

## ***Simptoma të tjera***

### **Kolla: Informacion për pacientët dhe kujdestarët**

Ky informacion është marrë nga Dr Ros Taylor, një mjek paliativ.

### **Çfarë e shkakton kollën në një sëmundje të avancuar?**

Mund të ketë një shkak të shërueshëm të një kolle që nuk ka lidhje me sëmundjen terminale të dikujt. Për shembull:

- Infeksioni i gjoksit
- Alergji
- Reflaksi i acidit
- Sëmundja themelore e mushkërive p.sh. COPD ose astma
- Gëlltitja e ushqimit/lëngut në rrugët e frymëmarrjes

### **Çfarë masash të thjeshta mund të përdorin pacientët dhe kujdestarët për të përmirësuar një kollë?**

- Përdorni masa të thjeshta fillimisht, p.sh. frymëmarrja me avull ose marrja e mjaltit
- Një nebulizator me kripë mund të jetë i dobishëm - pyesni mjekun tuaj të përgjithshëm ose farmacistin
- Nëse është e mundur shmangni shtrirjen në shpinë

### **Kur kolla kërkon ndihmë mjekësore?**

Nëse një kollë nuk i përgjigjet masave të thjeshta shenjat mund të jenë këto:

- Kollitja e gjakut
- Kollitja me pështymë të gjelbër / ose temperatura e lartë
- Kollitja që pengon frymëmarrjen

### **Lemza: Informacion për pacientët dhe kujdestarët**

Lemza është një simptomë irrituese dhe mund të jetë e dhimbshme dhe të shqetësojë gjumin.

### **Këto teknika rekomandohen gjatë periudhës së lezmës:**

- Mbajtja e frymës

- Manovra e Valsalvës. Merrni frymë thellë dhe më pas mbajeni frymën. Mbajeni këtë pozicion për një kohë të shkurtër, zakonisht rreth 10 sekonda
- Frymëmarrja në një qese letre
- Pirja e ujit të akullt
- Kompresimi i diafragmës duke tërhequr gjunjët deri në gjoks
- Gëlltitja e ujit gjatë mbylljes së hundës

### **Masa të tjera pa medikamente**

- Stimulimi i faringut / masazhi i qiellzës - Fërkoni pjesën e pasme të qiellzës me gishtin tregues - sa më shumë që të jetë e mundur pa shkaktuar gojën. Kjo shpesh është efektive të paktën përkohësisht

### **Kur të kërkon ndihmë mjekësore**

Nëse lemza juaj vazhdon për më shumë se 48 orë, mund të pyesni mjekun tuaj pasi ka ilaçe specifike që mund t'ju ndihmojnë.

### **Kruajtje: Informacion për pacientët dhe kujdestarët**

Ky informacion është marrë nga Dr Tony Duffy :

Kruajtja mund të prekë të gjithë trupin tuaj ose vetëm një zonë.

### **Kruajtja mund të jetë për shkak të**

- Lëkurës së thatë
- Kimikateve të çliruara nga kanceri (veçanërisht disa lloje kanceri të gjakut)
- Medikamenteve (të tilla si qetësuesit morfinë dhe diamorfinë)
- Verdhëzave
- Problemeve me veshkat dhe mëlçinë
- Çdo gjë që shkakton rritje të qarkullimit të gjakut në lëkurë mund ta përkeqësojë kruajtjen. Kjo përfshin alkoolin, kafeinën, ushqimin pikant, banjat e nxehta dhe shtretërit e ngrohtë.

Kruajtja mund të ndikojë jashtëzakonisht shumë në cilësinë e jetës. Për disa lloje kanceri, ka ilaçe që mund të ndihmojnë në kontrollin e kruajtjes. Ose nëse një ilaç po shkakton kruajtjen, mjeku juaj mund ta ndryshojë këtë në një ilaç tjetër ose të zvogëlojë dozën.

### **Këshilla për trajtimin e kruajtjes së lëkurës**

- Nëse lëkura juaj është e thatë, përdorni një hidratues të thjeshtë si kremi ujor dy herë në ditë. Një kombinim i kremit ujor dhe mentolit mund të jetë i dobishëm (dermacool). Nëse e ruani kremin në frigorifer, do të ndihet i freskët dhe qetësues kur aplikohet

- Nëse uji i nxehtë e përkeqëson kruajtjen, bëni banjë ose dush të freskët ose të vakët
- Provoni të shtoni një zbutës (solucion hidratues) si Oilatum në ujin e banjës dhe përdorni krem ujqor në vend të sapunit.
- Kur të kërkoni ndihmë mjekësore
- Pak sodë buke e shtuar në ujin e zakonshëm të banjës mund të ndihmojë gjithashtu
- Pas larjes, aplikoni zbutës ose krem ujqor ndërsa lëkura juaj është ende e lagur
- Mbani thonjtë tuaj të pastër dhe të shkurtër, dhe fërkojeni në vend që të gërvishtni zonën që kruhet
- Shmangni gjërat që mund të irritojnë lëkurën tuaj, të tilla si pluhurat biologjike të larjes, sapunët me aroma, banjat me flluska dhe produktet që përmbajnë lanolinë
- Qëndroni të freskët duke veshur fibra të lehta, natyrale si pambuku dhe duke i mbajtur dhomat të freskëta
- Shmangni pijet alkoolike dhe ushqimet e nxehta, pikante
- Përdorni aktivitete të tjera për t'ju tërhequr vëmendjen nga kruajtjet
- Teknikat e këshillimit dhe relaksimit mund të ndihmojnë
- Ndonjëherë, stimulimi nervor elektrik transkutan (TENS) mund të zvogëlojë kruajtjen. Mund të stimulojë nervat që arrijnë në tru dhe të bllokojë ndjesinë e kruajtjes.