



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

*promočni za vsakdan*

**Nadja TRILLER:**

# **K**AJ MORATE VEDETI **O** KEMOTERAPIJI **IN** PLJUČNEM RAKU

## **KAJ JE KEMOTERAPIJA?**

**K**emoterapija je zdravljenje raka z zdravili – citostatiki. Citostatik kroži po telesu in ubija rakave celice tumorja v pljučih in rakave celice, ki so se ločile od prvotnega tumorja in so se kot zasevki (metastaze) razširile po telesu. Pljučnega raka zdravimo s kombinacijo dveh ali več citostatskih zdravil hkrati, ker tako dosežemo boljši učinek zdravljenja.

S kemoterapijo zdravimo obe vrsti pljučnega raka – drobnoceličnega in nedrobnoceličnega.

Drobnoceličnega pljučnega raka zdravimo s kemoterapijo, ker: so celice tega raka na kemoterapijo zelo občutljive, ima bolnik že ob odkritju bolezn mikroskopsko majhne oddaljene zasevke.

Nedrobnoceličnega raka sicer pogosteje zdravimo z operacijo ali z obsevanjem, vendar ga vse pogosteje zdravimo tudi s kemoterapijo z namenom, da bi: zmanjšali tumor pred operacijo, zmanjšali tumor pred obsevanjem, zdravili bolnika, ki ima ob tumorju tudi oddaljene zasevke.



Kako boste prejemali kemoterapijo?

Najpogosteje zdravilo vbrizgamo v žilo v obliki infuzij, redkeje dajemo zdravilo v obliki tablet. Katera zdravila boste prejemali, kako pogosto in kolikokrat, je odvisno od vrste tumorja, razširjenosti bolezni in splošne telesne zdržljivosti.

Najpogosteje prejme bolnik kombinacijo dveh ali treh zdravil v enem ali treh zaporednih dnevih.

Enkratni dozi kemoterapije pravimo krog ali cikel. Koliko takih krogov bo bolnik prejel, je odvisno od: neželenih učinkov zdravljenja, vrste zdravil, ki jih uporabimo, vrste tumorja, zmanjševanja tumorja ob zdravljenju. Bolnik najpogosteje prejme 4 – 6 krogov kemoterapije v tritedenskih presledkih. Celotno zdravljenje traja okoli šest mesecev.

Kakšni so neželeni učinki kemoterapije?

Bolniki kemoterapijo različno (dobro ali slabo) prenašajo. Težave nastanejo zaradi vpliva kemoterapije na zdrave celice telesa, ki jih le-ta okvari, vendar se po končanem zdravljenju okvarjena zdrava tkiva običajno popravijo. Težave včasih trajajo več mesecev po končanem zdravljenju, kot je na primer mravljinčenje v rokah in nogah (zaradi okvar živčevja). Kateri neželeni učinki se bodo pojavili, je odvisno od izbire in kombinacije zdravil. Večino težav lahko predvidimo in jih blažimo z zdravili. Najpogostejši neželeni učinki so:

izguba apetita, slabost in bruhanje, izpadanje las, občutek utrujenosti, znižanje rdečih krvnih celic (slabokrvnost), vnetje kot posledica znižanja belih krvnih celic (povišana telesna temperatura), krvavitve kot posledica motenj strjevanja krvi, zaprtje kot posledica protibolečinskega zdravljenja, driske, okvara živcev (mravljinčenje v rokah in

nogah ali motnje otipa).

Zdravnik in medicinska sestra vam bosta natančno pojasnila, kateri neželeni učinki se najverjetneje pojavijo v času zdravljenja s kemoterapijo.

Kako lahko sami vplivate na zmanjšanje težav zaradi neželenih učinkov kemoterapije?

