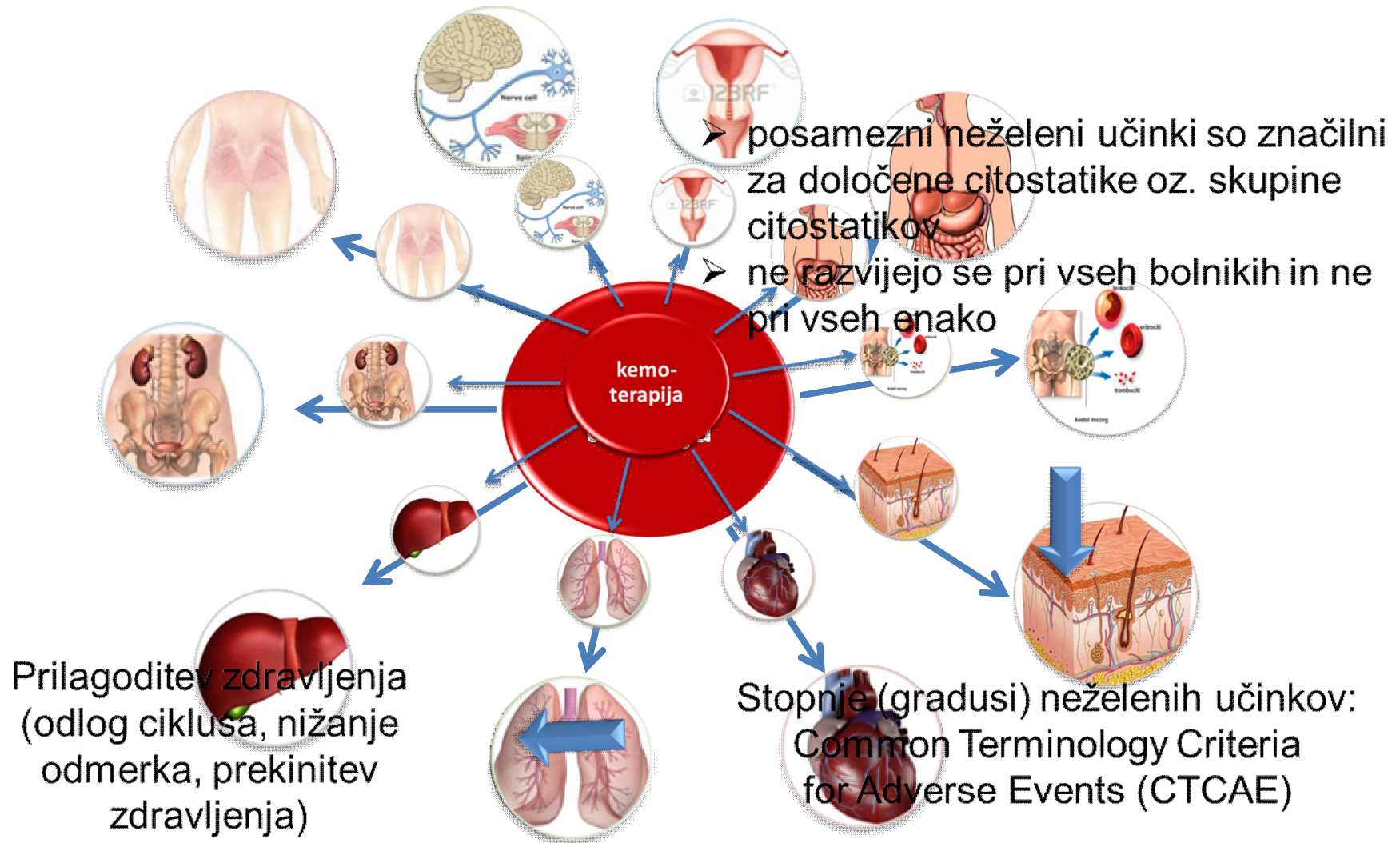


NEŽELENI UČINKI ZDRAVLJENJA RAKA DOJK

**Simona Borštnar
Onkološki inštitut Ljubljana**

Pororož, 7. 11. 2013

Kako se neželeni učinki izrazijo



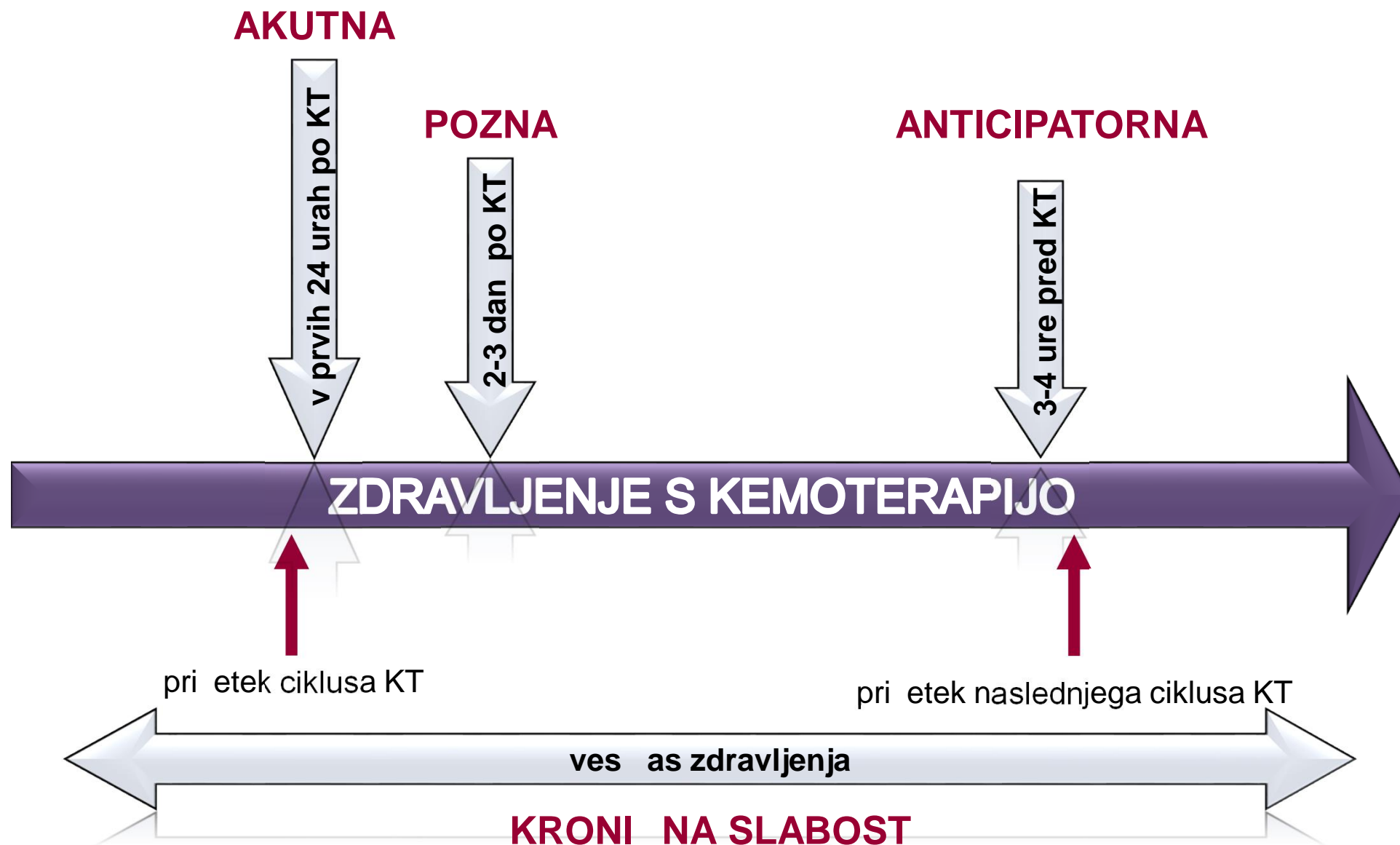
- slabost in bruhanje
- izguba apetita
- sprememba okusa
- vnetje sluznic
- driska
- zaprtost



PREBAVILA



Razdelitev slabosti in bruhanja



Zdravila za obvladovanje slabosti in bruhanja



PRIPOROČENI ANTIEMETIKI GLEDE NA STOPNJO TVEGANJA ZA RAZVOJ SLABOSTI ALI BRUHANJA

minimalno
(**< 10 %**)

antiemetikov preventivno ne damo

majhno
(**10-30%**)

