



**Leidiniai žmonėms,  
sergantiems  
onkologinėmis ligomis bei  
jų artimiesiems**

Rekomenduojamosios literatūros  
sąrašas

Sudarė Daiva Širkaitė

LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA

**LEIDINIAI ŽMONĖMS,  
SERGANTIEMS ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS  
IR JŲ ARTIMIESIEMS**

Rekomenduojamosios literatūros sąrašas



Vilnius, 2025

## **TURINYS**

Pratarmė	5
Vaikų onkologinės ligos	6
Suaugusiųjų onkologinės ligos	7
POLA leidiniai	10
Pagalba artimiesiems	13
Mityba ir gyvenimo būdas	14

## PRATARMĖ

Onkologinės ligos diagnozė yra stiprus sukrėtimas, kurį lydi daug emocinių išgyvenimų. Knyga onkologine liga sergančiajam gali tapti užuovėja nuo sunkiai pakeliamų išgyvenimų, fizinio ir emocinio skausmo. Būtent knyga gali leisti atsigręžti į save ir atsiriboti nuo šalia lašančios lašinės bei varginančių ir didžiulį nerimą keliančių minčių. Knyga gali tapti nuotykiu, į kurį pasinėrus galima pabėgti nuo ligoninės keliamų iššūkių. Sužinojęs onkologinės ligos diagnozę, žmogus turi ne tik susitaikyti su fiziniais kūno pokyčiais, ištvirti ilgą ir sudėtingą gydymą, bet ir susidoroti su psichologiniais išgyvenimais: įvairiomis baimėmis, nerimu, pykčiu, vienišumo ir neapibrėžtumo jausmu, nuolat lydinčia nežinomybe. Sergantiems onkologinėmis ligomis neužtenka vien tik specialaus gydymo. Chemoterapija, radioterapija ar kitas specifinis gydymas pacientui yra nepaprastai sudėtingas procesas, pareikalaujantis ne tik fizinės ištvėmės, bet ir vidinių išteklių. Svarbu, kad pacientai visą laiką nebūtų susitelkę tik ties liga ir gydymu bei jų keliamomis baimėmis ar sunkumais, todėl ypač svarbus tampa paprastas žmogiškas dėmesys, artumas, supratimas bei suteikimas pacientui kuo įvairesnių laisvalaikio praleidimo galimybių, kai jam tenka ilgesnį laiko tarpą praleisti ligoninėse.

Šiame sąrašė atrinktos specialistų parašytos knygos bei straipsniai, taip pat elektroniniai leidiniai lietuvių kalba. Sąrašą sudaro informacija ne tik medicininėmis bei psichologinėmis temomis, bet ir autobiografinė bei grožinė literatūra.

Daiva Širkaitė

## VAIKŲ ONKOLOGINĖS LIGOS

Jeigu Jūsų vaikas serga leukemija [Elektroninis išteklius]: patarimai tėvams : sudaryta pagal Amerikos leukemijos draugijos patarimų tėvams knygą "Vaiko leukemijos emociniai aspektai" / Lina Ragelienė; [Lietuvos vaikų vėžio asociacija "Paguoda"]. – [Vilnius], [s.a.]. – 1 pdf failas (26 p.): iliustr.

[https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/jiegu\\_jusu\\_vaikas\\_serga\\_leukemija.pdf](https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/jiegu_jusu_vaikas_serga_leukemija.pdf)

Kitas vaikas: [elektroninis išteklius]: vadovas tėvams / Rachel A. Ormsby; iš anglų kalbos vertė Rūta Kaunaitė; redagavo Indrė Tamulienė. – Vilnius: Lietuvos vaikų vėžio asociacija „Paguoda“, 2019. – 1 pdf failas (88 p.): iliustr.

<https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2020/12/2019-10-31-Kitas-vaikas-06-spaudai.pdf>

[O jei vieną dieną panorėsiu tapti mama?: \[elektroninis išteklius\]: informacija vėžiu sergančioms mergaitėms ir merginoms, taip pat jų tėvams, globėjams ir gydytojams / Anja Borgmann-Staudt. – Vilnius: \[Lietuvos vaikų vėžio asociacija „Paguoda“\], \[2020\]. – 1 pdf failas \(28 p.\): iliustr.](#)

<https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2020/12/book-boy-0721.pdf>

<https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2020/12/book-girl-0721.pdf>

Patarimai tėvams, kaip maitinti vaikus, sergančius vėžiu [Elektroninis išteklius] / [Lietuvos vaikų vėžio asociacija "Paguoda"]; [iš vokiečių kalbos vertė: Giedrė Pocienė, Irena Rasimavičienė]. – Vilnius, [s.a.]. – 1 pdf failas (22 p.): iliustr.