Pri slabosti :

jemljite zdravila za zmanjšanje slabosti, ki vam jih predpiše zdravnik  
 uživajte več manjših obrokov hrane dnevno (5- do 6-krat)  
 uživajte mlačne napitke  
 izogibajte se sladkim, mastnim, začinjenim jedem in jedem z izrazitimi vonji

Pri utrujenosti:

izogibajte se naporom in si privoščite dovolj počitka v mirnem prostoru  
 skrbite za zmerno, vendar redno telesno vadbo  
 uživajte lahko prebavljivo hrano z obilo sadja in zelenjave  
 pijte mlačne napitke  
 med zdravljenjem ne vozite motornih vozil

Pri zaprtju:

povečajte količino balastne hrane (sadje, zelenjava, ovseni kosmiči)  
 pijte mlačne napitke (vsaj 3 litre tekočine dnevno)  
 skrbite za zmerno in redno telesno aktivnost  
 jemljite sredstva za odvajanje (odvajalni čaj ali zdravila, ki jih predpiše zdravnik)

Pri izgubi las:

negujte lasišče z blagimi šamponi  
 lasuljo nabavite na začetku zdravljenja (naročilnico za lasuljo dobite v bolnišnici)

kadar ne nosite lasulje, pokrijte glavo z udobnim bombažnim pokrivalom, čepico, dokler vam lasje ponovno zrastejo  
 glavo zaščitite pred soncem in mrazom

Pri vnetih ustih:

skrbite, da bodo usta vedno čista in vlažna, zelo pazite na ustno higieno in spirajte ustno sluznico z žajbljevim ali kamiličnim čajem dva do petkrat dnevno  
 pogosto pijte manjše količine tekočin  
 popravite okvarjene zobe in odstranite zobni kamen pred začetkom kemoterapije  
 uporabljajte zobno ščetko z mehкими ščetinami

Kakšna naj bo prehrana?

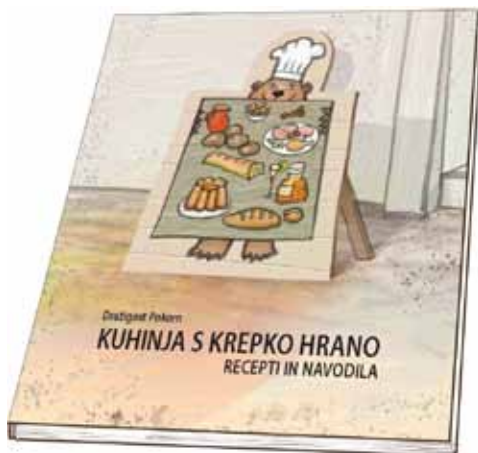
Prehrana pred, med in po zdravljenju naj bo prilagojena prehranjevalnim problemom. Mnogo bolnikov z rakom težko vzdržuje primerno telesno težo, saj zaradi boleznin in slabšega apetita pogosto hujšajo. Nedohranjen bolnik postane slaboten, kronično utrujen in depresiven. Bolnikov imunski sistem oslabi in telo postane dovzetnejše za vnetja. Zmanjšana telesna odpornost lahko omeji nadaljevanje kemoterapije, radioterapije ali kirurškega posega in bolnik s potencialno ozdravljivim rakom izgubi možnost zdravljenja.

Bolnik z rakom potrebuje lahko tudi do 20 odstotkov več hranil kot zmerno dejavna zdrava oseba. Dodatne hranilne snovi porabi telo

za obnavljanje okvarjenega tkiva in vzdrževanje imunskega sistema. Svetujemo vam, da uživate več manjših obrokov dnevno. Uživate kakovostno in uravnoteženo prehrano. Ob pravilni prehrani se boste počutili bolje, tako telesno kot duševno, imeli boste manj neželenih učinkov.

Doma si lahko pomagate s kuharsko knjigo Dražigosta Pokorna *Kuhinja s krepko hrano*, ki jo dobite na Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. V njej je veliko visokokaloričnih (energijsko gostih) receptov in tudi receptov s tekoče kašasto sestavo.

Najbolje bo, da vašo prehrano usmerjata zdravnik in/ali strokovnjak za prehrano (dietetik). Strokovni nasvet



vam bo pomagal tudi pri reševanju posebnih prehranjevalnih problemov, kot so prehrana ob slabosti, bruhanju, zaprtju, driski, napenjanju, vnetju v ustih ali pri motnjah okusa.

Kako vzdrževati telesno kondicijo?

