ZDRAVLJENJE RAKA

z imunoterapijo z zaviralci imunskih nadzornih točk

napotki bolnikom

KLINIKA GOLNIK
ENOTA ZA INTERNISTIČNO ONKOLOGIJO

Univerzitetna Klinika Golnik

Vsebina knjižice

1. Kaj je imunoterapija in kako deluje? —3
2. Najpogostejši neželeni učinki imunoterapije —7
3. Kako zdravimo neželene učinke imunoterapije? — 18
4. Splošna navodila ob zdravljenju z imunoterapijo —21
5. Imunoterapija in druga predpisana zdravila, prehranska dopolnila in izdelki v samozdravljenju — 24
6. Cepljenje in imunoterapija — 26
7. Nosečnost in imunoterapija — 26
8. Dnevnik imunoterapije — 28

AVTORJI: Urška Janžič, Lea Knez, Ivanka Kržišnik, Shpresa Mazreku, Katja Mohorčič, Mateja Tavčar, Petra Zupan **RECENZENTKI:** Saša Kadivec in Mateja Marc Malovrh **UREDNICI:** Urška Janžič in Katja Mohorčič **ILUSTRACIJE:** Meta Wraber **OBLIKOVANJE:** Maja Rebov **TISK:** Partnergraf, d.o.o. **NAKLADA:** 250 izvodov

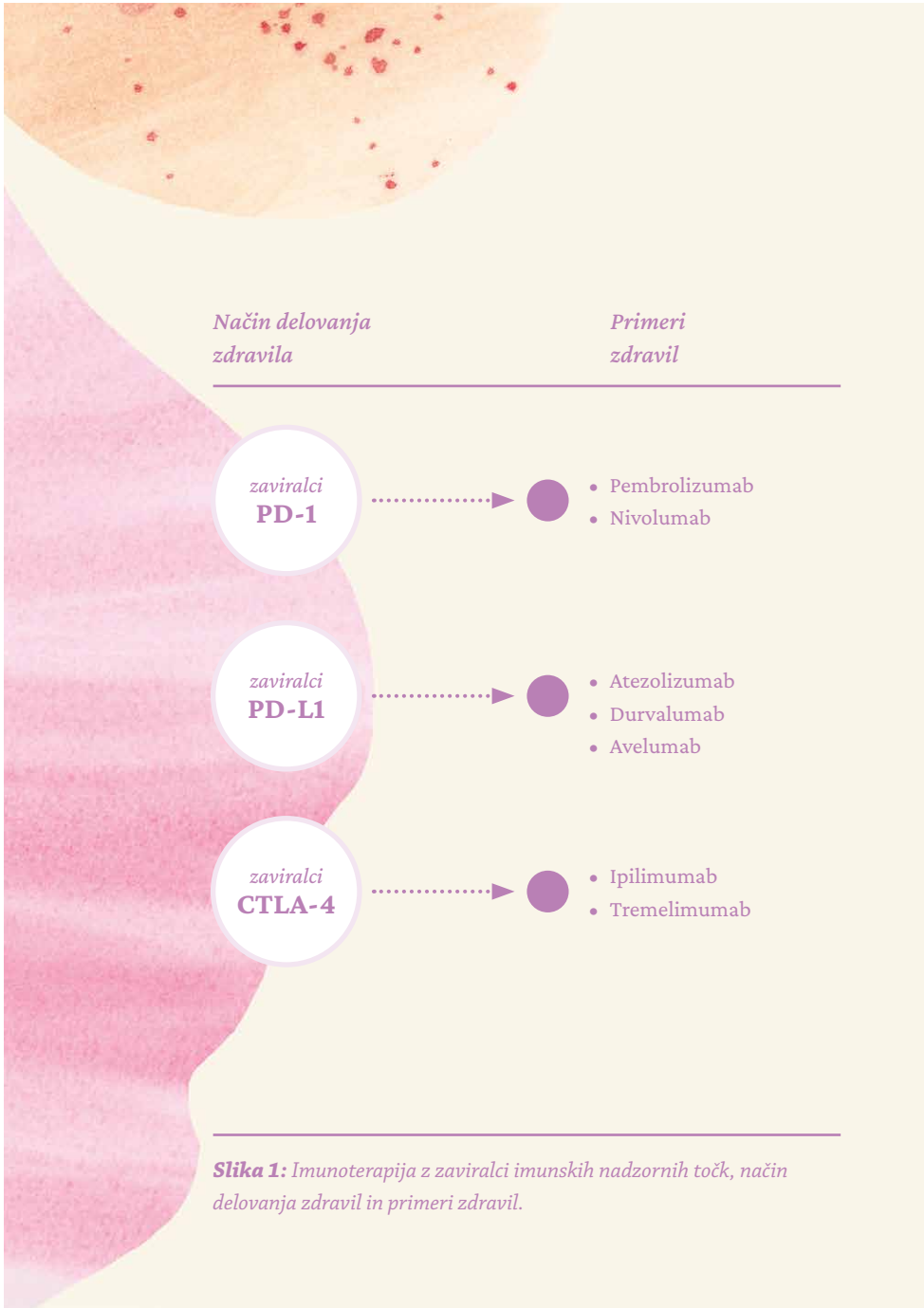
ZAHVALA: Posebna zahvala za skrben pregled in koristne napotke pred izidom knjižice gre gospodoma Antonu Gašperju Frantarju in Nejcu Pušniku, ki sta stvari osvetlila še z druge strani.

Spoštovani bolniki in svojci,

Podajate se na novo in neznano pot, pot zdravljenja raka.

Vaš onkolog vam je predlagal zdravljenje raka z imunoterapijo z zaviralci imunskih nadzornih točk (v nadaljevanju: imunoterapija). Vemo, da se vam zdaj poraja nešteto vprašanj, zato smo v Enoti za internistično onkologijo Klinike Golnik pripravili knjižico za bolnike ob zdravljenju z imunoterapijo. Upamo, da vam bo knjižica v pomoč in vam bo odgovorila na mnoga zastavljena vprašanja in razrešila marsikatero dilemo.

