ZDRAVLJENJE RAKA

s kemoterapijo

napotki bolnikom

UNIVERZITETNA KLINIKA GOLNIK
ENOTA ZA INTERNISTIČNO ONKOLOGIJO

Univerzitetna Klinika Golnik

Vsebina knjižice

1. Kaj je kemoterapija in kako deluje? —3
2. Napotki ob zdravljenju s kemoterapijo —9
3. Kateri so najpogostejši neželeni učinki zdravljenja s kemoterapijo? —17
4. Kako preprečujemo in zdravimo neželene učinke kemoterapije? —19
5. Kemoterapija in druga predpisana zdravila, prehranska dopolnila in izdelki v samozdravljenju —43
6. Ostala vprašanja pri zdravljenju s kemoterapijo —44
7. Dnevnik bolnika ob zdravljenju s kemoterapijo —46

AVTORJI: Urška Janžič, dr. med., spec. int. onk.; doc. dr. Lea Knez, mag. farm., spec. klin. farm.; Anela Muratović, sr. med. sestra, koordinator; Veronika Pelicon, mag. farm.; Petra Zupan, dipl. med. sestra; Katja Mohorčič, dr. med., spec. pulm.; Ivanka Kržišnik, dipl. med. sestra; Shpresa Sopaj, dipl. med. sestra **RECENZENTKI:** Katja Mohorčič in Ivanka Kržišnik **UREDNICI:** Urška Janžič, dr. med. in Katja Mohorčič, dr. med. **ILUSTRACIJE:** Meta Wraber **OBLIKOVANJE:** Maja Rebov **TISK:** Partnergraf d.o.o. **NAKLADA:** 500 izvodov **LETO IZDAJE:** 2022

Spoštovani bolniki in svojci,

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

Vaš onkolog vam je predlagal zdravljenje raka s kemoterapijo. Vemo, da se vam v tem trenutku poraja nešteto vprašanj, zato smo v Enoti za internistično onkologijo Klinike Golnik pripravili knjižico za bolnike ob zdravljenju s kemoterapijo. 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.

1 Kaj je kemoterapija in kako deluje?

Kemoterapija je skupno ime za zdravljenje rakavih obolenj z zdravili, ki se imenujejo citostatiki. Kot že ime pove, citostatiki delujejo tako, da ustavljajo rast celic (cito – celica, stasis – ustaviti). Zdravila so lahko rastlinskega ali sintetičnega izvora, glede na mehanizem delovanja pa jih delimo v več skupin (antracikline, alkilirajoče citostatike, antimetabolite, rastlinske alkaloide, zaviralce topoizomeraze). Izbor ustrezne terapije zdravnik onkolog prilagodi vrsti raka in posameznemu bolniku.

Citostatiki ustavljajo rast in deljenje rakavih celic tako v področju primarnega tumorja, kot tudi morebitnih zasevkov . Uničujejo predvsem hitro deleče se celice, vendar ne samo rakavih, temveč tudi nekatere zdrave celice organizma. Ker kemoterapija učinkuje na celo telo, torej sistemsko, lahko pričakujemo tudi določene neželene učinke.

Komu predpišemo zdravljenje s kemoterapijo?

Za predpis kemoterapije se odloči zdravnik specialist onkolog glede na vrsto in omejenost rakave bolezni, patohistološki izvid in zdravstveno stanje bolnika. Bolnik mora biti ob prejetju kemoterapije v dokaj dobri psiho-fizični kondiciji, saj lahko v nasprotnem primeru tveganja za zaplete ob prejetju te terapije pretehtajo morebitne koristi in bolnika življenjsko ogrozijo. V primeru, da ima bolnik hujše okvare določenih organskih sistemov

(srce, jetra, ledvice), se za zdravljenje s kemoterapijo ne odločimo, saj obstaja velika nevarnost, da te organe še dodatno poškodujemo. Prav tako je zelo pomembno bolnikovo socialno okolje. Ne samo bolnik, temveč tudi bolnikovi svojci morajo biti z boleznijo in zdravljenjem dobro seznanjeni, da lahko med zdravljenjem bolniku nudijo potrebno pomoč in oporo. Iz tega razloga bolnike prosimo, da vsaj na prvi pregled v onkološko ambulanto pripelje tudi enega od svojcev / sorodnikov / znancev, ki bodo skrbeli zanj, če bo to potrebno.

S kemoterapijo zdravimo:

- v primeru ozdravljive bolezni, in sicer pred ali po operaciji, ko je cilj zdravljenja uničiti kakršnokoli preostalo rakavo celico, ki je morda ostala v telesu po operaciji.
- V primeru napredovala in tako neozdravljive bolezni (t.i. metastatska oblika bolezni) – v tem primeru je cilj zdravljenja predvsem ustaviti rast rakavih celic in tako zmanjšati simptome in težave, ki jih ima bolnik zaradi rakave bolezni same, kot tudi podaljšanje preživetje, ki pa naj bo čimbolj kvalitetno.

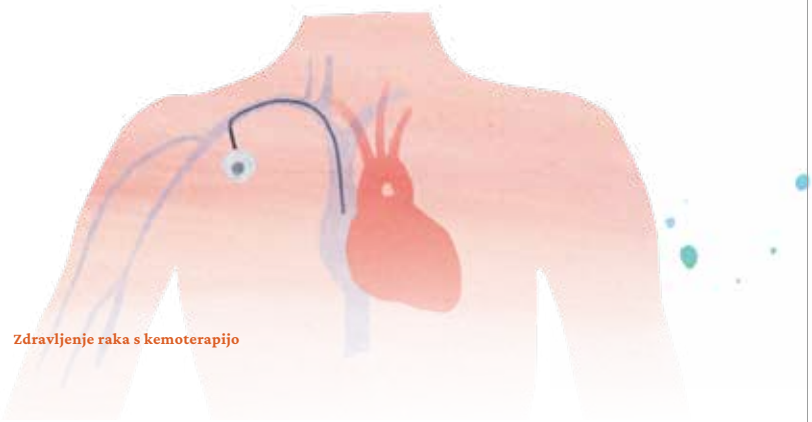
Kako poteka zdravljenje s kemoterapijo

Vsaka terapija je posebej prilagojena bolniku in preračunana glede na njegovo višino, težo ali ledvično funkcijo. V kolikor pride do poslabšanja delovanja ledvic, jeter ali bolnik pridobi / izgubi telesno težo, terapijo prilagodimo tem značilnostim. Zdravljenje je običajno razdeljeno na časovne presledke, ki jih imenujemo krogi