Za dobro telesno kondicijo bi morali skrbeti vsi, za bolnike z rakom pa je to še pomembnejše. Če že prej niste bili vključeni v program redne telesne vadbe, je potrebno, da z njo začnete, ko zbolite. Še preden zapustite bolnišnico, lahko fizioterapevti ocenijo vašo telesno pripravljenost in vam predlagajo primerne vaje.

Z redno vadbo boste: izboljšali prognozo bolezni omogočili hitrejšo okrevanje preprečili mišično oslabelost, ki se pojavi pri bolnikih še hitreje kot pri zdravih

Pomembno je, da: določi meje vaše aktivnosti zdravnik začnete z zmerno hojo in da v začetku ne pretiravate začnete z lahkimi vajami, pri katerih se v gibanje vključi celo telo med vajami dihate normalno ali malo pospešeno, nikoli ne zadržujete dihanja novo vajo ponovite petkrat, nato pa število ponovitev postopoma povečujete poskusite vaditi vsaj dvakrat dnevno se ustavite, ko ste utrujeni

Kako obvladati negativna čustva?

Ko izvemo, da smo zboleli, pa tudi kasneje med boleznijo, lahko občutimo različna čustva:

strah, kaj se bo zgodilo z nami, kaj nas čaka, zaskrbljenost zaradi predlaganega načina zdravljenja, strah pred bolečino, trpljenjem;

jezo, zakaj se to dogaja ravno nam in zakaj ravno zdaj;  
 žalost, kaj vse lahko izgubimo ali že izgubljam;  
 občutke krivde, zakaj nismo bolje skrbeli za svoje telo ipd.

Vsa ta občutja pa so povsem pričakovana in običajna, saj se soočamo s situacijo, s katero večinoma nimamo nobenih izkušenj in nanjo nismo pripravljeni. Mnogokrat nam v stiski lahko pomaga že odkrit pogovor s svojci, prijatelji, z zdravnikom ali medicinsko sestro.

Pri nekaterih bolnikih pa je duševna

stiska bolj intenzivna in traja dalj časa ter lahko preraste tudi v depresijo. Ti bolniki potrebujejo dodatno pomoč in obravnavo, ki jo lahko nudita psiholog ali/in psihiater, oporo pa lahko poiščejo tudi v skupini bolnikov s podobnimi izkušnjami.

Ko vas prevevajo črne misli, se zaupajte zdravniku in skupaj bosta našla najprimernejši način, kako premagati težave.

Ali lahko uporabljamo druge, alternativne načine zdravljenja?

Bolniki skušajo težave lajšati tudi z različnimi zeliščnimi in drugimi dietnimi pripravki, ki jih priporočajo zdravniki ali prijatelji. Seveda ni narobe, da si pri zdravljenju poskušamo pomagati, ker pa žal vseh učinkov teh pripravkov ne poznamo, se lahko zgodi, da bodo le-ti v kombinaciji s kemoterapijo delovali škodljivo. Zato vam svetujemo, da se pred uporabo tovrstnih dodatnih zdravil posvetujete z zdravnikom.

Kdaj obiščete izbranega zdravnika?

Svojega izbranega zdravnika obiščite, kadar se med zdravljenjem s citostatsko terapijo:

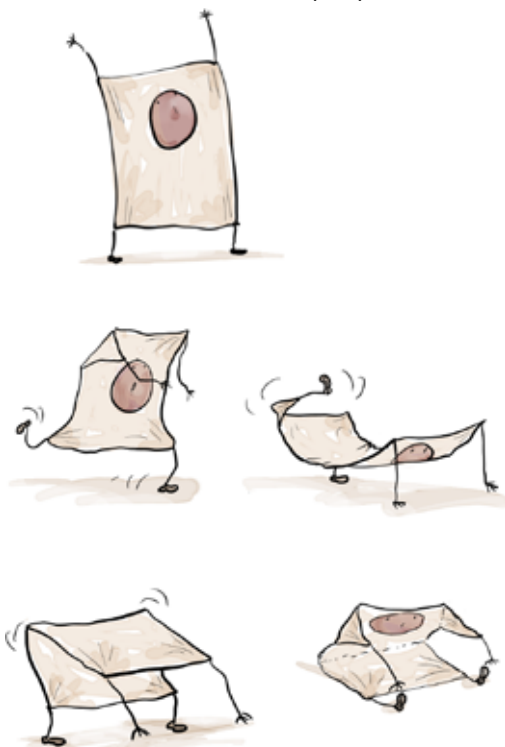
pojavi krvavitve (iz dlesni, kri v izmečku, izbruhani vsebini, v blatu, v urinu)