[https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/patarimai\\_tevams\\_mityba.pdf](https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/patarimai_tevams_mityba.pdf)

Tik nepasiduok: [elektroninis išteklius] / Jovita Budreikienė. – Vilnius: [Lietuvos vaikų vėžio asociacija „Paguoda“], 2019. – 1 pdf failas (166 p.): iliustr.

[https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/Jovita-Budreikiene\\_Tik-nepasiduok\\_2019.pdf](https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/Jovita-Budreikiene_Tik-nepasiduok_2019.pdf)

Vilmso auglys [Elektroninis išteklius]: patarimai tėvams / E. Scott, Susan Hanagan; [Lietuvos vaikų vėžio asociacija "Paguoda"]; [iš anglų kalbos vertė Lina Ragelienė]. – [Vilnius], [s.a.]. – 1 pdf failas (15 p.): iliustr.

[https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/vilmso\\_auglys.pdf](https://www.paguoda.lt/wp-content/uploads/2021/01/vilmso_auglys.pdf)

## SUAUGUSIŲJŲ ONKOLOGINĖS LIGOS

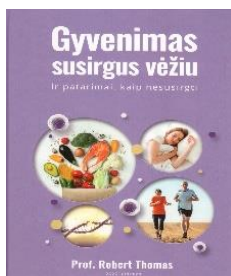
Fizinis aktyvumas ir onkologinė liga / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). – Vilnius : POLA, [2019]. – [12] p.: iliustr.



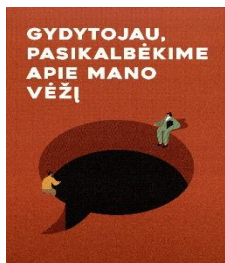
Gimdos kaklelio vėžys: [elektroninis išteklius]: kaip atpažinti simptomus ir sumažinti grėsmę susirgti vėžiu / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (5 p.): iliustr.

[http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/Pola\\_CERVICAL\\_knygele.pdf](http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/Pola_CERVICAL_knygele.pdf)

Gyvenimas susirgus vėžiu: ir patarimai, kaip nesusirgti / [Robert Thomas]; [iš anglų kalbos vertė Šarūnas Narbutas, Neringa Narbutė, Eglė Podčašinskienė]. – Vilnius: [Litera]: Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija, 2020 ([Šiauliai]: Šiaulių sp.). – 467, [1] p.



Gydytojau, pasikalbėkime apie mano vėžį / [Sandra Birbilaitė]. – Vilnius: [S. Birbilaitė], 2022 ([Vilnius]: Agentūra „Smart“). – 121, [1] p.



Ką verta žinoti sergantiesiems plaučių vėžiu?: informacija pacientams: knygelė skirta padėti rasti atsakymus į klausimus, susijusius su plaučių vėžiu / Jurgita Matulionė, Marius Žemaitis. – Kaunas: Vitae Litera, 2020 (Kaunas: Vitae Litera). – 47, [1] p.



Kaip sustiprėti po vėžio gydymo: limfedemos valdymas, odos priežiūra ir radioterapija, odos priežiūra ir chemoterapija, nagų pažeidimas ir chemoterapija, suskilinėjusios lūpos ir pūslelinė, šlapimo nelaikymas / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). – Vilnius: POLA, 2021. – 22 p.: iliustr.



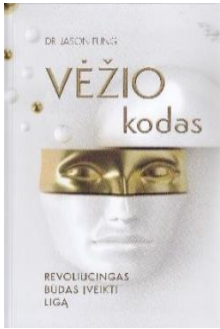
Linkiu sau pasveikti: [rekomendacijos keliaujant onkologinės ligos gydymo keliu] / A. Šeškevičius, E. Darulis, E. Gudelienė, R. Balevičienė, J. Gulbinienė ; sudarytojas Arvydas Šeškevičius. – [Kaunas] : [Artrema] ; Vilnius: Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija, 2021. – 43, [1] p.



