

Do pacjentów,
którzy zostaną poddani
chemioterapii

(Til deg som skal behandles med cellegift)

Co trzeba wiedzieć o chemioterapii

Cytostatyki

Celem niniejszej broszurki jest podanie ogólnych informacji na temat chemioterapii i jej wykorzystania podczas leczenia raka.

Pytania, w odniesieniu do leczenia twego szczególnego przypadku, powinieneś (powinnaś) kierować do lekarza, który ponosi odpowiedzialność za twój program leczenia.

Czym są cytostatyki?

Chemioterapia, cytostatyka – to leki, których używa się do zwalczania i niszczenia komórek rakowych. Chemioterapia może mieć różne cele.

- Wyleczenie z choroby nowotworowej
- Zmniejszenie guza przed operacją lub radioterapią.
- Zniszczenie komórek rakowych, które mogą się znajdować w innych częściach ciała po operacji lub radioterapii.
- Trzymanie choroby w szachu i zapobieganie dolegliwościom, które powodowane są obecnością guza nowotworowego.

Jak działa chemioterapia?

Komórki rakowe otrzymują cytostatyki wprowadzone poprzez krew. Cytostatyki atakują komórki rakowe i działają w ten sposób, że zakłócają lub zatrzymują podział komórek. Komórki rakowe zostają zniszczone i tracą zdolność do rozmnażania się. Często podaje się kombinację różnych leków cytostatycznych podczas jednej chemioterapii. Różne ośrodki atakują komórki rakowe w różny sposób. Wybór programu leczenia, kombinacji lub pojedynczego środka zależne są od postawionej w stosunku do choroby nowotworowej diagnozy i rozwoju choroby.

Jak podawane są cytostatyki?

- Poprzez zastrzyk dożylny
- Doustnie w postaci tabletek albo kapsułek, które należy połknąć
- Poprzez zastrzyk domięśniowy
- Wstrzykiwanie do jam ciała (pęcherz, jama klatki piersiowej itd.)
- Dokanałowo, czyli do płynu mózgowo rdzeniowego

Cytostatyki podawane są najczęściej dożylnie. Pielęgniarka wprowadza cienką kaniulę dożylną do żyły w przedramieniu lub zostaje założony cewnik centralny.

Cytostatyki są podawane w formie kroplówki przez rurkę plastikową, najczęściej przez pompę infuzyjną. Zabieg może trwać od kilku minut do wielu godzin lub dób.

Możliwe skutki uboczne

Skutki uboczne powodowane są oddziaływaniem cytostatyków również na normalne komórki organizmu. Dotyczy to szczególnie komórek, które szybko ulegają podziałom (jak cebulki włosowe, szpik kostny i błony śluzowe). Normalne komórki posiadają większą zdolność do samonaprawy niż komórki rakowe i dlatego niepożądane skutki są przejściowe.

Różne typy cytostatyków mogą prowadzić do różnych skutków ubocznych. Stopień nasilenia skutków ubocznych trudno jest z góry przewidzieć, ponieważ istnieją różnice indywidualne. Przed rozpoczęciem leczenia odpowiedzialny lekarz i pielęgniarka poinformują cię o skutkach ubocznych, które mogą powodować cytostatyki.

Oddziaływanie na szpik kostny

Szpik kostny tworzy:

Czerwone krwinki(erytrocyty), które transportują tlen do komórek ciała. Cytostatyki mogą doprowadzić do zmniejszenia produkcji czerwonych krwinek, co z kolei może spowodować obniżenie poziomu hemoglobiny we krwi. Może to prowadzić do odczuwania zmęczenia/ zawrotów głowy. Niekiedy może być potrzebna transfuzja krwi.

Białe krwinki(leukocyty) bronią organizm przed bakteriami i wirusami. Niska liczba białych krwinek powoduje, że organizm jest bardziej narażony na infekcje. Pacjent powinien unikać kontaktu z osobami, które są przeziębione lub mają infekcje.

Skontaktuj się z Oddziałem Onkologii pod numer telefonu 55 97 20 10, jeżeli pojawią się u Ciebie któreś z następujących objawów:

- **gorączka (ponad 38 °C)**
- **dreszcze**
- **osłabienie**

Płytki krwi (trombocyty)wspomagają proces krzepnięcia krwi. Chemioterapia może przyczynić się do obniżenia produkcji płytek krwi w szpiku kostnym. Łatwiej mogą wówczas powstawać siniaki i występować krwawienia, szczególnie skórne i z błon śluzowych (usta i nos). Powinieneś (powinnaś) używać miękkiej szczoteczki do zębów, elektrycznej golarki i unikać uszkodzeń i zadrapań skóry.

Działanie na szpik kostny jest przejściowe. Zwykle do najniższej produkcji czerwonych krwinek, białych krwinek i płytek krwi dochodzi po ok. 7 – 12 dniach od chemioterapii, po czym ich produkcja znów się zwiększa.

