



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

pomoč za vsakdan

SISTEMSKA TERAPIJA PLJUČNEGA RAKA

PRIROČNIK ZA BOLNIKE














KAZALO

UVOD str. 3

KAJ SO SISTEMSKA ZDRAVILA ZA RAKA IN KATERE NEŽELENE UČINKE
POVZROČAJO? str. 4

KAKO RAVNATI, DA POSAMEZNE NEŽELENE UČINKE PREPREČIMO ALI
OMILIMO str. 6

-  Okvare ledvic – pomen uživanja zadostnih količin tekočine str. 6
-  Okvare kostnega mozga str. 7
-  Vnetje sluznic str. 9
-  Slabost in bruhanje str. 11
-  Zaprtje str. 12
-  Driska str. 12
-  Sprememba vonja in okusa ter izguba apetita str. 13
-  Spremembe na koži in nohtih str. 14
-  Izguba las str. 16
-  Vpliv na živčevje str. 17
-  Neželeni učinki na ostale organske sisteme str. 17

NAVODILA O JEMANJU ZDRAVIL str. 18

ŽIVLJENJSKI SLOG V ČASU SISTEMSKEGA ZDRAVLJENJA str. 20

BELEŽKE str. 24

UVOD

Ob soočenju z boleznijo kot je pljučni rak, bolnik začuti, da se želi boriti in narediti vse, da bo njegovo zdravljenje uspešno in s čim manj težavami. Danes imamo za zdravljenje raka na voljo več oblik zdravljenja: operacije, obsevanje in zdravljenje z zdravili. Zdravljenje raka z zdravili je vedno učinkovitejše, žal pa ga pogosto spremljajo neželeni učinki, ki lahko bolniku povzročijo dodatne težave in spremenijo možnosti zdravljenja.

Večino neželenih učinkov sistemskih zdravil za raka se da preprečiti ali vsaj omiliti z njihovim dobrim poznavanjem in izvajanjem preventivnih ukrepov, ki vam jih bosta podrobno razložila vaš zdravnik onkolog in medicinska sestra. Ti ukrepi se bodo začeli izvajati že v času vašega bivanja v bolnišnici ali ambulantni za sistemsko zdravljenje. Ker pa jih je treba izvajati med celotnim obdobjem zdravljenja tudi na domu, je pomembno, da neželene učinke in ukrepe za njihovo preprečevanje in lajšanje dodobra poznate vi in vaši svojci.

Ta knjižica je namenjena seznanjanju z najpogostejšimi neželenimi učinki sistemskih zdravil za raka pljuč in z ukrepi za njihovo preprečevanje ter lajšanje. Napisana je v želji, da vas čim bolje in enostavneje seznanimo z možnimi težavami med zdravljenjem in ukrepi za njihovo lajšanje.

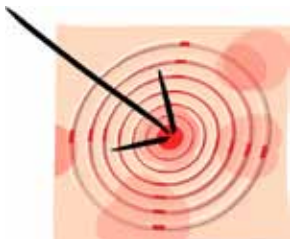
KAJ SO SISTEMSKA ZDRAVILA ZA RAKA IN KATERE NEŽELENE UČINKE POVZROČAJO?

Zdravljenje z zdravili imenujemo sistemsko zdravljenje, kajti zdravila dosežejo vsak del našega telesa. Sistemsko zdravljenje danes obsega zdravljenje s citostatiki (kemoterapijo) in zdravljenje s tarčnimi biološkimi zdravili.



Citostatiki so zdravila, ki ne uničujejo samo rakavih celic, ampak vse hitro se deleče celice, tudi normalne, zato je zdravljenje pogosto povezano s tako imenovanimi neželenimi učinki. Najpogostejši neželeni učinki citostatikov so: zavora delovanja kostnega mozga s posledično nagnjenostjo k okužbam, krvavitvam in slabokrvnostjo, splošno slabo počutje, utrujenost, spremembe kože in sluznic ter izpadanje las. Citostatiki za zdravljenje pljučnega raka pogosto povzročijo tudi okvare perifernih živcev in ledvic.

Tarčna zdravila delujejo veliko bolj usmerjeno kot citostatiki samo na rakave celice, kljub temu pa lahko prizadenejo tudi normalne celice in organe ter povzročijo neželene učinke. Ti so pri veliki večini bolnikov omejeni na spremembe kože in sluznic, pri redkih bolnikih se pojavi utrujenost, zelo redko pa lahko tarčna zdravila povzročajo preobčutljivostno reakcijo ali okvare organov, zlasti srca.



Sploh ni rečeno, da ima vsak bolnik med zdravljenjem neželene učinke. Možnosti zanje se povečujejo s starostjo, dodatnimi boleznimi, uživanjem več zdravil. Pri veliki večini bolnikov so blagi in prehodni. Lahko da bo vaše zdravljenje potekalo brez ali z zelo malo neželenimi učinki, še zlasti če boste skrbeli za redno izvajanje ukrepov za njihovo preprečevanje. Čeprav so hudi neželeni učinki redki, pa jih morate vi in vaši svojci poznati, kajti samo tako boste lahko sodelovali pri njihovem preprečevanju in lajšanju in ko bo nujno, boste tudi poiskali takojšnjo zdravniško pomoč.

KDAJ IN KOMU POROČATI O NEŽELENIH UČINKIH ZDRAVLJENJA?

Posamezni neželeni učinki sistemskih zdravil so lahko med zdravljenjem različno izraženi. Če jih po enem ciklu zdravljenja ne boste imeli, to še ne pomeni, da se ne bodo pojavili po naslednjih ciklih in da lahko ukrepe za njihovo preprečevanje prenehate izvajati. Velja pa tudi obratno: ni treba skrbeti, da bi se neželeni učinek

ob naslednjih ciklih slabšal in poglobljajal. Vsekakor pa pomeni izkušnja neželenega učinka opozorilo, da je treba ukrepe za njegovo lajšanje še bolj natančno in redno izvajati.

Pomembno je, da vse ukrepe tudi redno beležite v dnevnik in o njih redno poročate svojemu zdravniku onkologu in medicinski sestri. Včasih je zaradi neželenih učinkov treba zdravljenje začasno prekiniti ali spremeniti. To ne zmanjša učinkovitosti sistemskih zdravil za raka, prepreči pa lahko zelo neprijetno in nevarno poglobljanje neželenih učinkov.