1.DAN : glukokortikoidi ali antagonisti dopaminskih receptorjev ali 5-HT₃ antagonisti
2.-3.DAN: antiemetikov preventivno ne damo

srednje
(**30-90%**)

1.DAN : 5-HT₃ antagonisti + glukokortikoidi +aprepitant
2.-3.DAN: aprepitant

ALI

1.DAN: palonosetron+ glukokortikoidi
2.-3.DAN: glukokortikoidi

veliko
(**>90 %**)

1. DAN : 5-HT₃ antagonisti+ glukokortikoidi + aprepitant
2.-3. DAN: glukokortikoidi + aprepitant

DRUGE UČINKOVINE IN UKREPI

- Ingver (*Zingiber officinale*) je v dveh kliničnih raziskavah pokazal antiemetski učinek



Ukrepi ob izgubi apetita

- “ pogosti, kalorično bogati, majhni obroki hrane na 2-3 ure
- “ jejte počasi
- “ hrana ohlajena na sobno temperaturo
- “ tekočino pijte eno uro pred jedjo ali po njej, ne med jedjo
- “ jejte več v dnevih z boljšim apetitom
- “ lažja telesna dejavnost spodbudi apetit



Ukrepi ob izgubi okusa in vonja

- “ Izberite si hrano po želji, z izrazitimi okusi
- “ izogibajte se močnim vonjem
- “ Pri kovinskem okusu hrane zaužijte trd bombon, hrano jejte s plastičnim priborom, pomaga pitje pomarančnega, brusničnega in drugih sokov
- “ meso boste lažje zaužili, če ne bo prevroče, če bo začinjeno, marinirano ali bo dodana omaka

Preprečevanje vnetja ustne sluznice

- “ umivanje zob po vsaki jedi, previdnost pri uporabi zobne nitke
- “ izpiranje ust vsaj 10x dnevno z žajbljevim čajem, kamilicami, antiseptično raztopino; ne z ustnimi vodnicami, ki vsebujejo alkohol
- “ lizanje antiseptičnih tablet 4-6x dnevno, žvečilni gumi brez sladkorja
- “ ne jesti grobe, trde, močno začinjene, zelo slane, kisle ali vroče hrane
- “ Odsvetovan alkohol in kajenje
- “ pitje vsaj 1,5 litra tekočine dnevno
- “ Uporaba zaščitne kreme za ustnice