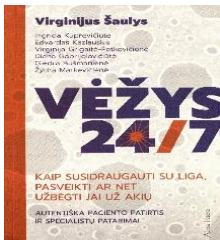
Medikamentinės vėžio terapijos raida: istorija, faktai ir prisiminimai / [knygos idėjos autorė ir sudarytoja Birutė Brasiūnienė]. – Vilnius: Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 196, [4] p.



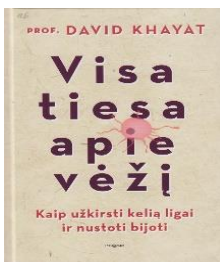
Vėžio kodas: revoliucingas būdas įveikti ligą / Jason Fun; iš anglų kalbos vertė Birutė Tumienė. – Vilnius: Briedis, 2021 (Vilnius: Petro ofsetas). – 363, [1] p.



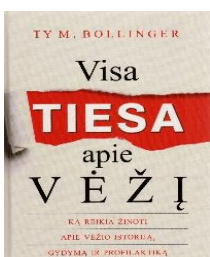
Vėžys 24/7: [kaip susidraugauti su liga, pasveikti ar net užbėgti jai už akių]: [autentiška paciento patirtis ir specialistų patarimai] / Virginijus Šaulys; [bendraautorai Ingrida Kuprevičiūtė, Edvardas Kazlauskis, Virginija Grigaitė-Petkevičienė, Diana Gabrijolavičiūtė, Giedra Bušmanienė, Žydra Markevičienė]; sudarytoja Meilė Jančorienė. – Vilnius : Alma littera, 2020. – 287 p.



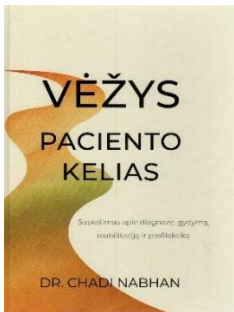
Visa tiesa apie vėžį: kaip užkirsti kelią ligai ir nustoti bijoti / David Khayat ir Nathalie Hutter-Lardeau ; iš prancūzų kalbos vertė Lina Perkauskytė. – Vilnius: Tyto alba, 2019 (Vilnius: BALTO print). – 206, [2] p.



Visa tiesa apie vėžį: ką reikia žinoti apie vėžio istoriją, gydymą ir profilaktiką / Ty M. Bollinger ; [iš anglų kalbos vertė Aleksandras Tomskis]. – [Kaunas] : Luceo, [2020] (Gargždai: ScandBook). – 298, [5] p.



Vėžys. Paciento kelias: supratimas apie diagnozę, gydymą, reabilitaciją ir profilaktiką / Chadi Nabhan ; iš anglų kalbos vertė Valdonė Valienė. – Kaunas: Vitae Litera, 2025 ([Kaunas]: Tuka). – 309, [1] p.



## **POLA LEIDINIAI**

Fizinis aktyvumas ir onkologinė liga: [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (16 p.): iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-Fizinis-aktyvumas-.pdf>

Kas yra imunoonkologija?: [elektroninis išteklius] : gairės pacientams / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius : POLA, [2019]. – 1 pdf failas (4 p.) : schem.

[http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/LITHUANIAN\\_on-line.pdf](http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/LITHUANIAN_on-line.pdf)

Kaulų sveikata / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). – Vilnius: POLA, 2021. – 23 p.

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/07/POLA\\_-Kaulu-sveikata.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/07/POLA_-Kaulu-sveikata.pdf)

Kad prieš vėžį laimėtų gyvenimas / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). – Vilnius: POLA, 2023

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/08/Leidiny\\_s\\_Kad\\_pries\\_vezi\\_laimetu\\_gyvenimas\\_I\\_2023-08.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/08/Leidiny_s_Kad_pries_vezi_laimetu_gyvenimas_I_2023-08.pdf)

Kaip sustiprėti po vėžio gydymo: [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). – Vilnius: POLA, 2021. – 1 pdf failas (13 p.): iliustr.

