

PRAKTIČNA POMOČ

Spoprijemanje z utrujenostjo

Utrujenost je pogost simptom diseminiranega plazmocitoma in je lahko neželeni učinek nekaterih oblik zdravljenja. Skrajno utrujenost lahko povzroči tudi padec števila rdečih krvnih celic v telesu, kar povzroči slabokrvnost (anemijo).

Občutki utrujenosti, ki je povezana z boleznijo vključujejo prekomerno utrujenost ali izčrpanost, težko dihanje, slab spomin, slabo razpoloženje, nezmožnost koncentracije in težave pri spanju.

Ekipi zdravnikov, ki sodeluje pri vašem zdravljenju, vedno povejte, če imate kakršne koli simptome utrujenosti, saj so lahko povezani s slabokrvnostjo, ki jo bo treba zdraviti. Zdravniki se bodo z vami morda pogovorili tudi o nekaterih možnostih, ki vam bodo pomagale obvladovati utrujenost.

Kaj lahko storite, da bi se lažje sprijeli z utrujenostjo?

Jejte uravnoteženo prehrano, bogato z železom, in pijte veliko tekočine. Če imate težave s prehranjevanjem, zdravnika prosite, da vas napoti k dietetiku. Poskrbite, da boste dovolj spali. Navadite se hoditi v posteljo in nato vstajati vsak dan ob istem času. Vsak dan izvajajte nezahtevne vaje – to lahko dejansko pomaga izboljšati vašo raven energije. Načrtujte vsakodnevne dejavnosti in

si dovolite dnevni počitek.

Zmanjšanje tveganja za okužbe

Diseminirani plazmocitom ovira delovanje imunskega sistema (ta predstavlja naravno obrambo telesa pred okužbami in boleznimi). Tudi nekatera zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje diseminiranega plazmocitoma, lahko oslabijo imunski sistem. Morda boste ugotovili, da ste posebej občutljivi za okužbe –se pogosteje okužite in zdravljenje okužbe je dolgotrajnejše. Znaki okužbe vključujejo zvišano telesno temperaturo (nad 38 stopinj Celzija), občutek vročičnosti in slabega počutja, drgetanje, izpuščaj, kašelj ali vnetje žrela, drisko, rdečino ali otekanje okrog rane.

Če se pojavijo kakršni koli znaki okužbe, takoj obiščite zdravnika, saj bo morda treba začeti ustrezno zdravljenje.

Kaj lahko storite, da zmanjšate tveganje za okužbe?

Redno si umivajte roke in se izogibajte dotikanju ust, nosu in oči. Uporabljajte razkužilo za roke na osnovi alkohola (ti so na prodaj v lekarni). Poskusite se izogibati vsakomur, ki je pred kratkim imel (ali je bil blizu nekoga, ki je imel) nalezljivo bolezen, kot so norice ali gripa.

Uravnavanje težav z ledvicami

Glavni vzrok za poškodbe ledvic je sam diseminirani plazmocitom. Ledvice prizadenejo tudi nekatera zdravila. Lahko se vam pojavijo simptomi, povezani z ledvičnimi težavami, vključno z nenehnim občutkom žeje, slabostjo in pogostim uriniranjem.

Če imate katerega koli od teh simptomov, se posvetujte z zdravnikom.

Poskrbite za dobro hidracijo in poskusite popiti 2–3 litre vode na dan (če ste na dializi, se morate posvetovati z zdravnikom).

Zdravo prehranjevanje

Pri slabem počutju ali stresu je ponavadi težko jesti. Med in po zdravljenju diseminiranega plazmocitoma pa je to lahko še posebej težko. Nekatera zdravila in oblike zdravljenja lahko spremenijo vaš občutek okusa in morda vam ne bo kaj dosti do hrane. Če je zdravljenje spremenilo vaše prehranjevalne vzorce in okus, lahko pomaga, da zaužijete majhen obrok vsake 2–3 ure, dokler se ne boste počutili bolje. Morda vam bo zdravnik priporočil nekaj sprememb pri prehrani. Na primer, če imate povečano tveganje za okužbo, se je treba izogibati nekaterim živilom, pri katerih je tveganje večje. Nekatera živila pa lahko imuniteto in raven energije izboljšajo, tako da so za vas priporočena.

Če imate zmanjšan tek, vam bosta zdravstveni tehnik ali dietetik dala več informacij o najboljšem načinu za povečanje vnosa zdravih kalorij s prehrano. Morda vam bosta priporočila tudi prehranske dodatke, ki jih lahko uživata med obroki.

Oprema in manjše prilagoditve v vašem domu

Že težko hodite po stopnicah? Vam je prhanje postalo breme? Vse to se da urediti. Obstaja oprema, s katero svoj dom prilagodite novim zahtevam. Specializirana podjetja ponujajo pester nabor uporabnih pripomočkov in opreme. Tu je delni seznam opreme, ki je na voljo: dvizna ploščad za invalidski voziček, kopalniška oprema s prilagojeno kadjo in prho, prha s sedežem, sanitarije za invalide, oprijemala, postelja za invalide s posebej prilagojeno vzmetnico. Pozanimajte se pri zdravniku o možnosti, da si opremo sposodite (npr. bergle, invalidski voziček). Pozanimajte se o vseh možnostih,

ki so vam na voljo.

PHSI/DAR/0917/0001

[/si/bolezni/diseminirani-plazmocitom/podpora/prakticna-pomoc/prakticna-pomoc](#)