ali cikli (običajno na 3 tedne). Razlog tiči v dejstvu, da se v tem času lahko obnovijo zdrave celice, ki so jih citostatiki poškodovali (npr. celice kostnega mozga, kot so levkociti in trombociti). Največkrat se odločimo za zdravljenje s 4-6 cikli kemoterapije, po čemer sledi ali vzdrževalno zdravljenje, ali obdobje spremljanja. Večinoma bolnik prejme dva ali tri citostatike hkrati, da bi povečali njihovo učinkovitost. Zaradi povečanja učinka zdravljenja pa občasno kemoterapijo kombiniramo tudi z ostalimi zdravili kot so imunoterapija z zaviralci imunskih nadzornih točk ali tarčna terapija. Večina citostatikov se aplicira parenteralno (= v žilo), nekatere pa je možno prejeti tudi peroralno (= skozi usta, v obliki tablet ali kapsul). Po kemoterapiji boste ostali nekaj časa tudi na opazovanju, da se prepričamo, da ne pride do preobčutljivostnih reakcij na zdravila med ali takoj po sami kemoterapiji. Že pred in tudi med aplikacijo kemoterapije, prejmete tudi podporno terapijo, ki bo zmanjševala neželene učinke, povezane s citostatiki. Podobna zdravila prejmete nato tudi po odpustu domov z natančnimi navodili, kako jih prejemati.

Podkožna venska valvula

V primeru, da je predvideno dolgotrajno ali pogosto zdravljenje s kemoterapijo, ali če je periferni žilni pristop slab, vam lahko onkolog predlaga vstavitev podkožnega rezervoarja (venske valvule ali PORT-a), preko katere lahko prejemate zdravila. S tem se izognemo dodatnim poškodbam perifernih žil. Venska valvula je umetni vstavek, ki ga vstavimo preko podkožja v centralno veno v lokalni anesteziji, najpogosteje na prsnem košu pod ključnico. Po vstavitvi podkožna venska valvula lahko ostane vstavljena dalj časa. Na mestu vstavljene venske valvule je možno otipati izboklino pod kožo, ki pa praviloma ni opazna ali moteča. Odvzemi krvi ali aplikacija zdravil v vensko valvulo potekajo preko vstavitve posebne igle, a to zbadanje je praviloma neboleče. Če želimo, Igla lahko ostane na mestu do 7 dni, v kolikor so potrebne v istem tednu pogostejše aplikacije zdravil. Zapleti zaradi venske valvule so redki, vključujejo pa okužbe ali nastanek venske tromboze v področju venskega katetra. V kolikor opazite v področju venske valvule spremembe (bolečina, rdečina, otekanje v roko), na to nemudoma opozorite diplomirano medicinsko sestro ali onkologa.



Kako spremljamo uspešnost zdravljenja s kemoterapijo?

Med samim zdravljenjem bolnik prihaja na redne preglede v ambulanto lečečega onkologa, praviloma ob vsakem ciklu. Tam lahko skozi pogovor ocenimo simptome, t.j. izboljšanje ali poslabšanje težav, ki so prisotne zaradi raka. Prav tako v tem času ocenimo morebitne neželene učinke. V rednih časovnih presledkih opravljamo tudi slikovne preiskave, kot je rentgenogram pljuč (RTG) ali računalniška tomografija (CT). Predvsem s slednjo se zelo dobro lahko oceni učinek zdravljenja z oceno velikost tumorja ali zasevkov, njihovo zmanjšanje ali povečanje oz. morebiten nastanek novih. Na CT preiskavo boste praviloma prvič naročeni po 3 ciklih kemoterapije, nato pa odvisno od nadaljevanja zdravljenja, po dogovoru z lečečim onkologom.

2 Napotki ob zdravljenju s kemoterapijo

Nekaj splošnih navodil

- Onkologa pred uvedbo kemoterapije seznanite z vašimi ostalimi boleznimi, sočasno terapijo, prehranskimi dodatki ali alternativnimi pripravki, ki jih prejemate
- Tekom zdravljenja spremljajte svoje zdravstveno stanje, spremembe v počutju in vašem vsakdanjem funkcioniranju. Spremembe in neželene učinke beležite v dnevnik bolnika na koncu te knjižice in se o njih na kontrolnih pregledih posvetujte z onkologom in medicinsko sestro
- Kadarkoli boste med cikli kemoterapije v obravnavi pri drugih specialistih, jim vedno povejte, kakšno terapijo prejemate in pokažite zadnjo odpustnico lečečega onkologa

Za nujna stanja (povišana telesna temperatura > 38 °C, mrzlica, omotica, omedlevanje, izjemno nizek tlak, motnje zavesti itd) poiščite nujno medicinsko pomoč ČIMPREJ – ne čakajte do naslednjega kontrolnega pregleda pri onkologu

Skrb za kožo

- Priporočamo vam redno umivanje, po možnosti tuširanje 1x dnevno s toplo (ne vročo) vodo, kožo nato posušite na zraku ali uporabite mehke brisače za pivnanje kože
- Uporabljajte blaga, nevtralna mila, lahko tudi z dodatkom uree (sečnine) in blage vlažilne kreme brez pretiranih aditivov – priporočamo kremo na bazi uree ali olivnega olja.
- Bodite pazljivi pri higieni nohtov – ne uporabljajte ostrih škarij ali ščipalcev, prav tako ne režite nohtov pregloboko, priporočamo uporabo pilice. Nohte kratko pristrizite, poskrbite za urejenost obnohtne kožice.
- Ob britju je bolj priporočljiva uporaba električnega brivnika – s tem preprečimo ureznine in poškodbe kože.
- Onkologa opozorite na prisotnost morebitnih ran, vnetij ali gnojavih izpuščajev na koži ali sluznicah, saj je le-te navadno potrebno zdraviti še pred pričetkom zdravljenja s kemoterapijo.

Skrb za usta in ustno sluznico

- Ustnice redno mažite z vazelinom.
- Skrbite za ustrezno ustno nego z rednim umivanjem zob z mehko zobno ščetko in blagimi zobnimi pastami ter s spiranjem ust z žajbljevim ali kamilčnim čajem ali z za to namenjenimi raztopinami (brez alkohola) .
- Če uporabljate protezo, jo po vsakem hranjenju odstranite in sperite pod tekočo vodo, usta pa splaknite z žajbljevim ali kamiličnim čajem ali raztopinami za spiranje ust.
- Izogibajte se vroči, ostri, trdi in zelo začinjeni hrani.
- Čimprej uredite popravilo zob, puljenje ali namestitev umetnega zobovja, saj bo to med kemoterapijo oteženo. V primeru obiska zobozdravnika imejte s seboj zadnji zapis onkologa oziroma se posvetujete z onkologom glede morebitnih načrtovanih posegov zob, predvsem če je predvidena ekstrakcija (puljenje) ali poseg v dlesni.
- Zobozdravnika posebej opozorite, če prejemate zdravila za preprečevanje zapletov ob kostnih zasevkih, kot so denosumab (Xgeva®) ali bisfosfonati (Zometa®).