Neželene učinke sistemskega zdravljenja lahko pojača zdravljenje z drugimi zdravili ali obsevanje. Enako velja za določeno prehrano in prehranska dopolnila. Zato vas prosimo, da svojemu onkologu vedno poveste, katera druga zdravila ali prehranska dopolnila uživate.

Če pride do hujših težav, je pomembno, da se takoj posvetujete s svojim zdravnikom onkologom ali družinskim zdravnikom. Pri manjših težavah pa vas prosimo, da jih skrbno zapišete v dnevnik na koncu te knjižice in jih ob vsakem naslednjem obisku pokažete svojemu zdravniku onkologu.

Koristni splošni nasveti pred začetkom in med sistemskim zdravljenjem



Pred začetkom zdravljenja popravite zobe, uredite nohte in kožo.



Zdravnika onkologa pred začetkom zdravljenja in med njim natančno seznanite z drugimi zdravili ali prehranskimi dodatki, ki jih prejimate.



Med zdravljenjem redno in natančno izvajajte ukrepe za preprečevanje neželenih učinkov, ki so predstavljeni v knjižici (nega kože, ustna nega, pitje zadostne količine tekočin, redno uživanje zdravil proti slabosti/bruhanju).



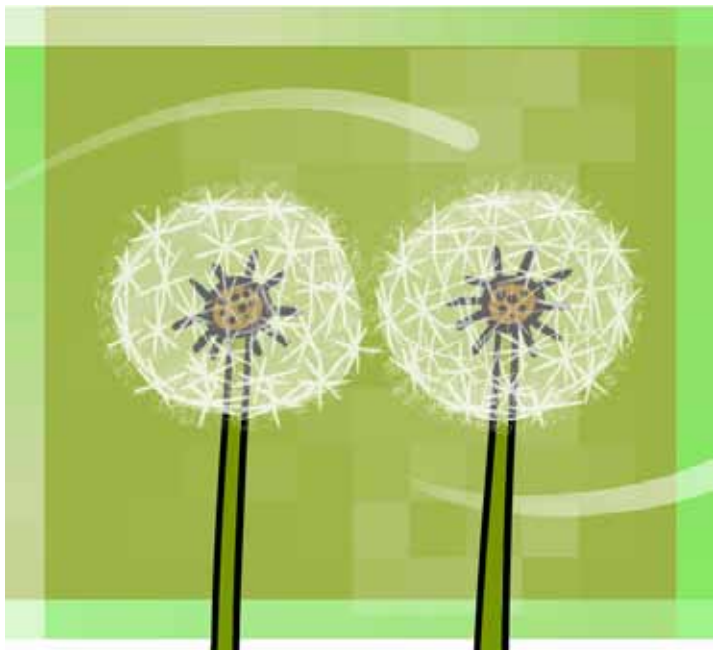
Natančno spremljajte svoje počutje in težave, neželene učinke, beležite jih v dnevnik na koncu knjižice in ob naslednjem obisku o njih poročajte zdravniku onkologu in medicinski sestri.



Ob hujših težavah (zvišana telesna temperatura nad 38 °C, huda slabost in bruhanje, huda driska, nenadna močna oslabeledost) nemudoma poiščite zdravniško pomoč.



Če ste med zdravljenjem povabljeni na obsevanje katerega koli dela telesa, povejte zdravniku onkologu, ki vas bo obseval, da prejimate tudi zdravila za zdravljenje raka.



KAKO RAVNATI, DA POSAMEZNE NEŽELENE UČINKE PREPREČIMO ALI OMILIMO?

OKVARE LEDVIC – POMEN UŽIVANJA ZADOSTNIH KOLIČIN TEKOČINE

Nekatere vrste zdravil za zdravljenje raka lahko povzročijo poslabšanje delovanja oziroma okvaro ledvic in sečnega mehurja, ki v telesu skrbijo za uravnoteženost vode in soli ter za izločanje odpadnih snovi iz telesa. Zato je za vas zelo pomembno, da v času zdravljenja s sistemsko terapijo skrbite za zadostno uživanje tekočin. To je pomembno predvsem zato, ker se skozi ledvica izločajo škodljive snovi, ki nastanejo ob propadanju celic zaradi delovanja kemoterapije, pa tudi zato, ker se s pomočjo ledvic izločajo razpadni produkti zdravil. **Priporočljivo je, da uživate zadostno količino tekočin že pred pričetkom zdravljenja s sistemsko terapijo, ves čas med zdravljenjem in tudi kasneje, po končanem zdravljenju. Dnevno zaužijte vsaj liter in pol brezalkoholne pijače, tekočina pa se nahaja tudi v svežem sadju, juhah, jogurtih. Če tekočine ne pijete ali je ne morete zaužiti, npr. zaradi slabosti in bruhanja, je pomembno, da o tem obvestite svojega zdravnika.**

Pozorni bodite tudi na količino izločenega urina, ki ga je seveda lahko nekoliko manj kot zaužite tekočine. Priporočamo, da greste na vodo večkrat dnevno, saj nekateri kemoterapevtiki lahko dražijo sečni mehur in povzročijo vnetje.

Nekateri citostatiki, ki so obarvani rdeče, povzročijo, da se tako obarva tudi urin. To je normalen, pričakovani pojav, ki pa hitro mine in ne pomeni okvare sluznice mehurja.

Koristni nasveti za preprečevanje poškodbe ledvic



Bodite pozorni na količino popite tekočine in vsak dan popijte vsaj 1,5 litra tekočine (voda, čaj, brezalkoholne pijače, sveže sadje).



Bodite pozorni na količino izločenega urina.



Skrbite za redno praznjenje sečnega mehurja, bodite pozorni na količino urina.



Opozorite zdravnika ali medicinsko sestro, če se pri vas pojavijo: visoka temperatura, mrzlica, pogosto in pekoče odvajanje urina, prisotnost krvi v urinu, premajhno odvajanje urina, krči ali bolečine v spodnjem delu trebuha, če imate disko ali bruhate.

To so lahko prvi znaki vnetja sečnih poti.