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/11/Pola\\_leidiny\\_s\\_Kaip\\_-sustipreti\\_po\\_vezio\\_gydymo\\_II.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/11/Pola_leidiny_s_Kaip_-sustipreti_po_vezio_gydymo_II.pdf)

Kas sukelia vėžį: mitai ir faktai: [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) Vilnius : POLA, [2019]. – 1 pdf failas (16 p.): iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-kas-sukelia-vezi-mitai-ir-faktai-.pdf>

Krūties vėžys: [elektroninis išteklius]: kaip atpažinti simptomus ir sumažinti grėsmę susirgti vėžiu / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (5 p.)

[http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/POLA\\_breast\\_knygele.pdf](http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/POLA_breast_knygele.pdf)

Linkiu sau pasveikti: [rekomendacijos keliaujant onkologinės ligos gydymo keliu] / A. Šeškevičius, E. Darulis, E. Gudelienė, R. Balevičienė, J. Gulbinienė; sudarytojas Arvydas Šeškevičius. – [Kaunas] : [Artrema]; Vilnius: Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija, 2021. – 43, [1] p.

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/06/Linkiu-sau-pasveikti\\_patarimai-sergant-onkologine-liga\\_isbn.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/06/Linkiu-sau-pasveikti_patarimai-sergant-onkologine-liga_isbn.pdf)

Maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga: [elektroninis išteklius]: leidinys skirtas pacientams / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, 2020. – 1 pdf failas (44 p.): iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2020/11/Maitinimosi-rekomendacijos-2.pdf>

Mitybos rekomendacijos sergantiems stemplės ar skrandžio vėžiu: [elektroninis išteklius] . – Vilnius, 2023. – 1 pdf failas

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/07/Mitybos\\_rekomendacijos\\_sergantiems\\_stemples\\_ar-skrandzio\\_veziu.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/07/Mitybos_rekomendacijos_sergantiems_stemples_ar-skrandzio_veziu.pdf)

Plaučių vėžys: [elektroninis išteklius]: kaip atpažinti simptomus ir sumažinti grėsmę susirgti vėžiu / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius : POLA, [2019]. – 1 pdf failas (5 p.): iliustr.

[http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/Pola\\_LUNG\\_knygele.pdf](http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/Pola_LUNG_knygele.pdf)

Rūkymo poveikis vėžio atsiradimui / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA). – Vilnius: POLA, [2019]. – [12] p.: iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-Rukymo-poveikis-.pdf>

Saule mėgaukimės saikingai: [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (16 p.): iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-Saule-megaukimes-saikingai-.pdf>

Storosios žarnos vėžys: [elektroninis išteklius]: kaip atpažinti simptomus ir sumažinti grėsmę susirgti vėžiu / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (5 p.): iliustr.

[http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/Pola\\_BOWEL\\_knygele2.pdf](http://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/Pola_BOWEL_knygele2.pdf)

Sveikesnė mityba –sumažėjusi vėžio rizika: [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (16 p.): iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-Sveikesne-mityba-.pdf>

(S)veikimo kalendorius: [elektroninis išteklius]: 30 naudingų ir gyvenimiškų idėjų kiekvienai mėnesio dienai / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2023]. – 1 pdf failas (72 p.): iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/05/Sveikimo-kalendorius.pdf>

Understanding clinical trials for cancer = Apie klinikinius vėžio tyrimus: [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, [2019]. – 1 pdf failas (16 p.)

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/03/trials.pdf>

## PAGALBA ARTIMIESIEMS

Kaip padėti sau ir savo artimajam pasveikti? / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, 2023

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/07/I-dalis\\_Kaip\\_padeti\\_sau\\_ir\\_savo\\_artimajam\\_pasveikti.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/07/I-dalis_Kaip_padeti_sau_ir_savo_artimajam_pasveikti.pdf)

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/07/II-dalis\\_Kaip\\_padeti\\_sau\\_ir\\_savo\\_artimajam\\_pasveikti.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2023/07/II-dalis_Kaip_padeti_sau_ir_savo_artimajam_pasveikti.pdf)

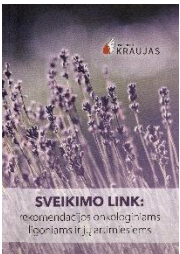
Patarimai, kaip įsitraukti į savo ar savo artimojo sveikatos priežiūros ir gydymo procesą: [elektroninis išteklius]/ Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, 2021. – 1 pdf failas (9 p.)