Oblačila in obutev

- Vaše perilo in spodnje perilo naj bo udobno in iz naravnih materialov.
- Čevlji naj bodo prav tako udobni, zračni in iz čim bolj naravnih materialov, poleti uporabljajte odprto obutev.

Sončenje in plavanje

- Ne izpostavljajte se neposrednim sončnim žarkom, saj je koža lahko bolj dovzetna za opekline in druge solarne poškodbe.
- V poletnih mesecih se med 10. in 16. uro izogibajte soncu, ob izpostavitvi pa se zaščitite s pokrivalom in sončno kremo z zaščitnim faktorjem vsaj 30, najbolje takšno, ki nudi mehansko in ne kemične zaščite pred soncem.
- Odsvetujemo vam plavanje v bazenih, lahko pa plavate v morju.

Prehrana in zadostno uživanje tekočine

- Naše telo potrebuje zadosten dnevni vnos tekočine, kar je med prejemanjem kemoterapije še bolj pomembno. Priporočamo vam, da dnevno zaužijete vsaj 1,5 do 2 litra tekočine.
- Tekočino, ki jo morate zaužiti čez dan, si lahko vnaprej odmerite in jo postopoma uživajte preko dneva. Več pijte dopoldan in zgodaj popoldan, da ponoči ne bo moten vaš spanec zaradi pogostega 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.
- Izogibajte se vroči, ostri, trdi in zelo začinjeni hrani.
- Odsvetujemo pa vam posebne diete ali izločanje določene vrste hrane (npr. ogljikove hidrate, meso, itd), saj ni nobenih dokazov, da izbira prehrane vpliva na potek rakave bolezni. V primeru težav s hujšanjem vam bomo v ambulanti ponudili posvet z dietetikom.

Delo in gibanje

- Prilagodite vsakodnevni ritem svojim zmožnostim, tako fizičnim, kot tudi psihičnim.
- V kolikor ne zmorete toliko kot ste pred boleznijo in zdravljenjem, s tem ni nič narobe. Naučite se poslušati lastno telo in prositi za pomoč, tudi če prej tega niste bili vajeni.
- Med gibanjem večkrat počivajte, ne naložite si prevelikih obremenitev.
- Priporočamo vam podobno gibanje, kot ste ga bili vajeni preden ste zboleli, prilagodite pa njegovo intenziteto.
- Pomembno pa je, da se čim več gibate na svežem zraku ali v naravi, v kolikor vam telesno stanje to dopušča. Tudi v primeru hladnega vremena ne odsvetujemo gibanja v naravi – prej le poskrbite za topla oblačila.

Skrb za psihično počutje

- Počnite stvari, ki vas razveseljujejo in vam vlivajo pogum.
- Vzemite vsak dan posebej za svojevrsten izziv in ga načrtuje po svoje, da se boste počutili prijetno. Vključujte se v razne aktivnosti ali se družite s prijatelji – tako boste lažje premagovali težave ali za trenutek celo pozabili nanje.

- Občasno vam bo morda ustrezala samota, vendar lahko pretirana izolacija vodi v depresijo in anksioznost. Normalno je, da ste ob novici neozdravljive bolezni žalostni in prestrašeni.
- V primeru, da čutite močno stisko, žalost ali nemir, se pogovorite z onkologom glede napotitve k psihologu, ki vam lahko pomaga pri soočanju z nekaterimi od teh občutkov.
- V veliko oporo vam in vaši družini so lahko tudi skupine za psihosocialno in duhovno pomoč ter skupine bolnikov za samopomoč.

3 Kateri so najpogostejši neželeni učinki zdravljenja s kemoterapijo?

Neželeni učinki kemoterapije so praviloma posledica učinkovanja oz. ustavitve rasti hitro delečih se celic, saj se poleg rakavih celic hitro delijo tudi nekatere zdrave celice telesa. Zelo pomembno je, da je bolnik z morebitnimi neželenimi učinki in pa ustreznim ukrepanjem seznanjen že pred pričetkom samega zdravljenja.

Ni nujno, da boste med zdravljenjem s kemoterapijo doživeli večino neželenih učinkov. V nadaljevanju opisujemo najpogostejše neželene učinke ter ustrezno ukrepanje, če se pojavijo. Za njihovo omilitev že pred in med samo aplikacijo kemoterapije prejmete ustrezno podporno terapijo, kar vam omogoča čim boljšo kakovost življenja kljub prejemanju protirakavih zdravil.

Najpogostejši neželeni učinki zdravljenja s kemoterapijo so:

- infuzijska reakcija
- vročina (> 38 °C) ali mrzlica, ki nakazujejo okvaro kostnega mozga
- slabost in/ali bruhanje
- vnetje ustne sluznice (stomatitis)
- izguba apetita, sprememba zaznave okusa in vonja
- zaprtje ali driska
- utrujenost
- izguba las
- okvara živčevja
- bolečine v mišicah in sklepih
- spremembe na koži in nohtih
- okvara ledvic
- otekanje

4 Kako preprečujemo in zdravimo neželene učinke kemoterapije?

Okvara kostnega mozga

Zdravljenje s citostatiki začasno zavre tudi delovanje kostnega mozga, kar povzroči zmanjšano proizvodnjo krvnih celic v telesu. Zaradi tega se lahko pojavi slabokrvnost, večja nagnjenost h krvavitvam in okužbam, kar je najbolj izrazito 7 – 14 dni po prejeti kemoterapiji.

Levkociti in nevtrofilci so obrambne celice telesa, ki sodelujejo v obrambi proti bakterijskim okužbam. V kolikor je njihovo število v krvi prenizko (*levkopenija ali nevtropenija*), so bolniki bolj dovzetni za bakterijske okužbe. Predvsem jih ogrožajo bakterije, ki so v telesu prisotne kot normalna flora na koži, v ustih ali v črevesju. Okužba se kaže kot povišana telesna temperatura ≥ 38 °C ali mrzlica, slabo počutje, potenje, kašelj (z izpljunkom), težka sapa, boleče spremembe na ustni sluznici, lahko pa tudi kot driska ali pekoče uriniranje.

