

Poradnik dla Pacjentów rozpoczynających chemioterapię

Chemioterapia jest to metoda leczenia choroby nowotworowej za pomocą leków cytostatycznych, zwykle podawanych jako część schematu leczniczego. Często jest łączona z innymi metodami, np.: chirurgią, radioterapią, hormonoterapią. W chemioterapii może być wykorzystany pojedynczy lek (monoterapia) lub kombinacja wielu leków (polichemioterapia) ułożona w program leczniczy.

Podstawowe informacje dla Pacjentów

I. Żywienie

Apetyt: utrata apetytu może być wywołana różnymi czynnikami: z samej choroby nowotworowej, leczenia, innych schorzeń współistniejących oraz uwarunkowań psychicznych. Choroba nowotworowa czasem bezpośrednio utrudnia przyjmowanie jedzenia (np. przez ucisk na przewód pokarmowy) lub pośrednio wpływa na zmniejszenie ilości przyjmowanego pokarmu (uwalnia substancje działające hamująco na ośrodek łaknienia w mózgu). Natomiast przyjmowane cytostatyki mogą powodować nudności i wymioty, co z oczywistych względów wiąże się z niechęcią do jedzenia, uszkadzają drobne nerwy odpowiadające za odczuwanie smaku i zapachu. Tym samym odbierają podstawowe bodźce zachęcające do spożywania posiłku. Osoba przygnębiona chorobą nowotworową traci ochotę na jedzenie (objaw depresji).

Zaburzenie smaku: niektóre leki stosowane w chemioterapii mogą powodować uczucie metalicznego smaku w ustach, uczucie goryczy, podwyższony próg dla smaku słodkiego lub wstręt do potraw słodkich. Aby zminimalizować powyższe objawy, możesz:

- dbaj o higienę jamy ustnej,
- spożywaj aromatyczne potrawy pobudzające wrażenia smakowe,
- spróbuj spożywać potrawy przyprawione: bazylią, miętą, cytryną, wanilią, ale w ilościach nie drażniących błonki jamy ustnej,
- w celu zneutralizowania metalicznego lub gorzkiego smaku ssij miętowe cukierki bezcukrowe lub żuj gumę.

Produkty spożywcze: nie ma potrzeby zmiany diety czy eliminowania konkretnych produktów. Należy spożywać te produkty, na które ma się ochotę. Ważne jest, aby dieta była urozmaicona, wysokokaloryczna i w miarę możliwości lekkostrawna. Ważne jest, by przed jedzeniem surowych owoców czy warzyw dobrze je umyć, sparzyć lub ugotować. Jednak najistotniejsze jest, aby w całej diecie zachować zdrowy rozsądek.

UWAGA! Należy unikać grejpfrutów i soków z tych owoców – wpływają na metabolizm leków.

Produkty alkoholowe: nie zaleca się spożywania alkoholu do dwóch dni po zakończeniu chemioterapii. Pewne leki niekorzystnie reagują z alkoholem. Jednakże jeden kieliszek wina czy małe piwo spożywane okazjonalnie nie powinno mieć negatywnych następstw.

Suplementy diety i medycyna niekonwencjonalna: pewne powszechnie przyjmowane suplementy i preparaty mogą niekorzystnie wchodzić w interakcję z lekami onkologicznymi. **Lekarz powinien zostać niezwłocznie poinformowany o wszystkich środkach stosowanych przez Ciebie.**

Witaminy: zarówno niedobór, jak i nadmiar może być szkodliwy. O ewentualnych wskazaniach do suplementacji witamin powinien decydować lekarz.

II. Wygląd zewnętrzny

Włosy: utrata włosów w głównej mierze zależy od rodzaju zastosowanego cytostatyku - w przypadku niektórych leków włosy wypadają już po pierwszym cyklu, przy innych - wcale. Zapytaj swojego lekarza, czy zaproponowana chemioterapia powoduje utratę włosów... Jeśli tak, zastosuj się do poniższych zaleceń:

- nie farbuj włosów i nie rób trwałej ondulacji,
- susz włosy, stosując niską temperaturę,
- używaj miękkich szczotek do włosów,
- zetrnij włosy na krótko, a w okresie intensywnego ich wypadania możesz ogolić głowę.

