

PORADNIK DLA PACJENTÓW UNIwersyteckiego Szpitala Klinicznego IM. JANA MIKULICZA – RADECKIGO WE WROCLAWIU, KTÓRZY LECZENI SĄ CYTOSTATYKAMI

(ZAWARTE W NIM TREŚCI MOGĄ TAKŻE POMÓC RODZICOM I OPEKUNOM PACJENTÓW)

DROGI PACJENCIE

Znalazłeś się w trudnej sytuacji zdrowotnej. Rozpoznana została u Ciebie choroba, której leczenie wymaga podania leków cytostatycznych. Jest to szczególna grupa leków, stąd też chcemy Ci przybliżyć zasady ich stosowania i udzielić odpowiedzi na pytania mogące się pojawić.

Poradnik nie odpowie na wszystkie pytania i nie zastąpi rozmowy z lekarzem. Ufamy, że przedstawione tu porady wpłyną na złagodzenie nieprzyjemnych doznań związanych z leczeniem i ułatwią rozmowę z personelem medycznym na dalszych etapach terapii.

Cytostatyki, to zarówno leki pochodzenia naturalnego, jak i syntetycznego których zadaniem jest zmniejszenie liczby komórek nowotworowych w organizmie. Aby zwiększyć efekt podaje się kilka leków, jeden po drugim. Często stosuje się zamiennie określenia „leczenie cytostatyczne (cytotoksyczne)” i „chemioterapia”.

Chemioterapia może być jedyną formą leczenia niektórych nowotworów, częściej jednak stosuje się ją w połączeniu z innymi metodami: chirurgiczną (wycięcie guza) i/lub radioterapią (naświetlaniami). Stosowane leki niszczą nie tylko szybko namnażające się komórki nowotworowe, ale też zdrowe komórki organizmu. Z tego działania wynikają skutki uboczne, np.: obniżenie odporności, czy wypadanie włosów.

Leki cytostatyczne podawane są dożylnie w kroplówce. Możliwe jest również podanie w bolusie (strzykawką) lub rzadziej podanie podskórne lub domięśniowe. Niektóre leki cytostatyczne mają postać tabletek lub kapsułek.

Cytostatyki podawane są w opracowanych schematach, które określają kiedy i jak długo lek jest podawany. Podania są powtarzane, a jedno pełne powtórzenie nosi nazwę cyklu. W skład jednego cyklu wchodzić może kilka podań, np.: przez 5 kolejnych dni. Po podaniu serii następuje przerwa, np.: 7, 14, 21 dni.

TRYB ŻYCIA PODCZAS LECZENIA

I. ODŻYWIANIE

Właściwe odżywianie jest bardzo ważne zwłaszcza podczas leczenia onkologicznego. Organizm potrzebuje energii, aby poradzić sobie z infekcjami, efektami ubocznymi leczenia, a także gojeniem się ewentualnych ran pooperacyjnych. Podczas terapii przeciwnowotworowego należy stosować dietę dostarczającą wszystkich składników odżywczych a w przypadku utraty masy ciała – zbilansowaną dietę wysokoenergetyczną. Niedożywiony organizm będzie o wiele gorzej reagował na leczenie, może dojść do poważnych zaburzeń odporności. W przypadku dużych spadków masy ciała należy skontaktować się z lekarzem, skorzystać z porady dietetyka lub poradni żywieniowej.



1. Ogólne wskazówki żywieniowe:

- ✚ Skutki uboczne chemioterapii mogą pojawić się już po paru godzinach od podania cytostatyku, dlatego podstawową zasadą diety jest lekkostrawność posiłków. Najbardziej właściwy sposób przygotowania, to gotowanie w wodzie, na parze lub pieczone w folii, zdecydowanie nie smażenie.
- ✚ Jedz, gdy jesteś głodna/y. Jeżeli Twój apetyt zależy od pory dnia – jedz więcej wtedy, gdy apetyt jest największy.
- ✚ Próbuj nowych potraw. Może okazać się, że smakuje Ci coś, czego do tej pory nie lubiłaś/łeś.
- ✚ Staraj się nie jeść dużych porcji na raz. Łatwiej jest zjeść kilka mniejszych posiłków.
- ✚ Nie męcz się gotowaniem i zakupami – gdy jest to możliwe, niech inni domownicy przejmą te obowiązki od Ciebie.
- ✚ Jedz jak najbardziej pożywne posiłki – niewielkie, ale wysoko energetyczne (jeżeli Twoja waga ma tendencje spadkową).