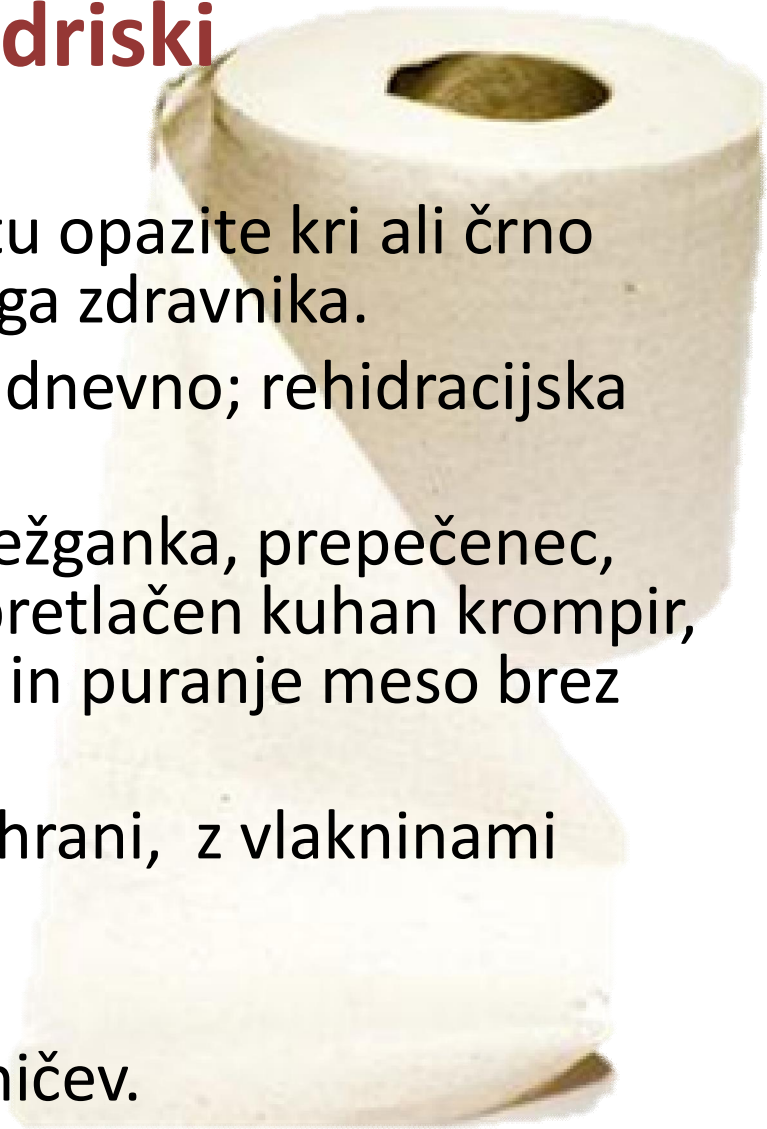


Ukrepi pri vnetju ustne sluznice

- “ Povečanje števila izpiranja ust.
- “ Prehodno uživanje pasirane ali tekoče hrane.
- “ Vsaj 2 litra tekočine dnevno; beleženje količine zaužite hrane in tekočine.
- “ Dvakrat dnevno merjenje telesne temperature.
- “ Protibolečinska terapija.

Ukrepi pri driski

- “ Če traja več kot 24 ur ali v blatu opazite kri ali črno blato, morate obiskati osebnega zdravnika.
- “ Uživanje vsaj 2 litrov tekočine dnevno; rehidracijska tekočina.
- “ Uživanje lahke hrane kot je prežganka, prepečenec, sluzaste juhe, bel kruh in riž, pretlačen kuhan krompir, zrele banane, skuta, piščančje in puranje meso brez kože...
- “ Izogibanje mastni in začinjeni hrani, z vlakninami bogatih živil.
- “ Izogibanje svežim sokovom.
- “ Pitje čajev kot so ruski, borovničev.



Ukrepi pri zaprtosti

- “ Veliko tekočine,
- “ hrana z vlakninami (sveža in kuhana zelenjava, sveže in suho sadje, polnozrnati kruh),
- “ telesna aktivnost,
- “ blaga odvajala (npr. Donat), odvajalni čaj, tablete s seno.

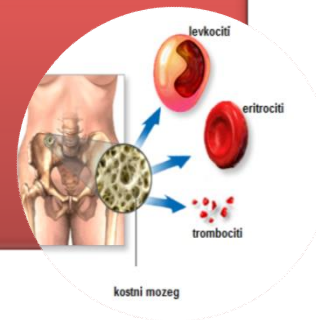


- levkopenija/nevtropenija
- anemija ☒
- trombocitopenija ☒
- okužbe ☒



- FEBRILNA NEVTROPENIJA

KOSTNI MOZEG



Ukrepi pri nastanku nevtropenije

- “ Pozornost na znake okužbe!!
- “ Ustna nega, umivanje rok, zaščitne rokavice pri delu, izogibanje svežemu cvetju.
- “ Izogibanje prehlajenim , gripoznim ljudem n tistim, ki imajo nalezljive bolezni.
- “ Izogibanje nakupovalnim centrom, kopališčem, kinodvoranam..
- “ Redno prezračevanje in čistoča prostorov bivanja.



Ukrepi pri anemiji (slabokrvnosti)

- “ Počivajte večkrat čez dan.
- “ Izogibajte se težjemu, napetemu delu ali večjemu telesnemu naporu.
- “ Ne vozite avtomobila, če se počutite šibke in zaspane.
- “ Bodite previdni pri spremembi položaja.
- “ Ne kadite in ne pijte alkohola.
- “ Poiščite si pomoč v gospodinjstvu.

