

SZPITAL SPECJALISTYCZNY W BRZOSZOWIE
PODKARPACKI OŚRODEK ONKOLOGICZNY
im. ks. Bronisława Markiewicza

CHEMIOTERAPIA

**PORADNIK DLA PACJENTÓW
I ICH RODZIN**



Brzozów, 2012



Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny
im. ks. Bronisława Markiewicza
36-200 Brzozów, ul. ks. J. Bielawskiego 18
www.szpital-brzozow.pl

Tekst i opracowanie graficzne: Marcin Bochniarz

Konsultacja merytoryczna: Jolanta Sawicka

Spis treści:

Co to jest chemioterapia	2
Tryb życia podczas leczenia	3
odżywianie	3
picie alkoholu	7
palenie tytoniu	7
prowadzenie pojazdów	7
aktywność seksualna	8
aktywność fizyczna	9
przebywanie na słońcu	10
Najczęstsze efekty uboczne leczenia	10
nudności, wymioty	10
biegunka	11
zaparcia	11
utrata włosów	12
wpływ cytostatyków na żyły	12
zakażenia, owrzodzenia jamy ustnej	13
wpływ chemioterapii na odporność organizmu	14

Szanowni Państwo!

Dziękujemy za zaufanie jakim nas Państwo obdarzyli wybierając Szpital Specjalistyczny w Brzozowie Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny jako ośrodek prowadzący Państwa terapię.

Oddając w Państwa ręce niniejszy poradnik, mamy nadzieję że stanie się on cennym źródłem informacji i pomoże Państwu przebrnąć przez trudny proces jakim jest leczenie choroby nowotworowej.

W poniższym opracowaniu znajdziecie Państwo najważniejsze informacje o jednym ze sposobów leczenia nowotworów jakim jest chemioterapia. Poradnik zawiera również podstawowe zalecenia dotyczące trybu życia i opieki nad pacjentem onkologicznym.

Poradnik nie odpowie na wszystkie Państwa pytania i nie zastąpi rozmowy z lekarzem. Ufamy, że informacje zawarte na następnych kilku stronach pomogą Państwu w codziennym życiu, jak również ułatwią rozmowę z lekarzem prowadzącym w miarę postępu Państwa terapii.

Z wyrazami szacunku,

*Pracownicy Szpitala Specjalistycznego w Brzozowie
Podkarpackiego Ośrodka Onkologicznego*

Co to jest chemioterapia?

Chemioterapia to używanie leków (zwanymi cytostatycznymi lub cytotoksycznymi) do leczenia choroby nowotworowej. Istnieje bardzo wiele leków, które w różny sposób oddziałują na komórki nowotworowe, ich wspólną cechą jest jednak działanie mające na celu zmniejszenie liczby komórek nowotworowych w organizmie. Aby zniszczyć jak najwięcej komórek nowotworowych często podaje się kilka leków cytostatycznych jeden po drugim. Chemioterapia może być jedyną formą leczenia niektórych nowotworów, częściej jednak stosuje się ją w połączeniu z innymi metodami – chirurgią (wycięciem guza) i/lub radioterapią („naświetleniami”).

Stosowane leki niszczą nie tylko szybko namnażające się komórki nowotworowe, ale też zdrowe komórki organizmu. Z tego działania wynikają skutki uboczne chemioterapii, takie jak np. wypadanie włosów czy obniżenie odporności.

Leki cytostatyczne zwykle podawane są dożylnie – „w kroplówce”. Możliwe jest również podanie dożylne w tzw. bolusie (strzykawce), lub rzadziej - podanie podskórne czy domięśniowe. Niektóre leki cytostatyczne zażywa się doustnie – mają postać tabletek, albo kapsułek.

Cytostatyki podawane są zgodnie z opracowanymi schematami, które określają kiedy i przez jak długo dany lek jest podawany. Podania cytostatyków są powtarzane, a jedno pełne powtórzenie nazywamy cyklem. W skład jednego cyklu może wchodzić wiele podań – np. przez 5 kolejnych dni. Po podaniu serii leków zwykle następuje przerwa, np. 7, 14 czy 21 dniowa.

