

Poniżej zamieszczamy zbiór informacji, które mogą być użyteczne dla Was, Waszych rodzin i przyjaciół. Być może pozwolą na znalezienie odpowiedzi na nurtujące pytania i mamy nadzieję, że **ułatwią zrozumienie istoty chemioterapii i problemów z nią związanych.**

Stan psychiczny chorych na nowotwory, zwłaszcza w trakcie leczenia ma ogromny wpływ na cały proces leczenia, pozwalając zaakceptować nie tylko leczenie i jego wyniki, ale także nasilenie objawów ubocznych. Akceptacja leczenia jest możliwa wówczas, gdy wszystkie jego elementy i wydarzenia z nim związane są jasne.

Z uwagi na to, że zasady chemioterapii są bardzo podobne we wszystkich przypadkach (różniące się zestawami leków, rytmem ich podawania oraz pojawiającymi się efektami ubocznymi), znajdziecie tu informacje wspólne dla różnych typów leczenia chemicznego. Przedstawia ona także sposoby radzenia sobie samemu w trakcie chemioterapii

Leczenie chemiczne-chemioterapia?

To metoda leczenia (niszczenia) nowotworów za pomocą leków - środków farmakologicznych (cytostatyków, leków hormonalnych lub biologicznych), które niezależnie od drogi podania przechodzą do krwi i docierają do wszystkich części organizmu chorego. Stąd też chemioterapia nazywana jest leczeniem systemowym, czy też ogólnym.

Polega ona na podawaniu (najczęściej) kilku leków jednocześnie lub w ustalonej kolejności, w określonych odstępach czasu. Chemioterapia jest stosowana zazwyczaj jako samodzielna metoda leczenia bądź jest składową tzw. terapii skojarzonej z leczeniem chirurgicznym lub radioterapią.

Leki stosowane w chemioterapii działają na komórki nowotworowe poprzez różne mechanizmy. Niestety zazwyczaj uszkadzają także niektóre tkanki zdrowe, takie jak błony śluzowe (zwłaszcza w przewodzie pokarmowym), skórę wraz z jej przydatkami (włosy, paznokcie), a także szpik kostny. Uszkodzenia te zazwyczaj mają charakter przejściowy, niemniej mogą wywołać wiele **efektów ubocznych**, którym można zapobiegać jeśli są odpowiednio wcześnie zauważone. Nasilone działania niepożądane mogą doprowadzić do takiego uszkodzenia, że stan chorego może się znacznie pogorszyć. Pamiętaj, że nie wszystkie z wymienianych poniżej skutków ubocznych mogą Ciebie dotyczyć, każdy pacjent reaguje indywidualnie na leczenie (zależy to od rodzaju i dawki chemioterapii, a także od reakcji Waszego organizmu).

Czas utrzymywania się tych objawów również jest kwestią indywidualną, zależną od ogólnego stanu zdrowia i rodzaju zażywanych leków.

Leczenie chemiczne zazwyczaj **jest podawane** w warunkach ambulatoryjnych (pacjent przyjeżdża z domu do ośrodka na czas potrzebny na badanie i podanie leku). Lekarz prowadzący decyduje o sposobie i miejscu podania leku. Przed pierwszym podaniem zazwyczaj pojawia się konieczność pozostania na krótko w szpitalu (w celu przeprowadzenia badań i obserwacji reakcji pacjenta na podany lek).

Ustalony **program leczenia** zależy od rodzaju choroby. Chemioterapię możecie otrzymywać codziennie lub też z przerwami tygodniowymi lub miesięcznymi pomiędzy kolejnymi podaniami, uwzględnia to czas, w którym organizm odbudowuje nowe zdrowe komórki i odzyskuje siły. W sytuacji gdy pojawiające się działania niepożądane leczenia nakładają się na przewidywany termin kolejnego podania leku, leczenie zostaje odroczone.

Czas trwania leczenia chemicznego jest zależny od obserwowanej odpowiedzi na lek. Minimalny czas leczenia obejmuje 3 kursy (podania), wtedy dokonuje się wstępnej oceny leczenia i podejmuje decyzję o jego wydłużeniu lub ewentualnej zmianie, jeśli nie przyniosło oczekiwanych rezultatów.

Chemioterapia może zostać podana pacjentowi na 3 sposoby: doustnie (per oral) w formie kapsułki, pastylki lub płynu, domięśniowo lub podskórnie (zastrzyk) lub dożylnie (kroplówka, często za pomocą cewnika).

