

Spis rigtigt – og hjælp dig selv



Af Karen Sloth,
journalist, Scan-PR

Prostatakræftpatienter på Vejle Sygehus får kostplan, der holder tarmen i ro og dermed giver færre bivirkninger ved bestråling.

Ved første øjekast minder rummet ikke meget om et hospital – snarere om et teknikum i en avanceret IT-virksomhed med skærme overalt – fyldt med diagrammer og scanningsbilleder som studeres af læger og fysikere. Bedre bliver det ikke, når man

træder ind i lokalet, hvor scanningerne af patienterne foregår. Her danser lysende, grønne laserstråler rundt på kryds og tværs i halvmørket.

Men det er et hospital, og stedet er Vejle Sygehus, der hører under Sygehus Lillebælts fem hospitaler.

Her har onkologisk afdeling siden efteråret 2008 strålebehandlet mænd med prostatakræft. Alene i 2011 har man haft 74 patienter, for antallet har været stigende i takt med, at det er blevet kendt, at behandlingerne kan gives på sygehuset.

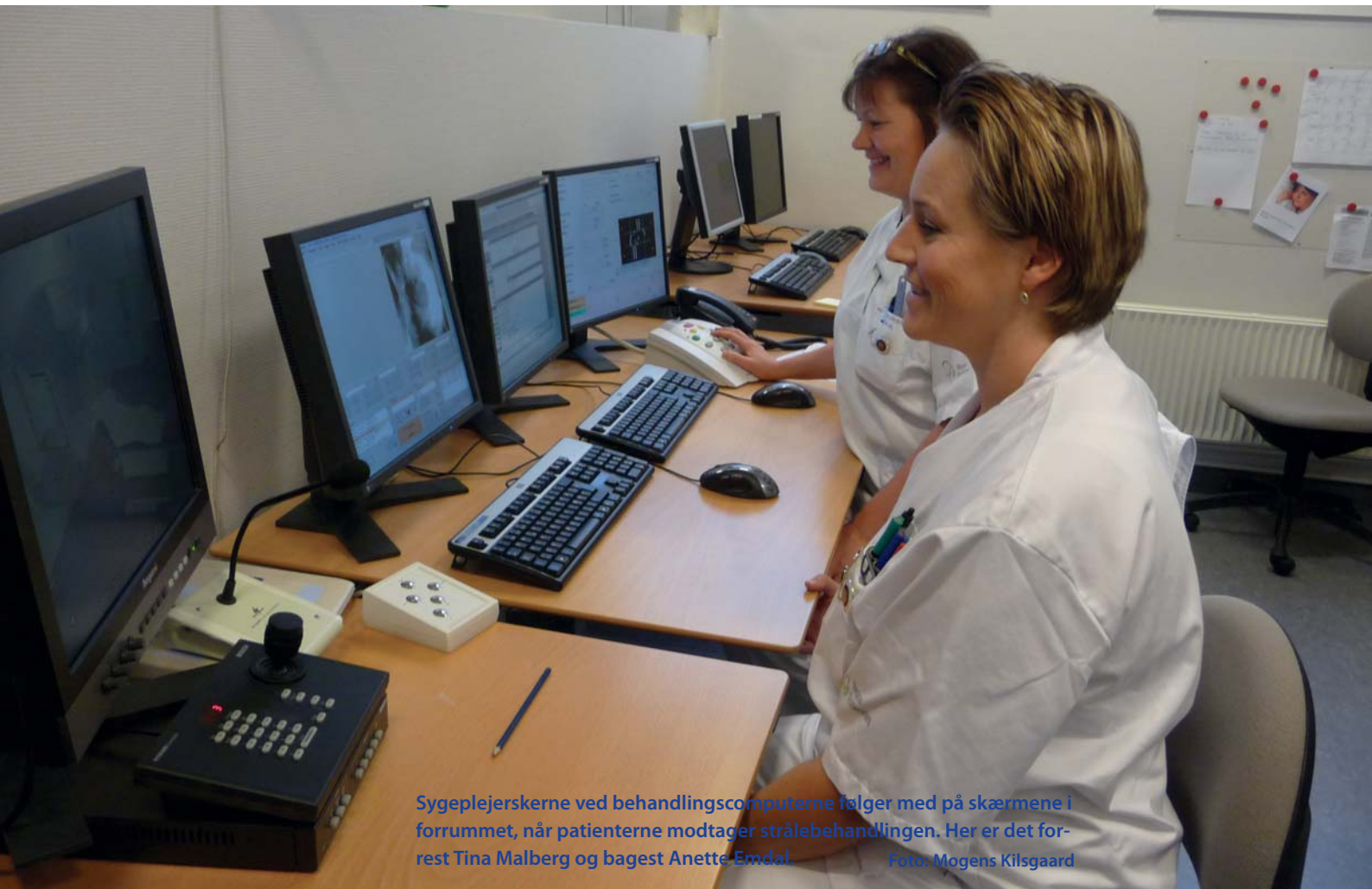
Kosten er vigtig

For at opnå færre bivirkninger har sygehuset indført en kostplan. Det er ikke direkte påvist, at den giver bedre resultater af behandlingen, men både overlæge Inge Mejlholm og sygeplejer-

ske Anne-Mette Tandrup, begge fra onkologisk afdeling, føler sig overbevist om, at den spiller ind.

- Når man strålebehandler, stilles der store krav til nøjagtigheden. Man skal ramme præcist i det syge væv, så strålerne ikke beskadiger det raske væv udenom svulsten. Den normale prostata er kun på størrelse med en kastanje og tæt på ligger både endetarmen og blæren, som af indlysende grunde helst ikke skal rammes af strålerne, forklarer Inge Mejlholm.

For at finde det præcise bestrålingssted og sikre at man rammer rigtigt hver gang, skydes der tre bittesmå guldmærker ind i prostata inden strålebehandlingen. Desuden får patienten tre – ligeledes meget små – tatoveringer udvendigt på kroppen. Guldmærkerne kan ses på scanningsbilledet, og sammen med



Sygeplejerskerne ved behandlingscomputerne følger med på skærmene i forrummet, når patienterne modtager strålebehandlingen. Her er det forrest Tina Malberg og bagest Anette Emdal.