✚ **Jedz to co lubisz, co Ci smakuje. Nie zmuszaj się do jedzenia potraw, które Ci nie smakują.**

✚ **Aby wspomóc organizm, należy zwiększyć:**

Podaż białka. Każdy posiłek powinien zawierać jak najwięcej białka (chude mięso, mleko, przetwory mleczne, jaja, mleko w proszku, które można dodawać do sosów, deserów, zup, ciast). Białko ułatwia gojenie się ran po zabiegach operacyjnych, jest niezbędne też do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz regeneracji uszkodzonych podczas chemioterapii komórek.

Podaż energii. Jeść możesz suszone owoce (ale w rozsądnej ilości – zawartość cukrów prostych), jako dodatek do owsianki, jogurtu; awokado, oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni) do sałatek, kanapek; soki owocowe lub warzywne wypijane do posiłków, masło, margarynę, jogurty, sosy, sery, orzechy (bez soli i tłuszczu). Produkty te dodawane do standardowych posiłków podnoszą kaloryczność.

✚ **W aptekach można kupić dobrze zbilansowane preparaty odżywcze dla pacjentów onkologicznych. Jest to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, która może mieć formę płynu lub granulatu zawierającego niezbędne składniki odżywcze. Rodzaj i smak zależy od Twoich indywidualnych preferencji. Część pacjentów skarży się na nienaturalny smak płynnych preparatów, przez co nie chcą ich regularnie stosować. Alternatywą są preparaty granulowane, które dodaje się do tradycyjnych posiłków, nie zmieniając ich smaku. Możesz również spróbować batoników dla sportowców.**

✚ **Nie spożywaj napojów energetycznych z kofeiną – nie są one źródłem energii.**

✚ **Jeśli masz wątpliwości, odżywiania, spytaj dietetyka.**



co do sposobu swojego lekarza, pielęgniarkę,

Podczas trwania terapii jedzenie może być utrudnione poprzez:

2. **Suchość w jamie ustnej**

✚ **Pij duże ilości płynów – minimum 6 - 8 szklanek dziennie.**

✚ **Dbaj o higienę jamy ustnej.**

- ✚ **Jedz posiłki o płynnej konsystencji: zupy, gulasze. Spróbuj zmiękczać posiłki sosami, masłem.**

- ✚ **Picie może być łatwiejsze przy użyciu słomki.**

3. Zaburzenia smaku

- ✚ **Mogą wystąpić podczas leczenia i utrzymywać się kilka miesięcy po jego zakończeniu, bezwzględnie jednak trzeba dbać o prawidłowe odżywianie (zmiany smaku mogą generować jadłowstręt).**

- ✚ **Spróbuj sprawić, aby jedzenie wyglądało i pachniało tak dobrze, jak tylko to możliwe.**

- ✚ **Smak potraw można poprawić stosując przyprawy i zioła w większych ilościach niż dotychczas.**

- ✚ **Spróbuj pić napoje gazowane, jeść owoce – aby pobudzić kubki smakowe.**

- ✚ **Aromatyczne, wyraziste potrawy mogą smakować lepiej niż słodkie.**

- ✚ **Dla zmiany smaku dobrze jest zjeść czasem plaster świeżego ananasa, kilka borówek amerykańskich i żurawinę.**

- ✚ **Jeżeli nie smakuje Ci czerwone mięso, spróbuj je zastąpić drobiem, rybami lub roślinami bogatymi w białko (soja, groszek, fasola, soczewica). Marynowanie mięsa w winie, sokach owocowych może poprawić jego smak. Przetworzone mięso w postaci wędlin może również smakować lepiej.**