Želimo vam vse dobro na vaši poti zdravljenja raka.



Slika 1: *Imunoterapija z zaviralci imunskih nadzornih točk, način delovanja zdravil in primeri zdravil.*

1 Kaj je imunoterapija in kako deluje?

Imunoterapija z zaviralci imunskih nadzornih točk je nova oblika sistemskega zdravljenja raka, tako raka pljuč kot tudi nekaterih drugih rakov. Gre za monoklonska protitelesa, ki pomagajo bolnikovemu lastnemu imunskemu sistemu prepoznati in uničiti rakave celice. Zdravila imajo drugačen način delovanja kot klasični citostatiki (kemoterapija) ali tarčna zdravila (t. i. biološka zdravila) in zato tudi drugačne neželene učinke. Imunoterapija sama NE uničuje rakavih celic, ampak omogoči bolnikovim lastnim imunskim celicam (limfocitom), da prepoznajo in uničujejo rakave celice. Trenutno za zdravljenje uporabljamo monoklonska protitelesa proti PD-L1- in PD-1-molekulam ter proti CTLA-4, ki jih najdemo na površini rakavih ali imunskih celic. Slednji se pri raku pljuč rutinsko še ne uporabljajo (Slika 1).

Naloga našega imunskega sistema je, da nas ščiti pred tujki. Pri tem imunski sistem prepoznava tako naše normalne celice kot tudi tuje celice, kot so npr. različni mikrobi. Zdrave celice imajo na svojih površinah beljakovine, ki jih imunski sistem prepoznava za normalne. Ko pa prepozna telesu tujo beljakovino (beljakovine virusov, bakterij, parazitov, tudi rakavih celic, strupov), se imunski sistem aktivira, kar sproži celo zaporedje reakcij, katerih cilj je uničenje, smrt in odstranitev tuje celice.

Celice raka se v svojem razvoju zaščitijo pred uničenjem s strani našega imunskega sistema tako, da začnejo na svoji površini izražati beljakovine, ki imunskemu sistemu preprečujejo prepoznavanje nenormalnih celic, zaradi česar se naš imunski

sistem ne odzove ustrezno in rakavih celic ne uniči. Tako se rakave celice v telesu začnejo nenadzorovano razmnoževati in širiti, sprva lokalno v svoji neposredni okolici, kasneje pa vdrejo še v limfni in krvožilni sistem, kar imenujemo zasevanje ali metastaziranje. Na stopnji, ko celice raka že zasevajo po telesu, je rakava bolezen neozdravljiva.

Imunoterapija deluje tako, da na rakavih celicah prekrije beljakovine, ki zavirajo prepoznavanje in aktivacijo imunskega sistema. Tako naredi rakave celice spet vidne našemu imunskemu sistemu, da jih lahko uniči. Imunoterapija je v zdravljenje raka prinesla novo upanje, saj ponuja možnost dolgotrajnejše zazdravitve bolezni. Raziskave so dokazale, da je učinkovita tudi pri pljučnem raku, lahko kot samostojno zdravilo (monoterapija) ali v kombinaciji s kemoterapijo.

Ali lahko vsak bolnik prejme imunoterapijo?

imunoterapija ni primerna za vsakega bolnika z rakom. Pomembni so številni dejavniki, predvsem tip bolezni, razširjenost bolezni, kondicija bolnika in spremljajoče bolezni. Za bolnike z zelo aktivnimi ali hujšimi avtoimunimi boleznimi je zdravljenje z imunoterapijo zelo tvegano zaradi možnosti pojava hujših neželenih učinkov zdravljenja. Pri bolnikih, ki so se v preteklosti zdravili zaradi avtoimune bolezni in ta trenutno ni aktivna, lahko zdravljenje z imunoterapijo avtoimuno bolezen ponovno aktivira. Pri teh bolnikih se za zdravljenje z imunoterapijo zato odločimo individualno in le po tehtnem posvetu s specialistom, ki vodi zdravljenje avtoimune bolezni, ter seveda v soglasju z bolnikom, ki sprejme večje tveganje nastanka neželenih učinkov zdravljenja.

Če ste se v preteklosti (četudi že v otroštvu) zdravili zaradi katerekoli avtoimune bolezni (sistemske bolezni veziva, revmatološka obolenja, luskavica, kronične vnetne črevesne

bolezni in podobno), pred pričetkom zdravljenja o tem obvestite lečečega onkologa.

Kako poteka zdravljenje z imunoterapijo?