Samo **podanie chemioterapii nie jest zazwyczaj bolesne.**

Niektórzy odczuwają chłód w czasie podania drogą dożylną, jednakże ból nie powinien być większy niż podczas pobierania krwi. Jeśli jednak się pojawi, świadczy to o nieprawidłowości (lek mógł zostać podany zbyt szybko lub wydostać się poza żyłę), w takiej sytuacji należy niezwłocznie powiadomić pielęgniarkę lub lekarza. Interwencji leczniczej również wymaga pojawienie się zaczerwienienia, bólu czy obrzęku w miejscu wkłucia.

Pamiętaj by **poinformować lekarza prowadzącego o wszystkich przyjmowanych lekach** z powodu innych chorób! W niektórych sytuacjach mogą one się przyczynić do pogorszenia stanu zdrowia.

W trakcie leczenia możliwe jest prowadzenie normalnego trybu życia i nie ograniczanie swojej aktywności fizycznej lub ograniczenie jej tylko w niewielkim stopniu, co wpływa korzystnie na psychikę chorego i odpowiedź na leczenie. Jednak duża część pacjentów korzysta ze zwolnienia lekarskiego w czasie chemioterapii, z uwagi na nasilenie objawów niepożądanych. Jeśli planujesz urlop – poinformuj o tym lekarza prowadzącego, zmiany klimatu nie mają wpływu na przebieg leczenia a większość schematów leczenia można dostosować do planowych wyjazdów.

Picie niskoprocentowych **napojów alkoholowych** (wino, piwo) w niewielkiej ilości nie jest przeciwwskazane, natomiast spożywanie mocnych alkoholi (koniak, wódka), przy stosowaniu większości leków cytostatycznych i hormonalnych, może być niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia pacjenta. Przed rozpoczęciem terapii powinieneś zostać o tym poinformowany.

Jak zostało już wcześniej wspomniane wystąpienie efektów ubocznych jest sprawą indywidualną. U jednych pojawienie się takowych nie spowoduje pogorszenia ich samopoczucia, u drugich natomiast, pojawienie się działań niepożądanych choć w niewielkim stopniu sprawi, że leczenie będzie znoszone bardzo źle.

Chemioterapia najczęściej powoduje:

1.

Nudności i wymioty - ich nasilenie może być różne. Jest wynikiem oddziaływania cytostatyków na centralny układ nerwowy (podrażnia ośrodek wymiotny) i sam żołądek. Jeśli objawy te pojawiły się przy pierwszym podaniu leku z czasem (i kolejnymi kursami) mogą się one nasilić. Czas trwania wynosi zazwyczaj od kilku do kilkudziesięciu godzin po podaniu leku. Znając mechanizm powstawania tych objawów lekarze zaproponują leki przeciwwymiotne o dużej skuteczności.

Jeśli mdłości pojawiają się w trakcie chemoterapii, ostatni posiłek przyjmuj na parę godzin przed podaniem leków. Poniżej przedstawione zostały „domowe” sposoby radzenia sobie z tymi objawami:

Ubieraj się w luźne, nie uciskające ubrania.

Nie obciążaj żołądka nadmiernie obfitymi i ciężkimi posiłkami (unikaj słodczy, smażonych i tłustych pokarmów). Jedz mniej i częściej.

Jedz i pij powoli.

Pij chłodne, niesłodzone soki owocowe (np. jabłkowy).

Pij przynajmniej godzinę przed lub po posiłku.

Po jedzeniu odpocznij w pozycji siedzącej (nie kładź się).

Gdy czujesz mdłości oddychaj - głęboko i powoli.

2.

Wypadanie włosów - jest dość częstym skutkiem ubocznym, ale nie koniecznym (lekarz powie Tobie czy podane leki spowodują utratę włosów). Może objawiać się zniszczeniem włosów lub ich utratą. Wypadanie włosów zazwyczaj pojawia się po kilku podaniach, odrastające włosy mogą być suche i szare. Dla zmniejszenia urazu psychicznego pacjenci powinni zaopatrzyć się w perukę (można ją wypożyczyć lub kupić). Włosy odrastają po ukończeniu leczenia.

Nie farbuj włosów (nie używaj lokówek, susz w niskich temperaturach).

Zetnij włosy na krótko.

Stosuj delikatne szampony i miękkie szczotki do włosów.

3.