Ukrepi pri trombocitopeniji

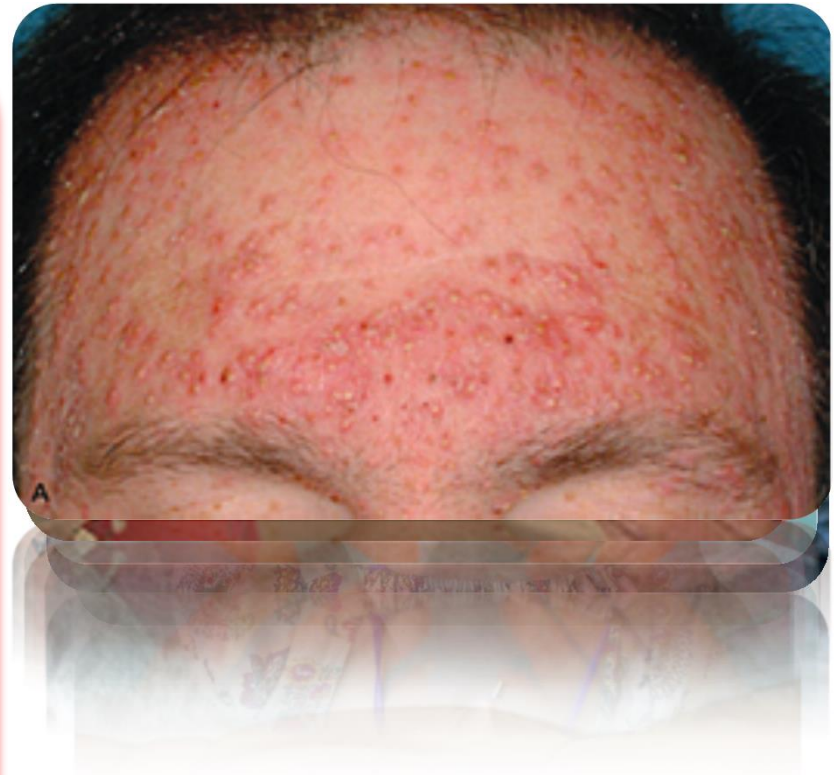
- “ Preveriti vrednost trombocitov pred posegi (npr. zobozdravstvenimi).
- “ Pazljivost pri ščetkanju in nitkanju zob.
- “ Izogibanje dejavnostim, kjer obstaja večja nevarnost poškodb.
- “ Nužen obisk zdravnika ob pikčastih krvavitvah, krvavitvi iz nosu, dlesni ali pojavu črnega blata.

Znaki okužbe

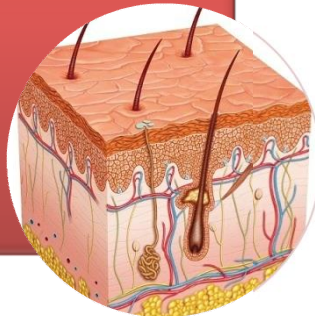
- “ Zvišana temperatura prek 38stopinj Celzija,
- “ mrzlica,
- “ potenje,
- “ pekoče in pogosto mokrenje,
- “ driska,
- “ kašelj, rumen ali zelen izpljunek, boleče žrelo,
- “ bolečine v ušesih, glavobol, trši tilnik,
- “ razjede v ustih.



- ekstravazacija
- alopecija
- spremembe na nohtih
- sindrom roka-noga
- dermatitis
- hiperpigmentacija
- fototoksični dermatitis
- aknam podoben izpuščaj



KOŽA



Napotki pri izgubi las

- “ Uporaba blagih šamponov, česanje z mehko krtačo, sušenje brez sušilca, izjemoma s toplim, ne vročim zrakom.
- “ Med zdravljenjem in šest mesecev po tem odsetujemo bazvanje las.
- “ Nega lasišča z vlažnim mlekom ali otroškim oljem.
- “ Zaščita lasišča pred soncem.



Napotki pri spremembah na nohtih

- “ Nohti naj bodo kratko prirezani, ne strizite obnohtne kožice in ne grizite nohtov.
- “ Krepitev z vlažilno kremo za krhke in občutljive nohte.
- “ Pri gospodinjskih in vrtnarskih delih zaščita z rokavicami.
- “ Lak varuje nohte, uporaba odstranjevalcev brez acetona.
- “ Umetni nohti povečajo tveganje za bakterijsko okužbo.