pojavi bolečina na mestu vboda po infuziji citostatikov

poviša telesna temperature ali vas trese mrzlica

nastopijo težave z dihanjem

če se pojavi vnetje ustne sluznice ali vnetje požiralnika



ob hudem zaprtju ali driski  
ob hudih glavobolih ali drugih  
bolečinah kjerkoli v telesu

Verjamemo, da je mnogo vprašanj, ki se vam bodo porajala v času odkritja bolezni in v času zdravljenja. Priporočamo vam, da se o vseh nejasnostih pogovorite z izbranim zdravnikom in z zdravnikom v bolnišnici.

sobni zdravnik in medicinska sestra na oddelku. Zgodi pa se, da potrebujejo bolnik in njegovi svojci tudi pomoč socialnega delavca, fizioterapevta, dietetika, psihologa, psihiatra in drugih. Prav je, da se bolnik in njegovi svojci o vseh težavah pogovorijo z izbranim zdravnikom ali patronažno sestro, ki bosta k sodelovanju pritegnila tudi druge omenjene strokovnjake, kadar bo to potrebno.

Katera so najpomembnejša vprašanja na začetku zdravljenja s kemoterapijo?

Katero kombinacijo zdravil boste prejemali?

Ali boste v času zdravljenja v bolnišnici?

Ali boste morali vaše vsakodnevne aktivnosti zaradi kemoterapije spremeniti oz. jih prilagoditi?

Katera hrana je za vas najprimernejša?

Kateri neželeni učinki se bodo v času zdravljenja pojavili in kako dolgo bodo prisotni?

Kateri neželeni učinki so tako pomembni, da morate ob njihovem pojavu obiskati izbranega zdravnika?

Kateri zdravnik vas bo spremljal med zdravljenjem in kdo po zaključku zdravljenja?

Bolniki, ki se zdravijo zaradi pljučnega raka, se srečujejo z mnogimi skrbmi in težavami. V času zdravljenja in po zaključku zdravljenja potrebujejo pomoč strokovnjakov, tako zaradi telesnih kot tudi psihičnih težav. Pri premagovanju težav jim bo pomagal izbrani zdravnik in medicinska ali patronažna medicinska sestra. V času bivanja v bolnišnici bosta zanj skrbela

Zavedajte se, da so težave, ki jih nekomu zaupate, rešljive, tiste skrbi in težave, ki jih zadržujete v sebi, pa mnogokrat prerastejo v nerešljiv problem.



Zavedajte se, da so težave, ki jih nekomu zaupate, rešljive, tiste skrbi in težave, ki jih zadržujete v sebi, pa mnogokrat prerastejo v nerešljiv problem.

ZBIRKA NASLOVOV:

Reševalna postaja ..... tel ..... naslov .....

Ime in priimek  
osebnega zdravnika .....

Zdravnik, ki vas  
zdravi s kemoterapijo .....

Društvo onkoloških  
bolnikov Slovenije  
Poljanska cesta 14  
1000 Ljubljana  
  
(01) 43 630 32  
www.onkologija.org

Društvo pljučnih  
in alergijskih  
bolnikov Slovenije  
ZD Rudnik  
Rakovniška ulica 4  
1000 Ljubljana  
  
(01) 427 44 44

HOSPIC  
Slovensko društvo  
Dolenjska 22  
1000 Ljubljana  
  
(01) 420 52 60



## Podprite nas!

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

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana  
616.24-006-085.277.3

TRILLER, Nadja

Kaj morate vedeti o kemoterapiji in pljučnem raku / Nadja  
Triller ; [ilustrator Bojan Jurc]. - Ljubljana : Društvo pljučnih  
in alergijskih bolnikov Slovenije, 2006. - (Zbirka Pomoč za vsak dan)

ISBN 961-6316-31-1  
225244160

ISBN 961-6316-31-1