V kolikor bo onkolog, ki vas zdravi, presodil, da vam lahko koristi aplikacija podporne terapije s stimulacijo nastanka granulocitov, vam bo predpisal eno od naslednjih zdravil na recept: Longquex®, Neulasta®, Ziextenzo®. Zdravilo je v obliki enkratne podkožne injekcije in ga lahko aplicira tako zdravstveno osebje, kot tudi bolnik sam. Pred prvo aplikacijo tega zdravila vas bodo onkološke medicinske sestre naučile pravilne aplikacije.

Trombocitopenija pomeni zmanjšanje števila trombocitov, t.j. krvnih ploščic, ki skrbijo za strjevanje krvi. V tem primeru se lahko pojavijo krvavitve iz nosu, lisaste krvavitve po koži, podplutbe, drobne rdečkaste pikice na koži.

Slabokrvnost (*anemija*) se pojavi zaradi zmanjšanega nastajanja hemoglobina. Ob tem se pojavi utrujenost, zaspanost, vrtoglavost, težka sapa, sluznice in koža so bolj bledikaste.

Ukrepanje: v kolikor se po kemoterapiji pojavi povišana telesna temperatura ≥ 38 °C, mrzlica ali drugi znaki okužbe oz. opazite pikčaste krvavitve na koži oz. spontane krvavitve, da se počutite omotične, vrtoglave ali ste celo padli, je nujno potreben čimprejšnji obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, odvzem krvi in nato glede na vrednosti v krvni sliki presoja resnosti situacije ter po potrebi napotitev tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico.

Drugi koristni nasveti pri okvari kostnega mozga:

- Izogibajte se natrpanim zaprtim prostorom, kot so npr. nakupovalna središča, gledališča in bolnim ljudem.
- Bodite pozorni na spremembe telesne temperature (ni pa potrebno vsakodnevno merjenje in zapisovanje)
- Vzdržujte ustrezno telesno higieno, kot na primer umivanje rok po jedi in uporabi stranišča, roke umijte tudi pred vsakim obrokom. Roke lahko tudi razkužujete z ustreznimi razkužili.
- Tuširanje priporočamo 1x dnevno, uporaba blagih mil in krem brez pretiranih dodatkov
- Skrbna ustna nega – priporočamo mehko zobno ščetko po vsakem obroku, v primeru, da uporabljate zobno protezo, pa redno spiranje pod tekočo vodo po vsakem obroku

- Ob britju je bolj priporočljiva uporaba električnega brivnika – s tem preprečimo ureznine in poškodbe kože
- Priporočamo spiranje ust z žajbljevim (ali kamiličnim) čajem večkrat preko dneva, ki dodatno poskrbi za zaščito ustne sluznice
- Bodite pazljivi pri higieni nohtov – ne uporabljajte ostrih škarij ali ščipalcev, prav tako ne režite nohtov pregloboko, priporočamo uporabo pilice
- Bodite pozorni pri pripravi in shranjevanju živil – ne uživajte živil po preteku roka uporabe, ali če so na njih jasno vidni znaki plesni ali gnitja
- Nobeno izmed zdravil ali prehranskih dopolnil dostopnih v samozdravljenju (npr. izdelki iz ameriškega slamnika, kitajskih gob, etc) ne preprečuje okvare kostnega mozga, povzročene s kemoterapijo, lahko pa ti izdelki povzročajo druge težave, zato njihovo uporabo odsvetujemo.

Slabost in/ali bruhanje

Slabost in bruhanje nastaneta kot posledica delovanja citostatikov na celice v prebavilih in na center za slabost/bruhanje v možganih. Praviloma se pojavita v prvih dneh po prejeti kemoterapiji, nato občutek slabosti sčasoma izzveni. Dandanes imamo na voljo več učinkovitih zdravil, ki preprečujejo slabost in/ali bruhanje – imenujejo se antiemetiki. Nekatera od teh zdravil prejmete že ob sami aplikaciji kemoterapije, druga jemljete nato doma, najpogosteje v obliki tablet. Katera antiemetična zdravila boste potrebovali, je odvisno tako od vrste prejete

kemoterapije, kot tudi od vaše nagnjenosti k slabosti in bruhanju – o tem se boste pogovorili s svojim onkologom. Prav tako onkologa opozorite, če so bila zdravila proti slabosti ob prejšnjiem ciklu kemoterapije morebiti nezadostna in vam je bilo kljub prejetju zdravil slabo oz. ste bruhali. Nekateri bolniki, ki so imeli močno izraženo slabost ali bruhanje ob prejšnji kemoterapiji, lahko pred naslednjo kemoterapijo občutijo t. i. predhodno slabost. Pojavi se že pred kemoterapijo; izzove jo določen vonj, zvok ali videnje nečesa, kar bolnik poveže z zdravljenjem. Govorimo o psihološko pogojeni slabosti in bruhanju, njun nastop pa omilimo z zdravili za pomirjanje - anksiolitiki, ki jih vzamete že dan pred predvideno kemoterapijo.

Ukrepanje: Če ste zdravila proti slabosti izbruhali v roku ene ure po zaužitju, lahko vzamete še eno tableto enakega zdravila. Če se bruhanje ne ustavi, in če ob tem ne morete zaužiti dovolj tekočine, ste omotični, oslabeli, o tem čim prej obvestite osebbnega ali urgentnega zdravnika, saj potrebujete dodatno zdravilo proti bruhanju v drugačni obliki (infuzija, injekcija, svečka) in občasno tudi infuzijo tekočin v žilo.

Drugi koristni nasveti pri preprečevanju slabosti in bruhanja:

- Po vsaki aplikaciji kemoterapije vam bomo izdali zdravila (lahko deksametazon, metildprednizolon,

in/ali aprepitant ali metoklopramid) za preprečevanje slabosti in bruhanja prvih nekaj dni po kemoterapiji. Ta zdravila jemljite redno in kot so bila predpisana, najbolje zjutraj še pred zajtrkom. Ta zdravila niso namenjena jemanju »po potrebi«, zato ne odlašajte z njihovim jemanjem, dokler vam ni slabo.