OKVARE KOSTNEGA MOZGA

Sistemsko zdravljenje, še posebej zdravljenje s citostatiki, močno vpliva na delovanje kostnega mozga, v katerem nastajajo krvne celice. Pojavi se zmanjšanje števila krvnih celic. To pomeni, da lahko postanete slabokrvni, manj odporni in obstaja večja nevarnost krvavitev.











Okužba je pogost in nevaren pojav pri nizkem številu belih krvnih celic – levkocitov. Do okužbe lahko pride kjerkoli v telesu. Ko se pojavi, jo spremljajo določeni znaki ali simptomi, ki vam povedo, da je nekaj narobe: **povišana telesna temperatura, mrzlica ali obilno potenje, bolečine v mišicah in kosteh, hud kašelj, boleče grlo, obilen izpljunek s spremembo v barvi (rumen, zelen ali krvavkast), oteženo dihanje, pogosto in/ali pekoče odvajanje vode, vnetne spremembe na koži in ustni sluznici, driska.**

Slabokrvnost (anemija) je posledica zmanjšane števila rdečih krvnih celic ali hemoglobina v krvi. Tipični znaki slabokrvnosti so: omotica, vrtoglavica, splošna oslabelost,

utrujenost, razdražljivost, bledica, oteženo dihanje, pospešeno bitje srca.

Posledica premajhnega števila krvnih ploščic je nagnjenost h krvavitvam. Najbolj pogosti znaki znižanega števila krvnih ploščic so: lisaste krvavitve ali podplutbe pod kožo, drobne rdeče pike na koži, ki se običajno najprej pojavijo okrog gležnjev ali na ustni sluznici, spontane krvavitve iz dlesni in nosu, močnejše krvavitve iz vreznin, prask in vbo-dnin, ki se ne ustavijo.

Koristni nasveti pri zmanjšanjem delovanju kostnega mozga

-  **Telesno temperaturo si merite redno vsak dan in tudi vsakič, ko se počutite slabo.**
-  **Spremljajte znake okužbe.**
-  **Posebno pozornost posvetite skrbi za osebno higieno: pogosto in temeljito si umivajte roke, še posebej pred jedjo in po uporabi stranišča; tuširajte se 1-krat dnevno s toplo (ne vročo) vodo; skrbite za dobro ustno higieno.**
-  **Namesto britvic uporabljajte električni brivnik. S tem preprečite poškodbe (ureznine) kože.**
-  **Uživajte hrano z veliko vitamini. Pri pripravi in shranjevanju hrane bodite bolj pozorni na higieno.**
-  **Pri zelo nizkem številu belih krvnih celic (na to boste posebej opozorjeni) uživajte le toplotno obdelana živila in živila brez naravno prisotnih bakterij. Ne uživajte svežega sadja in zelenjave, svežih sokov, nepasteriziranega mleka, jogurtov, sirov, mlečnih napitkov z živimi klicami, solatnih prelivov.**
-  **Izogibajte se stikom z ljudmi, ki so bolni (prehlad, gripa itd.). Prav tako se izogibajte okoliščinam (npr. zaprtim prostorom, nakupovalnim centrom), kjer je skupaj veliko ljudi.**
-  **Ne poslužujte se cepljenja ali obiska zobozdravnika, ne da bi se o tem prej posvetovali s svojim zdravnikom.**
-  **Če se počutite oslabei in utrujeni, omejite svoje dejavnosti – opravite le tisto, kar je za vas najpomembnejše. Večkrat počivajte, kljub temu pa poskušajte ohraniti fizično kondicijo. Prosite za pomoč, če jo potrebujete.**
-  **Če ste sedeli ali ležali, vstanite počasi. Tako se boste izognili omotici.**



Ne opravljajte del ali športnih in drugih aktivnosti, pri katerih je večja možnost za nastanek poškodb oz. krvavitev.



Tudi pri izvajanju osebne higiene bodite pozorni, da ne povzročite poškodb in krvavitev. Ne uporabljajte zobotrebcev, zobne nitke ali zobne prhe. Za urejanje nohtov uporabljajte pilico, izogibajte se ščipalcem in škarjam z ostrimi konicami.



Izogibajte se močnemu izpihovanju pri čiščenju nosu in močnemu nape-njanju pri odvajanju blata. Odvajala uporabljajte le po posvetu z zdravni-kom.






Ne jemljite nobenega zdravila, ne da bi prej vprašali zdravnika. Nekatera zdravila, npr. Aspirin®, lahko motijo delovanje krvnih ploščic (strjevanje krvi).



Če krvavite iz nosu, dvignite zgornji del telesa v pokončni položaj (usedite se) in rahlo stisnite obe nosnici. Na koren nosu namestite mrzle obkladke za 10 minut.



Zdravniško pomoč poiščite v naslednjih primerih:








-  **pri povišani telesni temperaturi 38 °C ali več ali če se poja-vijo drugi znaki okužbe,**
-  **če pride do hujše oslabelosti, slabega počutja, omotice, vrtoglavice,**
-  **če krvavite iz nosu (ali drugega dela telesa), če se krvavi-tev po 10 minutah ne ustavi.**

VNETJE SLUZNIC

Vnetje ustne sluznice ali stomatitis se pri zdravljenju s kemoterapijo in tudi z nekate-rimi biološkimi zdravili pojavlja pogosto. Pojav je odvisen od vrste in doze citostatika, predvsem pa od tega, kako pacient sam skrbi za higieno in nego ustne sluznice. **V večini primerov se lahko vnetje prepreči z dobro preventivno ustno nego.**




Pomembno je, da se ustna nega izvaja ves čas zdravljenja, tudi doma, saj zdravila škodujejo ustni in ostalim sluznicam ves čas zdravljenja. Najbolj kritično ob-dobje za pojav hujšega vnetja ustne sluznice je 3 do 7 dni po prejeti kemoterapiji. Dosle-dno izvajajte ukrepe preventivne ustne nege in si dnevno pregledjte ustno votlino.