Ponieważ wypadanie włosów i Twój wygląd może być trudny do zaakceptowania, możesz osłaniać głowę bawełnianą chusteczką, turbanem lub nosić perukę, którą najlepiej kupić przed rozpoczęciem leczenia. Poproś swojego lekarza o zlecenie, które zapewni Ci dofinansowanie NFZ do zakupu peruki.

Zmiany wyglądu skóry i paznokci: podczas chemioterapii Twoja skóra może być sucha, zaczerwieniona, swędząca ze skłonnościami do wyprysków, natomiast paznokcie mogą stać się kruche i łamliwe. Aby temu zaradzić, możesz:

- jeśli na skórze pojawiają się zmiany w postaci wyprysków, krostek, nie drap ich i nie wyciskaj,
- natłuszczaj skórę łagodnymi balsamami lub oliwką,
- nie używaj perfum, wody kolońskiej lub płynu po goleniu na bazie alkoholu,
- unikaj długich, gorących kąpielí, a w zamian bierz szybki prysznic,
- unikaj bezpośredniego kontaktu ze słońcem, ponieważ może to wzmacniać negatywny wpływ leków cytostatycznych na Twoją skórę.

Większość problemów ze skórą nie wymaga natychmiastowej interwencji medycznej i możesz sobie poradzić z nimi sam. Jeżeli w czasie chemioterapii wystąpi silne swędzenie, wysypka na skórze, to koniecznie zgłoś ten fakt lekarzowi, ponieważ mogą to być objawy reakcji alergicznej na przyjmowane leki.

III. Samopoczucie

Emocje: każda choroba niesie ze sobą wiele problemów, także natury psychicznej. Wpływa na każdą dziedzinę Twojego życia. Chemioterapia i jej skutki uboczne mogą powodować pogorszenie Twojego fizycznego i psychicznego stanu zdrowia. W trakcie leczenia możesz mieć obniżony nastrój. Bardzo ważne jest wsparcie, którego warto poszukać. Gdy zbudujesz w sobie świadomość tego, że masz wokół siebie życzliwy personel, rodzinę lub przyjaciół, którzy pomogą Ci w rozwiązywaniu Twoich problemów, znacznie łatwiej przebrniesz przez długie leczenie i powrócisz do zdrowia na każdej płaszczyźnie życia. Możesz także skorzystać z porad psychologa (w czasie hospitalizacji na oddziale możesz zgłosić chęć konsultacji z psychologiem personelowi medycznemu) lub porozmawiać z ludźmi, którzy także byli poddani chemioterapii i pokonali chorobę. Aby skutecznie przełamywać swoje lęki i obawy, warto nauczyć się rozmawiać o nich, mówić o swoich problemach, w miarę możliwości stawiać sobie nowe cele. Pamiętaj, że pozytywne myślenie może mieć korzystny wpływ na efekty leczenia.

IV. Aktywność

Praca: jeśli stan ogólny i tolerancja leczenia jest dobra – nie ma przeciwwskazań. Powinno się jednak unikać ciężkiej pracy fizycznej.

Sport: zaleca się wykonywanie umiarkowanego wysiłku dostosowanego do ogólnej formy pacjenta. Przy uczęszczaniu na basen czy siłownię należy zwrócić uwagę na higienę osobistą.

V. Objawy uboczne

Wymioty: występowanie wymiotów zależy zarówno od stosowanego leku, jak i od chorego. Osoby ze skłonnością do występowania stanów lękowych mają większą skłonność do wymiotów po cytostatykach. Większe skłonności do wymiotów mają także kobiety, które skarżyły się na częste wymioty w czasie ciąży, młodsze, leczone wcześniej chemio-radioterapią, mające chorobę lokomocyjną czy trudności z połykaniem tabletek. Czynnikiem wpływającym na powstawanie wymiotów jest także stan ogólny chorego, współistnienie chorób dotyczących przewodu pokarmowego, współistnienie przewlekłych chorób metabolicznych itp.. Sprzyja im także umiejscowienie nowotworu w górnej części przewodu pokarmowego.

