

Ogólne informacje na temat chemioterapii (leczenia cytostatycznego) – Informacje dla pacjenta

Przedstawiamy ogólne informacje dotyczące chemioterapii oraz tego, w jaki sposób może ona wpłynąć na Państwa codzienność. Ponadto otrzymają Państwo szczegółowe informacje dotyczące konkretnego rodzaju chemioterapii, której zostaną Państwo poddani. Więcej informacji oraz praktyczne wskazówki znaleźć można na stronie internetowej www.kreftlex.no.

Czym jest chemioterapia?

Chemioterapia, zwana także leczeniem cytostatycznym, czy też leczeniem z zastosowaniem leków cytostatycznych to terapia polegająca na podawaniu środków leczniczych mająca na celu zatrzymanie lub spowolnienie wzrostu komórek rakowych.

W jaki sposób prowadzi się leczenie?

Chemioterapię stosuje się w leczeniu nowotworów z rozmaitych przyczyn. Może to być leczenie choroby nowotworowej, jej stabilizacja, zmniejszenie rozmiarów guza przed operacją lub radioterapią lub, przedłużenie życia, czy uśmierzanie dolegliwości, które powoduje choroba nowotworowa. Leczenie zostaje dopasowane do Państwa i choroby, na którą Państwo cierpią. Istotne jest to, aby wiedzieli Państwo jaki jest cel leczenia, które Państwo otrzymują.

W jaki sposób przebiega leczenie?

Chemioterapię można zastosować na kilka różnych sposobów. Najczęściej podaje się leki cytostatyczne w postaci iniekcji do naczynia krwionośnego (dożylnie) lub w postaci tabletek. Chemioterapię zazwyczaj stosuje się w cyklach. Cykl to okres, podczas którego podaje się leki cytostatyczne, po którym następuje przerwa. Przerwa daje organizmowi możliwość zregenerowania się. Otrzymają Państwo szczegółowy plan leczenia.

Jakie działania niepożądane występują podczas chemioterapii?

Działania niepożądane występują, ponieważ podczas chemioterapii uszkodzeniu ulegają także prawidłowe komórki. Podawaną dawkę wylicza się mając na uwadze równowagę pomiędzy tym, ile są w stanie znieść prawidłowe komórki, a ilością leku, która jest konieczna do uzyskania pożądanego działania na komórki nowotworowe. Działania niepożądane są zależne od rodzaju zastosowanej chemioterapii, a także są różne w przypadku różnych osób. Do najczęstszych działań niepożądanych zaliczyć można osłabienie odporności immunologicznej, mdłości, zmęczenie, wypadanie włosów i bóle lub suchość błon śluzowych. Efekty leczenia są jednakowe w przypadku wystąpienia działań niepożądanych, jak i w przypadku ich niewystąpienia.

Prawidłowe komórki tolerują chemioterapię lepiej, niż komórki rakowe, ponieważ mają one lepszą zdolność do regeneracji. Z tego powodu działania niepożądane często ulegają zmniejszeniu lub całkowicie ustępują po zakończeniu leczenia. Niektórzy pacjenci doświadczają bardziej długotrwałych działań niepożądanych w związku z chemioterapią, czyli tzw. późnych działań niepożądanych. Późne

działania niepożądane to szerokie spektrum objawów o zróżnicowanym poziomie zaawansowania i czasie trwania. Niektóre z późnych działań niepożądanych przechodzą, a inne zostają na trwałe.

W przypadku niektórych pacjentów późne efekty występują wiele lat po zakończonym leczeniu. Jeżeli u Państwa wystąpią późne efekty ważne jest to, aby skontaktowali się Państwo z personelem medycznym w celu otrzymania pomocy. Mogą Państwo zredukować ryzyko wystąpienia późnych efektów dzięki przestrzeganiu ogólnych zaleceń zdrowotnych, takich jak unikanie palenia tytoniu, nadwagi, braku aktywności, wysokiego ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu.

Jedzenie i picie

Dieta podczas leczenia może być normalna, jednak należy próbować unikać ciężkostrawnych posiłków tuż przed leczeniem cytostatycznym, w jego trakcie, a także podczas pierwszych dni po jego zakończeniu. Chemioterapia może prowadzić do obniżenia apetytu, mdłości i zaburzeń smaku. Jeżeli w Państwa przypadku dojdzie do wystąpienia tego rodzaju objawów ważne jest to, aby Państwo się z nami skontaktowali tak, abyśmy mogli pomóc Państwu wdrażając odpowiednie środki. Ważne jest to, aby robili Państwo, co tylko mogą w celu zapewnienia sobie podaży jak największej ilości energii, białek i płynów w czasie przed i podczas chemioterapii. Dotyczy to także tych z Państwa, którzy chcą zredukować masę ciała. Jeżeli chcą Państwo schudnąć muszą należy się z tym wstrzymać do zakończenia leczenia cytostatycznego.