- Uživajte lahko, nezačinjeno hrano, ki ne obremenjuje želodca
- Imejte več lahkih obrokov čez dan – velja tudi za tekočine
- Po obroku počivajte, vendar v rahlo privzdignjenem položaju
- Izogibajte se krajem z močnimi vonjavami
- Naučite se sprostitvenih tehnik (meditacija, dihalne vaje)
- Izogibajte se dolgim, zahtevnim vožnjam nekaj dni po prejeti kemoterapiji
- Priporočamo, da se zaposlite z nečim, kar vas veseli in sprošča (hobiji, sprehod), saj tako manj pozornosti namenjate morebitni slabosti

Utrujenost

Splošna utrujenost je pogost spremljevalec rakave bolezni same po sebi, lahko pa jo povzroči ali poslabša tudi zdravljenje s kemoterapijo. Vzrokov za utrujenost je lahko več. Lahko so to citokini, ki jih kot odgovor na zdravljenje izločajo rakave celice. Dodatni razlogi za utrujenost rakavega bolnika so še slabokrvnost, slabša prehranjenost, dehidriranost ali okužbe. Kronično utrujenost poslabšajo motnje spanja, strah in tesnoba ter depresija. Stanje splošne utrujenosti se kaže s pomanjkanjem energije ter z manjšo telesno in duševno kondicijo; pojavi se oslabelost, pomanjkanje energije, zaspanost in nesposobnost koncentracije. Tako težko kot utrujenost natančno opredelimo, jo težko tudi zdravimo. Pomembna je primerna prehrana, ki vsebuje veliko železa, preprečevanje okužb, zadostnen vnos tekočine in opustitev nepotrebnih zdravil.

Koristni nasveti ob utrujenosti:

- Vsakodnevne dejavnosti načrtujte sproti in jih prilagajajte počutju
- Prilagodite svoja vsakodnevna opravila svojim zmožnostim
- Opravite le najnujnejša opravila, in to v času, ko ste najmanj utrujeni
- Prosite za pomoč, ko jo potrebujete
- Čim več se gibajte na svežem zraku, koristni so sprehodi v naravi.

- Poskušajte ostati čez dan budni in čim bolj dejavni, ponoči pa poskrbite za dober spanec, če je potrebno tudi z uspavali.
- Poskušajte se zbrati in brati lažje čtivo.
- Uživajte energijsko bogato hrano, ki vam ustreza

Okvara živčevja

Ob zdravljenju z nekaterimi citostatiki, lahko pride do okvare perifernega živčevja, kar se kaže kot mravljinčenje prstov rok in nog na območju, kjer nosimo rokavice in nogavice. Redkeje se razvije tudi neprijeten občutek, pekoča bolečina, izguba občutkov v konicah prstov ali podplatov, motnja hoje ter slabšanje refleksov. Obnova perifernih živcev je počasna in traja mesece, včasih leta po zaključenem zdravljenju. Nekaterim bolnikom delno pomagajo zdravila z vitaminom B, ki vam jih lahko predpiše onkolog. Med zdravljenjem s kemoterapijo lahko pride tudi do poslabšanja sluha. Ukrepanje je podobno kot pri okvari perifernih živcev, pomembno pa je, da onkologa opozorite na opažene spremembe.

Pomembno: Opozorite lečečega onkologa na spremenjen občutek oz. mravljinčenje v konicah prstov in podplatov, ali na morebitne bolečine in izgubo občutka v tem področju, saj bo v tem primeru najverjetneje potrebna prilagoditev terapije.

Okvara ledvic

Nekateri citostatiki se izločajo preko ledvic in lahko zato povzročijo (prehodno ali stalno) okvaro ledvic. Ker je delovanje ledvic v telesu izjemnega pomena za vzdrževanje ustreznega ravnotežja vode in elektrolitov, po drugi strani pa za odstranjevanje odpadnih produktov iz telesa, je pomembno ohraniti čim boljše delovanje ledvic tekom celotnega zdravljenja. V ta namen vas bomo nenehno opozarjali na zadosten vnos tekočin – vsaj 1,5 litra dnevno. To je pomembno tako med prejemanjem kemoterapije, kot tudi po zaključenem zdravljenju. V kolikor tekočin po aplikaciji kemoterapije ne morete zaužiti (zaradi slabosti in bruhanja), se lahko poslužujemo aplikaciji tekočin v žilo. Bodite pozorni tudi na količino in kakovost izločenega urina in zdravnika opozorite na morebitne spremembe.

Ukrepanje: Če po prejeti kemoterapiji ne odvajate urina ali je količina zelo majhna, če je urin temen, smrdeč ali imate povišano telesno temperaturo oz. hudo otekate, je nujen obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, ki bo glede resnost situacije presodil o nadaljnjem ukrepanju in vas po potrebi poslal tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico.

Drugi koristni nasveti za preprečevanje okvare ledvic:

- Bodite disciplinirani glede zaužitih tekočin, po potrebi količino beležite
- Opazujte urin po odvajanju, predvsem če pride do sprememb v barvi, vonju ali količini
- Bodite pozorni na morebitno otekanje nog
- Opozorite zdravnika v primeru bolečega / pekočega uriniranja

Spremembe na koži in nohtih

Med zdravljenjem s kemoterapijo se koža počasneje obnavlja. Spremembe na koži in nohtih pri bolnikih z rakom med sistemsko kemoterapijo so lahko tudi posledica bakterijske, glivične ali virusne okužbe, zmanjšanja števila krvnih ploščic ali drugih motenj strjevanja krvi, neredko pa tudi vpliva nekaterih citostatikov na kožo. Ob zdravljenju s citostatiki lahko postane koža suha in se lušči. Ob tem se pojavita tudi srbenje in neprijeten občutek zategovanja kože, pojavijo se pordeli predeli. Z ustrezno nego kože lahko to preprečimo ali vsaj omilimo. Kemoterapija lahko povzroči tudi dermatitis, ki se kaže kot rdeč in srbeč ekcem ali izpuščaj, podoben koprivnici (urtiki). Že neposredni stik z določenim citostatikom lahko povzroči

alergični kontaktni dermatitis. Za zdravljenje alergičnega dermatitisa najpogosteje uporabljamo protialergijska zdravila v obliki tablet, pa tudi glukokortikoidna mazila.

Kožne alergične reakcije na kemoterapijo so precej redke in ponavadi nastopijo takoj po aplikaciji zdravila ali najkasneje v 24 urah. Kažejo se s pordelo kožo, koprivnico, mrzlico, povišano temperaturo, težkim dihanjem, otekanjem, znižanjem krvnega tlaka. V kolikor se to zgodi med infuzijo kemoterapije, infuzijo takoj ustavimo. Če je je bolnik ob tem življenjsko ogrožen, pa prejme tudi vsa ustrezna zdravila za preprečevanje hujšega poteka alergijske reakcije. Včasih se lahko pojavi zapoznela 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 – pojav ni nevaren in mine po končanem zdravljenju.