Foto: Mogens Kilsgaard



Sygeplejerske Anette Emdal forklarer, hvordan man ved brug af laserstråler kan målrette strålebehandlingen med få millimeters nøjagtighed.

Foto: Mogens Kilsgaard

tatoveringerne kan man med laserstrålerne pejle sig frem til nøjagtigt det sted, der er mål for strålebehandlingen.

- På den måde sikrer vi os, at patienten ligger helt ens på behandlingslejet fra gang til gang, og vi kan ramme punktet med fem-syv millimeters nøjagtighed, siger hun.

Ro inde og ude

- Det er selvfølgelig også vigtigt, at patienten ligger helt stille under behandlingen. Det er her, kostplanen kommer ind i billedet, for kroppen skal ikke kun være i ro udadtil, men også indeni.

Derfor har vi udarbejdet en plan for, hvad man bør spise, og i særdeleshed hvad man skal holde sig fra i behandlingsforløbet med henblik på at opnå mindst mulig tarmluft og -bevægelighed, så tarmen er i ro under strålebehandlingen, forklarer Anne-Mette Tandrup.

Og planen er godt nyt for alle mænd, der kun har et skuldertræk tilovers for sunde sager såsom salat, råkost, fuldkorn og anden fiberrig mad, som de kloge ellers gerne vil have os til at spise meget mere af. De ting befinder sig nemlig på listens

minusside, fordi de sætter tarmsystemet på overarbejde og i bevægelse, og det dur ikke, når strålekanonen skal rettes mod målet.

Skrot løg og grønt

- Frikadellerne og leverpostejens skal være uden løg, æbleskræller er heller ikke godt, røgvarer, agurkesalat, krydderier, alle former for alkohol, nye kartofler, sodavand med brus, nødder, citrusfrugter og andre frugter som svesker og blommer er også blandt de ting, der skal forsages. Kort fortalt alt, der kan give luft i maven, siger hun.

Til gengæld er fisk i orden og kartoflerne ligeså, bare de er bagte eller mosedede.

- Så man skal nok blive mæt, og der er da heller ingen, der brokker sig. Tværtimod synes de fleste, at det er rart selv at kunne bidrage til et godt resultat af behandlingen. Det gælder i øvrigt også de pårørende. Mange hustruer er glade for at kunne hjælpe til med helbredelsen ved at servere den rigtige kost, siger Anne-Mette Tandrup.