Koristni nasveti za izvajanje preventivne ustne higiene

-  Po vsakem hranjenju očistite zobe in zobno protezo z (mehko) zobno ščetko in zobno kremo.
-  Odsvetujemo uporabo zobne nitke, zobotrebcev, zobnih prh in raznih ustnih vodiv, ki vsebujejo različne dodatke, npr. alkohol.
-  Večkrat na dan si izpirajte usta in grgrajte žajbljev ali kamilični čaj, slano vodo ali blago antiseptično raztopino, nikakor pa ne ustne vodice, ki vsebuje alkohol.
-  Ližite antiseptične tablete, npr. Septolete®, 3- do 5-krat dnevno.
-  Uporabljajte čim bolj nevtralne zaščitne kreme za ustnice, npr. beli vazelin.
-  Uživajte zadostne količine tekočine (vsaj 1,5 litra), ki je pomembna tudi pri vzdrževanju primerne vlažnosti ustne sluznice.
-  Ne jejte trde, suhe, močno začinjene, zelo slane, kisle ali vroče hrane, odsvetujemo pitje alkoholnih pijač in kajenje.

Vnetje ustne sluznice se na začetku kaže z rdečino in rahlo pekočo bolečino, ki se stopnjuje, pojavijo se razjede, na katere se pogosto naselijo še bakterije in glivice, kar se kaže z belimi oblogami na ustni sluznici. Bolečine so vedno hujše, ne samo pri hranjenju, ampak ves čas. Zaradi tega je oteženo požiranje in govorjenje.

Koristni nasveti ob pojavu vnetja ustne sluznice

-  Povečajte število izpiranj ust z žajbljevim ali kamiličnim čajem na več kot 10-krat na dan, saj boste tako preprečili poslabšanje okvare ustne sluznice. Večkrat dnevno vzemite (ližite) antiseptične tablete (Septolete®).
-  Če se pojavijo razjede in bolečina, zaradi česar stežka uživate hrano, priporočamo, da prehodno uživate pretlačeno ali tekočo hrano. Hrana in pijača naj bosta vedno prekuhani. V tem času se izogibajte začinjeni hrani, uživanju kisljih jedi, svežega sadja.
-  Zobno protezo nosite samo ob uživanju hrane.



Če se pojavi bolečina ali kakršna koli sprememba v ustni votlini, opozorite svojega onkologa ali medicinsko sestro.

SLABOST IN BRUHANJE

Slabost in bruhanje sta posledici delovanja citostatikov na celice v prebavilih in na center za bruhanje v možganih. Slabost je nelagodni občutek v telesu, ki ga spremlja misel, da boste bruhal. Lahko je stalna ali pa občasno prisotna.

Če se slabost in bruhanje pojavita, je to običajno prvi dve uri po kemoterapiji ali pa pozneje, npr. čez nekaj dni.

Zdravilom za preprečevanje slabosti in bruhanja rečemo antiemetiki in jih je več vrst. Katerega boste potrebovali, je odvisno od vrste prejetega zdravljenja in tudi od vaše nagnjenosti k slabosti in bruhanju. Predpisana zdravila proti slabosti in bruhanju boste prejeli v žilo pred kemoterapijo, doma pa jih boste jemali v obliki tablet.

Koristni nasveti za preprečevanje slabosti in bruhanja

-  Zdravila proti slabosti jemljite redno, kot vam je svetoval zdravnik, saj slabost in bruhanje lažje preprečimo kot zdravimo.
-  Opozorite zdravnika, če ste nagnjeni k bruhanju (morska bolezen, bruhanje ob vožnji z avtomobilom).
-  Vodite dnevnik, da boste ugotovili, kdaj sta slabost in bruhanje najbolj izražena in kaj ju poslabša.
-  Naučite se sprostilnih vaj, globoko in počasi dihaite ter poskušajte zmanjšati slabost z meditacijo.
-  Poskušajte se osredotočiti na dogajanje v okolici (gledanje televizije, poslušanje glasbe, sprehod v naravi).
-  Uživajte hrano, ki ne obremenjuje želodca (toast, krekerji, jogurt, riž, krompir, pusto meso, sadje blagega okusa).
-  Hrano in tekočino uživajte večkrat na dan v majhnih količinah in počasi.
-  Hrana naj bo hladna ali sobne temperature, da vas ne bo motil njen vonj.
-  Izogibajte se ocvrti, sladki in mastni hrani, pikantnim in ostro dišečim jedem, vonjem, ki vas motijo.
-  Počivajte, vendar vsaj dve uri po obroku ne ležite vodoravno.
-  Pijete lahko vodo, čaje, naravne bistre sokove, občutek slabosti zmanjšajo tudi peneče pijače (mineralna voda, kokakola ...).



Opozorite zdravnika, če se bruhanje ne ustavi ali če vam predpisana zdravila ne zadostujejo. Če ste zdravilo proti slabosti in bruhanju izbruhali v prvi uri po zaužitju, lahko vzamete še eno tableto enakega zdravila.

ZAPRTJE

Zaprtje je oteženo in neredno odvajanje manjših količin trdega blata. Je posledica počasnejšega gibanja črevesja (slabše peristaltike), ki ga povzročijo nekateri citostatiki, zdravila za preprečevanje slabosti in bruhanja, nekatera zdravila za zdravljenje bolečine, zgage ali driske, železovi pripravki in zdravila proti depresiji.

Zaprtje je pogostejše pri ljudeh, ki se manj gibljejo, uživajo manj hrane, so dehidrirani.

Nezdravljeno zaprtje lahko povzroči težave, kot so: slab apetit, slabost in bruhanje, bolečina v trebuhu, zapeka blata v črevesju.

Koristni nasveti za preprečevanje zaprtja



Pijte veliko tekočine.



Uživajte hrano, bogato z vlakninami (svežo in kuhano zelenjavo, sveže in kuhano sadje, polnozrnat kruh).



Skrbite, da boste vsakodnevno telesno dejavni.



Če se bo zaprtje pojavilo, si najprej pomagajte z blagimi odvajali, npr. pitjem donata, učinkoviti so tudi odvajalni čaji in tablete, ki vsebujejo seno.

DRISKA

Driska ali diareja je pogosto odvajanje redkega, neoblikovanega ali vodenega blata. Lahko jo spremljajo krči v trebuhu. O hudi driski govorimo, če je prisotnih več kot 6 odvajanj dnevno.

Drisko povzročajo nekateri citostatiki in biološka zdravila, vzrok zanjo pa so lahko tudi okužbe ali nekateri antibiotiki.

Koristni nasveti ob pojavu driske



Bodite pozorni na izločeno blato in pogostost odvajanj.