Tryb życia podczas leczenia

Odżywianie:

Właściwe odżywianie jest bardzo ważne podczas leczenia. Organizm potrzebuje energii, aby poradzić sobie z infekcjami, efektami ubocznymi leczenia, a także z gojeniem się ewentualnych ran pooperacyjnych. Podczas leczenia przeciwnowotworowego należy stosować dietę dostarczającą wszystkich składników odżywczych, a w przypadku wystąpienia znacznej utraty masy ciała – zbilansowaną dietę wysokoenergetyczną. Niedożywiony organizm będzie znacznie gorzej reagował na leczenie, może dojść również do poważnego zaburzenia odporności.

W przypadku wystąpienia dużego spadku masy ciała i osłabienia należy koniecznie skontaktować się z lekarzem i dietetykiem.

Odżywiaj się tak, aby zapobiegać zmianom masy ciała – zarówno jej spadkowi, jak i wzrostowi. Leczenie raka piersi może czasem powodować przyrost masy ciała.

W takim przypadku nie należy dostarczać organizmowi więcej energii niż potrzebuje.

Jeżeli cierpisz na cukrzycę, koniecznie przedyskutuj swoją dotychczasową dietę z lekarzem diabetologiem, uwzględniając nowe potrzeby energetyczne i stan Twojego organizmu.



Ogólne wskazówki żywieniowe:

- ✓ Jedz gdy jesteś głodny. Jeżeli Twój apetyt zależy od pory dnia – jedz więcej wtedy, gdy apetyt jest największy.
- ✓ Spróbuj nowych potraw. Może się okazać, że smakuje coś, czego do tej pory nie lubiłeś.
- ✓ Nie staraj się jeść dużych porcji na raz. Łatwiej jest zjeść kilka małych posiłków niż jeden duży. Spróbuj jeść 6 mniejszych posiłków w ciągu całego dnia.
- ✓ Nie męcz się gotowaniem, czy zakupami. Niech inni domownicy przejmą te obowiązki za Ciebie.
- ✓ Jedz jak najbardziej pożywne posiłki – niewielkie, ale bogate w energię.
- ✓ Jedz to co lubisz i to co Ci smakuje. Nie zmuszaj się do jedzenia potraw, które Ci nie smakują.
- ✓ Aby wspomóc organizm, należy zwiększyć:
 - podaż białka: Można to zrobić jedząc np. produkty z pełnego mleka – mleko, sery, jogurty, mleko w proszku (można je dodawać np. do zup, ciast, deserów, a także do samego mleka). Zrezygnuj z produktów odtłuszczonych na rzecz pełnomlecznych.
 - podaż energii: Jeść można m.in.: masło, margarynę, majonez, śmietanę, sery, orzechy, czekoladę, masło orzechowe/czekoladowe, dżemy, cukier, miód itp. Spróbuj dodawać te produkty do innych potraw, aby zwiększyć ich kaloryczność.
- ✓ W aptekach dostępne są specjalne napoje wysokokaloryczne, np. Nutridrink – spróbuj dodać je do swojej diety. Możesz spróbować także specjalnych batonów dla sportowców. Nie używaj napojów energetycznych z kofeiną – nie stanowią one źródła energii.

W czasie trwania terapii jedzenie może być utrudnione. Efekty uboczne choroby, ale też leków, mogą powodować m.in.:

- **suchość jamy ustnej:**
 - pij duże ilości płynów – minimum 6 szklanek dziennie;
 - dbaj o higienę jamy ustnej;
 - jedz jedzenie o płynnej konsystencji – zupy, gulasze. Spróbuj „zmiękczać” jedzenie przy użyciu masła czy sosów;
 - picie może być łatwiejsze, jeżeli użyjesz słomki.
- **zaburzenia smaku:**
 - mogą wystąpić podczas leczenia i utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy po jego zakończeniu. Bezwzględnie należy jednak dbać o właściwe odżywianie organizmu;
 - dbaj o higienę jamy ustnej;
 - spróbuj sprawić, aby jedzenie wyglądało i pachniało tak dobrze jak to tylko możliwe. Nie jedz czegoś, co Ci nie smakuje;
 - smak potraw możesz poprawić stosując przyprawy w większych niż zwykle ilościach. Nie stosuj jednak nadmiaru ostrych przypraw w przypadku gdy cierpisz na stan zapalny jamy ustnej;
 - spróbuj pić napoje gazowane, jeść owoce, aby pobudzić kubki smakowe;
 - aromatyczne, wyraziste potrawy mogą smakować lepiej niż słodkie. Jeżeli nie smakuje Ci czerwone mięso, spróbuj je zastąpić drobiem, rybami, lub produktami mlecznymi – serami, jogurtami, mlekiem, lub roślinami bogatymi w białko (np. soja, groszek, fasola, soczewica). Marynowanie mięsa w sokach owocowych, lub winie może poprawić jego smak. Przetworzone mięsa takie jak szynka, mogą Ci smakować bardziej niż świeże mięso;

- płynny o nieprzyjemnym smaku spróbuj pić przez słomkę;
- jeżeli czujesz w ustach metaliczny posmak, zrezygnuj z metalowych sztućców na rzecz plastikowych, lub szklanych. Pomóc może również ssanie bezcukrowych miętówek, lub żucie bezcukrowej miętowej gumy.
- **trudności w przełykaniu:**
 - jedz potrawy o płynnej konsystencji,
 - wybieraj potrawy o małej objętości ale dużej wartości odżywczej. Użyj dodatków zwiększających kaloryczność potraw (patrz wyżej);
 - jedz i pij częściej, ale w mniejszych porcjach;
 - spróbuj zastosować specjalne napoje odżywcze;
 - jeżeli nadal masz problemy z przełykaniem i negatywnie wpływa to na odżywienie Twojego organizmu, koniecznie zgłoś ten fakt lekarzowi. Jest możliwe, że niezbędne będzie włączenie leczenia żywieniowego;
 - jeżeli lekarz przepisał Ci leki doustne, których nie możesz połączyć – koniecznie go o tym poinformuj!
- **uczucie sytości, przepełnienia:**
 - może występować nawet po niewielkich porcjach pożywienia;
 - jedz często, ale mało;
 - unikaj picia płynów przed posiłkiem, unikaj napojów gazowanych ;
 - miej zawsze zapas swojego ulubionego jedzenia, tak aby zjeść gdy tylko masz ochotę;
 - tłuste, gęste jedzenie może Cię „zatkać” na dłuższy czas;
 - spróbuj spożywać zimne potrawy – jogurty, lody, zimne napoje;
 - jedz w spokoju, powoli, dokładnie przeżuując każdy kęs;
 - mały spacer po jedzeniu może zmniejszyć uczucie sytości;
 - wzdęcia mogą potęgować uczucie sytości. Unikaj napojów gazowanych, marchewki, ogórków, korniszonów, cebuli. Pomóc może również jedzenie miętówek, lub picie miętowego likieru;

Picie alkoholu:



Podczas leczenia nie należy nadużywać alkoholu, całkowita abstynencja nie jest jednak konieczna. Nadmiar alkoholu może negatywnie wpływać na organizm, zaburzając wchłanianie substancji odżywczych, pogarszając gojenie i odbudowę tkanek, a także wpływając negatywnie na odporność organizmu.

Małe ilości alkoholu mogą pozytywnie wpływać na samopoczucie, a także stymulować apetyt. Lampka wina, czy jedno piwo mogą zachęcić do jedzenia.

W dniu podania leków cytostatycznych, a także do dwóch dni po ich podaniu nie należy spożywać alkoholu. W przypadku stosowania niektórych leków (np. prokarbazyna), alkohol jest bezwzględnie zakazany. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem, lub farmaceutą.

Palenie tytoniu:

Jeżeli to możliwe, należy zrezygnować z palenia. Palenie może przyczyniać się do rozwoju nowotworów, wpływa także negatywnie na stan śluzówki jamy ustnej i gardła potęgując owrzodzenia i suchość spowodowane chemioterapią. W skojarzeniu z chemioterapią palenie może również przyczyniać się do rozwoju wtórnych nowotworów.