Mając na uwadze ryzyko wystąpienia infekcji konieczne jest zachowania prawidłowej higieny żywienia w odniesieniu do produktów surowych, a także higieny przed rozpoczęciem jedzenia. Należy dokładnie myć owoce, także owoce jagodowe oraz warzywo (zagraniczne owoce jagodowe należy poddać obróbce cieplnej). Nie wolno spożywać surowego mięsa i surowych ryb, jak również serów dojrzewających i pleśniowych. W Norwegii za bezpieczne uważa się spożywanie sushi przez osoby z obniżoną odpornością ze względu na krótki czas przechowywania (3-4 dni ze względów jakościowych). Należy całkowicie unikać spożywania Rakfisk, czyli ryb poddanych procesowi fermentacji). Można spożywać jaja z zatwierdzonych norweskich ferm. Należy także starać się pić dużo wody, najlepiej przynajmniej dwa litry na dobę. Jest to istotne w celu wydalania substancji odpadowych po chemioterapii.

To czy pacjent podczas chemioterapii będzie mógł spożywać alkohol będzie częściowo zależne od tego, jakie będzie zażywał leki. Generalnie podczas leczenia cytostatycznego można spożywać niewielkie ilości alkoholu, jednak alkohol może zaburzać działanie niektórych leków cytostatycznych. Otrzymają Państwo szczegółowe instrukcje dotyczące tego w jaki sposób to Państwa dotyczy.

Leki i suplementy diety

Suplementy diety i produkty zdrowej żywności mogą zawierać substancje czynne, które mogą mieć wpływ na leczenie cytostatyczne. Dlatego też istotne jest przeprowadzenie rozmowy z Państwa prowadzącym onkologiem o tym, jakie produkty można ewentualnie przyjmować.

Palenie tytoniu

Palenie tytoniu podczas chemioterapii może osłabić oczekiwany efekt leczenia i doprowadzić do zaostrzenia działań nie pożądanych. Zalecamy zatem całkowite rzucenie palenia. Dlatego też ważne jest przeprowadzenie rozmowy z lekarzem prowadzącym lub innymi pracownikami medycznymi dotyczącej Państwa zwyczajów dotyczących palenia tytoniu, ponieważ istnieje szereg możliwości leczenia i zasobów, które mogą pomóc Państwu rzucić palenie.

Higiena

Podczas cyklu chemioterapii istotne jest zachowanie prawidłowej higieny, ponieważ resztki leków cytostatycznych wydalone są wraz z moczem i kałem, a także podczas wymiotów. Jest tak przede wszystkim podczas pierwszej doby po zakończeniu leczenia. Poniżej zawarto niektóre porady ogólne:

- Po każdej wizycie w toalecie należy porządnie myć ręce przy użyciu ciepłej wody i mydła
- Do ścierania ewentualnego brudu należy używać papieru, a następnie umyć ręce wodą i mydłem
- Opatrunki i pieluchy należy wyrzucać w oddzielnej plastikowej torebce, którą należy zawiązać i wyrzucić wraz ze zwykłymi śmieciami
- Zabrudzone ubrania i piżamy należy niezwłocznie wyprać
- Po wizycie w toalecie należy spuścić wodę dwukrotnie

Przy zachowaniu prawidłowej higieny i przestrzeganiu określonych powyżej zasad ostrożności nie stwarza się żadnego zagrożenia dla innych. Przebywanie w towarzystwie innych osób, także dzieci i kobiet ciężarnych, jest bezpieczne. Aby samemu uniknąć infekcji ważne jest także porządne mycie rąk i zachowanie zasad prawidłowej higieny podczas całego leczenia. Należy unikać bliskiego kontaktu z osobami chorującymi na choroby zakaźne.