Skrbno izvajajte higieno končnega dela črevesa.



Pijte veliko tekočine.



Prilagodite prehrano. Uživajte lahko hrano (prežganko, prepečenec, sluzaste juhe, pretlačen krompir, bel kruh, bel riž, zrele banane, skuto, jogurt, piščančje ali puranje meso brez kože, ribe).



Izogibajte se uživanju mastne in začinjene hrane, z vlakninami bogatih živil (polnozrnat kruh, žitarice, semena, fižol, surova zelenjava, sveže in suho sadje). Ne uživajte svežih sadnih sokov.



Pijte čaje (ruski, borovničev, kamilični).



Če imate hudo drisko in ne morete zaužiti zadostne količine tekočine ali se počutite oslabei, nemočni, poiščite zdravniško pomoč.

SPREMEMBE VONJA IN OKUSA TER IZGUBA APETITA

Ob sistemskem zdravljenju raka pogosto pride do sprememb vonja in okusa ter do izgube apetita. Razlogi so različni, najpomembnejši pa je vpliv citostatikov na ustno sluznico.

Spremembe vonja in okusa so tako kot izguba apetita večinoma prehodne narave in večinoma minejo po zaključku zdravljenja.

Za izboljšanje apetita upoštevajte vse ukrepe za preprečevanje in lajšanje slabosti in bruhanja ter okvar ustne sluznice.

Koristni nasveti ob pojavu spremembe vonja in okusa ter ob izgubi apetita



Jejte pogosto (na 2 do 3 ure), predvsem kalorično bogate, majhne obroke hrane ob primernem času v prijetni družbi in okolju.



Uživajte energijsko obogatena živila (oreščki, sladoled, mleko in mlečni izdelki, med).



Hrano uživajte ohlajeno na sobno temperaturo, tako da vas ne bodo motili močni vonji.



Tekočino pijte vsaj eno uro pred jedjo ali po njej, med jedjo pa ne.



Jejte več v dnevih, ko imate večji apetit.



Če je le mogoče, naj vam kuhajo drugi, sicer pa si obroke pripravite vnaprej in jih zamrznite.



Izogibajte se prostorom z močnimi vonji.



Apetit spodbudi tudi lažja telesna dejavnost (sprehod v naravi).



Izberite si hrano po svoji želji, preizkušajte različne okuse, izogibajte se hrani močnih vonjav in vam neprijetnih okusov.



Če vam kemoterapija povzroča v ustih okus po kovini, zaužijte trd bombon, hrano pa jejte s plastičnim priborom, pijte različne sokove (pomarančni, brusnični).



Če se vam zdi rdeče meso neprijetnega okusa, jejte drugo beljakovinsko hrano visoke biološke vrednosti (jajca, ribe, soja, mlečni napitki, pudingi).



Pooprte izvajanje ustne higiene.

SPREMEMBE NA KOŽI IN NOHTIH

Kožne spremembe pri bolnikih z rakom so lahko zelo različne in so lahko posledica različnih okužb, sprememb v krvi ob zdravljenju s citostatiki (zmanjšanje števila krvnih ploščic, motnje v strjevanju krvi) ali posledica vpliva nekaterih citostatikov ali bioloških zdravil na kožo.

Včasih se na mestu poteka žile, kamor teče kemoterapija, pojavi **vnetje**. Pomaga hlajenje in počitek roke. Takojšnje **alergične reakcije na kemoterapijo** ponavadi na-

stopijo takoj po uvedbi zdravila ali najpozneje v 24 urah in so zelo redke. Reakcija se lahko pokaže s pordelo kožo, koprivnico, mrzlico, povišano temperaturo, dušenjem, znižanjem krvnega tlaka. V takem primeru takoj prenehamo z infuzijo kemoterapije. Včasih se lahko pojavi **zapoznena alergijska reakcija** z rdečim srbečim izpuščajem več tednov po zdravljenju. Pri nekaterih ljudeh se nekaj tednov po začetku zdravljenja lahko pojavi **temnejše obarvanje kože, lahko po celem telesu** ali le na določenih mestih (na primer okoli sklepov, pod nohti, v ustih, vzdolž vene, kamor teče kemoterapija). Pojav ni nevaren in mine po končanem zdravljenju. Pri nekaterih ljudeh pa se pojavita **pordelost dlani in stopal, kar imenujemo sindrom roka – noga**. Včasih dlani in podplati tudi pečejo, koža pa se lahko lušči. Najpomembnejše je preprečevanje s pomočjo upoštevanja nasvetov.

Aknam podobni izpuščaji se pogosto pojavijo pri zdravljenju z nekaterimi tarčnimi oz. biološkimi zdravili (na primer Iressa in Tarceva). Pred izpuščaji se ponavadi pojavi pordelost kože z občutkom pečenja, podobno kot pri sončnih opeklinah. Izpuščaj prizadene obraz in zgornjo polovico trupa, lahko se pojavi po celem trupu in tudi po lasišču, ki lahko srbi. Običajno je izpuščaj blag, izjemoma se zagnoji. Če so težave zelo hude, je občasno treba za nekaj časa prekiniti zdravljenje in nato znižati odmerek biološkega zdravila oziroma celo prekiniti zdravljenje.

Po večmesečnem zdravljenju bolniki včasih opažajo zelo suho luskasto kožo, tudi kožne spremembe okoli nohtov (oteklost, pordelost, razpoke, bolečine).

Koristni nasveti za nego kože



Prhajate se z mlačno oziroma hladno vodo, odsvetujemo dolge vroče kopeli. Izogibajte se pretiranemu drgnjenju in uporabljajte blaga nevtralna mila.



Odsvetujemo plavanje v morju ali bazenu v času kožne reakcije.



Kožo po umivanju osušite tako, da vodo le popivnate s suho brisačo.



Takoj po tuširanju, ko je koža še vlažna, jo namažite z vlažilno kremo za telo. Izogibajte se uporabi dišečih krem, parfumov, kolonjskih vodnic ali losjonov po britju, ki vsebujejo alkohol.



Nosite ohlapna oblačila iz naravnih materialov, oprana z blagimi detergenti; izogibajte se nošenju tesne obutve.



Nohte kratko postrizite, ne strizite obnohtne kožice in ne grizite nohtov.