Wypadanie włosów

Cytostatyki mogą uszkodzić komórki cebulek włosowych. Może to doprowadzić do utraty przez ciebie włosów – również owłosienia ciała, rzęs, brwi i zarostu. Stopień utraty włosów zależy od rodzaju cytostatyków. Niektóre typy leków cytostatycznych nie powodują wypadania włosów. Włosy zaczynają odrastać po zakończeniu leczenia, lecz może to potrwać parę miesięcy.

Utrata włosów może stanowić dodatkowe obciążenie dla pacjenta, ponieważ w przeciągu krótkiego czasu zmienia się wygląd. Włosy wypadają plackowato i dlatego, gdy zaczną wypadać, zaleca się ścięcie włosów.

NAV przyznaje wsparcie finansowe na zakup peruki albo innego nakrycia głowy po przedłożeniu zaświadczenia lekarskiego.

Jeżeli chciałbyś (chciałabyś) mieć perukę, powinno się ją dopasować jeszcze przed wypadnięciem włosów. Fryzjer może wówczas doradzić odpowiedni kolor i uczesanie tak, aby zmiana wyglądu była jak najmniejsza.

Zamiast peruki możesz używać kapelusza przeciwsłonecznego, czapki z daszkiem lub innego nakrycia głowy.

Oddziaływanie na żołądek i jelita

Niektóre rodzaje cytostatyków mogą powodować nudności i wymioty. Dlatego podaje się środki przeciwwymiotne razem z chemioterapią i po niej. Ćwiczenia relaksacyjne mogą być również pomocne.

Niektóre rodzaje środków przeciwwymiotnych mogą spowodować zaparcia. Podobny efekt wywołują niektóre cytostatyki.

Istnieją leki, które temu przeciwdziałają. Żywność, która zapobiega występowaniu obstrukcji to otręby, posiłki z dużą ilością błonnika, suszone

śliwki i kwaśne mleko. Ważne jest, by dużo pić, co najmniej 2 litry płynów dziennie.

Inne typy cytostatyków mogą powodować biegunkę (rozwolnienie). Ważne jest spożywanie żywności powodującej wstrzymanie rozwolnienia i dużej ilości płynów. Istnieją lekarstwa przeciwdziałające biegunce.

Jeżeli funkcjonowanie jelit ulega zmianie podczas leczenia, nie zwlekaj z poruszeniem tej kwestii z personelem medycznym.

Oddziaływanie na błony śluzowe

Szereg leków cytostatycznych oddziałuje na błony śluzowe. Mogą one spowodować podrażnienia jamy ustnej i przełyku, co ewentualnie odczuwa się przez kilka dni po leczeniu.

Podczas chemioterapii może również ulec zmianie zmysł smaku.

Ważne jest utrzymanie dobrej higieny jamy ustnej i regularne wizyty u dentysty.

Jeżeli będziesz miał(-a) trudności z jedzeniem lub piciem, skontaktuj się z lekarzem lub placówką prowadzącą leczenie.

Może dojść do podrażnienia błony śluzowej cewki moczowej.

Oddziaływanie na jajniki i jądra

Cytostatyki mogą uszkodzić komórki rozrodcze kobiet i mężczyzn.

Leczenie może zaburzyć równowagę hormonalną u kobiety. To z kolei może doprowadzić to nieregularnych miesiączek bądź ich całkowitego ustania.

Produkcja plemników w jądrach może zostać zaburzona. To prowadzi do zmniejszonej płodności. Stopień i czas trwania zmniejszonej płodności zależy od rodzaju cytostatyków.

Należy unikać zajścia w ciążę z powodu możliwego oddziaływania chemioterapii na plemniki/ komórki jajowe, co może doprowadzić do uszkodzenia materiału genetycznego. Nie należy odbywać stosunków płciowych bez stosowania pewnej antykoncepcji w okresie leczenia i co najmniej przez rok po leczeniu.

W celu zabezpieczenia partnera zaleca się mężczyznom używanie prezerwatywy przez 2 pierwsze dni po zakończeniu chemioterapii, ponieważ nasienie może zawierać niewielkie ilości cytostatyków.

Mężczyźni mogą zamrozić nasienie przed rozpoczęciem leczenia. W przypadku kobiet, istnieją eksperymentalne metody zamrażania tkanki jajników.

Po pewnym czasie od przeprowadzenia chemioterapii wiele osób może doczekać się potomstwa w naturalny sposób. Możliwość i ewentualny tego termin należy przedyskutować z lekarzem odpowiedzialnym za leczenie.