W przypadku niektórych leków (np. erlotynib), palenie może obniżać skuteczność terapii i jest bezwzględnie przeciwwskazane.

Jazda samochodem i obsługa urządzeń mechanicznych:



Podczas wizyty w szpitalu mogą zostać podane leki wpływające na zdolność do koncentracji, a także mogące powodować dezorientację, lub senność. W dniu przyjęcia chemioterapii po raz pierwszy nie należy prowadzić pojazdów ze względu na niewiadomą tolerancję leczenia.

W dniach następnych podań, a także w dniach następujących po podaniu chemioterapii należy zachować szczególną ostrożność. Wystąpienie zawrotów głowy, wymiotów, biegunki może stanowić potencjalne niebezpieczeństwo podczas prowadzenia pojazdów.

Nigdy nie należy prowadzić pojazdów jeżeli występuje senność, dezorientacja, lub inne efekty mogące negatywnie wpływać na bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

Aktywność seksualna:



Podawane podczas leczenia leki cytostatyczne mogą powodować uszkodzenia płodu. Podczas leczenia chemioterapią obowiązkiem staje się stosowanie skutecznej metody antykoncepcji, lub całkowitej abstynencji seksualnej, niezależnie od tego czy leczeniu poddana jest kobieta, czy mężczyzna.

Kobiety:

Podczas leczenia krwawienia miesięczne często zanikają, lub stają się nieregularne. Niektóre kobiety pozostają jednak płodne. Podczas leczenia cytostatykami nie wolno zajść w ciążę. Stosowane leki mogą powodować bardzo poważne uszkodzenia płodu, wady rozwojowe, a nawet poronienie.

Jednym ze skutków ubocznych chemioterapii może być bezpłodność. W razie wątpliwości porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Mężczyźni:

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.

Niezależnie od tego czy leczony jest mężczyzna czy kobieta, podczas stosunku należy używać prezerwatyw. Chronią one przed zapłodnieniem, ale również przed narażeniem na podawane leki cytostatyczne. Leki cytostatyczne mogą znajdować się w śluzie pochwy i w nasieniu. U zdrowej osoby mogą one zwiększyć ryzyko rozwoju nowotworu, należy więc zachować szczególną ostrożność.

Aktywność fizyczna:



Podczas leczenia cytostatykami wielu ludzi czuje osłabienie, mięśnie stają się słabsze, czasem sztywne. Zmęczenie może być bardzo duże i zniechęcać do podejmowania jakiejkolwiek aktywności. Brak aktywności prowadzi do zaniku mięśni i w konsekwencji wyzwaniem mogą się stać nawet codzienne podstawowe czynności. Długie zaleganie w łóżku prowadzi do odleżyn, obniżenia nastroju, a także sprawia, że powrót do jakiejkolwiek aktywności jest bardzo utrudniony.

Aktywność fizyczna pomaga walczyć z chorobą, jej objawami, a także skutkami leczenia. Ćwiczenia zmniejszają dolegliwości takie jak nudności, wymioty czy zmęczenie. Ruch może również w znacznym stopniu poprawić Twój nastrój.

Ćwicz tak dużo jak możesz, jednak nie przemęczaj się. Jako ćwiczenia wystarczy wyciąganie rąk przed siebie, unoszenie ich nad głowę, podnoszenie nóg w pozycji leżącej, czy prostowanie nóg podczas siedzenia na krześle. Wskazane są również spacer, w spokojnym tempie, nawet na niewielkie odległości.

W ciągu dnia spróbuj uzyskać minimum 30 minut ruchu. Na ten czas może składać się cokolwiek, co wymaga aktywności fizycznej, np. pójście do sklepu, chodzenie po schodach, czy nawet przygotowanie sobie kanapki.