Aktywność, praca i reakcje psychiczne

Wiele osób będzie czuło zmęczenie i brak energii w okresie leczenia. Zmęczenie podczas pierwszego okresu po zakończeniu cyklu chemioterapii jest normalne. U niektórych osób występują zaburzenia pamięci i koncentracji. Dobrze jest być codziennie aktywnym, jednak równocześnie ważne jest znalezienie równowagi pomiędzy aktywnością i odpoczynkiem. Daj sobie prawo do większej ilości odpoczynku, niż normalnie. Dla wielu osób kilka krótkich spacerów w ciągu dnia może okazać się lepszym rozwiązaniem, niż jeden długi. Niektórzy będą w stanie chodzić do pracy, inni nie będą mogli pracować podczas chemioterapii. Wraz ze swoim pracodawcą mogą Państwo poszukać dobrych rozwiązań, które umożliwią wykonywanie pracy pomimo choroby i leczenia lub też utrzymanie kontaktu z miejscem pracy podczas nieobecności z powodu choroby.

To, jak dana osoba znosi chorobę nowotworową zależy od indywidualnych predyspozycji. Jeżeli będą Państwo ciężko znosić chorobę pracownicy medyczni o tym z Państwem porozmawiają. Mamy także rozległy zespół specjalistów z różnych dziedzin medycznych do których w razie konieczności możemy Państwa skierować. Specjalistów takich jak: psychiatra, psycholog, socjolog, fizjoterapeuta, seksuolog, ergo terapeuta.

Aktywność seksualna

Podczas okresu leczenia mogą Państwo być aktywni seksualnie. W nasieniu i błonach śluzowych pochwy znajdują się minimalne resztki leków cytostatycznych. Stosunek po chemioterapii stwarza zatem niewielkie ryzyko dla partnera. Dla bezpieczeństwa przez pierwsze 3-4 dni po zakończeniu cyklu można stosować prezerwatywy.

Sytuacja, w której Państwo się znaleźli oraz leczenie, które Państwo otrzymują może prowadzić do nowych wyzwań dotyczących życia seksualnego, współżycia i własnego obrazu. Mamy doradców, z którymi mogą Państwo porozmawiać, mających długie doświadczenie w pracy z osobami chorymi na nowotwory w odniesieniu do ich życia seksualnego. Mogą Państwo porozmawiać z nimi o trudnościach w stworzeniu intymności i bliskości, zaburzeniach erekcji, spadku libido i zmianie sposobu widzenia samego siebie. Mogą Państwo sami lub też wraz z partnerem skorzystać z porad dotyczących współżycia i komunikacji. Należy poprosić pielęgniarkę lub lekarza o skierowanie do takiej osoby.

Prowadzenie pojazdów

Trudno jest stwierdzić w jaki sposób leczenie cytostatyczne wpłynie na Państwa zdolność do prowadzenia pojazdów mechanicznych. Zaleca się odstawienie samochodu podczas pierwszego cyklu chemioterapii po to, aby dowiedzieć się w jaki sposób leczenie na Państwa wpłynie. Jeżeli lekarz nie udzieli Państwu instrukcji, co do tego czy i kiedy nie wolno Państwu prowadzić samochodu będzie to zależało od Państwa oceny.

Słońce i solarium

Niektóre środki lecznicze zwiększają wrażliwość skóry na światło słoneczne i prowadzą do rozmaitych reakcji skóry, takich jak silna skłonność do poparzeń słonecznych prowadzących do zaczerwienienia, wysypek, świądu, obrzęku i/lub wyprysków. Dlatego też zalecamy ograniczenie opalania się przez pierwsze dni po chemioterapii. Należy zawsze stosować kremy z filtrem przeciwsłonecznym, minimum 15, które chronią zarówno przed promieniami UVA, jak i UVB, jak również nosić odzież ochronną, kiedy przebywają Państwo na silnym słońcu. Należy stopniowo wypróbowywać swoje możliwości. Należy także pamiętać, że po wypadnięciu włosów skóra może być szczególnie narażona na działanie promieni słonecznych. W przypadku wystąpienia ewentualnych reakcji skórnych należy skontaktować się z lekarzem.

Światło słoneczne przynosi wiele korzyści zdrowotnych i poprawiających jakość życia, między innymi jest istotnym źródłem witaminy D. Dlatego też należy korzystać ze słońca, jednak unikać poparzeń.

Prosimy nie wahać się ze zwróceniem się do nas jeżeli Państwo lub Państwa rodzina mają jakiegokolwiek pytania. Przed rozpoczęciem leczenia lekarz lub pielęgniarka upewnią się, że zostali Państwo gruntownie zapoznani z jego szczegółami.