Pri pomivanju posode in delu na vrtu uporabljajte zaščitne rokavice, izogibajte se neposrednemu stiku z detergenti.



Večkrat na dan namažite ustnice z vazelinom oziroma balzomom za ustnice.



Izogibajte se neposredni izpostavljenosti soncu, še posebno med 10. in 16. uro, in uporabljajte zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem 15 ali več. Sončenje odsvetujemo.



Pri pojavu aknavosti ob zdravljenju s tarčnimi zdravili izpuščajev ne iztiskajte, tudi če so gnojni. Ne uporabljajte zdravil za običajne akne, uporabljajte kremo s sečnino in vitaminom K1 (Rekonval krema ali krema z dodatkom uree). Kremo nanesite na prizadeto kožo večkrat dnevno.



Zdravniško pomoč poiščite v primeru, ko se izpuščaji pojavijo nenadoma po večji površini kože, so močno srbeči, boleči ali moteči oz. če se zagnojijo. Zdravnik vam bo predpisal ustrezna zdravila.

IZGUBA LAS

Pri zdravljenju z zdravili za zdravljenje raka lahko pride tudi do redčenja oziroma izpadanja las (alopecija), trepalnic, obrvi ter dlak po telesu. Redkeje pride do tega pojava ob zdravljenju z biološkimi zdravili. Navadno se izpadanje začne 2-3 tedne po začetku zdravljenja, vendar je le začasno, saj po prenehanju zdravljenja, včasih že vmes, lasje ponovno zrastejo. Ta pojav prizadene tako bolnice kot bolnike predvsem čustveno. Žal pa ne poznamo zdravil, ki bi preprečila ali omilila izpadanje las.

Koristni nasveti ob izgubi las



Lase si umivajte z blagim šamponom in čistite z mehko krtačo.



Lase si sušite na zraku oziroma z najnižjo toploto sušilca. Če lasišče postane suho, ga namažite z vlažilnim mlekom ali otroškim oljem.



Omislite si krajšo pričesko, ker bodo lasje videti gostejši, izpadanje bo manj opazno in znosnejše.



Med zdravljenjem in najmanj šest mesecev po njem odsvetujemo barvanje in kodranje las.



Lasuljo si priskrbite že pred izpadanjem las, da boste najlažje izbrali tako, ki bo podobna vašim naravnim lasem. Lasuljo lahko nadomestijo tudi razna pokrivala (rute, šali ali turbani).

VPLIV NA ŽIVČEVJE

Najpogosteje so ob sistemskem zdravljenju okvarjeni periferni živci, redkeje pa možgani in hrbtenjača. Okvara perifernih živcev se kaže kot mravljinčenje po prstih nog in rok, ki gre vse višje, podobno kot nogavice in rokavice. Lahko se pojavi izguba občutkov, pekoči občutki po koži, predvsem pri prijemanju predmetov, težave pri hoji, motnje gibanja in hude bolečine v udih. Lahko se pojavi zvonjenje v ušesih, redko pride do okvare sluha. Težave se praviloma pojavijo šele po določenem času zdravljenja in lahko trajajo še več mesecev po prekinjenem zdravljenju. Uživanje vitamina B nekaterim bolnikom ublaži težave.

NEŽELENI UČINKI NA OSTALE ORGANSKE SISTEME

Neželeni učinki se v redkejših primerih lahko pojavijo tudi na drugih organskih sistemih, kot so pljuča, srce, jetra, reproduktivni organi.



Zaželeno je, da ob vsakem obisku v ambulanti za sistemsko terapijo zaupate zdravniku vse težave, ki so se pojavile med zdravljenjem, saj bo le tako ustrezno in pravočasno ukrepal in poskrbel za preprečevanje in zdravljenje vseh neželenih sopojavov.



NAVODILA O JEMANJU ZDRAVIL

V sklopu sistemskega zdravljenja raka vam bo zdravnik predpisal nova protitumorna zdravila, ki uničujejo tumorske celice. Morda vam bo predpisal tudi zdravila za preprečevanje neželenih učinkov protitumornih zdravil ali zdravila za lajšanje simptomov raka. Nekatera zdravila boste prejemali v bolnišnici, druga pa boste jemali sami doma.

Pripravili smo vam nekaj praktičnih napotkov za jemanje zdravil, ki jih boste prejemali doma.

Kako jemati zdravila?

Zdravila jemljite tako, kot vam je predpisal zdravnik. Najbolje je, da zdravila jemljete z vodo in ne s tekočinami, ki vsebujejo kofein, mleko ali alkohol. Zdravnik vam bo povedal, ali lahko zdravila vzamete z obrokom hrane ali jih morate vzeti na tešče (1 uro pred ali 2 uri po obroku). Protitumorna zdravila pogoltnite cela, ne smete jih drobiti ali razpolavljati.

Kaj narediti, če pozabite vzeti dnevni odmerek protitumornega zdravila?

Kadar pozabite vzeti dnevni odmerek zdravila, ga vzemite takrat, ko se spomnite, če pa je to že blizu časa naslednjega odmerka, je bolje, da pozabljeni odmerek preskočite.

Na primer: kadar jemljete zdravilo enkrat dnevno zjutraj in ste se spomnili šele pozno

popoldan ali zvečer, da ste pozabili vzeti zdravilo, je bolje, da ta odmerek izpustite in vzamete redni odmerek naslednje jutro.

Za uspešnost zdravljenja je zelo pomembno, da predpisan odmerek zdravila jemljete redno, ob predpisanem času. Da bi vam to uspelo, si lahko pomagata tudi s koledarčkom ali opomnikom.

Pomembno za zdravila, ki vsebujejo citostatik, npr. topotekan (Hycamtin®)!

Če boste po vzetem odmerku zdravila bruhal, naslednjega odmerka ne vzemite in se čim prej posvetujte s svojim zdravnikom.

Pomembno za zdravila za preprečevanje neželenih učinkov kemoterapije, npr. bruhanja!

Če ste pozabili vzeti katero izmed teh zdravil v dnevih po kemoterapiji, ga vzemite takrat, ko se spomnite. Če ste pozabili vzeti zdravilo v dnevih pred kemoterapijo, morate to povedati zdravniku ali medicinski sestri pred začetkom kemoterapije.