Neutropenia: spadek białych krwinek we krwi odpowiedzialnych za naszą odporność na infekcje bakteryjne i grzybicze. Zazwyczaj objawia się ona skłonnością do występowania zakażeń i gorączką (nawet powyżej 38°C). Badaniem diagnostycznym jest badanie morfologii krwi. Jeśli w czasie neutropenii występuje infekcja, konieczne jest stosowanie antybiotyków i leków przeciwgrzybiczych lub innych leków specjalistycznych. Jeśli po chemioterapii wystąpiła u Ciebie wysoka gorączka lub dreszcze, konieczne zgłoś się do lekarza, do NPL lub na SOR.

Małopłytkowość: spadek ilości płytek krwi (trombocytów) poniżej bezpiecznego poziomu. Może dochodzić wtedy do upośledzenia procesów krzepnięcia krwi. Mogą pojawić się krwawienia z dziąseł, kłopoty z zatamowaniem krwawienia, łatwiej też o powstawanie wybroczyn na skórze. W przypadku skrajnie niskich ilości trombocytów i realnego zagrożenia krwawieniem lekarze mogą zastosować przetaczanie dożylnie masy płytkowej.

Podrażnienie śluzówek jamy ustnej: należy dbać o higienę jamy ustnej, stosować szczoteczki z miękkim włosiem (czasami nawet zrezygnować na jakiś czas ze szczotkowania zębów, a tylko używać płynów bezalkoholowych do płukania jamy ustnej). Ważne jest odpowiednie dopasowanie noszonej protezy zębowej, tak by sama w sobie nie drażniła wrażliwych śluzówek. Należy powiadomić lekarza, gdy w jamie ustnej pojawią się białe naloty lub bardzo duże zaczerwienienia – zastosować leki przeciwgrzybicze i ewentualnie leki przeciwbólowe.

Zespół ręką-stopą: specyficzne objawy występujące przy stosowaniu niektórych cytostatyków. Może to być zaczerwienienie, obrzęk lub nawet owrzodzenie dłoni i podeszw stóp. Objawy te mogą utrzymywać się nawet do kilku tygodni. Zależnie od nasilenia lekarz może zdecydować o opóźnieniu podania kolejnego cyklu leczenia lub/i o zmniejszeniu dawki leku. To co można zrobić, by zapobiec lub złagodzić te objawy, to schładzanie w zimnej wodzie czy nieprzegrzewanie powierzchni dłoni i stóp, chronienie przed urazami, noszenie wygodnego obuwia.

Neuropatia: mrowienie rąk i stóp nasilające się w zimnej temperaturze wody oraz w trakcie mrozów. Aby zmniejszyć objawy neuropatii, należy chronić dystalne części ciała przed wyziębieniem.

Ból: sama chemioterapia raczej nie powoduje dolegliwości bólowych. Niektóre leki mogą jednak powodować przejściowe odczuwanie bólu w obrębie jamy brzusznej, zazwyczaj o charakterze kolki czy wzdęć. Występowanie nasilonych wymiotów może z kolei wiązać się z bólem w nadbrzuszu, a biegunki czy zaparcia – z „rozlanym” bólem brzucha. Ponieważ chemioterapii dość często towarzyszą stany zapalne śluzówek jamy ustnej i przełyku, schorzenia te przejawiają się właśnie bólem gardła i bólem przy przełykaniu. Niektóre cytostatyki uszkodzają zakończenia nerwowe, co może prowadzić (przy dłuższym stosowaniu) do pojawienia się objawów neuropatii obwodowej, charakteryzującej się przeczulicą, drętwieniem lub właśnie bólem – głównie dłoni, stóp i podudzi. Ból kości może wystąpić podczas stosowania czynników wzrostu – wskazane jest przyjmowanie leków przeciwbólowych, dostępnych bez recepty.

Ważne, by zgłaszać wszelkie dolegliwości lekarzowi prowadzącemu i pielęgniarkę prowadzącą!!!

VI. Zdrowie

Leczenie onkologiczne wiąże się ze spadkiem odporności organizmu, a co za tym idzie, ze zwiększoną podatnością na przeziębienia. Należy zatem unikać skupisk ludzkich w sezonach infekcji, nie powinno się przebywać wśród chorych, należy unikać przeciągów, nagłych zmian temperatury. Szczególnie ważne jest dokładne mycie rąk i przestrzeganie zasad higieny osobistej.