- ✚ **Płynny o nieprzyjemnym smaku próbuj pić przez słomkę.**

- ✚ **Jeżeli czujesz w ustach metaliczny posmak, zrezygnuj z metalowych sztućców na rzecz plastikowych, drewnianych lub szklanych. Pomoc może ssanie bezcukrowych cukierków miętowych lub żucie bezcukrowej miętowej gumy.**

4. Trudności w połykaniu

- ✚ **Jedz potrawy o papkowatej, płynnej konsystencji.**

- ✚ **Wybieraj potrawy o mniejszej objętości a wysokiej kaloryczności.**

- ✚ **Jedz i pij częściej w mniejszych porcjach.**

- ✚ **Próbuj stosować specjalne napoje odżywcze.**

- ✚ **Jeśli nadal masz problem z połykaniem i negatywnie wpływa to na stopień odżywienia - zgłoś ten fakt lekarzowi. Jest możliwe, że niezbędne będzie włączenie leczenia żywieniowego.**

- ✚ **Jeśli lekarz przepisał Ci doustne leki, których nie możesz połknąć, koniecznie go o tym poinformuj.**

5. Uczucie sytości i przepełnienia

- ✚ Może występować nawet po niewielkich porcjach pożywienia.
- ✚ Jedz często ale mniejsze porcje.
- ✚ Unikaj picia płynów przed posiłkiem.
- ✚ Miej zawsze zapas swojego ulubionego jedzenia, tak aby zjeść, jak tylko masz ochotę.
- ✚ Tłuste, gęste jedzenie może Cię „zatkać” na dłuższy czas.
- ✚ Spróbuj spożywać potrawy chłodniejsze ok. 25°C – jogurty, lody, chłodne napoje.
- ✚ Jedz w spokoju, powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs.
- ✚ Mały spacer po jedzeniu może zmniejszyć uczucie sytości.
- ✚ **Unikaj napojów gazowanych**, marchewki, ogórków, korniszonów, cebuli. Może pomóc ssanie niskosłodzonych miętówek.

UWAGA: PUNKTY II, III, IV PRZEZNACZONE SĄ DLA PACJENTÓW DOROSŁYCH

II. UŻYWKI

1. Picie alkoholu

- ✚ W dniu podania cytostatyku i dwa dni po podaniu nie wolno spożywać alkoholu.
- ✚ W przypadku niektórych leków (prokarbazyna) – alkohol jest bezwzględnie zakazany.
- ✚ Alkohol może negatywnie wpływać na organizm, zaburzając wchłanianie substancji odżywczych, pogarszając gojenie się i odbudowę tkanek także ujemnie wpływać na odporność.
- ✚ Podczas leczenia nie należy nadużywać alkoholu, całkowita abstynencja może nie być konieczna – zawsze jednak pytaj lekarza.

2. Palenie tytoniu

- ✚ Jeżeli to możliwe zrezygnuj z palenia. Palenie może przyczyniać się do rozwoju nowotworu, wpływa negatywnie na stan śluzówki jamy ustnej i gardła, potęgując skłonność do owrzodzeń i suchości spowodowanych chemioterapią.
- ✚ W skojarzeniu z cytostatykami palenie może wpłynąć na wystąpienie nowotworu wtórnego.
- ✚ W przypadku niektórych leków palenie może obniżyć skuteczność terapii i wówczas jest bezwzględnie zakazane.



III. JAZDA SAMOCHODEM, OBSŁUGA MASZYN

- ✚ Podczas wizyty w szpitalu mogą być podane leki wpływające na zdolność koncentracji a także mogące powodować dezorientację lub senność. W dniu podania chemioterapii, zwłaszcza po raz pierwszy, nie należy prowadzić pojazdów, ze względu na niewiadomą tolerancję leczenia.
- ✚ W dniach następnych podań należy również zachować szczególną ostrożność. Występowanie zawrotów głowy, wymiotów, biegunka może stanowić potencjalne niebezpieczeństwo podczas prowadzenia pojazdów.
- ✚ Nigdy nie należy prowadzić pojazdów, gdy wystąpi senność, dezorientacja lub inne efekty mogące negatywnie wpłynąć na bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