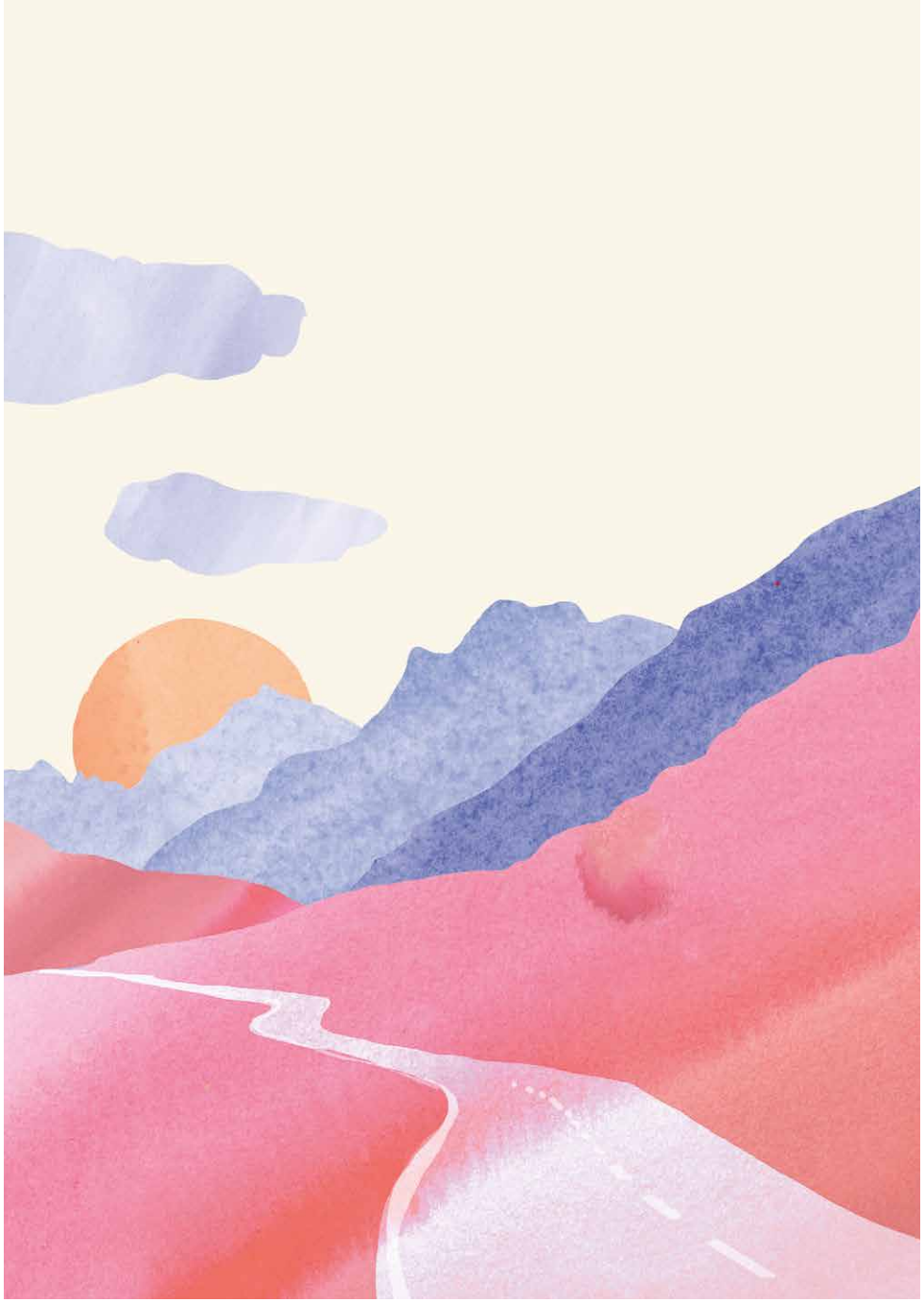
imunoterapijo prejme bolnik v obliki kratkotrajne intravenske infuzije na vsakih dva do šest tednov, odvisno od predpisane vrste zdravila.
Pregled v ambulanti in aplikacija zdravila nista nujno na isti dan. Predvsem pri zgodnejših aplikacijah sta potrebna daljši čas infuzije in obenem daljši čas opazovanja bolnika tudi po zaključeni aplikaciji, da lahko hitro ukrepamo, če pride do preobčutljivostnih reakcij na zdravila.

Kako spremljamo uspešnost zdravljenja?

vaše zdravljenje redno spremljamo s kliničnimi pregledi (pregled bolnika v ambulanti) in z natančno anamnezo, s katero ocenimo tako izboljšanje/poslabšanje simptomatike raka pljuč. Spremljamo tudi morebitne neželene učinke zdravljenja z imunoterapijo. V rednih intervalih opravljamo tudi slikovne preiskave, kot sta na primer rentgenogram pljuč ali računalniška tomografija – CT. Pri imunoterapiji je znano, da se dober učinek zdravljenja pogosto ne vidi takoj s slikovnimi preiskavami, ampak je glavno vodilo počutje bolnika. Pogosto šele kasneje vidimo dober učinek tudi slikovno.

Kako dolgo boste prejemali zdravljenje z imunoterapijo?

zdravila boste prejemali v rednih časovnih intervalih – na dva do šest tednov, odvisno od vrste zdravila. V primeru, da je zdravilo učinkovito in ne povzroča pomembnih neželenih učinkov, lahko zdravljenje nadaljujemo, dokler učinek zdravila traja. Pri nekaterih vrstah imunoterapije zaključimo zdravljenje po dopolnjenih dveh letih terapije, če je bolezen v remisiji, nato sledi faza spremljanja.



2 Kateri so najpogostejši neželeni učinki imunoterapije?

Kot vsako drugo zdravilo ima lahko tudi imunoterapija neželene učinke, ki se pojavijo zaradi delovanja limfocitov na vaše sicer zdrave celice. Neželeni učinki se lahko pojavijo kadarkoli med zdravljenjem z imunoterapijo ali po njem; lahko že takoj po prvi aplikaciji ali pa celo več mescev po tem, ko smo že končali zdravljenje. Učinek zdravila na limfocite je namreč lahko v telesu prisoten še daljši čas, tudi po prenehanju zdravljenja. Ker imunoterapija deluje tako, da aktivira vaš imunski sistem, so neželeni učinki podobni avtoimunim boleznim. Lahko se zgodijo v kateremkoli organu ali tkivu vašega telesa. Pomembno je, da se po aplikacijah imunoterapije dobro opazujete in svojemu onkologu sporočite, ali ste morda opazili kakšne nove spremembe od prejšnjega kontrolnega pregleda v ambulanti.

Infuzijska reakcija

Tako kot pri vsaki drugi vrsti intravenske infuzije so tudi med prejemanjem imunoterapije ali pa kratek čas po njej (do 24 ur) možne reakcije na zdravilo, zato ga apliciramo pod natančnim nadzorom zdravstvenega osebja. Po vsaki aplikaciji imunoterapije imamo zato predpisan čas, v katerem ostanete na opazovanju pod nadzorom medicinskega osebja. Tem reakcijam pravimo infuzijske ali preobčutljivostne reakcije in se kažejo kot povišana telesna temperatura, mrzlica, težka sapa, kožni izpuščaji, glavobol, slabost in bruhanje, otekanje okoli ustnic …

Če takoj po aplikaciji terapije ali v roku 24 ur opazite pojav zgoraj opisanih znakov, je potreben čimprejšnji obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, ki bo presodil resnost situacije in vas po potrebi poslal tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico.