Wyniki badań: w zależności od nieprawidłowości wyników lekarz może zlecić odpowiednie leki i przesunąć kurs o kilka dni lub odsunąć termin kursu, by organizm miał możliwość zregenerowania się. Taka kilkudniowa przerwa nie powinna mieć wpływu na skuteczność leczenia.

Szczepienia: nie ma przeciwwskazań do corocznych szczepień przeciw grypie.

VII. Higiena osobista

Nie ma przeciwwskazań do stosowania tej samej toalety co reszta rodziny, przy czym należy przestrzegać podstawowych zasad higieny. Większość cytostatyków zostaje usunięta z organizmu w ciągu 48 godzin. Leki są wydalane głównie z moczem i stolcem, ale niewielka ilość może znajdować się również w pocie, ślinie, łzach i treści wymiotnej. Dlatego należy dokładnie po sobie sprzątać wszelkie wydzieliny. Dokładnie myć ręce mydłem i wodą, a wycierać je najlepiej w papierowy ręcznik.

VIII. Życie seksualne i antykoncepcja

Sama chemioterapia nie powinna wpływać na jakość stosunków seksualnych. To bardziej czynniki psychologiczne jak strach, obawa, frustracja mogą zmniejszyć popęd seksualny. W trakcie leczenia cytostatykami należy stosować skuteczną antykoncepcję, tj. stosowanie co najmniej dwóch metod: hormonalnych leków antykoncepcyjnych lub spiralki i prezerwatyw przy każdym stosunku.

Kobiety:

W trakcie chemioterapii krwawienia miesięczne mogą być nieregularne, bądź w ogóle nie występować, ale niektóre kobiety pozostają płodne. Niezwykle istotne jest, aby kobieta w okresie przyjmowania chemioterapii nie zaszła w ciążę, gdyż może to prowadzić do wad płodu. Kobiety przed menopauzą, które po chemioterapii planują macierzyństwo, przed rozpoczęciem leczenia powinny się skonsultować z ośrodkiem zajmującym się metodami zachowania płodności.

Mężczyźni:

Niektóre rodzaje chemioterapii wywołują niepłodność. Warto, aby przed rozpoczęciem leczenia pacjent rozważył możliwość oddania nasienia do banku nasienia. W początkowych etapach leczenia mężczyzna może pozostawać płodny, dlatego konieczne jest stosowanie antykoncepcji.

UWAGA! Odwiedziny w oddziale chemioterapii odbywają się zgodnie z regulaminem placówki.

Do szpitala należy zabrać:

- dowód osobisty
- dowód ubezpieczenia
- skierowanie do szpitala
- skierowanie na pobranie krwi (o ile pacjent nie ma aktualnych wyników ze sobą)
- papierową kopię dotychczasowej dokumentacji medycznej (wypisy z poprzednich pobyków w innych placówkach, informacja o przebytych operacjach, wyniki badań, np. histopatologia, badania obrazowe)
- informację o chorobach współistniejących oraz przyjmowanych lekach;
- leki przyjmowane na stałe
- pacjenci pozostający w oddziale szpitalnym na noc powinni zabrać ze sobą piżamę/dres, kapcie, szlafrok, ręcznik oraz środki higieny osobistej.

Warto przygotować sobie karteczkę z ewentualnymi pytaniami, do lekarza prowadzącego, dotyczącymi leczenia. Pobyt w oddziale chemioterapii dziennej może potrwać nawet do kilku godzin, warto zatem mieć ze sobą coś do czytania, słuchania muzyki, picie oraz jedzenia wedle upodobań.

Zalecenia dla pacjenta w trakcie leczenia onkologicznego

Objawy uboczne są wynikiem działania leków cytostatycznych, które poza niszczeniem komórek nowotworowych, działają również na komórki prawidłowe, między innymi takich tkanek jak szpik, błony śluzowe przewodu pokarmowego, mieszki włosowe oraz gonady.

Wystąpienie i natężenie działań niepożądanych zależy indywidualnie od każdego chorego oraz od rodzaju stosowanego leczenia.