IV. AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA

- ✚ Podawane leki cytostatyczne mogą powodować ciężkie uszkodzenie płodu. Podczas leczenia chemioterapeutycznego obowiązkowe jest stosowanie skutecznej antykoncepcji lub całkowita abstynencja seksualna, niezależnie, czy leczeniu poddawana jest kobieta, czy mężczyzna.
- ✚ Niezależnie od płci leczonej osoby, podczas stosunku należy używać prezerwatyw. Chronią one nie tylko przed zapłodnieniem, ale również przed narażeniem na podanie leków cytostatycznych. Leki mogą znajdować się w śluzie pochwy i w nasieniu. U zdrowej osoby mogą być powodem zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworu, należy więc zachowywać szczególną ostrożność.
- ✚ Kobieta. Podczas leczenia krwawienia miesiączkowe często zanikają. Niektóre kobiety jednak pozostają płodne. W czasie terapii cytostatykami nie wolno zająć w ciąży. Leki mogą spowodować poważne wady rozwojowe i poronienia. Jednym ze skutków ubocznych terapii może być bezpłodność. W razie wątpliwości – rozmawiaj z lekarzem.
- ✚ Mężczyzna. Niektóre leki podawane podczas leczenia w ramach chemioterapii mogą powodować nieodwracalną bezpłodność. Przed rozpoczęciem leczenia warto rozważyć możliwość oddania nasienia do banku nasienia. Na początku leczenia możesz pozostać płodny, jednak bardzo ważne jest, aby nie poczynić dziecka będąc leczonym cytostatykami, ponieważ wiąże się to z ryzykiem wystąpienia poważnych wad płodu.



V. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- ✚ Podczas leczenia cytostatykami wielu pacjentów odczuwa osłabienie, mięśnie stają się słabsze, czasem sztywne. Zmęczenie może być bardzo duże, co może zniechęcać do podejmowania jakiejkolwiek aktywności.
- ✚ Brak aktywności prowadzi do zaniku mięśni w konsekwencji wyzwaniem mogą być podstawowe czynności. Długie zaleganie w łóżku prowadzi do odleżyn, obniżenia

nastroju, depresji, a także sprawia, że powrót do jakiegokolwiek aktywności jest bardzo utrudniony.

- ✚ Aktywność fizyczna pomaga walczyć z chorobą, jej objawami, jak również skutkami leczenia.
- ✚ Ćwiczenia zmniejszają dolegliwości takie jak: nudności, wymioty, zmęczenie.
- ✚ Ruch może w znacznym stopniu poprawić Twój nastrój. Ćwicz tak dużo, jak możesz, jednak nie przemęczaj się. Jako ćwiczenia wystarczą: wyciąganie rąk przed siebie, unoszenia nad głowę, podnoszenie nóg w pozycji leżącej, prostowanie i zginanie w pozycji siedzącej. Wskazane są spacer w spokojnym tempie, nawet na niewielkie odległości. W ciągu dnia spróbuj uzyskać minimum 30 - 40 minut ruchu. Na ten czas może składać wszystko, co wymaga aktywności fizycznej: pójście do sklepu, chodzenie po schodach, przygotowanie posiłku.



- ✚ Przebywanie na cytostatyczne nadwrażliwość nadmiaru cieniu, kiedy możliwe. Stosuj nakrycie głowy – osłaniaj głowę, kark, uszy przed ekspozycją na promienie słoneczne.



słońcu. Niektóre leki mogą powodować na słońce. Unikaj słońca, przebywaj w tylko jest to kremy z wysokimi filtrami UV. Noś

VI. NAJCZĘSTSZE OBJAWY UBOCZNE LECZENIA – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ (fakt, że u Ciebie nie wystąpią nie świadczy o nieskuteczności leczenia – każdy organizm reaguje inaczej)

1. Nudności, wymioty

- ✚ Mogą się pojawiać w trakcie podawania leku, jakiś czas po podaniu (do kilku dni).
- ✚ Zdarzają się też sytuacje, kiedy nudności rozpoczynają się przed podaniem leku, na samą myśl o konieczności przyjęcia kolejnego cyklu leczenia.