Utrujenost

Bolniki z rakom so pogosto utrujeni, še zlasti če gre za obliko raka z že prisotnimi zasevki. Utrujenost je lahko povezana z boleznijo samo ali pa je posledica zdravljenja s protirakavimi zdravili, tudi imunoterapijo. Pogosto je razlog utrujenosti težko opredeliti.

Zdravila proti utrujenosti ni. Se je pa izkazalo, da proti utrujenosti pomaga vsakodnevna telesna aktivnost, ki mora biti prilagojena bolniku. Zelo priporočamo redno hojo na svežem zraku. Za začetek so to lahko kratki sprehodi večkrat na dan ali sprehodi z vmesnimi počitki. Priporočamo tudi različne sprostitvene tehnike in pogostejše krajše počitke čez dan, če ste utrujeni.

Bodite pozorni:

- → Če utrujenost nastane nenadoma in vas ovira v vsakdanjem življenju.
- → Če je utrujenost povezana z visoko vročino, počasnim bitjem srca, omotico, omedlevico.

Poiščite pomoč pri zdravniku:
Če ste nenadoma postali hudo utrujeni, obiščite vašega osebnega zdravnika, ki bo po presoji kontaktiral vašega onkologa oz. drugega specialista.

Spremembe na koži

Koža je najpogosteje prizadeti organ ob zdravljenju z imunoterapijo. Najpogostejši neželeni učinki na kožo so srbečica, izpuščaji ter suha in razdražena koža, možni pa so tudi nastanki plakov ali mehurjev. Kožne spremembe se običajno pojavijo že po prvih nekaj aplikacijah zdravila, lahko tudi kasneje. Večina sprememb na koži je zelo blagih in vam bo zanje onkolog predpisal le zdravila proti srbenju ali kremo. Za nego kože priporočamo uporabo samo tistih krem in mazil, ki vam jih predpiše onkolog in so brez dodatkov ali aditivov, ki še dodatno dražijo kožo. Če imate kakršnekoli zgoraj opisane blage težave, jih zapisujte v dnevnik in to ob naslednji kontroli povejte vašemu onkologu.

Bodite pozorni, če:

- se pojavijo kakršnikoli izpuščaji po koži (posamezni, zlivajoči se, v obliki koprivnice, v obliki mehurjev ...),
- se pojavi srbečica kože.

Poiščite pomoč pri zdravniku:
Nujen pregled pri osebnem zdravniku je potreben v primeru pojava izpuščajev po celem telesu ali pojava mehurjev (lahko je hkrati prizadeta tudi sluznica). Osebni zdravnik se bo posvetoval z onkologom in/ali dermatologom glede nadaljnjih ukrepov.

Spremembe pri odvajanju blata in driska

Driska pomeni bolj pogosto odvajanje tekočega blata, kot je sicer za vas običajno, in je pogost neželeni učinek zdravljenja z imunoterapijo. Pojavi se kot posledica delovanja imunskih celic na črevesno sluznico. Če pride do driske, svetujemo najprej ustrezno dieto in skrbno beleženje odvajanja blata (število odvajanj, barva blata, tekstura blata, morebitna prisotnost krvi v blatu ...).

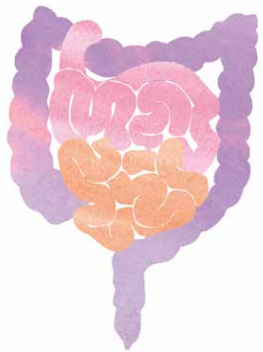
Ustrezna dieta:

- zadostna količina brezalkoholnih negaziranih pijač (voda, rehidracijska raztopina, črni oz. ruski čaj, čaj iz suhih borovnic),
- prepečenec,
- popečen kruh oz. toast,
- kuhan nemasten piščanec,
- banane,
- naribana jabolka, ki jih je treba pustiti, da porjavijo,
- juha (prežganka),
- riž.
- Izogibajte se svežemu sadju ali zelenjavi ter mleku in mlečnim izdelkom!
- Odsvetujemo kavo in začinjeno hrano.

Če imate kakršnekoli zgoraj opisane težave, jih zapisujte v dnevnik in o tem ob naslednji kontroli poročajte vašemu onkologu. Pomembno je, da sami ne vzamete nobenih zdravil za ustavljanje driske (npr. Lopacut, Seldiar, aktivno oglje ...).

Driski se lahko pridružijo tudi drugi simptomi: krčevite bolečine v trebuhu, kri na blatu, sluz na blatu, črno ali smolnato blato. To so pogosti znaki hudega vnetja črevesja, ki ga imenujemo kolitis, tako stanje je zelo resno in potrebuje takojšnjo zdravniško obravnavo.

Bodite pozorni, če:



- odvajate tekoče blato več kot trikrat nad vašo dnevno normalo (v tem primeru beležite število odvajanj in barvo blata),
- se navkljub dieti odvajanje tekočega blato nadaljuje, ob tem pa izgubljate telesno težo,
- imate bolečine oz. krče v trebuhu,
- opazite kri v blatu,
- opazite črno, smolnato blato,
- imate povišano telesno temperaturo,
- se ob driski zelo slabo počutite.

Poiščite pomoč pri zdravniku:

- če odvajate tekoče blato večkrat na dan več dni zapored,
- če se stanje ob dieti ne izboljša,
- če ne morete zaužiti dovolj tekočine in hrane,
- če opazite kri na blatu,
- če imate krče v trebuhu,
- če imate ob driski vročino nad 38° C in se zelo slabo počutite.
- Osebni zdravnik se bo posvetoval z onkologom in/ali gastroenterologom glede nadaljnjih ukrepov.

Spremembe v delovanju ščitnice in ostalih žlez z notranjim izločanjem

Zdravljenje z imunoterapijo lahko povzroči tako povečano kot tudi zmanjšano delovanje žlez z notranjim izločanjem, kamor spadajo ščitnica, hipofiza, nadledvična žleza.