Najczęściej występujące działania niepożądane:

1. Zmiany w morfologii krwi – zmniejszenie ilości białych krwinek (głównie neutrocytów) i związane z tym ryzyko zakażenia bakteryjnego, wirusowego i grzybiczego lub stanów gorączkowych o nieustalonej przyczynie. W skrajnych przypadkach może wystąpić zakażenie ogólne, mogące prowadzić do zgonu. Może wystąpić również niedokrwistość, małopłytkowość (ryzyko krwawień), zaburzenia w układzie krzepnięcia, zakrzepica żył powierzchniowych i głębokich, zmiany w badaniach biochemicznych krwi – np. wzrost aktywności enzymów wątrobowych, zaburzenia elektrolitowe w surowicy krwi itd..
2. Nudności, wymioty, biegunka a czasami zaparcia.
3. Przejściowa lub trwała niepłodność lub wcześniejsza menopauza.
4. Odwracalne wyłysienie lub częściowe wypadanie włosów.
5. Miejscowe reakcje zapalne związane z wkłuciem (miejscem podania leków) i wynaczynieniem leków z możliwością wystąpienia miejscowej martwicy tkanek.
6. Neurotoksyczność w postaci obwodowych parestezji (uczucia drętwienia) oraz osłabienia siły mięśniowej kończyn.
7. Zagrożająca życiu reakcja uczuleniowa na leki.
8. Osłabienie, pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej.
9. Bóle mięśniowe oraz bóle stawów.
10. Pogorszenie pracy nerek.
11. Stany zapalne błon śluzowych i zapalenie spojówek.
12. Zaburzenia kontroli ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca i wydolności mięśnia sercowego.
13. Zapalenie rumieniowo-złuszczające skóry dłoni i stóp (objaw ręka-stopą), zmiany na paznokciach, zmiany skórne przypominające trądzik (wysypki grudkowo-krostkowe), pokrzywki.
14. Inne (specyficzne dla danego schematu) lub niewymienione powyżej, a nie zawsze możliwe do wcześniejszego przewidzenia.

W przypadku podania leków do portu naczyniowego/wkłucia centralnego może wystąpić jego niedrożność lub zakrzepica. Wszelkie powikłania zakrzepowe wymagają długotrwałego leczenia przeciwzakrzepowego.

Po podaniu chemioterapii

Należy unikać:

1. Dużego wysiłku fizycznego i sportów urazowych.
2. Urazów, tj. złamań, stłuczeń, zranień, skaleczeń, oparzeń, nadmiernego opalania, solarium.
3. Potencjalnych źródeł zakażenia (skupisk ludzkich).

Należy:

1. Prowadzić oszczędzający tryb życia z zachowaniem umiarkowanej aktywności fizycznej.
2. Dbać o higienę osobistą i czystość otoczenia.

3. Stosować dietę: lekkostrawną, wysokokaloryczną, bogato białkową lub zróżnicowane potrawy ulubione.
4. Pić około 2-3 litrów płynów dziennie.
5. Przestrzegać wyznaczonych terminów leczenia i badań kontrolnych.

W przypadku wystąpienia:

I. Nudności i wymiotów

Należy unikać:

1. Potraw słodkich, tłustych, smażonych, słonych i pikantnych.
2. Obfitych posiłków, nie przejadać się.
3. Drażniących zapachów, bodźców oraz dźwięków prowokujących wymioty.

Należy:

1. Jeść i pić powoli.
2. Jeść pokarmy o temperaturze pokojowej i pić małymi łykami.
3. Po posiłku odpoczywać w pozycji półsiedzącej, wygodnej.
4. Często płukać jamę ustną.
5. Przyjmować leki przeciwwymiotne zgodnie z zaleceniem lekarza.

II. Biegunki

Należy unikać:

1. Produktów bogatych w błonnik (chleb pełnoziarnisty, zboża, surowe warzywa i owoce, fasola, orzechy).
2. Produktów mlecznych.
3. Kawy, mocnej herbaty, alkoholu, słodkich gazowanych napojów.