Przebywanie na słońcu:

Niektóre leki cytostatyczne mogą powodować nadwrażliwość na słońce. Unikaj nadmiaru słońca, przebywaj w cieniu kiedy tylko to możliwe. Stosuj kremy z wysokimi filtrami UV. Noś kapelusz, aby osłonić głowę, kark i uszy przed promieniami słonecznymi.

Najczęstsze efekty uboczne leczenia

➤ nudności, wymioty

Jednym z najczęściej występujących efektów ubocznych chemioterapii są nudności i wymioty. Mogą one się pojawiać podczas podawania leków, lub jakiś czas po podaniu (nawet do kilku dni). Zdarzają się również sytuacje, kiedy nudności rozpoczynają się przed podaniem leku, na samą myśl o konieczności przyjęcia kolejnego cyklu leczenia.

W dzisiejszych czasach istnieją bardzo skuteczne leki, które zapobiegają wymiotom wywoływanym przez cytostatyki. Lekarze standardowo przepisują te leki chorym leczonym chemioterapią, jest więc prawie pewne, że otrzymasz takie leczenie. Nawet pomimo przyjęcia leków przeciwwymiotnych, możesz odczuwać łagodne nudności, może się jednak zdarzyć, że leki te działają w sposób niewystarczający. Jeżeli wymioty nie ustają, poinformuj o tym lekarza podczas następnej wizyty.

W ciągu pierwszych 24 godzin od przyjęcia leków cytostatycznych unikaj ciężkostrawnych potraw. Jedz małe przekąski, popijając dużą ilością płynów. W tym okresie nie pij alkoholu.

W przypadku wymiotów, staraj się uzupełniać płyny. Spróbuj pić 6-8 szklanek płynów w ciągu dnia. W miarę jak wymioty będą zanikać, możesz wprowadzać napoje odżywcze, stopniowo przechodząc na lekkie potrawy.

➤ biegunka

Niektóre leki cytostatyczne mogą powodować poważne biegunki. W takim przypadku lekarz przepisuje leki przeciwbiegunkowe, które powinieneś stosować według zaleceń.

W przypadku biegunki jest bardzo ważne, aby uzupełniać utracone płyny i elektrolity. Pij przynajmniej 6-8 szklanek dziennie. Utratę płynów najlepiej uzupełniać specjalnymi napojami zawierającymi elektrolity. Napoje takie (w postaci np. tabletek musujących) są dostępne w aptekach.

Zmiana diety również może pomóc w ograniczeniu biegunki. Unikaj produktów zawierających błonnik, np. chleba razowego, płatków śniadaniowych, orzechów. Pomóc może również ograniczenie tłustych potraw.

Jeżeli mimo wszystko biegunka nie ustępuje i czujesz się coraz słabiej, koniecznie zgłoś się do lekarza.

➤ zaparcia

Mała ilość przyjmowanego pokarmu, a także niektóre bardzo silne leki przeciwbólowe mogą powodować zaparcia. Zmiana diety może znacząco wpłynąć na rozwiązanie problemu.

Jedz potrawy bogate w błonnik, np. razowe pieczywo, płatki owsiane, ciasteczka zbożowe, orzechy, warzywa, brązowy ryż. Pamiętaj o piciu dużych ilości płynów – rozmiękczy on spożywane przez Ciebie pożywienie ułatwiając wypróżnienie.

Jeżeli musisz spożywać jedzenie rozdrobnione jedz rozgotowane, lub zmiksowane warzywa i owoce.

Jeżeli zmiana diety nie przyniesie oczekiwanych efektów, poproś lekarza o lek przeczyszczający.

☛ **utrata włosów**

Niektóre leki cytostatyczne mogą powodować przerzedzanie, lub nawet całkowitą utratę włosów. Wypaść mogą również włosy na ciele - np. brwi, czy włosy łonowe. Wypadanie włosów rozpoczyna się zwykle na 10-14 dni po rozpoczęciu leczenia. Po zakończeniu terapii włosy zaczynają odrastać. U niektórych ludzi włosy odrastają jeszcze podczas trwania leczenia.