Najpogostejši so neželeni učinki na delovanje žleze ščitnice, zato njeno funkcijo redno spremljamo med zdravljenjem z imunoterapijo. Še pred uvedbo imunoterapije boste obiskali tudi specialista tirologa, ki vas bo pregledal in ocenil izhodiščno stanje delovanja ščitnice. Motnje delovanja ščitnice običajno prej opazimo v laboratorijskih izvidih, kot pa jih opazi bolnik, saj majhna kratkotrajna nihanja v ščitničnih hormonih navadno ne povzročajo klinične simptomatike.

Povečano delovanje ščitnice se kaže kot hujšanje navkljub povečanemu apetitu, hitro in/ali neredno bitje srca, razdražljivost, napetost, tresenje, prekomerno potenje, povečana občutljivost na toploto, pogosto odvajanje blata, utrujenost, bolečine v mišicah, nespečnost, tanka koža in krhki lasje. Povečano delovanje ščitnice lahko ustavimo s posebnimi zdravili, ki jih predpiše tirolog.

Zmanjšano delovanje ščitnice se lahko kaže kot utrujenost, pridobivanje na telesni teži, zaprtje, počasno bitje srca, suha koža, šibkost mišic, bolečine v sklepih, preobčutljivost na mraz, težave s spominom, povečana žleza ščitnica (golša). Zmanjšano delovanje ščitnice lahko nadomestimo z dodatkom ščitničnih hormonov.

Znaki nepravilnega delovanja ostalih žlez so neobičajen glavobol, huda utrujenost, nenavadne spremembe telesne teže, spremembe v razpoloženju, omotičnost, nepojasnjeno zaprtje, huda žeja, pogosto uriniranje.

Če imate kakršnekoli zgoraj opisane blage težave, jih zapisujte v dnevnik in o tem ob naslednji kontroli poročajte vašemu onkologu.

Bodite pozorni, če se pojavijo:

- huda utrujenost,
- motnje v ritmu srca,
- težave s prebavo,
- težave s telesno težo,
- glavobol, motnje vida,
- motnje zavesti,
- huda žeja in prekomerno odvajanje vode.

Poiščite pomoč pri zdravniku:
Če se zgoraj opisane težave ne umirijo, kontaktirajte osebnega zdravnika, ki se bo posvetoval z vašim onkologom in/ali specialistom za bolezni ščitnice ali endokrinologom..

Težave z dihanjem

Bolniki z rakom pljuč imajo pogosto še pred začetkom zdravljenja težave s težko sapo in kašljem, zato je te težave včasih težko ločiti od novonastalih neželenih učinkov terapije.

Če se vam med zdravljenjem z imunoterapijo nenadoma poslabša težka sapa, imate pospešeno dihanje, vas duši, če se pojavi suh, dražeč kašelj in/ali bolečina v prsnem košu, je to lahko znak vnetja pljuč zaradi imunoterapije, čemur pravimo pnevmonitis.

Bodite pozorni, če:

- zelo težko dihate ali vas duši,
- imate bolečino v prsnem košu,
- suho in dražeče kašljate.

Poiščite pomoč pri zdravniku:
Kontaktirajte osebnega zdravnika v primeru na novo nastale nenadne težke sape, dušenja, močnega kašlja, ki vas utruja, ali nenadne hujše bolečine v prsnem košu. Osebni zdravnik se bo posvetoval z vašim onkologom in/ali pulmologom glede nadaljnjih ukrepov.

Spremembe v delovanju jeter

Med zdravljenjem z imunoterapijo lahko pride do sprememb v delovanju jeter. Večinoma gre za blage motnje, ki jih bolniki ne občutijo in so vidne le pri kontrolah laboratorijskih izvidov jetrne funkcije.

Zelo pomembno je, da onkologu in kliničnemu farmacevtu poveste za vsa zdravila, prehranske dodatke ali alternativne dodatke, ki jih prejemate, saj je to lahko ključno v razumevanju poslabšanja jetrne funkcije. Veliko hrane, zdravil in dodatkov se namreč presnavlja preko jeter – preobilica vseh tujih snovi lahko tako preobremeni jetra in povzroči njihovo slabše delovanje.

V primeru poslabšanja delovanja jeter se lahko pojavijo težave z nalaganjem in odlaganjem bilirubina, in sicer rumeno obarvanje kože in beločnic, temen urin, huda slabost ali bruhanje, izrazita bolečina v trebuhu ali pod desnim rebrnim lokom, omotičnost, izguba apetita.

Bodite pozorni, če:

- se koža in beločnice rumeno obarvajo,
- postane urin temen, blato pa svetlo,
- se pojavi huda slabost, bruhanje, izguba apetita,
- se pojavi bolečina v trebuhu ali pod desnim rebrnim lokom.

Poiščite pomoč pri zdravniku:
Če opazite kateregakoli od zgoraj navedenih težav, se takoj obrnite na osebnega zdravnika, ki se bo posvetoval z vašim onkologom in/ali gastroenterologom glede nadaljnjih ukrepov.

Bolečine v mišicah in sklepih

Med zdravljenjem z imunoterapijo se lahko pojavi tudi vnetje mišic in sklepov, ki zelo posnema avtoimuna revmatska obolenja. Običajno imajo bolniki le blago boleče mišice ali sklepe, ti simptomi so omejeni na eno skupino sklepov ali mišic, ni pa nujno. Lahko se pojavi tudi zmanjšana mišična moč ali otekanje sklepov, sklepi so lahko napeti, pordeli, boleči in okoreli, vse te znake pa lahko spremlja še hkratna utrujenost in/ali povišana telesna temperatura.

Če imate kakršnekoli zgoraj opisane blage težave, jih zapisujte v dnevnik in ob naslednji kontroli to povejte vašemu onkologu.

Bodite pozorni, če :

- občutite hude bolečine v mišicah in sklepih (potrebujete protibolečinsko terapijo),
- imate zmanjšano mišično moč,
- opazite otekline ali okorelost sklepov.