- ✚ Na dzień dzisiejszy istnieją skuteczne leki, które zapobiegają wymiotom, wywołanym przez cytostatyki. Lekarze standardowo przepisują takie leki pacjentom – możesz być prawie pewien, że Ty również je otrzymasz.
- ✚ Nawet pomimo przyjęcia leków przeciwwymiotnych możesz odczuwać łagodne nudności, może zdarzyć się, że leki nie zadziałają wystarczająco. Jeżeli wymioty nie ustępują – poinformuj lekarza.
- ✚ W ciągu 24 godzin od przyjęcia leków cytostatycznych unikaj ciężkostrawnych potraw.
- ✚ Jedz małe przekąski, popijając dużą ilością płynów. Nie spożywaj alkoholu. Staraj się uzupełniać płyny – 6 – 8 szklanek w ciągu dnia. W miarę zanikania wymiotów możesz wprowadzić napoje odżywcze i stopniowo przechodzić do diety lekkostrawnej.
- ✚ Ulgę może przynosić spożywanie: soku jabłkowego lub winogronowego, nektaru owocowego, rozcieńczonych soków owocowych, niskocukrowej gumy do żucia, cukierków lub lizaków, lizaków z mrożonej wody z sokiem, galaretek, musu jabłkowego, płatków owsianych.

2. Biegunka

- ✚ Niektóre cytostatyki mogą powodować poważne biegunki. W takim przypadku lekarz przepisuje lek przeciwbiegunkowy, który należy stosować się zgodnie z zaleceniami.
- ✚ W przypadku biegunki bardzo ważne jest uzupełnienie płynów i elektrolitów. Pij przynajmniej 6 - 8 szklanek dziennie. Utratę płynów uzupełniaj specjalnymi napojami zawierającymi elektrolity. Tabletki musujące i proszki dostępne są w aptekach.
- ✚ Na ograniczenie biegunki może wpłynąć również zmiana diety. Unikaj produktów zawierających błonnik, np. chleb razowy, płatki śniadaniowe, orzechy. Pomoc może ograniczenie tłustych potraw. Jeżeli mimo wszystko biegunka nie ustępuje i czujesz się coraz słabszy – koniecznie zgłoś się do lekarza.

3. Zaparcia

- ✚ Do zaparcia mogą prowadzić małe ilości spożywanych pokarmów oraz niektóre silne leki przeciwbólowe.
- ✚ Zmiana diety może wpłynąć na rozwiązanie problemu. Jedz potrawy bogate w błonnik, np. razowe pieczywo, płatki owsiane, ciasteczka zbożowe, orzechy, warzywa, brązowy ryż.
- ✚ Pamiętaj o piciu dużej ilości płynów – rozmiękczy to spożywane przez Ciebie pożywienie, ułatwiając wypróżnienie.

- ✚ Jeżeli musisz spożywać jedzenie rozdrobnione, jedz rozgotowane lub zmiksowane owoce i warzywa.
- ✚ Jeżeli zmiana diety nie przyniesie oczekiwanych efektów poproś lekarza o lek przeczyszczający.

4. Utrata włosów

- ✚ Niektóre leki cytostatyczne mogą powodować przerzedzenie lub całkowitą utratę włosów. Wypadać mogą włosy na ciele, np. brwi, rzęsy, włosy łonowe.
- ✚ Wypadanie włosów rozpoczyna się zwykle 10 - 14 dni po rozpoczęciu leczenia. Po zakończeniu terapii włosy zaczynają odrastać. U niektórych osób włosy odrastają jeszcze podczas trwania leczenia.
- ✚ Podczas wypadania włosów skóra głowy może łaskotać, boleć. Takie reakcje są normalne. Jeżeli ból staje się uciążliwy, powinien pomóc zwykły lek przeciwbólowy - np. Paracetamol.
- ✚ W ramach ubezpieczenia zdrowotnego jest możliwość dofinansowania zakupu peruki - porozmawiaj o tym z lekarzem prowadzącym.
- ✚ Stosuj miękkie szczotki do włosów, delikatne preparaty myjące, unikaj nagrzewania, prostowania, kręcenia i farbowania włosów.