Pri nekaterih citostatikih se lahko pojavi pordelost dlani in stopal, kar imenujemo sindrom roka-noga. Včasih dlani in podplati tudi pečejo, koža pa se lahko lušči. Najpomembnejše je, da dlani in stopala skrbno negujete, vsak dan vsaj trikrat. Učinkovita so vlažilna mazila in krema, ki vsebuje sečnino (ureo). Če se pojavi močnejša rdečina, mažite kožo še pogosteje. Pomagajo tudi hladne kopeli. Koža se pozdravi navadno v sedmih do desetih dneh.

Ukrepanje: Če pride po odpustu iz bolnišnice do alergijske reakcije s koprivnico, ki pokriva večji del kože telesa, ali če imate kožne spremembe, ki jih spremljajo hude bolečine, razpoke ali povišana telesna temperatura, je nujen obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, ki bo glede resnost situacije presodil o nadaljnjem ukrepanju in vas po potrebi poslal tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico

Drugi koristni nasveti ob spremembah na koži in nohtih:

- Upoštevajte splošna navodila glede nege kože, sluznic, obutve in sončenja, ki so podana na začetku knjižice
- Pri pomivanju posode ali delu na vrtu uporabljajte bombažne rokavice pod plastičnimi rokavicami, da preprečite poškodbe kože in morebitne okužbe. Rokavice uporabljajte tudi ob vsakokratnem stiku s čistili
- Pijte veliko tekočin (vsaj 1.5 litra dnevno)
- Odsvetujemo barvanje las z agresivnimi barvami (na osnovi amoniaka ali podobno)
- Odsvetujemo dolge vroče kopeli ali kopanje v bazenih. Plavanje v morju je načeloma neškodljivo
- Izogibajte se agresivnih parfumov, kolonjskih vodic ali losjonov po britju, ki vsebujejo alkohol
- Odsvetujem delo, kjer je večja možnost poškodb kože npr: ribanje sira, rezanje zelja, obrezovanje grmovja – to delo raje prepustite drugim.

Izguba las

Pri zdravljenju s kemoterapijo lahko pride tudi do redčenja oziroma popolnega izpada las, čemur pravimo tudi alopecija. Redčijo ali izpadejo se lahko tudi trepalnice, obrvi ter dlake po telesu. Vsi citotatiki NE povzročajo izgube las. Če je to pričakovati, vas bo na to opozoril vaš onkolog. Navadno se izpadanje začne 2-3 tedne po začetku zdravljenja, vendar je le začasno, saj po prenehanju zdravljenja lasje ponovno zrastejo. Ta pojav ni nevaren in predvsem vpliva na zunanji izgled bolnic in bolnikov. Žal ne poznamo zdravil, ki bi preprečila ali omilila izpadanje las, tako da svetujemo zgolj skrbno nego kože na lasišču in uporabo pokrival za zaščito pred soncem. Onkolog vam lahko na naročilnico predpiše tudi lasuljo, ki jo prevzamete v specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. Po zaključku kemoterapije je pričakovati ponovno rast las.

Koristni nasveti ob izgubi ali redčenju las:

- Lase umivajte z blagim šamponom (lahko z dodatkom uree)
- Lase sušite na zraku, v primeru da uporabljate sušilec, pa ne uporabljajte visoke temperature
- V primeru izpadanja las si omislite krajšo pričesko, saj bo tako izpadanje manj opazno. Lase lahko tudi pobrijete.
- Med zdravljenjem s kemoterapijo in še nekaj mesecev po zaključku odsvetujemo barvanje z agresivnimi barvami ali trajno kodranje las
- Če vam lasulja ne ustreza, uporabljajte druga pokrivala (rute, kape, šale)
- Skrbite za redno nego lasišča, ko lasje popolnoma izpadejo tako, da ga mažete z negovalno kremo z ureo vsaj enkrat dnevno

Vnetje sluznic (mukozitis in stomatitis)

Okvara sluznic (mukozitis) je vnetno dogajanje v sluznicah prebavil (v ustih, žrelu, požiralniku, želodcu in črevesju), medtem ko okvaro zgolj ustne sluznice imenujemo stomatitis. Vnetje predvsem ustne sluznice se med zdravljenjem s kemoterapijo pojavi dokaj pogosto, vendar se ga da uspešno preprečiti s skrbno ustno nego. Okvara sluznic se pojavi 3-7 dni po kemoterapiji in traja do 14 dni. Kaže se kot rdečina ustne sluznice, pojavijo pa se lahko tudi boleče razjede na ustni sluznici (afte). Če se afte okužijo z bakterijami ali glivicami, nastanejo v okolici bele obloge (SOOR). Ob tem se lahko pojavi oteženo žvečenje in požiranje, kar še dodatno otežuje prehranjevanje.

Ukrepanje: če je vnetje ustne sluznice zelo hudo, če so prisotne številne ranice, če imate ob tem tudi povišano telesno temperaturo ali vas trese mrzlica, če ne morete uživati niti tekočine ali pasirane hrane, je nujen obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, ki bo glede resnost situacije presodil o nadaljnjem ukrepanju in vas po potrebi poslal tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico.

Drugi koristni nasveti pri preprečevanju in zdravljenju vnetja ustne sluznice:

- Upoštevajte splošna navodila za nego ust in ustne sluznice, ki so podana na začetku te knjižice
- Prehodno jejte čimbolj mehko ali pasirano hrano. Izogibajte se pitju alkohola ali kave, posebej v primeru suhih ust in pomanjkanju sline
- Pijte hladne in negazirane tekočine– vsaj 1,5 litra dnevno
- Če vas proteza moti ali tišči, bodite večino dneva brez nje.
- Odsvetujemo rabo agresivnih ustnih vodic, ki vsebujejo alkohol
- Prav tako odsvetujemo uporabo zobotrebcev, zobne nitke in podobno, kar lahko dodatno rani ustno sluznico
- V primeru vnetja ustne sluznice povečajte število spiranj ustne sluznice in grgranja antiseptičnih raztopin (npr. žajbljev čaj) tudi do 20x dnevno
- Uporabljajte antiseptične tablete brez sladkorja (npr. Septolete®, Isla®, Neo-Angin®). Tablet ne zgristi, ampak jih zadržite v ustih, da se raztopijo.
- Uporabljajte posebej pripravljene kreme ali antibiotike po navodilih zdravnika.

Driska

Driska se lahko pojavi kot posledica vpliva zdravil na delovanje črevesa. Kaže se s pogostejšim odvajanjem (več kot trikrat dnevno nad normalo) večjih količin mehkejšega ali tekočega blata. Ob tem so lahko prisotne tudi bolečine ali krči v trebuhu. Kot prvi ukrep vedno priporočamo ustrezno dieto, ob kateri se driska praviloma umiri. V primeru, da driska kljub dieti vztraja dlje časa ali če ste v zadnjih 12 urah več kot 6x odvajali tekoče blato, je potreben pregled pri zdravniku in razjasnitev vzroka.

