbacivanje iii smanjivanje takvih namirnica preporučljivo. Ne znači da ih nikada vile ne smijete jesti, ali ih je mudro izbegavati. Postoji cijela lista namirnica koje su se pokazale rizičnima, kao i one koje se preporučuju", govori Knežić, dodajući da promjena navika i prehrane za poboljšavanje vlastitog zdravlja ne mora biti skupi i mnogima nedostižni, kako se danas često govori. Niti ne promjena stila Života Biti ikome garancija da neće obboljeti od zloćudnih bolesti.

„Dodano sam se zdravo hranila i ljeđbala, pa me dijagnoza nije zaobišla. Prehrana je samo dio cjelovite priče. Način Života, stres, medijudskiđ odnosi, mišići i kosjima. Povezanim unosom raznolikog povrća, voća i fermentirane hrane možemo puno napraviti za poboljšanje kvalitete prehrane. Volim istakniuti da kultura kuđanovanja sezonskih, domaćih proizvoda na placu odlična te može poslužiti kao vodič pri planiranju prehrane. No, ključna je konzistentnost, pronaći ono čto nekome odgovara, birati kvalitetu, umjesto kvantitete i ne opterećivati se trendovima", savjetuje Knežić.

A kako u moru svega prepoznati lažne proizvode od onih čto vinjeđ? Korašjka Knežić kaže da se čuti kolika su ljudi ljekovi poajevoati varanu i svakome, bez da uopće provjere reference osobe. Eje savjete primjenjuju ili tvrtke od kojih kupuju. Za podetak, trebali bi pogledati dio „O mene" i ili „O nama" i vel je tu puno toga jasno, kada se uključi kritičko mišljenje. I sama je pretrazivala internet, kada se radoječa, i naišla na neprezjetne sajete raznih osoba, medu koje uvrštava i osobe koje su preboljele rak i tzv. influencere i zgrozila se svime čto je pročitala.

„Ako je nekoj osobi jedina referenca da je boljeđila rak, budite oprezni. Isto tako, ako odlučite uzimati neke preparate iii dodate prehrani, provjerite tvrtku iii barem koja je aktivna suptanca i ima li mogućne interakcije s ljekovima koje uzimate. Ako se uz neke proizvode navodi da lječe rak, to vam je znak za uzbunu. Moje iskustvo kazuje da ilsi je netko manje obrazovan i bez praktičnog iskustva u struci, to je hrabriji i bahatij u prodavanju magje. Ako niste sigurni, bolje je prvojenti prije, nego žaliti kasnije. Zato upoznajte u valsu sposobnost da otkažete iii iii ako je nađeđ za vas", kaže Knežić i dodaje da ne treba niti prestrog prema sebi i da treba dozvoliti užitak u omiljenoj hrani, pa i čali pića per ekstremi, poput osoba koje nakon bolesti jedu isključivo tzv. zdravu hranu, mogu imati razarujući učinak na psihu.

„Ne postoji čarobari recept, ali je potrebno pokušati naći najbolju prehranu, koja će podržati vaš organizam. Ona treba biti protuupalna, imuno podržavajuća i raznolika, da osigura zdravu mikrobiotu", zaključuje Korašjka Knežić.

**** Tekst je objavljen uz novčanu potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti.***

Previous
Brzoretusci rak dojke natjeraju me da uspotrim i sa svojim djećacima i supružgom uživam u malim stvarima

Next
Nagrađivani književnik Kristian Novak gostovao u Book clubu Nismo same

Dražena Lejo
Dražena Lejo novinarstvom se počela baviti još 1996. u Večernjem listu, u kojem je bila novinarka i urednica dnevnih izdanja. Pisala je i za lifestyle magazin Plan B, a danas je autorica na Nismo same. Osim pisanja, profesionalno se bavi i savjetovanjem u komunikaciji.

RELATED POSTS

Danas je Svjetski dan šećerne bolesti
Nismo same, 14. November 2017.

Preporuke Hrvatskog onkološkog društva o organizaciji onkološke službe, onkološkom lječenju i praćenju tijekom pandemije virusom COVID-19
Nismo same, 1. April 2020.

Danas u Velvetu 'zdrava kava s doktorima' udruge NISMO SAME
Nismo same, 21. November 2022.

PREUZIMANJE SADRŽAJA
Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na info@nismosame.com

Ima i sadržaj NISMO SAME zaštićen su i temeljem ojačnja Direktnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar Ilgirni Zavoda pod brojevima: 2202204001, 2202204007, 2202204084.

Ima i sadržaj NISMO SAME zaštićen su i temeljem ojačnja Instituta za intelektualno vlasništvo Bosne i Hercegovine, od 11. 3. 2024., upisani su u registar Ilgirni Instituta pod brojevima: BA2024B87, BA2024B88, BA2024B89.

Ima i sadržaj NISMO SAME zaštićen su i temeljem ojačnja Direktnog zavoda za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske, od 11. 10. 2022., upisani su u registar Ilgirni Zavoda pod brojevima: 2202204015, 2202204016.

Prvo ovaj sadržaj (ili prvo neki koji bio istovjetnog sadržaj ima i ovaj NISMO SAME) je NISI SAMA - GIES 5 NJIŠKI pružatelj domu odgovarajuće pravne zaštite.

Udruga žena obolijelih i ljeđanih od raka NISMO SAME je korisnica medicinskog proizvoda koji ima oznaku sukladan je s naravj crvihnoga drušva za zaštitničaju zlo naravj udruge.

LEDINE
Prvotal je upisan u Upisnik pružatelja medijskih usluga, elektronskih publikacija i naprednih proizvodačka, audiovizualnog i radijskog programa koji vodi Vijeće za elektroničke medije.
Broj upisa: 2179

Broj sekvenc (BRAN): HR7724020070082124138
EAN/PT: 9120187111
Izrada i održavanje web stranice:
pradigm