5. Wpływ cytostatyków na naczynia krwionośne

- ✚ Podawane dożylnie leki mogą powodować podrażnienie żył. Naczynia krwionośne niekiedy zmieniają się: stają się ciemniejsze, twarde i obolałe. Podczas podawania niektórych leków może pojawić się ból, pieczenie. Wszystkie te efekty powinny zanikać w miarę upływu czasu i nie wymagają dodatkowego postępowania.
- ✚ Szczególnie bolesne może być podawanie dokarbazy, vinorelbiny, doxorubicyny. U niektórych osób doxorubicyna może powodować odczyny charakteryzujące się zaczerwienieniem na przebiegu żyły, a czasem pokrzywką. Objawy nadwrażliwości zanikają samoistnie po ok. 30 - 45 minutach.
- ✚ Bardzo rzadko może dojść do tzw. wynaczynienia. Jest to sytuacja, w której z różnych przyczyn lek wydostaje się poza żyłę, do otaczających tkanek. W przypadku niektórych leków sytuacja taka może być bardzo groźna i prowadzić do poważnych ran, owrzodzeń a nawet miejscowej martwicy.
- ✚ Personel medyczny jest przeszkolony i wykwalifikowany w rozpoznawaniu i leczeniu wynaczynień. Jeżeli podczas podawania leków poczujesz silny ból, dziwnie rozlewający się po okolicy wkłucia, ciepło lub jakiegokolwiek inne niepokojące objawy - koniecznie zgłoś to personelowi pielęgniarstwu.

- ✚ Do wynaczyń może dochodzić podczas trwania wlewu, możliwe jest jednak pojawienie się zmian później – do kilku dni po podaniu cytostatyku.
- ✚ Nigdy nie lekceważ powstawania rany i owrzodzeń na kończynach, gdzie były podawane leki cytostatyczne. Jeżeli zauważysz u siebie niepokojące objawy po opuszczeniu szpitala – koniecznie zgłoś się do lekarza.

6. Zakażenia, owrzodzenia jamy ustnej

- ✚ W normalnych warunkach śluzówka jamy ustnej ulega wymianie co kilka dni. Podczas leczenia lekami cytostatycznymi podziały komórek są zablokowane, co powoduje niewystarczający wzrost śluzówki a w konsekwencji jej wysychanie i uszkodzenie. Objawia się to różnego rodzaju aftami, nadkażeniami, suchością, stanami zapalnymi i bólem w jamie ustnej. Zaniedbane owrzodzenia mogą być do tego stopnia bolesne, że uniemożliwiają przyjmowanie pokarmów.
- ✚ Przed rozpoczęciem chemioterapii poleca się leczenie dentystyczne ognisk próchnicy w zębach.
- ✚ Podczas leczenia w sposób szczególny dbaj o higienę jamy ustnej.
- ✚ Myj zęby kilka razy dziennie, pół godziny przed posiłkiem i po każdym posiłku. Stosuj miękką szczoteczkę o małej główce, zmieniaj szczoteczkę co tydzień. Stosuj łagodne pasty do zębów, unikaj past wybielających lub o bardzo intensywnym miętowym smaku.
- ✚ Unikaj płynów do płukania jamy ustnej o mocnym smaku i zapachu, np. anyż, mięta – mogą dodatkowo uszkadzać śluzówkę.
- ✚ Jeśli posiadasz protezę dentystyczną, musi być dobrze dopasowana/umocowana, aby nie powodowała odgnieceń i podrażnień. Protezę myj szczoteczką co najmniej dwa razy dziennie a następnie przepłucz płynem ogólnie dostępnym, do tego celu przeznaczonym. W przypadku, gdy proteza powoduje otarcia i nie można tego zmienić – zrezygnuj czasowo z zakładania jej.
- ✚ Aby uniknąć podrażnień śluzówek zrezygnuj z picia drażniących napojów, np. sok z cytryny. Nie spożywaj ostrych i gorących potraw. Zrezygnuj z alkoholu zwłaszcza wysokoprocentowego.
- ✚ Sposobem na zmniejszenie działania leków cytostatycznych na śluzówkę jamy ustnej jest krioterapia, polega na ssaniu zamrożonych kostek lodu z dodatkiem soku z ananasa, kiwi, co ogranicza ilość leku dostającego się do śluzówki jamy ustnej.
- ✚ Jeżeli wystąpi u Ciebie zakażenie jamy ustnej – zgłoś to lekarzowi.
- ✚ W aptekach dostępne są preparaty, które pomogą poradzić sobie z owrzodzeniami. Dostępne są też płyny nawilżające „sztuczna ślina”, jak również osłaniające i regenerujące śluzówkę.