Inne skutki uboczne

Niektóre cytostatyki mogą wywołać przejściowe uszkodzenie nerwów obwodowych, co może spowodować zredukowane odczuwanie dotyku i zimna w palcach rąk i stóp oraz drętwienia palców rąk i stóp. Niektóre z cytostatyków mogą powodować wystąpienie gorączki w dniu ich podania. Inne cytostatyki mogą spowodować ubytek słuchu, a jeszcze inne przebarwienia skóry (brązowe plamy). Cytostatyki mogą wywierać niekorzystny wpływ na nerki. Uszkodzeniom nerek można zapobiegać poprzez dożylnie podawanie dużych ilości płynów razem z cytostatykami w celu zabezpieczenia dobrego wypłukiwania nerek.

Chemioterapia może również oddziaływać na inne organy (wątroba, płuca, serce).

Ważne jest poinformowanie lekarza i pielęgniarki o samopoczuciu w okresie pomiędzy chemioterapiami.

Styl życia

Informacja o chorobie nowotworowej jest trudna do przyjęcia zarówno dla pacjenta, jak i dla jego najbliższych. Pacjent i jego otoczenie znajdują się w nowej i nieznannej dotąd sytuacji. Ważne jest otwarte podejście do choroby i leczenia i, w miarę możliwości, nieukrywanie tego.

Największego wsparcia udzielają najbliższa rodzina i przyjaciele. Należy prowadzić w miarę możliwości normalny tryb życia między cyklami leczenia. Świeże powietrze, aktywność fizyczna i zróżnicowana dieta są zazwyczaj zalecane.

Należy unikać dużych ilości alkoholu, ponieważ chemioterapia sama w sobie jest obciążeniem dla organizmu.

Niektóre cytostatyki mogą powodować powstawanie reakcji skórnych podczas opalania się. Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat środków ostrożności, które powinieneś (powinnaś) zachować.

Po cyklu leczenia produkty rozpadu cytostatyków będą wydalane z moczem i stolcem. Przez pierwszą dobę po leczeniu należy zachować pewne środki ostrożności, aby chronić otoczenie.

- Ewentualne plamy moczu, stolca lub wymiocin należy usuwać za pomocą papieru a następnie zmyć wodą z detergentem.
- Mężczyźni powinni siadać w toalecie
- Należy spłukiwać 2 razy toaletę po jej użyciu
- Należy bardzo dokładnie umyć ręce po wizycie w toalecie
- Środki higieny osobistej, jak podpaski lub podobne należy włożyć do plastikowego worka, który należy następnie zawiązać

- Poplamione tkaniny należy natychmiast wyprać.

Jeżeli przestrzegasz tych środków ostrożności, może Pan /Pani przebywać z innymi, także z dziećmi i kobietami w ciąży, jak dotąd.

Współżycie seksualne

Chemioterapia nie wymaga wstrzemięźliwości seksualnej. Rak nie jest chorobą zakaźną, stosunki intymne nie stanowią ryzyka zarażenia się. Skutki uboczne leczenia mogą powodować uczucie zmęczenia i braku rzeźkości, co zmniejsza popęd i możliwości seksualne. Partner/partnerka pacjenta powinni mu dlatego okazać podczas leczenia opiekę i zrozumienie.

Zaleca się używanie prezerwatywy podczas stosunków płciowych przez dwa pierwsze dni po zakończeniu chemioterapii.

Oddział Onkologii/KOR, Onkologiczny Ośrodek Szkoleniowy i Rehabilitacyjny (Kreftsenter for opplæring og rehabilitering) posiada seksuologa, który jest dostępny i udziela konsultacji. Porozmawiaj ze swym lekarzem, jeżeli chcesz skontaktować się z seksuologiem.

Alternatywne/ dodatkowe leczenie

Jeżeli korzystasz z alternatywnego leczenia, może ono w wielu przypadkach być prowadzone równocześnie z chemioterapią. Musisz mieć na uwadze, że niektóre kombinacje mogą wywołać niepożądane lub poważne skutki uboczne.

Porozmawiaj z swoim odpowiedzialnym za leczenie lekarzem o tym, z jakiego leczenia alternatywnego możesz korzystać.

Oddział Onkologii i Fizyki Medycznej
Telefon: 55 97 20 10

Poliklinika _____ naciśnij 1

Poliklinika pielęgniarka __ naciśnij 2

Stanowisko 1 _____ naciśnij 4

Stanowisko 2 _____ naciśnij 5

Po godzinie 15.30 połączony będziesz bezpośrednio z salą szpitalną.

Strony internetowe z większą ilością informacji:

<http://www.helse-bergen.no/omoss/avdelinger/kreft/Sider/enhet.aspx>

www.kreftforeningen.no

www.oncolex.no

<http://kreftlex.no/>

Zatwierdzono przez:

Dyrektor Oddziału Olav Mella, data: 07.03.14

Pierwsze wydanie czerwiec 2000, poprawione marzec 2014

Poprawiono przez pielęgniarkę ds. merytorycznych Lise Marie Eide Lien
Oddział Onkologii i Fizyki Medycznej
Szpital Uniwersytecki Haukeland, Bergen