Poiščite pomoč pri zdravniku:
Če se težave s sklepi ali mišicami pojavijo nenadoma in so hude, imate na primer nenadoma otečene sklepe, ki so zelo boleči, in/ali hude bolečine v mišicah, je potreben takojšen obisk osebnega zdravnika, ki se bo posvetoval z onkologom in/ali revmatologom.

3 Kako zdravimo neželene učinke imunoterapije?

V primeru nekaterih hujših neželenih učinkov je treba zdravljenje z imunoterapijo začasno ali trajno prekiniti. Če so neželeni učinki blagi, lahko uporabimo le simptomatsko podporno terapijo – npr. kreme za kožo, rehidracijske raztopine, protibolečinsko terapijo.

Kadar gre za hujše neželene učinke zdravljenja, vam vaš onkolog v času prekinitve imunoterapije predpiše protivnetna zdravila, ki jih imenujemo kortikosteroidi. Namen zdravljenja s kortikosteroidi je, da poskušamo zavreti preveč stimuliran imunski sistem in s tem ublažiti neželen učinek zdravljenja. Kljub temu da so kortikosteroidi zelo učinkoviti v zdravljenju neželenih učinkov imunoterapije, ima lahko dolgotrajno zdravljenje z njimi prav tako nekaj neželenih učinkov.

Najpogosteje opažamo:

- povišan krvni sladkor,
- zabuhlost vratu in obraza,
- tanjšo koža,
- slabšo mišično moč nog in rok,
- zmanjšano odpornost proti okužbam,
- bolečine v želodcu.

V času zdravljenja s kortikosteroidi morate biti posebej pozorni in skrbeti za ustrezno ustno higieno. Vaš onkolog vam bo ob dolgotrajnem jemanju kortikosteroidov predpisal tudi terapijo za zaščito želodčne sluznice in preventivno antibiotično terapijo, ki ščiti pred določenim povzročiteljem pljučnic.

Če zdravljenje s kortikosteroidi ni dovolj učinkovito, se poslužujemo nekaterih močnejših imunosupresivnih zdravil, podobno kot npr. pri presaditvi organov ali drugih avtoimunih boleznih. Tudi v tem primeru lahko pride do slabše odpornosti proti mikroorganizmom, zato je zelo pomembno, da se dosledno držite zdravniških navodil in upoštevate primerno preventivo.

Ali lahko zdravljenje z imunoterapijo nadaljujete?

Ko neželeni učinek, ki ni zelo resen, izzveni, lahko zdravljenje z imunoterapijo nadaljujemo. O tem se boste pogovorili s svojim onkologom. Predvsem je treba pretehtati možne zaplete in tveganja v primerjavi z dobrobitjo, ki se kaže ob zdravljenju z imunoterapijo.

4 Splošna navodila ob zdravljenju z imunoterapijo

Skrb za ustno sluznico

Med zdravljenjem z imunoterapijo priporočamo ustrezno skrb za ustno sluznico. Svetujemo, da redno skrbite za ustrezno ustno nego z umivanjem zob z mehko zobno ščetko in uporabo neagresivnih zobnih past ali ustnih vodic. Enako velja, če uporabljate protezo, da jo torej po vsakem hranjenju odstranite in sperete pod tekočo vodo, usta pa splaknete z žajbljevim čajem. Izogibajte se vroči, ostri, trdi in zelo začinjeni hrani.
V primeru obiska zobozdravnika imejte s seboj zadnji zapis onkologa oziroma se posvetujete z onkologom glede morebitnih načrtovanih posegov na zobeh, predvsem če je predvidena ekstrakcija (puljenje) ali poseg v dlesni.

Skrb za kožo

Med zdravljenjem je treba skrbeti za nego kože. Redno se tuširajte brez uporabe agresivnih mil. Če je vaša koža zelo suha, bodite pozorni, da se tuširate z mlačno vodo, kožo po tuširanju dobro osušite in jo namažite z nevtralno vlažilno kremo (npr. 20 % olivno olje v belobazi). Ne tuširajte se z vročo vodo in ne namakajte se v vroči kopeli.
Ostale kreme in ličila sicer lahko uporabljate, vendar v primeru pojava kožnih sprememb njihovo uporabo opustite.

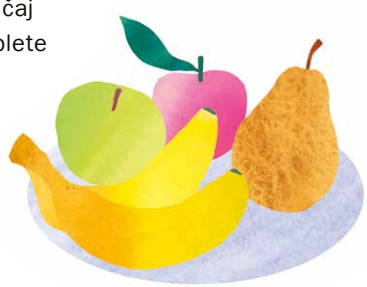
Prehrana in zadostno uživanje tekočine

Naše telo potrebuje zadosten dnevni vnos tekočine. Priporočamo vam, da dnevno zaužijete liter in pol do dva litra tekočine. Več pijte dopoldan in zgodaj popoldan, da ponoči vaš spanec ne bo moten zaradi odvajanja. Pitje alkohola je odsvetovano. Imejte redne obroke čez dan in jejte običajno hrano, ki jo je vaše telo vajeno. Hrana naj bo raznovrstna in uravnotežena. Odsvetujemo izogibanje določeni vrsti prehrane (na primer ogljikovim hidratom, mesu ...), saj ni nobenih dokazov, da izbira prehrane vpliva na rast rakavih celic. V primeru težav s hujšanjem vam bomo v ambulanti ponudili svetovanje dietetika.

Skrb za redno prebavo

Med zdravljenjem skrbite za redno prebavo. Na prebavo vpliva veliko dejavnikov. Pri zdravljenju raka pogosto na prebavo vplivajo sistemsko zdravljenje raka in zdravila, ki jih uporabljamo za lajšanje bolečine in težke sape. Opiati na primer pogosto povzročajo zaprtje. Za redno prebavo skrbite tako, da:

- pijete dovolj tekočine,
- se dovolj gibljete,
- uživate dovolj sadja in zelenjave ter balastnih snovi,
- jeste hrano, ki vam mehča blato: namočene suhe slive, kislo zelje, laneno seme, donat,
- si pripravite odvajalni čaj iz sene (lahko tudi tablete Bekunis ali Verolax).