Sočasno zdravljenje z drugimi zdravili

Nekaterih zdravil ni dobro kombinirati. Prosimo vas, da nam zaupate in da nam pokažete vsa zdravila, ki jih jemljete sočasno, tudi če ste jih dobili po priporočilu izbranega zdravnika na recept. Pokažite tudi zdravila, ki ste jih kupili sami brez recepta, ter vsa prehranska dopolnila, vitamine in naravne pripravke, ki jih uporabljate. Preverili bomo, ali je treba vašo dosedanjo terapijo spremeniti. V okvirčku je nekaj primerov najpomembnejših interakcij.

Zdravila za zniževanje želodčne kisline zmanjšajo učinek številnih zdravil, tudi zdravila za zdravljenje pljučnega raka, kot sta zdravili z erlotinibom (Tarceva®) in s gefitinibom (Iressa®), zato jih brez vednosti zdravnika ne jemljite. Pripravki na osnovi šentjanževke zmanjšujejo delovanje nekaterih protitumornih zdravil, grenivka in njen sok pa povečajo delovanje teh zdravil, zato vam uživanje pripravkov iz šentjanževke in grenivke v času zdravljenja odsvetujemo



Za večino pripravkov, ki niso registrirani kot zdravila, ni znano, kako vplivajo na sistemsko zdravljenje raka, zato vam sočasno jemanje teh pripravkov odsvetujemo. V to skupino uvrščamo tudi prehranska dopolnila in pripravke rastlinskega izvora na osnovi zdravilnih gob, aloe vere, rastline noni itd. V času zdravljenja s protitumornimi zdravili se o uporabi vseh novih zdravil ali pripravkov posvetujte z zdravnikom onkologom, ki vas zdravi.



ŽIVLJENJSKI SLOG V ČASU ZDRAVLJENJA S SISTEMSKO TERAPIJO

Bolniku, ki zboli za rakom pljuč, in njegovim bližnjim se že v času ugotovitve bolezni, predvsem pa kasneje v času zdravljenja, življenje spremeni. Običajne dnevne aktivnosti postanejo omejene zaradi same bolezni ali zaradi možnih neželenih učinkov zdravljenja. Pojavijo se telesne ali duševne težave, ki vsaj za nekaj časa preprečujejo običajne dnevne aktivnosti in omejujejo delo v službi ali doma. Nekateri se pričnejo izogibati družabnim stikom z bližnjo okolico in s prijatelji.

V tem sestavku bi vam radi pomagali, da boste težave, ki se vam bodo morda zdele nepremostljive, z našo pomočjo, predvsem pa s pomočjo svojih bližnjih, prebrodili in ponovno zaživel bolj kakovostno.

KAKO LAHKO SAM VPLIVAM NA DOBRO POČUTJE IN RAZPOLOŽENJE V ČASU ZDRAVLJENJA



PRILAGAJANJE VSAKODNEVNEGA RITMA

Naučite se prisluhni svojemu telesu. Ko boste utrujeni, si vzemite čas za počitek. Morda ste se pred boleznijo najbolj spočili ob gledanju televizije ali na sprehodu, sedaj pa ste ugotovili, da vam bolj prijeta tišina in dober spanec. Naredite torej tisto, kar vam najbolj prija in **se spočiti lotite opravila, ki vas bo zadovoljilo, razveselilo in vam polepšalo dan.** Morda bo to sprehod v bližini doma, branje knjige, gledanje dobrega filma ali klepet s prijateljem.

Morda se boste lotili opravila ali konjička, za katerega si doslej niste vzeli časa.

Karkoli boste počeli, počnite to tako, da boste ujeli primeren ritem zase. Če ste doslej zlahka počeli več stvari hkrati in ste imeli ob tem še vedno dovolj energije, je zelo verjetno, da boste imeli sedaj manj volje ali se boste prej utrudili.

Vedite, da je to povsem pričakovano, pomembno pa je, da se zaradi tega ne počutite slabo. Dopovedujte si, da ste lahko koristni in aktivni na mnogo načinov. Zaradi bolezni prilagodite svoje delo in aktivnosti tako, da boste zadano nalogo z lahkoto opravili. Skupaj z vašimi prijatelji in svojci odkrijte stvari, ki ste jih morda že zdavnaj pozabili ali pa morda niste imeli časa zanje. Pobrskajte po svojem spominu, kaj bi lahko počeli, da bi vam bilo v veselje in zadovoljstvo in se ob tem ne boste preveč utrudili.

Vsak dan posebej si uredite tako, da se boste počutili sproščeno in prijetno.

Dnevne aktivnosti skrbno načrtujte ali pa se spontano prepustite toku dogodkov. Karkoli boste počeli, pomembno je le, da bodo izbrane aktivnosti ustrezale vašim željam in potrebam. Ne predajajte se malodušju in brezdelju. Zmerna telesna aktivnost in občutek koristnosti sta pomembna za boljše splošno razpoloženje.

TELESNA AKTIVNOST

Telesno aktivnost prilagodite svoji telesni zmogljivosti.

Redna zmerna telesna vadba in svež zrak izboljšata telesno počutje in zbistrita možgane ter tako izboljšata vaše duševno počutje. Postavite si zmerne cilje, naporna telesna vadba v času zdravljenja ni priporočljiva. Z rednimi sprehodi in zmerno telesno aktivnostjo boste izboljšali vašo telesno kondicijo in imeli več energije in moči za premagovanje bolezni.

ZDRAVA PREHRANA

Poskrbite za zdravo prehrano.

Sledite načelom zdrave prehrane. obroki naj bodo manjši, a pogostejši. Priporočamo naravno pridelano in doma pripravljeno hrano. Sadje in zelenjava naj bosta na jedilniku vsak dan. Če v času zdravljenja izgubljate telesno težo, vam priporočamo, da uživate energijsko bogato hrano. Pijte dovolj tekočine, to je 1,5 do 2 litra dodatne tekočine dnevno, kar je izjemno pomembno v času prejetja sistemske terapije. Koristne nasvete lahko dobite v bolnišnici pri dietetiku, na voljo pa je tudi dovolj kuharskih priročnikov, ki vam bodo pomagali pri izboru primernih jedilnikov.