7. Wpływ chemioterapii na odporność organizmu

- ✚ Cytostatyki hamują rozwój komórek nowotworowych, nie pozostają jednak bez wpływu na zdrowe komórki ciała. Uszkodzeniu ulegają zwłaszcza szybko dzielące się komórki, min. komórki krwi odpowiedzialne za odporność organizmu. W stanie prawidłowej odporności organizm radzi sobie ze znaczną większością bakterii, na które jest narażony. Kiedy jednak odporność jest obniżona, nawet bakterie, które dotąd były nieszkodliwe (np. kolonizujące jelita), mogą stać się dużym zagrożeniem.
- ✚ Przed każdym cyklem chemioterapii lekarz na podstawie wyników badań oceni, czy podanie leków jest możliwe. Czasami może zdecydować o zastosowaniu leków, mających na celu odbudowanie pożądanego poziomu Twojej odporności.
- ✚ Niezależnie od stosowania specjalistycznych leków, należy zminimalizować ryzyko infekcji.
- ✚ Dbaj o higienę osobistą, myj ręce kilka razy dziennie, zwłaszcza przed jedzeniem i po opuszczeniu toalety. Dobrze jest stosować mydło antybakteryjne w płynie, z pompką, która minimalizuje możliwość zabrudzenia mydła w całym pojemniku.
- ✚ Unikaj dużych skupisk ludzkich (hipermarkety, galerie handlowe), zwłaszcza w okresie jesienno – zimowym i wczesną wiosną.
- ✚ Unikaj kontaktu z osobami przeziębionymi lub chorymi na choroby łatwo przenoszące się (np. grypa, ospa, półpasiec).
- ✚ Dbaj, aby się nie skaleczyć a jeżeli do tego dojdzie, koniecznie zdezynfekuj ranę przy użyciu preparatu antyseptycznego.
- ✚ Jeżeli wykonujesz prace w ogrodzie lub sprzątasz po zwierzętach – koniecznie używaj rękawic ochronnych.
- ✚ Ewentualne szczepienia konsultuj zawsze z lekarzem prowadzącym.
- ✚ Niezmiernie ważna jest higiena przygotowywania posiłków – mycie rąk przed rozpoczęciem czynności, mycie produktów, które będą użyte oraz czystość naczyń kuchennych i blatów.
- ✚ Produkty żywnościowe bezpieczniej jest przechowywać w lodówce. Lodówkę często przemywaj, np. wodą z octem. Gotowe potrawy oddzielaj od surowych – osobna półka, zamykane pojemniki. Surowe mięso przechowuj w szczelnych pojemnikach,



na niskich półkach, tak aby nie było możliwości kapania na inne potrawy. Przed spożyciem mięso dokładnie gotuj, tak aby unicestwić wszystkie bakterie.

- ✚ Jajka spożywaj wyłącznie na twardo.
- ✚ Unikaj niepasteryzowanych produktów, zawierających grzyby i pleśnie (np. ser bri, camambert). Podczas leczenia unikaj napojów probiotycznych i jogurtów zawierających żywe kultury bakterii.



