



WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW POMOCNE W ŁAGODZENIU OBJAWÓW W TRAKCIE I PO CHEMIOTERAPII

Zmiany zapalne w jamie ustnej,

to najczęściej bolesne zaczerwienienia, nadżerki lub obrzęk. Znacznie utrudniają spożywanie pokarmów.

Aby zmniejszyć ryzyko rozwoju stanu zapalnego jamy ustnej, łagodzić dolegliwości bólowe należy:

- dbać o higienę jamy ustnej (delikatnie szczotkować zęby po każdym posiłku miękką szczoteczką, płukać jamę ustną roztworami środków odkażających)
- stosować łagodne pasty do zębów, nie stosować past wybielających, które drażnią śluzówkę,
- spożywać napoje i pokarmy o temperaturze pokojowej, schłodzone
- używać słomki do picia,
- w przypadku dużych zmian i dolegliwości bólowych, spożywać potrawy zmiksowane lub o konsystencji papkowatej,
- w ciężkich stanach zapalnych jamy ustnej wyjąć protezy zębowe,
- smarować usta tłustym kremem lub balsamem,
- stosować dietę wysokobiałkową i wysokowitaminową (delikatne mięso, ryby, jarzyny),
- stosować ogólne lub miejscowe środki przeciwbólowe wskazane przez lekarza prowadzącego lub pielęgniarkę,
- unikać pokarmów drażniących, twardych, gorących, kwaśnych,
- ograniczyć, a najlepiej wyeliminować alkohol i papierosy.

Biegunka,

może być następstwem leczenia choroby nowotworowej. Długotrwała biegunka może doprowadzić do odwodnienia i zaburzeń elektrolitowych.

Towarzyszyć jej mogą kurczowe bóle brzucha, osłabienie i zawroty głowy, w przypadku wystąpienia biegunki zalecamy:

- spożywać pokarmy często, w małych ilościach,
- spożywać produkty z małą zawartością błonnika (biały chleb, biały ryż, makaron, dojrzałe banany, jogurty, kurczak lub indyk bez skóry, ryby),
- spożywać produkty bogate w potas (banany, pomarańcze, ziemniaki, szparagi),
- pić dużą ilość płynów, o temperaturze pokojowej, co najmniej 3000 ml, jeżeli nie ma przeciwwskazań,
- dietę płynną (w porozumieniu z lekarzem) przez okres 3-5 dni,
- odpoczynek, możliwie najczęściej, zwłaszcza po posiłkach,
- dbać o higienę śluzówki i skóry odbytu,

- stosować zalecone przez lekarza środki przeciwbiegunkowe,
- wystrzegać się produktów bogatych w błonnik i gluten (chleb pełnoziarnisty, surowe warzywa i owoce, fasola, orzechy, kasze: jęczmienna, manna, perłowa, płatki owsiane i otręby pszenne)
- wyeliminować z diety mleko i produkty zawierające laktozę.

W przypadku nasilonej biegunki, nieustępującej po podaniu środków zapierających, należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym.

Zaparcia,

są częstym problemem, mogą występować z niedostatecznej podaży wody, błonnika, braku aktywności fizycznej, często w wyniku leczenia zarówno onkologicznego jak i przeciwbólowego.

W przypadku wystąpienia zaparcí:

- pić dużo płynów,
- przed śniadaniem wypijać szklankę wody lub soku z marchwi,
- spożywać produkty bogate w błonnik np.: chleb razowy, otręby pszenne, surowe lub gotowane warzywa i owoce, fasolę, orzechy,
- unikać serów i białego pieczywa, pokarmów, które mogą prowokować zaparcia,
- jeżeli samopoczucie pozwala, spacerować, uprawiać lekką gimnastykę,
- stosować zalecone przez lekarza prowadzącego środki przeciw zaparciom.

Wypadanie włosów,

niektóre cytostatyki powodują osłabienie i przerzedzenie włosów, często prowadząc do wyłysienia. Dla kobiet jest to objaw bardzo dokuczliwy. Warto się do tego przygotować, pamiętając, że włosy po zakończeniu terapii odrosną.

W trakcie leczenia:

- używać łagodnych szamponów i miękkich szczotek,
- suszyć włosy w sposób naturalny lub delikatnym, nieco chłodniejszym strumieniem powietrza z suszarki,
- nie farbować włosów, nie wykonywać trwałej ondulacji,

Jeżeli wiemy, że dojdzie do utraty włosów, warto zdecydować się na krótką fryzurę i wcześniej zaopatrzyć w perukę (refundacja NFZ).

Do czasu odrośnięcia włosów można nosić również twarzowe, kolorowe chustki, turbany.

Problemy skórne,

w trakcie chemioterapii pacjenci narzekają na wysypkę i świąd skóry. Objawy te mogą być bardzo dokuczliwe.

Aby złagodzić świąd skóry zaleca się:

- utrzymywać w pomieszczeniach, w których przebywa chory, nieco niższą temperaturę niż zwykle, stosować nawilżacze powietrza,

- zapobiegać wysuszeniu skóry, systematycznie ją nawilżać i natłuszczać,
- stosować kosmetyki dla alergików,
- nie stosować preparatów na bazie alkoholu, mocno perfumowanych,
- unikać długich, gorących kąpieli,
- chronić skórę przed urazami, nasłonecznieniem,
- w przypadku uporczywego, silnego świądu poinformować o tym lekarza prowadzącego.