Ukrepanje: Če se težave kljub ukrepom in dieti ne umirijo, če je driska huda - s tekočim odvajanjem več kot 6x dnevno, če se vam vrti ali če imate povišano telesno temperaturo, je nujen obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, ki bo glede resnost situacije presodil o nadaljnjem ukrepanju in vas po potrebi poslal tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico.

Koristni nasveti in ukrepi ob driski:

- Izogibajte se vsem mlečnim izdelkom, mastni in začinjeni hrani, svežemu sadju in zelenjavi.
- Jejte láhko hrano, npr. prežganko, kuhan riž, kuhan korenček, banane, postana naribana jabolka ipd.
- Uživajte zadostne količine tekočin, in sicer vode, blagih čajev (ruski čaj, čaj iz suhih borovnic), lahko tudi peroralno rehidracijsko raztopino, ki jo kupite v lekarni.
- Jejte in pijte večkrat dnevno, v manjših obrokih.
- Ob umirjanju driske (zmanjšani pogostosti in količini odvajanja), postopoma preidite nazaj na običajno prehrano.
- Po vsakem tekočem odvajanju si skrbno umijte anogenitalni del.

Zaprtje

Zaprtje je neredno in oteženo odvajanje manjše količine trdega blata, ki ga spremlja napenjanje. Je posledica upočasnjenega ali odsotnega gibanja črevesja, ki ga lahko povzročijo določena zdravila, med drugimi zdravila za zdravljenje bolečine, citostatiki, pogosto pa tudi antiemetiki, ki jih prejemate v izogib slabosti in bruhanju po prejeti kemoterapiji.

Koristni nasveti in ukrepi ob zaprtju:

- Pijte zadostne količine tekočine (vsaj 1,5 L dnevno)
- Povečajte vnos hrane bogate z vlakninami, probiotiki
- Uživajte suho in sveže sadje, kot so fige, suhe slive, marelice, kivi, kaki, hruške, jabolka
- Uživajte svežo in kuhano zelenjavo
- Uživajte polnozrnati kruh ter razna semena (laneno, bučno,...)
- Ob pojavu zaprtja si najprej pomagajte z blagim odvajalom kot je npr. Donat
- V kolikor to ne zaleže, priporočamo odvajalni čaj, odvajalni sirup ali svečke
- Izogibajte se hrani, ki zapira (čokolada, banana, riž,...)
- Vzdržujte in poskrbite za redno telesno aktivnost
- Če nič od naštetega ne zaleže in blata niste odvajali več kot tri dni, bo potreben obisk zdravnika in morebitna uporaba klistirja

Ukrepanje: Če se kljub vsem zgoraj navedenim ukrepom odvajanje blata ne uredi in ste zaprti več kot tri dni, vas napenja, imate bolečine, poiščite pomoč pri vašem osebnem zdravniku, ki vam bo predpisal ustrezno odvajalo.

Izguba apetita, sprememba zaznave okusa in vonja

Ob prejemanju kemoterapije lahko pride do sprememb v zaznavi okusa – največkrat bolniki navajajo kovinski okus hrane. Prav tako je lahko spremenjeno zaznavanje vonjav. Oboje vodi v pomanjkanje apetita in odpora do hrane. Vse te spremembe gre pripisati delovanju kemoterapije na sluznice (tako ustno kot nosno) in je praviloma prehodno – pri nekaterih bolnikih mine že med samimi cikli terapije, pri drugih pa po zaključku kemoterapije. Pomembno je, da se držite nasvetov za preprečevanje slabosti in bruhanja, ki so opisani zgoraj, saj je s tem ohranjeno vnašanje tekočine in hranil v telo. Priporočamo tudi redno skrb za ustno sluznico.
Po prejemu kemoterapije se lahko pojavi tudi kolcanje.

Drugi koristni nasveti pri izgubi vonja, okusa in apetita:

- Imejte pogoste, majhne, čimbolj kalorične obroke
- Za malico uživajte energetsko bogata živila (oreščki, med, sladoled)
- Izogibajte se krajem z močnimi vonjavami
- Ne uživajte vroče ali pekoče hrane, ki vas bo še dodatno motila ali poškodovala sluznice
- Med samimi obroki ne uživajte tekočin, ampak po obroku
- Če je le mogoče, ne sodelujte pri pripravi hrane
- Bodite telesno aktivni v okviru svojih zmožnosti, saj aktivnost spodbuja tek
- Izberite hrano, ki vam ugaja, ne silite se s tistim kar bi »morali jesti«
- Odsvetujemo izvajanje striktnih diet v času prejemanja kemoterapije – hrana naj bo čimbolj podobna temu, kar ste jedli tudi prej
- Z onkologom se posvetujte o vseh morebitnih prehranskih dodatkih ali dopolnilih, preden jih pričnete uživati
- Če se pojavi zelo moteče kolcanje o tem obvestite lečečega onkologa.

Infuzijska reakcija

Tako kot pri vsaki drugi vrsti intravenske terapije, so tudi med prejemanjem kemoterapije ali neposredno po njej (navadno v roku 24 ur) lahko pojavi reakcija na prejeto zdravilo. Iz tega razloga intravenske citostatike apliciramo pod budnim nadzorom posebej izurjenega zdravstvenega osebja. Prav tako imamo po vsaki aplikaciji kemoterapije predviden še čas za opazovanje, v katerem ostanete pod nadzorom medicinskega osebja tudi po zaključku same aplikacije kemoterapije. Torej je čas opazovanja po koncu aplikacije kemoterapije zelo pomemben, saj vam v primeru nastanka težav lahko ustrezno pomagamo. Tem reakcijam pravimo infuzijske ali preobčuljivostne reakcije in se kažejo s povišano telesno temperaturo, mrzlico, težko sapo, kožnim izpuščajem, bolečino v prsih ali ledveno, glavobolom, slabostjo in bruhanjem, otekanjem okoli ustnic oz. v jezik.

Ukrepanje: Če med aplikacijo, takoj po aplikaciji terapije ali v roku 24 ur opazite pojav zgoraj opisanih znakov, je nujno potrebno na to opozoriti zdravstveno osebje bodisi v bolnišnici, bodisi je potreben čimprejšnji obisk izbranega ali urgentnega zdravnika, ki bo presodil resnost situacije in vas po potrebi poslal tudi na specialistično obravnavo v bolnišnico.

