

Syöpälääkehoitoja saavan ripuli

Syöpäpotilaan ripulointi on hyvin yleinen haitta ja sen vaikeusaste voi vaihdella huomattavasti. Ripulointia esiintyy tiettyjen syöpälääkehoitojen ja sädehoidon sivuvaikutuksena. Vauriot limakalvoilla ilmenevät tulehduksena, haavaumina ja ripulina. Syöpälääkehoitoon kuuluvat lääkkeet vaikuttavat nesteen imeytymiseen ja liman eritykseen sekä suolen liikkeeseen. Suolen limakalvojen solut ovat herkkiä solunsalpaajille nopean jakautumiskykynsä takia. Pahimmat oireet menevät yleensä hoidon jälkeen ohi parissa päivässä.

Lääkkeellinen hoito

Jos ulostuskertojen määrä lisääntyy yli neljään kertaan vuorokaudessa tai jos sinulle ilmaantuu öistä ripulia, aloita loperamidi-lääkitys (Imodium® tai Lopex®) heti oireiden ilmaannuttua.

Loperamidia otetaan 2 kapselia (=4mg) heti ja 2-3 tunnin kuluttua ensimmäisestä annoksesta voidaan ottaa 1 kapseli jokaisen ripulointikerran jälkeen, korkeintaan 8 kapselia vuorokaudessa.

Mikäli sinulla on pehmiä käytössä, tauota niiden käyttäminen.

Mikäli sinulle on määrätty kotona otettava tablettihoitoinen syöpälääkehoito, tauota se. Ota yhteyttä hoitavaan yksikköön viimeistään seuraavana arkipäivänä jatko-ohjeita varten.

Kapseliprobiootteja ei suositella solunsalpaajahoitojen aikana (verenmyrkytysriski), probiootteja sisältäviä jogurtteja yms voi käyttää.

Nesteytys

Ripulin hoidossa tärkeintä on runsas nesteytys. Tavallisesti riittävä määrä on 2-3 litraa vuorokaudessa. Jos ripuli on hankala, pelkkä vesi imeytyy huonosti. Tarvittaessa voit käyttää urheilujuomia tai apteekista ilman reseptiä saatavaa veteen sekoitettavaa Osmosal® tai Floridral®-jauhetta korjaamaan ja estämään elimistön veden ja suolojen menetystä pakkauksen ohjeen mukaan.

Ruokavalio

Syöty ruoka ei varsinaisesti aiheuta ripulia vaikka ripuli ilmeneekin juuri syömisestä jälkeen. Syömättömyys ei paranna ripulia, joten ripulista huolimatta kannattaa syödä kevyttä, hyvin imeytyvää ruokaa usein ja pieninä annoksina.

Suositteltavat ruoka-aineet, vähäkuituinen ruokavalio:

- Laimea tee, laimeat mehut, liha- ja kasvisliemet ja mehukeitot.
- Suolaiset keksit ja suolatikut korvaavat menetettyjä suoloja
- Niin sanottu BPOP ruokavalio, eli Banaani, Riisi, Omena(mehu), Paahtoleipä.
- Rasvaton tai vähärasvainen liha, kala
- Peruna, perunasose, keitetyt vihannekset (ei kaali, parsakaali)
- Hedelmät, säilykehedelmät, kuorittu omena, omenaraaste

Vältettävät ruoka-aineet:

- Laktoosia sisältävät (maito, jäätelöt, jogurtit jne)
- Runsaskuituiset (leivät, puurot, tietyt hedelmät, raparperi, herneet, pavut, sipuli, lanttu, kaalit, sienet ja parsat)
- Kofeiinia sisältävät (kahvi, tee, colajuomat) ja
- Kylmät, poreilevat sekä hapokkaat juomat
- Alkoholit
- Runsasrasvaiset, paistetut, käristetyt ja mausteiset ruuat
- Laksatiiviset tuotteet (luumut, sokerittomat pastillit ja makeiset, makeutusaineilla makeutetut syötävät ja juotavat)

Ihohoito

Ripuloinnin myötä anaalialueen ihovauriot ovat yleisiä. Tällöin tärkeää on pitää iho siistinä ja puhtaana. Tavallisen wc-paperin sijasta voit suihkutella aluetta tai käyttää esim. hajusteettomia kosteuspyyhkeitä alueen pyyhkimiseen. Mikäli et saa sädehoitoa, voit rasvata aluetta perus- tai suojavaiteilla.

Jos oireet ovat voimakkaat tai ne eivät lopu kahden vuorokauden sisällä loperamidi-lääkityksen käytön aloittamisesta, ota yhteys hoitavaan yksikköön.

Ole yhteydessä hoitavaan yksikköön myös, jos

- nousee kuume
- tulee voimakkaita vatskipuja
- et pysty juomaan riittävästi
- olet lähiaikoina syönyt antibioottikuurin ja uloste on vihreää
- saat **immunologista** lääkettä
- yleistilasi heikkenee.