KAJENJE

Kajenje ni zdravo in škoduje številnim organom. V času zdravljenja morate skrbeti za zdrav način življenja, zato vam priporočamo, da kajenje opustite. Še posebej pa je to pomembno takrat, ko imate možnost, da vašo bolezen zdravimo z operacijo ali biološkimi zdravili. Kajenje vpliva na presnovo določenih zdravil in jo spremeni, kar lahko vodi v slabšo učinkovitost zdravil ali pa v pojačanje njihovih neželenih učinkov. Kajenje po operaciji pljuč prizadene preostali del pljuč.

DRUŽENJE

Nikar ne opustite družabnega življenja. Morda vam bo sprva bolj prijala samota, vendar vedite, da boste težave lažje premagovali ob podpori svojcev in prijateljev. Vedno pa prisluhnite sebi in jasno povejte, kdaj vam druženje prija in kdaj ne.

Pomembno je, da sami določite dneve in ure, ko želite sprejemati obiske, pa naj bo to v bolnišnici ali doma. Enako velja tudi za družbo vaših domačih. Tudi njim povejte, kaj si želite in na kakšen način so vam najbolj v pomoč.

Naučite se sprejemati pomoč.

Zboleli ste in razumljivo je, da se hitreje utrudite in potrebujete več počitka. Ugotovili boste, da določenih obveznosti ne zmorete opraviti sami, to pa ne pomeni, da ste manj vredni, manj koristni ali manj sposobni. Dovolite, da vam drugi pomagajo, jasno pa povejte, kaj zmorete opraviti sami. Pretirana pomoč in skrb okolice ni vedno priporočljiva in to jasno povejte.

Svoje stiske in skrbi ob boleznih in v času zdravljenja delite s svojimi bližnjimi.

Mnogi bolniki ne želijo obremenjevati bližnjih s svojimi stiskami, dvomi in strahovi. Priporočamo vam, da se zaupate bližnjim, saj boste skupaj lažje prebrodili te težave. Zavedati se morate, da imajo podobne stiske tudi tisti, ki vas imajo radi.

KAKO PREMAGOVATI DUŠEVNO STISKO

Če je vaša čustvena stiska bolj intenzivna, traja dalj časa in vas vse bolj omejuje, poiščite pomoč.

Približno tretjina bolnikov z rakom je vsaj v določenem obdobju svoje bolezni in zdravljenja v tako intenzivni duševni stiski, da ta preraste v tesnobna (anksiozna) in depresivna stanja, ki so klinično pomembna. Čeprav nam v stiski pogosto pomaga že iskren in odprt pogovor z osebo, ki ji zaupamo, je v primeru globlje duševne stiske še posebej pomembno, da se bolniki obrnete na svojega zdravnika ali poiščete pomoč pri kliničnem psihologu ali psihiatru. Enako velja tudi za vaše bližnje.

Vaš izbrani zdravnik, zdravnik specialist v bolnišnici ali psihiater vam bo v primeru intenzivne in dolgotrajne duševne stiske predpisal zdravila, ki vam bodo pomagala premagati čustveno stisko ob vaši bolezni in v času zdravljenja. Običajno so to *antidepresivi, ki vam bodo pomagali, da boste imeli več energije in volje za premagovanje bolezni, obenem pa boste nekoliko manj ranljivi in občutljivi, in *pomirjevala, ki vam bodo pomagala, da boste manj tesnobni in bolj umirjeni ter sproščeni.

Zdravniki se pogosto odločijo za kombinacijo obeh omenjenih vrst zdravil.



PRIČEVANJE BOLNICE

Ko sem izvedela, da imam raka na pljučih, se mi je življenje v trenutku sesulo in obrnilo na glavo. Spraševala sem se, kako je to mogoče? Zakaj ravno jaz? Ker so mi za enako boleznijo umrli že oba starša, brat in sestra, sem še toliko bolj skrbela za svoje zdravje. Resnico, da imam raka, sem toliko težje sprejela.

V februarju 2009 so me napotili v bolnišnico Golnik. Tu so začeli z intenzivnim zdravljenjem. Moje najhujše obdobje je bilo prvo zdravljenje s kemoterapijo. Stranski učinki so bili zame neprijetni. Odvisni so od tega, kako jih organizem prenaša, meni so naredili veliko težav, gospa poleg mene pa je po končani terapiji lahko mirno odšla na kavo.

Po končanih terapijah, se je začelo zdravljenje s tarcevo, ki so ga prav tako spremljali zelo neprijetni stranski učinki. Poleg izpuščajev po obrazu in dekolteju, sem imela tudi zelo boleče krče v nogah.

Zdravljenje sem nato nadaljevala z obsevanjem in sedaj ponovno s kemoterapijo, ki pa nima tako hudih stranskih učinkov. Ponovno sem se "postavila na noge" in začela živeti bolje, veliko sem med ljudmi, odprla sem se vsem, ki mi želijo pomagati. Zavedam se, da se je moje zdravstveno stanje izboljšalo zaradi učinkovitega zdravljenja, velikega strokovnega znanja zdravnikov in medicinskih sester, ki mi že od postavljene diagnoze in začetka dolgotrajnega zdravljenja stojijo ob strani, in tudi po moji zaslugi. Hvala vsem!



BOLNIŠNICA GOLNIK – KLINIČNI ODDELEK ZA PLJUČNE BOLEZNI IN ALERGOLOGIJO:

TANJA ČUFER
PETER KOREN
KATJA MOHORČIČ
ANJA SIMONIČ
NADJA TRILLER

PRI NASTANKU KNJIŽICE SO SODELOVALI:

STANKA FILIPIČ
MATEJA GREGORIN
LEA KNEZ
ANA KOZINA
ZDENKA PELZEL
ALEŠ ROZMAN
TAJA TIJANA ŠUMER
NATAŠA ŽIŽMOND

UREDNIKA:

PETER KOREN
KATJA MOHORČIČ

RECENZENTA:

TANJA ČUFER
SAŠA KADIVEC

ILUSTRACIJE IN OBLIKOVANJE:

BOJAN JURC

LEKTORIRANJE:

POLONA RAKOVEC VERTIN

TISK: ORCA, LJUBLJANA, 2010

IZDAJO KNJIŽICE STA OMOGOČILI:





Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Rakovniška 4, 1000 Ljubljana