Če se kljub vsem zgoraj navedenim ukrepom odvajanje blata ne uredi, poiščite pomoč pri osebnem zdravniku, ki vam bo predpisal ustrezno odvajalo.

Delo in gibanje

Delate in gibate se lahko, kolikor zmorete. Med gibanjem večkrat počivajte, ne naložite si prevelikih obremenitev, da ne boste preutrujeni. Priporočamo vam podobno gibanje, ki ste ga bili vajeni do sedaj.

Sončenje in plavanje

Svetujemo vam, da se ne izpostavljate močnemu soncu in ostanete v senci od 11. do 16. ure, ko je sonce najmočnejše. Zaščitite se s pokrivalom in sončno kremo, najbolje takšno, ki nudi mehansko in ne kemično zaščito pred soncem. V času največje pripeke svetujemo tudi dolga, lahka, tanjša oblačila. Koža bo namreč bolj dovzetna za opekline ali druge poškodbe zaradi sončnih žarkov. Odsvetujemo vam plavanje v bazenih, lahko pa plavate v morju, če nimate kožnih sprememb.

5 Imunoterapija in druga predpisana zdravila, prehranska dopolnila in izdelki v samozdravljenju

Določenih zdravil ni varno uporabljati sočasno z imunoterapijo, saj lahko zmanjšajo njen učinek ali povečajo tveganje za pojav neželenih učinkov. Zato vas bomo pred začetkom zdravljenja vprašali o vseh zdravilih, prehranskih dopolnilih ali drugih izdelkih, ki jih jemljete, in preverili, ali je sočasno zdravljenje z imunoterapijo varno. Prosimo vas tudi, da nas obvestite, če boste v času zdravljenja z imunoterapijo imeli predpisano novo zdravilo. Tudi v tem primeru bomo preverili, ali je sočasno jemanje varno.

Varnost sočasnega jemanja zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik

Ob zdravljenju z imunoterapijo zelo skrbno pretehtamo nujnost sočasnega zdravljenja z zdravili, ki bodisi zavirajo imunski sistem (imunosupresivi) ali ga spodbujajo (imunostimulansi). Zato je pomembno, da se, preden vam kateri od zdravnikov predpiše ta zdravila (npr. Deksametazon® ali Medrol®), posvetuje s svojim onkologom.

Morda vam bo sistemske kortikosteroide predpisal tudi vaš onkolog v času zdravljenja z imunoterapijo, bodisi zaradi lajšanja simptomov rakave bolezni, preprečevanja slabosti ob sočasnem zdravljenju s kemoterapijo ali za lajšanje morebitnih neželenih učinkov imunoterapije. V takih primerih je zelo pomembno, da jemljete zdravila tako, kot vam je predpisal zdravnik.

Varnost sočasnega jemanja zdravil, prehranskih dopolnil in drugih izdelkov v samozdravljenju

Podobno kot pri zdravilih, ki vam jih je predpisal zdravnik, ob sočasnem zdravljenju z imunoterapijo odsvetujemo jemanje izdelkov, za katere oglašujejo spodbudno delovanje na imunski sistem, kot so npr. ameriški slamnik, matični mleček, betaglukani (iz gliv, kot je svetlikava pološčenka, ali iz sibirske čage, riža), visoki odmerki vitamina C, cinka ali selena, itd. Še pomembneje je, da ne jemljete izdelkov, ki zavirajo imunski sistem, saj ti zmanjšajo učinek imunoterapije.

Med temi izdelki so tudi izdelki iz konoplje, vključno s kanabidiolom (CBD). V redkih kliničnih študijah, ki so na voljo, so imeli bolniki, ki so prejemali konopljo in hkrati bili zdravljeni z imunoterapijo, značilno slabše izide zdravljenja raka kot tisti, ki konoplje niso prejemali. Najverjetneje gre ravno za protivnetni učinek, ki ga imajo preparati konoplje, zaradi katerega je potem tudi učinek imunoterapije slabši.

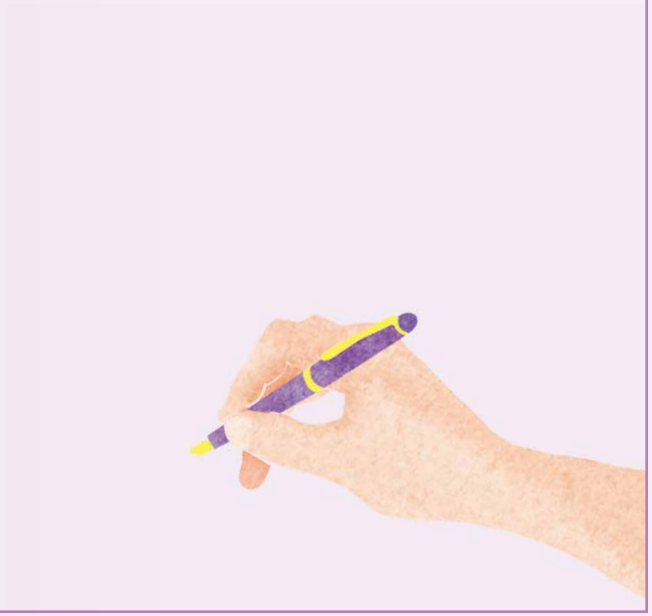
Tudi sicer poleg izdelkov, ki vplivajo na imunski sistem, odsvetujemo jemanje vseh izdelkov v samozdravljenju. Med temi so najbolj problematični izdelki, ki se prodajajo izven lekarn po neuradnih kanalih, npr. na svetovnem spletu ali z osebno prodajo od vrat do vrat. Promet s takšnimi izdelki je povsem nereguliran in zato je njihova sestava popolnoma neznana. Pri teh izdelkih nas ne skrbi le varnost sočasnega zdravljenja z imunoterapijo, ampak tudi varnost izdelkov kot takih, saj lahko vsebujejo tudi zdravju škodljive snovi.