Zmęczenie,

uczucie słabości i wyczerpania połączone z nieodpartym pragnieniem snu i odpoczynku często towarzyszy pacjentom w trakcie chemioterapii. Przyczyną takiego samopoczucia może być anemia bądź współistnienie innych objawów ubocznych leczenia cytostatykami.

Wskazane w tym okresie:

- jeżeli jest to możliwe dużo odpoczywać, korzystać z drzemek w ciągu dnia,
- ograniczyć swoją aktywność, wykonywać tylko czynności najważniejsze,
- korzystać z pomocy bliskich,
- zmieniając pozycje z siedzącej lub leżącej, podnosić się powoli, pozwoli to ograniczyć zawroty głowy
- stosować dietę bogatą w żelazo, witaminy (sałata, szpinak, czerwona i czarna porzeczka, soki warzywne i owocowe).

Skłonność do infekcji

spowodowana jest obniżeniem liczby białych krwinek we krwi.

U pacjentów w trakcie chemioterapii każda infekcja może być bardzo niebezpieczna.

Dlatego bardzo ważne, aby pacjent:

- dbał o higienę osobistą, higienę otoczenia,
- stosował dietę, bogatą w witaminy, mikroelementy,
- dużo odpoczywał,
- unikał dużych skupisk ludzkich (środki komunikacji miejskiej, galerie handlowe),
- unikał zadrapań i skaleczeń skóry np.: używając rękawic ochronnych do prac domowych,
- ograniczył kontakty z osobami mającymi objawy infekcji,
- ograniczył kontakty ze zwierzętami,
- nie przyjmował żadnych szczepionek bez konsultacji z prowadzącym onkologiem

W przypadku gorączki powyżej 38°C u pacjenta w trakcie chemioterapii lub bezpośrednio po jej zakończeniu, należy skontaktować się z lekarzem prowadzącym.

Sklonność do krwawień

z nosa, dziąseł, przewodu pokarmowego (fusowate wymioty, smoliste stolce) czy układu moczowego może być spowodowana zmniejszeniem liczby płytek krwi. Na skórze i błonach śluzowych łatwo powstają siniaki, wybroczyny.

Pacjent, który zauważył u siebie wymienione objawy, powinien zgłosić się niezwłocznie do lekarza prowadzącego.

Działania zapobiegające krwawieniom przy małopłytkowości:

- używanie szczoteczki do zębów o miękkim włosiu,
- ostrożne wydmuchiwanie nosa,
- ograniczenie prac z ostrymi narzędziami,
- golenie maszynką elektryczną, nie żyłkami,
- dbanie o regularne wypróżnienia, przy zaparciach stosowanie środków ułatwiających wypróżnianie np.: czopki glicerynowe,
- o ile to możliwe odstawienie leków obniżających krzepliwość (zawierających kwas acetylosalicylowy, ibuprofen),
- ograniczenie aktywności fizycznej, sportów mogących powodować urazy,
- przy czynnościach domowych zakładanie rękawic ochronnych.

Zaburzenia płodności

U kobiet cytostatyki mogą doprowadzić do niepłodności czasowej lub trwałej, jednak nie można wykluczyć możliwości zajścia w ciążę w trakcie leczenia.

Z powodu uszkodzenia jajników, kobiety doświadczają objawów typowych dla menopauzy (nieregularne miesiączki, wybuchy gorąca, nadmierna suchość skóry i błon śluzowych, rozdrażnienie).

Objawy „menopauzy”, można łagodzić:

- dbając o nawilżenie skóry,
- stosując specjalne żele dopochwowe,
- nosząc bawełnianą, luźną bieliznę osobistą.

Jeżeli skutki zaburzeń hormonalnych są bardzo uciążliwe, należy zgłosić się do lekarza prowadzącego, nie można bez jego wiedzy stosować żadnych preparatów zawierających hormony, nawet tych, pochodzenia roślinnego.

U mężczyzn, niektóre z leków mogą doprowadzić do niepłodności czasowej lub trwałej. Bezpłodność wpływa na zdolność mężczyzny do poczęcia dziecka, ale nie wpływa na jego zdolność do odbywania stosunków płciowych. Mężczyźni w trakcie i bezpośrednio po chemioterapii nie powinni planować prokreacji, ponieważ istnieje poważne ryzyko poczęcia dziecka z dużymi wadami rozwojowymi.

Mężczyźni, którzy planują ojcostwo powinni przed rozpoczęciem terapii zasięgnąć informacji o jej skutkach.

Kontroluj się regularnie w Poradni Onkologicznej
W przypadku wątpliwości lub niepokojących objawów
skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.

Telefony kontaktowe

Oddział Onkologii Klinicznej

IV piętro

pokój lekarski 85 66 46 722

dyżurka pielęgniarek 85 66 46 709

V piętro

pokój lekarski 85 66 46 714

dyżurka pielęgniarek 85 66 46 751

Pododdział chemioterapii dziennej

poniedziałek-piątek w godzinach 8.00-16.00 Tel: 85 66 46 769