Podczas wypadania włosów skóra głowy może „łaskotać”, lub boleć. Takie reakcje są normalne. Jeżeli ból staje się uciążliwy, powinny pomóc zwykłe leki przeciwbólowe np. paracetamol. Jeśli skóra głowy stanie się zbyt sucha i zacznie swędzieć, użyj kremu nawilżającego.

W ramach ubezpieczenia zdrowotnego jest możliwość uzyskania peruki. Jeśli uważasz, że peruka jest Ci potrzebna – porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym.

☛ **wpływ cytostatyków na żyły**

Podawane dożylnie leki mogą powodować podrażnienie żył. Naczynia mogą stać się ciemniejsze, twarde i obolące. W przypadku niektórych leków podczas podawania może pojawić się ból, lub pieczenie. Wszystkie te efekty powinny zniknąć w miarę upływu czasu i nie wymagają dodatkowego leczenia.

Sz szczególnie bolesne może być podawanie dakarbazyny, vinorelbiny a także doxorubicyny. U niektórych osób doksorubicyna może powodować odczyny, charakteryzujące się zaczerwienieniem wzdłuż żyły, a czasem pokrzywką. Objawy nadwrażliwości zanikają samoistnie po około 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 tkanek.

Personel pielęgniarski jest przeszkolony i wykwalifikowany w rozpoznawaniu i leczeniu wynaczynień. Jeżeli podczas podawania leków czujesz silny ból, dziwnie rozlewające się po przedramieniu ciepło, lub jakiegokolwiek niepokojące objawy, koniecznie zgłoś to personelowi pielęgniarskiemu. Wynaczynienia mogą manifestować się już podczas wlewu, możliwe jest jednak pojawienie się zmian późnych – nawet do kilku dni po podaniu leków. Nigdy nie lekceważ powstawania ran i owrzodzeń na kończynach gdzie podawane były leki cytostatyczne. Jeżeli zauważysz u siebie niepokojące zmiany już po opuszczeniu szpitala, koniecznie zgłoś się do lekarza.

☛ **zakażenia, owrzodzenia jamy ustnej**

W normalnych warunkach komórki śluzówki jamy ustnej wymieniają się co kilka dni. Podczas leczenia lekami cytostatycznymi, podziały komórek są zablokowane, co powoduje niewystarczający wzrost komórek śluzówki, a w konsekwencji jej wysychanie i uszkodzenia. Objawia się to różnego rodzaju aftami, nadkażeniami, suchością, stanami zapalnymi i bólem w jamie ustnej. Zaniedbane owrzodzenia mogą być tak bolesne, że uniemożliwiają normalne odżywianie się.

Przed rozpoczęciem chemioterapii zaleca się leczenie dentystyczne wszystkich ewentualnych ognisk próchnicy w zębach.

Podczas leczenia należy zadbać o higienę jamy ustnej – myj zęby kilkakrotnie podczas dnia, pół godziny przed jedzeniem i po każdym posiłku. Stosuj miękkie szczoteczki do zębów o małych główkach, zmieniaj je raz na tydzień. Stosuj łagodne pasty do zębów – unikaj past wybielających, lub o bardzo silnym miętowym smaku. Unikaj płynów do płukania ust o

mocnym zapachu np. anyżu lub mięty, ponieważ mogą one uszkadzać śluzówkę jamy ustnej.

Jeżeli posiadasz protezę dentystyczną, musi być ona dopasowana i nie powodować odgnieień i podrażnień. Protezę należy myć szczoteczką przynajmniej dwa razy dziennie, a następnie dezynfekować przy użyciu specjalnych tabletek do protez (np. Corega Tabs, Protefix). W przypadku kiedy proteza powoduje rany i niemożliwa jest jej wymiana, rozważ całkowitą rezygnację z protezy.

Aby uniknąć podrażnienia śluzówki ust, zrezygnuj z picia drażniących napojów (np. sok cytrynowy). Nie spożywaj ostrych i gorących potraw. Zrezygnuj z picia alkoholu, zwłaszcza wysokoprocentowego. Postaraj się zrezygnować z palenia tytoniu.