VII. ZDROWIE PSYCHICZNE PODCZAS LECZENIA

- ✚ Równie ważne, co utrzymanie możliwie najlepszej kondycji fizycznej organizmu podczas terapii cytostatykami jest dbałość o higienę psychiczną. Zarówno sama choroba, jak i obciążające leczenie mogą wpływać negatywnie na Twoje samopoczucie psychiczne. Nie ukrywaj tego.
- ✚ Rozmawiaj z personelem medycznym na temat wątpliwości w zakresie leczenia i dalszych planów – znanego wroga łatwiej pokonać.
- ✚ Nie zrywaj kontaktów ze znajomymi – jeżeli wyrażają chęć pomocy – skorzystaj z niej.
- ✚ Choroba nowotworowa dotyka całą rodzinę, dlatego próbuj rozmawiać na jej temat ze swoimi bliskimi.
- ✚ Jeżeli zauważasz, że przestajesz sobie radzić lub takie są sugestie otoczenia – skorzystaj z pomocy psychologa, psycho - onkologa, psychoterapeuty.
- ✚ Pamiętaj, że psychiatra to lekarz specjalista, który może Ci pomóc (problemy ze snem, myśli depresyjne).
- ✚ Jeżeli masz taką potrzebę – porozmawiaj z duchownym.
- ✚ Istnieją stowarzyszenia pacjentów onkologicznych, grupy społecznościowe w mediach, gdzie nie tylko uzyskasz wsparcie, ale również możesz pomóc innym.
- ✚ Podczas leczenia masz więcej wolnego czasu – zacznij robić rzeczy, na które brakowało go wcześniej – czytaj książki, słuchaj muzyki, odkryj nowe tematy z zakresu historii, sztuki, filmu, muzyki.
- ✚ Niekiedy ukojenie przynosi wdrożenie technik relaksacyjnych bądź kontakt z naturą.
- ✚ Jeżeli cierpisz z powodu bólu przewlekłego lub często doświadczasz bólu ostrego – zgłoś to lekarzowi. Masz prawo do leczenia bólu.



W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z leczeniem cytostatykami po opuszczeniu szpitala prosimy o kontakt z Punktem onkologicznym, lekarzami lub personelem pielęgniarskim.

TELEFON DO KONTAKTU:

W GODZINACH:

Notatki własne pacjenta

.....

.....

.....

.....

Opracowano w oparciu o:

- 1) Chemioterapia poradnik dla pacjentów i ich opiekunów – The Christie NHS Foundation Trust UK.**



- 2) Instytut Żywności i Żywności im. dra med. Aleksandra Szczygła i Fundacja Tam i z Powrotem – bezpłatny poradnik dla pacjentów i ich rodzin „Żywnienie a Choroba Nowotworowa” 2013 r.
- 3) Leppert Wojciech „Leczenie objawów ze strony przewodu pokarmowego u chorych w medycynie paliatywnej”, Nowiny Lekarskie 2011 r.
- 4) Van Cutsema Erik, Arends Jann, „Przyczyny i konsekwencje niedożywienia związanego z chorobą nowotworową”, European Journal of Oncology Nursing (2005) 9.
- 5) Protokół ERAS dla poprawy wyników leczenia. Sposoby odżywiania i leczenia żywieniowego pacjentów oddziału chirurgicznego - dr hab. n. med. S. Kłęk, i in.
- 6) Pomóż sobie: przewodnik dla pacjentów z problemami z jedzeniem i ich rodzin – The Christie NHS Foundation Trust, UK <http://www.Christie.Nhs.uk>.

Konsultacja merytoryczna:

Bożena Hajok – pielęgniarka oddziałowa w Klinice Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej

Prof. dr hab. Bernarda Kazanowska - Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej

Prof. dr hab. Tomasz Wróbel – Klinika Hematologii, Leczenia Nowotworów i Transplantacji Szpiku

Dr Beata Freier - oddział onkologiczny

Zebrała Ewa Jabłońska – Dział Jakości i Bezpieczeństwa Opieki nad Pacjentami UK