Vnetje žil ali flebitis

Včasih se na mestu poteka žile, kamor teče kemoterapija, pojavi vnetje, kar imenujemo flebitis. Pomaga hlajenje omenjenega predela in počitek roke. Občasno pa lahko pride tudi do izliva citostatikov v okolno tkivo, kar imenujemo ekstravazacija, kar pa lahko povzroči težjo okvaro okolnega tkiva, celo razpad in odmrtje.

Ukrepanje: Če med samo aplikacijo kemoterapije opazite rdečino ali bolečino na mestu aplikacije zdravila, na to TAKOJ opozorite medicinsko sestro, ki bo aplikacijo ustavila in nato po navodilih zdravnika ukrepala dalje. V tem primeru je zelo pomembno hitro in pravilno ukrepanje, da se izognemo večji poškodbi tkiva.

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

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 potrebno vašo dosedanjo terapijo spremeniti. 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.

6 Ostala vprašanja pri zdravljenju s kemoterapijo

Cepljenje in kemoterapija

Na voljo so omejeni podatki o varnosti in učinkovitosti cepljenja ob sočasnem zdravljenju s kemoterapijo. Pred morebitnimi cepljenji zato priporočamo posvet z onkologom. Načeloma za cepljenje z mrtvimi ali neaktivnimi cepivi ni posebnih zadržkov.

Prav tako je trenutno malo podatkov o sočasnem cepljenju s cepivi proti Sars-CoV-2 in zdravljenju s kemoterapijo. Resnih zadržkov za cepljenje zaenkrat ne poznamo in cepljenje priporočamo, saj je tveganje ob okužbi mnogo večje kot morebitni neželeni učinki ob cepljenju. Za bolnike z rakom se priporoča cepljenje z mRNA cepivi.

Nosečnost in kemoterapija

V času zdravljenja s kemoterapijo ženskam absolutno odsvetujemo zanositev, moškim pa zaploditev otroka, saj je večina citostatikov teratogenih in povzročajo poškodbe ploda. Uporabljati je potrebno mehansko zaščito, saj so peroralni kontraceptivi lahko neučinkoviti. Če načrtujete nosečnost, se o tem posvetujte s svojim onkologom pred pričetkom zdravljenja.

7 Dnevnik bolnika ob zdravljenju s kemoterapijo

Zdravnik vam je za zdravljenje vaše bolezni predpisal zdravljenje s kemoterapijo:

Med zdravljenjem priporočamo vodenje dnevnika, ki vam bo omogočil bolj varno zdravljenje in spremljanje neželenih učinkov. Prosimo vas, da med zdravljenjem v spodnjo tabelo beležite svoja opažanja in težave, če se le-te pojavijo. Dnevnik prinesite s seboj na vsak obisk pri onkologu, saj nam bo to v veliko pomoč pri obravnavi.

Za vprašanja smo vam na voljo na spodaj navedeni telefonski številki. To je telefonska številka koordinatorja Enote za internistično onkologijo Klinike Golnik, kjer se vam bo oglasila diplomirana medicinska sestra. Ocenila bo, , ali na vaša vprašanja in dileme lahko odgovori sama ali je potreben pogovor z onkologom ali drugim zdravstvenim delavcem. V kolikor na vaša vprašanja ne bo znala odgovoriti, bo vaš klic in vprašanja prenesla ustreznim osebam in vam sporočila vsebino rešitve. 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 vašega osebnega zdravnika! Hkrati vas prosimo, da nas o stanjih, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč ali sprejem v bolnišnico, v kratkem času obvestite na zgoraj navedeno telefonsko številko.

E

info.eio@klinika-golnik.si

Kadarkoli obiščete osebnega zdravnika ali kateregakoli drugega zdravnika, imejte vedno s seboj zadnji zapis onkologa in to knjižico. 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 vsakem obisku onkologa morate s seboj vedno prinesti vse izvide in dokumente, ki ste jih v vmesnem času pridobil ob obisku drugih zdravnikov.

Zdravila, ki jih prejemam v sočasni terapiji:

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

Težave, ki so se pojavile po prejeti kemoterapiji:

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

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

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

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

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

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

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

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

Literatura:

- Higgins MJ, Ettinger DS. Chemotherapy for lung cancer: the state of the art in 2009. Expert Rev Anticancer Ther. 2009 Oct;9(10):1365-78. doi: 10.1586/era.09.115. PMID: 19827996.
- Waxman ES. Advances in chemotherapy for non-small cell lung cancer. Semin Oncol Nurs. 2008 Feb;24(1):49-56. doi: 10.1016/j.soncn.2007.11.012. PMID: 18222152.
- Socinski MA. Clinical issues in the management of non-small-cell lung cancer and the role of platinum-based therapy. Clin Lung Cancer. 2004 Mar;5(5):274-89. doi: 10.3816/CLC.2004.n.007. PMID: 15086966.
- Borštnar, S., Šeruga, B., Bernot, M., Horvat, M., Jezeršek Novaković, B., Mlakar-Mastnak, D., Ocvirk, J., Rožman, S., Sonc, M., Umičević, S., Zajc, M., & Zakotnik, B. (2019). Napotki za premagovanje neželenih učinkov sistemskega zdravljenja raka : kaj morate vedeti? (3. ponatis 2. izd. iz leta 2014). Onkološki Inštitut Ljubljana
- Miyahara T, Sueoka-Aragane N, Iwanaga K, Ureshino N, Komiya K, Nakamura T, Nakashima C, Abe T, Matsunaga H, Kimura S. Severity and predictive factors of adverse events in pemetrexed-containing chemotherapy for non-small cell lung cancer. Med Oncol. 2017 Nov 9;34(12):195. doi: 10.1007/s12032-017-1053-8. PMID: 29124473.
- SjØgren K, Jacobsen KA, GrØnberg BH, Halvorsen TO. Timing of Severe Toxicity from Chemotherapy in Patients With Lung Cancer. Anticancer Res. 2020 Nov;40(11):6399-6406. doi: 10.21873/anticanres.14661. PMID: 33109578.
- Santos FN, Castria TB, Cruz MR, Riera R. Chemotherapy for advanced non-small cell lung cancer in the elderly population. Sao Paulo Med J. 2016 Sep-Oct;134(5):465-466. doi: 10.1590/1516-3180.20161345T1. PMID: 27901246.

IZDAJO KNJIŽICE JE OMOGOČIL:

lek

član skupine Sandoz

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.

! **info.eio@klinika-golnik.si**

ENOTA ZA INTERNISTIČNO ONKOLOGIJO

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