Należy:

1. Jeść produkty bogate w potas (np. banany, pomarańcze, puree ziemniaczane, halibut, szparagi).
2. Pić dużo płynów o temperaturze pokojowej – ok. 3l/dziennie (np. sok jabłkowy, z winogron, wodę, słabą herbatę, czysty bulion).
3. Stosować środki przeciwbiegunkowe i nawodnienie zgodnie z zaleceniem lekarza.
4. Dbać o higienę okolic krocza i pośladków.

III. Zaparcie

Należy unikać:

1. Spożywania żółtych serów i białego pieczywa.

Należy:

1. Pić dużo ciepłych płynów.
2. Jeść dużo produktów bogatych w błonnik (chleb pełnoziarnisty, zboża, surowe lub gotowane warzywa, surowe i suszone owoce, orzechy).
3. W przypadku braku wypróżnienia w czasie 48-72 godziny zastosować wlewkę doodbytniczą bądź środki przeczyszczające według wskazań lekarskich.
4. Wskazany jest ruch i umiarkowana gimnastyka.

IV. Zapalenia jamy ustnej

Należy unikać:

1. Potraw gorących, pikantnych, kwaśnych, o chropowatej strukturze kaleczącej błonę śluzową.
2. Płukania jamy ustnej preparatami zawierającymi alkohol (powoduje wysuszenie śluzówki).
3. Picia alkoholu i palenia tytoniu.
4. W ostrych stanach używania protez.

Należy:

1. Wykonywać systematyczną higienę jamy ustnej, gardła i zębów.
2. Szczotkować zęby po każdym posiłku szczoteczką z miękkim włosiem.
3. Płukać roztworami środków dezynfekujących lub naparami z ziół (bez zawartości alkoholu).
4. Kontrolować stan jamy ustnej.
5. Jeść posiłki o konsystencji papkowatej oraz miękkie o temperaturze pokojowej, a nawet lekko schłodzone.
6. Smarować wargi tłustym kremem, wazeliną.
7. W ostrych stanach do czyszczenia zębów używać patyczków higienicznych lub gazików.
8. Stosować środki przeciwbólowe, miejscowo i ogólnie.
9. W przypadku zauważenia zmian grzybiczych na błonie śluzowej fakt ten zgłosić lekarzowi.

V. Dysfunkcji układu krwiotwórczego (obniżenie poziomu białych krwinek – leukopenia)

Należy unikać:

1. Przebywania z osobami z infekcją dróg oddechowych i/lub zainfekowanymi zmianami skórnymi.
2. Przeziębień.
3. Skaleczeń, zadrapań, uderzeń.
4. Golenia żyłką.

Należy:

1. Używać do golenia maszynki elektrycznej.
2. Używać miękkiej szczoteczki do mycia zębów.
3. Płukać jamę ustną po każdym posiłku płynem dezynfekującym (nie zawierającym alkoholu).
4. Myć starannie ręce po skorzystaniu z toalety.
5. Dbać o higienę osobistą i otoczenia.
6. Zdezynfekować skórę w przypadku jej uszkodzenia.
7. Obserwować miejsce oraz dynamikę pojawiających się wybroczyn krwawych i siniaków.
8. Ochraniać ciało przed urazami, ograniczyć aktywność fizyczną.
9. Ostrożnie wykonywać zabiegi higieniczne i wolno zmieniać pozycję ciała.

UWAGA!!! W przypadku wystąpienia objawów niepożądanych takich jak:

1. Temperatura powyżej 38°C.
2. Przedłużające się i obfite krwawienia.
3. Zmiany na skórze (wybroczyny, owrzodzenia) lub na błonach śluzowych (pleśniawki, owrzodzenia).
4. Suchy, męczący kaszel i duszności.
5. Nagły ból.
6. Zaburzenia świadomości, przytomności i pamięci.
7. Ostra biegunka.
8. Kilkudniowy brak apetytu i spadek masy ciała.
9. Zatrzymanie oddawania moczu.

Prosimy o kontakt:

1. Z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).
2. W ostrych stanach – wezwać Pogotowie Ratunkowe.
3. Z lekarzem w oddziale, w którym Pani/Pan jest leczony.
4. W dni wolne i święta prosimy o kontakt z lekarzem dyżurnym.