Sposobem na zmniejszenie działania leków cytostatycznych na śluzówkę jamy ustnej jest tzw. krioterapia. Polega ona na ssaniu zamrożonych kostek lodu, ananasa, lub kiwi przez 30 minut, zaczynając na 5 minut przed rozpoczęciem wlewu. Obniżenie temperatury w ustach spowolni miejscowo krążenie krwi, co ograniczy ilość leku dostającego się do śluzówki jamy ustnej.

Jeżeli rozwinie się u Ciebie zakażenie jamy ustnej, koniecznie zgłoś to lekarzowi. W aptekach dostępne są preparaty, które pomogą Ci poradzić sobie z owrzodzeniami. Dostępne są również specjalne płyny nawilżające – np. sztuczna ślina, jak również regenerujące i osłaniające śluzówkę jamy ustnej (np. Caphosol).

➡ **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, do których należą m.in. 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 poważnie obniżona, nawet bakterie które do tej pory były nieszkodliwe (np. niektóre bakterie kolonizujące jelita) mogą stać się bardzo dużym zagrożeniem.

Przed każdym cyklem chemioterapii lekarz na podstawie wyników badań ocenia czy podanie leków jest możliwe. Czasami może zdecydować o zastosowaniu leków mających na celu odbudowanie zasobu komórek Twojej krwi.

Niezależnie od stosowania specjalistycznych leków, należy zminimalizować ryzyko infekcji.

Dbaj o higienę osobistą, myj ręce kilka razy dziennie, zwłaszcza przed jedzeniem i po skorzystaniu z toalety. Dobrze jest stosować mydło antibakteryjne w płynie, z pompką która uniemożliwia zabrudzenie mydła w pojemniku.

Unikaj dużych zbiorowisk ludzkich (np. hipermarkety), zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym i wczesną wiosną. Unikaj kontaktu z osobami przeziębionymi, lub chorymi na choroby łatwo przenoszące się - takie jak np. grypa, ospa, półpasiec, odra.

Dbaj o to, aby się nie skaleczyć, a jeżeli dojdzie do skaleczenia – koniecznie zdezynfekuj ranę przy użyciu np. spirytusu salicylowego. Jeżeli wykonujesz prace w ogrodzie, lub sprzątasz po zwierzętach, koniecznie noś rękawice ochronne.

Wszelkie szczepienia skonsultuj najpierw ze swoim lekarzem prowadzącym.

Dbaj o higienę żywienia. Zawsze myj ręce przed przystąpieniem do sporządzania potraw, sprawdź też czy naczynia i inne kuchenne utensylia są czyste.

Produkty żywieniowe bezpieczniej jest przechowywać w lodówce. Przechowuj gotowe potrawy osobno od surowych. Surowe mięso przechowuj w szczelnych pojemnikach na niższych półkach, tak aby nie kapło na inne potrawy.

Przed spożyciem mięso musi być dokładnie ugotowane, tak aby wszystkie bakterie zostały zabite. Unikaj zamawianych potraw, nie odgrzewaj повторно gotowego jedzenia. Jajka powinny być spożywane wyłącznie „na twardo”.

Unikaj niepasteryzowanych potraw, takich jak sery *brie* czy *camembert*.

Podczas leczenia cytostatykami unikaj napojów probiotycznych typu np. *Actimel*, jak również jogurtów zawierających żywe kultury bakterii.



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

Telefon czynny od 08:00 do 15:00

13 - 43 - 09 -702

Opracowano na podstawie:

- „Eating - Help Yourself: A guide for patient with eating problems, and their families” – The Christie NHS Foundation Trust, UK (<http://www.christie.nhs.uk>)
- “Be active, stay active - a guide for exercising during and after treatment for cancer” – The Christie NHS Foundation Trust, UK
- „Chemotherapy - a guide for patients and their carers” - The Christie NHS Foundation Trust, UK

Notatki:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Szpital Specjalistyczny w Brzozowie
Podkarpacki Ośrodek Onkologiczny im. ks. B. Markiewicza

ul. ks. J. Bielawskiego 18
36-200 Brzozów

www.szpital-brzozow.pl