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2022/10/POLA\\_Kaip-isistraukti-i-sveikatos-prieziuros-ir-gydymo-procesa\\_2022.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2022/10/POLA_Kaip-isistraukti-i-sveikatos-prieziuros-ir-gydymo-procesa_2022.pdf)

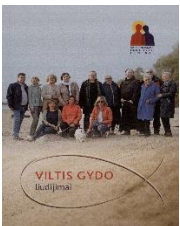
Slaugos ir palaikomojo gydymo paslaugos, paliatyvioji pagalba onkologiniams pacientams : [elektroninis išteklius]: Kada ir kur kreiptis? / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius: POLA, 2021. – 1 pdf failas (16 p.) : iliustr.

[https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/09/Pola\\_leidinys\\_apie\\_slauga\\_2021.pdf](https://pola.lt/wp-content/uploads/2021/09/Pola_leidinys_apie_slauga_2021.pdf)

Sveikimo link: rekomendacijos onkologiniams ligoniams ir jų artimiesiems / Asociacija „Kraujas“. – Vilnius : Asociacija „Kraujas“, 2018. – 94, [2] p.



Viltis gydo : liudijimai / Šv. Pranciškaus onkologijos centras. – Klaipėda : Druka, 2019. – 71, [1] p.



## MITYBA IR GYVENIMO BŪDAS

D. 1 Mitybos rekomendacijos, burnos priežiūra bei patarimai, kaip stiprinti emocinę sveikatą einantiems onkologinės ligos keliu / Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA) . – 2023. – 14 p.: iliustr.



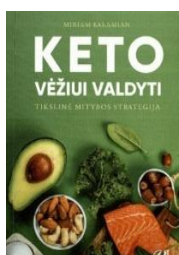
D. 2 Mitybos rekomendacijos bei patarimai, kaip įsitraukti į savo ar savo artimojo sveikatos priežiūros ir gydymo procesą einant onkologinės ligos keliu . – 2023. – 14 p. : iliustr.



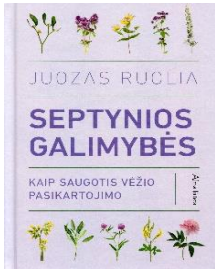
Kaip priversti badauti vėžį... pačiam nebadaujant / Jane McLelland; [iš anglų kalbos išvertė Irena Darginavičienė]. – Kaunas: Vitae Litera, 2020 (Kaunas: Vitae Litera). – [26], 447, [1] p.: iliustr.



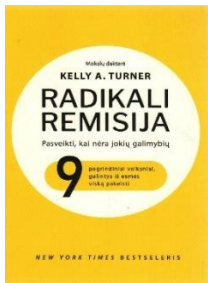
Keto vėžiui valdyti: ketogeninė metabolinė terapija kaip tikslinė mitybos strategija/ Miriam Kalamian ; [vertėja Valdonė Valienė]. – Kaunas: Vitae Litera, [2023] (Kaunas : Vitae Litera). – XXVI, 376, [1] p.



Septynios galimybės: kaip saugotis vėžio pasikartojimo / Juozas Ruolia; sudarytoja Loreta Lileikienė.– Vilnius: Alma littera, 2023 (Vilnius: BALTO print). – 206, [1] p.



Radikali remisija : pasveikti, kai nėra jokių galimybių : pagrindiniai veiksniai, galintys iš esmės viską pakeisti / Kelly A. Turner ; iš anglų kalbos vertė Gerda Grinkevičiūtė. – Vilnius : Endobiogenikos institutas, 2023 (Kaunas : Vitae Litera). – 324, [3] p.



Seksualumas ir onkologinė liga : visiems, susidūrusiems su onkologine liga – sergantiems, jau pasveikusiems ir jų artimiesiems / [Albertas Čekauskas, Raminta Baušytė, Eglė Urbutienė]. – [Vilnius] : Asociacija „Kraujas“ : Onkopsichologijos ir komunikacijos centras, 2018. – 119, [1] p.



**Leidiniai žmonėms,  
sergantiems onkologinėmis ligomis ir jų artimiesiems**

**Rekomenduojamosios literatūros sąrašas**

Sudarė Daiva Širkaitė

Elektroninis leidinys

Parengė Lietuvos medicinos biblioteka,

Kaštonų g. 7, LT-01107 Vilnius