Wpływ leczenia na przewód pokarmowy

- w obrębie jamy ustnej odczuwalne jako pieczenie (np. podczas spożywania kwaśnych, słonych, gorących lub lodowatych oraz gazowanych napojów), zmiany smaku, podrażniona przez leki błona śluzowa może zostać uszkodzona co sprawi, że będzie podatna na infekcje.

Po każdym posiłku szczotkuj zęby miękką szczoteczką, często płucz jamę ustną naparami z ziół (najlepiej przed rozpoczęciem leczenia wyleczyć wszelkie ubytki).

Przyjmuj lekkostrawne pokarmy (w temperaturze pokojowej) często i w małych ilościach.

Jedz lody, miękkie owoce (banany), twarożki, galaretki (miękkie i łagodne, przetarte jedzenie), pij koktajle.

Pij dużo i często.

Maczaj suche jedzenie w płynach.

Wystrzegaj się drażniących potraw (pikantnych, kwaśnych, twardych, smażonych, tłustych, owoców cytrusowych).

Nierzadko leczeniu chemicznemu towarzyszą biegunki i zaparcia, możliwe do przeciwdziałania odpowiednią dietą.

W przypadku biegunki:

wystrzegaj się produktów bogatych w błonnik (mogą powodować biegunkę),

pij dużo płynów,

wystrzegaj się produktów mlecznych i mleka,

kawa, herbata, słodczyce, alkohol, smażone i tłuste potrawy wywołują biegunkę.

W przypadku zaparc:

pij dużo płynów,

jedz pokarmy zawierające dużą ilość błonnika,

pogimnastykuj się.

4.

Wpływ na szpik kostny

- jego uszkodzenie (prowadzące do zmniejszenia liczby krwinek czerwonych, białych i płytek krwi) podczas chemioterapii jest zazwyczaj krótkotrwałe i przemijające.

Jeśli utrzymuje się dłużej, może spowodować odroczenie leczenia. Przyczynia się do zwiększonej podatności na infekcje, na krwawienia (z nosa, dziąseł, dróg rodnych), a także prowadzi do anemii i ogólnego osłabienia. Jeśli wystąpi anemia pamiętaj:

odżywiaj się pokarmami zawierającymi żelazo (zielone warzywa, wątróbka),

dużo wypoczywaj, także w ciągu dnia,

nie wykonuj gwałtownych zmian pozycji ciała (unikniesz zawrotów głowy),

5.

Objawy grypopodobne

- część pacjentów zgłasza pojawienie się objawów podobnych do tych, które towarzyszą grypie (zmęczenie, ból mięśni, ból głowy, mdłości, gorączka, dreszcze, brak apetytu) na kilka godzin lub dni po chemioterapii. Ponieważ objawy te mogą być związane z infekcją lub samym nowotworem zgłoś to lekarzowi.

6.

Obrzęki - jeśli je zaobserwujesz zgłoś się do lekarza, może być to wynikiem stosowanego leczenia, wynikającymi z tego zmianami hormonalnymi, czy też być związane z samym nowotworem.

7.

Wpływ na popęd płciowy i płodność

- obniżony popęd płciowy zazwyczaj nie jest wynikiem stosowanego leczenia chemicznego, a efektem stanu psychicznego i ogólnego chorego. Chemioterapia ma jednak wpływ na układ rozrodczy, wywołując u kobiet zaburzenia miesiączkowania (zmniejszenie ich obfitości lub całkowite zatrzymanie). Ponieważ ciąża w czasie chemioterapii jest bezwzględnie przeciwwskazana należy stosować antykoncepcję. U mężczyzn dochodzi do obniżenia liczby plemników w nasieniu, a czasami do całkowitego ich zaniku. Po zakończeniu leczenia mężczyźni przez rok nie powinni być ojcami.

8.

Efektom ubocznym są m.in.

- zaburzenia w oddawaniu moczu (zmiana jego barwy), bóle głowy, drętwienie koniuszków palców.

Działania niepożądane związane z chemioterapią to także ogromny wpływ na nasze emocje. Naturalną rzeczą jest lęk, złość czy obawy podczas leczenia. Istotne jest by otaczać się gronem przyjaciół, rozwiewać wszelkie niejasności i wątpliwości. Prócz lekarzy i pielęgniarek jest wiele rodzajów terapeutów, którzy chętnie Ci pomogą. Nie bój się pytać! Każde pytanie jest właściwe!