6 Cepljenje ob imunoterapiji

Ker je na voljo le malo podatkov o varnosti in učinkovitosti cepljenja ob sočasnem zdravljenju z imunoterapijo, se je pred morebitnimi cepljenji treba posvetovati z onkologom. Načeloma absolutnih zadržkov za cepljenje z mrtvimi ali inaktiviranimi cepivi ni.

7 Nosečnost in imunoterapija

Imunoterapija lahko poškoduje plod, zato nosečnost med zdravljenjem z imunoterapijo odsvetujemo. Ravno tako moški med zdravljenjem z imunoterapijo ne smejo zaploditi otroka. Za ženske v rodni dobi in moške je med zdravljenjem samo z imunoterapijo in še šest mesecev po koncu zdravljenja obvezna uporaba zanesljive kontracepcije. Za ženske v rodni dobi, ki prejemajo kombinacijo zdravljenja z imunoterapijo in kemoterapijo, pa je obvezna uporaba zanesljive kontracepcije med zdravljenjem z imunoterapijo in še dve leti po koncu zdravljenja.



8 Dnevnik imunoterapije

Zdravnik vam je za zdravljenje vaše bolezni predpisal zdravilo:

Prosimo vas, da med zdravljenjem v spodnjo tabelo beležite svoja opažanja in težave, ki se vam bodo morebiti pojavile. Dnevnik prinesite s seboj na vsak obisk pri onkologu, saj nam bo to v veliko pomoč pri reševanju morebitnih težav.

Za vprašanja smo vam na voljo na telefonski številki, ki jo boste prejeli pri medicinski sestri v ambulanti svojega onkologa. To je telefonska številka koordinatorja Enote za internistično onkologijo Golnik, kjer se vam bo oglasila diplomirana medicinska sestra. Ocenila bo, ali na vaša vprašanja/dileme lahko odgovori sama ali pa je potreben pogovor z onkologom. Če na vaša vprašanja ne bo mogla odgovoriti, bo vaš klic in vprašanja prenesla onkologu, ki vas bo kasneje poklical nazaj. Za konzultacijo smo na voljo tudi vašemu osebnemu zdravniku.

T

04/ 256 91 97
ponedeljek, torek in četrtek **7:30–9:00** ter **13:00–14:30**
sreda in petek **7:30–9:30**.

!

Telefonska številka NI NAMENJENA NUJNIM KLICEM in nenadnim resnim poslabšanjem zdravstvenega stanja. V primeru nujnega stanja se obrnite na urgentno službo ali na svojega osebnega zdravnika! Prosimo pa vas, da nam vi ali vaš svojec sporoči, če ste sprejeti v drugo bolnišnico.

Kadarkoli obiščete osebnega zdravnika ali kateregakoli drugega zdravnika, imejte vedno s seboj zadnji zapis onkologa in ta navodila. Osebni ali dežurni zdravnik vam bo nudil prvo pomoč. Po presoji in po predhodnem dogovoru z onkologom pa vas bo lahko napotil tudi na predčasni pregled k onkologu ali k drugemu specialistu.

Ob naslednjem obisku pri onkologu morate vedno prinesti s seboj vse izvide in dokumente, ki ste jih v vmesnem času dobili pri obiskih drugih zdravnikov.

BOLNIKOV DNEVNIK

Zdravila, ki jih prejemam v sočasni terapiji:

Ime zdravila	*Jakost zdravila*	*Kdaj zdravilo jemljem?*

Opombe:

Težave, ki so se pojavile po prejeti imunoterapiji:

DATUM prejete terapije	*Pričetek in trajanje težav*	*Opis težav*

Literatura

- Haanen JBAG, Carbonnel F, Robert C, et al. Management of toxicities from immunotherapy: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up. *Ann Oncol*. 2018;29(Suppl 4):iv264-iv266. doi:10.1093/annonc/mdy162
- Weber JS, Postow M, Lao CD, Schadendorf D. Management of adverse events following treatment with anti-programmed death-1 agents. *Oncologist*. 2016;21(10):1230-1240. doi:10.1634/theoncologist.2016-0055
- Spain L, Diem S, Larkin J. Management of toxicities of immune checkpoint inhibitors. *Cancer Treat Rev*. 2016;44:51-60. doi:10.1016/j.ctrv.2016.02.001
- Michot JM, Bigenwald C, Champiat S, et al. Immune-related adverse events with immune checkpoint blockade: a comprehensive review. *Eur J Cancer*. 2016;54:139-148. doi:10.1016/j.ejca.2015.11.016
- Kumar V, Chaudhary N, Garg M, Floudas CS, Soni P, Chandra AB. Current diagnosis and management of immune related adverse events (irAEs) induced by immune checkpoint inhibitor therapy [published correction appears in Front Pharmacol. 2017 May 31;8:311]. *Front Pharmacol*. 2017;8:49. Published 2017 Feb 8. doi:10.3389/fphar.2017.00049
- Ovčariček T. Imunoterapija: nova zdravila, drugačni sopojavi. *Onkologija*. 2018. doi:10.25670/oi2018-003on

IZDAJO KNJIŽICE SO OMOGOČILI:

T **04/ 256 91 97**

ponedeljek, torek in četrtek
7:30–9:00 ter **13:00–14:30**
sreda in petek **7:30–9:30**.

! **Telefonska številka NI NAMENJENA NUJNIM KLICEM** in nenadnim resnim poslabšanjem zdravstvenega stanja. V primeru nujnega stanja se obrnite na urgentno službo ali na svojega osebnega zdravnika! Prosimo pa vas, da nam vi ali vaš svojec sporoči, če ste sprejeti v drugo bolnišnico.

Univerzitetna klinika za pljučne bolezni
in alergijo Golnik
Golnik 36, 4204 Golnik, Slovenija

T: 04/256 91 00 **F:** 04/256 91 17
E: tajnistvo@klinika-golnik.si
www.klinika-golnik.si

Univerzitetna
Klinika Golnik