I øvrigt er det også en god lejlighed til at gøre opmærksom på at stoppe rygningen, ligesom en halv times motion og rigeligt med vand anbefales.

Dejlige patienter

Både Anne-Mette Tandrup og Inge Mejlholm er i øvrigt enige om, at netop prostatapatienterne er en dejlig patientgruppe at have med at gøre.

- Stort set alle føler sig jo raske; de er som oftest fysisk vel fungerende, mange passer jobbet i behandlingsperioden, og pensionister bevarer deres fritidsinteresser og har overskud til børnebørnene. Bivirkninger ved strålebehandlingen er der

ikke mange af, og det gør det alt sammen lettere at bevare humøret og gejsten i forløbet. Vi prøver også at hjælpe til ved f.eks. at placere behandlingen om morgenen eller sidst på dagen, så den ikke griber ind i muligheden for at passe jobbet. Hen imod slutningen af strålebehandlingen kan nogle dog godt begynde at føle sig lidt trætte, påpeger de.

Faste rammer

Det kan være svært at opdage prostatakræft. Den udvikler sig langsomt og giver i mange år ingen symptomer. Et tegn kan dog være blod i urin eller sædvæske, vandladningsproblemer eller hyppig, natlig vandladning; og så bør man være opmærksom på, om andre i familien har eller har haft sygdommen, da den til dels er arvelig.

På Vejle Sygehus behandler man patienter, der af praktiserende læger er henvist til undersøgelse på de urologiske afdelinger på Sydvestjysk Sygehus eller Fredericia Sygehus. Konstaterer lægerne her, at der er tale om kræft, sendes patienterne til urologisk afdeling i Odense til yderligere undersøgelser med henblik på endelig stadieinddeling og dermed valg af behandling. Dette ligger i helt faste rammer, så ingen patienter oplever længere ventetid på behandling end strengt nødvendigt.

- Heldigvis er der i de fleste tilfælde også tale om meget langsomt voksende kræftceller, siger Inge Mejlholm.

Samtaler med patienten

Når stadiet er fastlagt, kommer de fleste i hormonbehandling tre måneder før strålebehandlingen starter. Men når strålebehandlingsforløbet går i

gang, går der kun en uge fra den første samtale med læge og sygeplejerske, til strålebehandlingen er i gang. Behandlingen begynder med magnesia, der skal sikre en tømt tarm, og der gives kostråd, så patienten er klar til CT- og MR-scanning.

CT-scanningen skal bruges til en behandlingsplan, mens MR-scanningen giver et anatomisk billede af patientens organer. De to billeder smeltes sammen og sammenholdes med biopsierne – som regel 12 – som de urologiske afdelinger har foretaget.

Når behandlingen skal beskrives, er både fysikere, røntgenlæger og onkologer med inde over beslutningsprocessen, der bl.a. er baseret på computerbilleder, der kan beskrive nøjagtigt hvilken dosis stråler, der skal gives og hvor.

Og så er vi tilbage i lokalet med laserstrålernes præcise mål...

- Der går syv dage fra første scanning, til behandlingen kan begynde. Det er nødvendigt, for at man kan sætte ind med den optimale behandling. Alle patienter følges personligt. Ingen står alene med dystre tanker.
- Strålebehandlingen foregår over 39 hverdage i otte uger. Man har "fri" i weekenden og må derfor godt forkæle sig selv med et glas rødvin fredag aften...
- Prostatakræftceller vokser langsomt, men kræver til gengæld en høj stråledosis for at blive slået ihjel.

- PSA er det tal, man måler, når prostatakræftpatienter går til kontrol eller undersøges. Det står for Prostata Specifikt Antigen.
- Prostata kaldes også blærehalskirtlen. Dens funktion er at danne sædvæske og holde den flydende. Den kan vokse godartet med alderen.
- Væksten kan klemme om urinrøret og invitere mænd ind i det, der populært kaldes nattissernes klub og dem, der ikke længere kan skyde strålen over plankeværket, men det kan også være alvorligere årsager, der ligger bag – nemlig kræft.
- I Danmark dør der på årsbasis ca. 1200 mænd på grund af sygdommen, men i langt de fleste tilfælde kan den helbredes, og patienterne får et normalt liv. Her er det vigtigt at søge læge tidligt.
- Se mere på www.propa.dk



Overlæge Inge Mejlholm og
sygeplejerske Anne-Mette Tandrup
Foto: Mogens Kilsgaard