Preprečevanje in zdravljenja sindroma roka-noga

- “ Umivanje z mlačno ali hladno vodo.
- “ Namakanje v hladni vodi, hlajenje s hladilnimi vrečkami.
- “ Blaga mila.
- “ Izogibanje grobim krpam in drgnjenju kože.
- “ Udobna obutev, izogibanje visokim petam.
- “ Mazanje rok in nog s kremami s sečnino.
- “ Zaščita pred soncem.



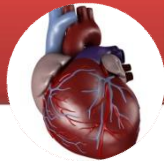
Ukrepi pri aknam podobnem kožnem izpuščaju

- “ Ne iztiskajte!
- “ Uporaba blagih, nevtralnih mil, zaščitne rokavice.
- “ Kožo popivnajte z mehko brisačo.
- “ Negujte kožo okoli nohtov na rokah in nogah.
- “ Spodnje perilo naj bo bombažno, oblačila udobna.
- “ Vlažilna mazila, mazila z vitaminom K, po potrebi antibiotična mazila.



- motnje srčnega ritma
- spazem koronarnih arterij
- popuščanje srca

SRCE



- pnevmonitis
- fibroza pljuč

PLJUČA



- porast aktivnosti jetrnih encimov
- povišana koncentracija bilirubina v serumu
- v redkih primerih ciroza jeter

JETRA



- okvara ledvičnih tubulov
- hemoragični cistitis
- kristalizacija v ledvičnih tubulih in izvodilih
- sindrom hitrega razpada tumorskih celic

SEČILA



Napotki pri neželenih učinkih na srce

- “ POZOR! pri težjem dihanju med naporom, otekanju nog, nerednem bitju srca, tiščanju ali bolečinah v prsih.
- “ Omejitev alkohola in kajenja.
- “ Ne pretirano povečati telesne teže.



Napotki za preprečevanje neželenih učinkov na jetra

- “ O vseh zdravilih ali drugih pripravkih, ki jih jemljete, seznanite svojega onkologa.
- “ POZOR! Pri zlatenici, temnem urinu, svetlem blatu, otekanju trebuha, srbenju kože, bolečinami pod desnimi rebri.
- “ Med zdravljenjem ne pijte alkoholnih pijač.



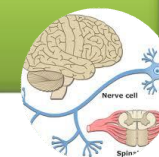
- bolečine v mišicah
- bolečine v sklepih

LOKOMOTORNI APARAT



- polinevropatija
- encefalitis

ŽIVČEVJE



- izguba menstruacije
- prezgodnja menopavza
- manjša reprodukтивna sposobnost

SPOLNI ORGANI



- kronična utrujenost
- kognitivne motnje
- nespečnost
- strah
- tesnoba
- depresija

SPLOŠNO POČUTJE



Napotki pri bolečinah v mišicah in kosteh

- “ V času bolečin jemljite zdravila proti bolečinam v rednih časovnih presledkih.
- “ Izvajajte telesne vaje za krepitev mišic.
- “ Nosite ohlapne obleke, ki ne ovirajo pri gibanju, oblačenju in slačenju.
- “ Spremljajte pogostost in jakost bolečine in poročajte zdravniku.

Napotki pri polinevropatiji

- “ Previdnost pri oprijemanju ostre, vroče ali drugače nevarne predmete.
- “ Nosite udobno obutev, ki ne drsi.
- “ Pri prizadetem ravnotežju pazite, da ne padete.



Spopadanje z neželenimi učinki na spolne organe

- “ akupunktura
- “ rastlinski izvlečki
- “ veliko gibanja
- “ vaginalne kreme



Mehanska kontracepcija!!!

Postopki ohranjanja rodne sposobnosti



Napotki pri kronični utrujenosti

- “ Vsakodnevne dejavnosti prilagajajte počutju.
- “ Dovolj počivajte, vendar poskušajte biti tudi telesno aktivni.
- “ Gibajte se na prostem.
- “ Poskušajte ostati čez dan budni, ponoči pa poskrbite za dober spanec, če je potrebno tudi z uspavali.
- “ Opustite nepotrebna zdravila.



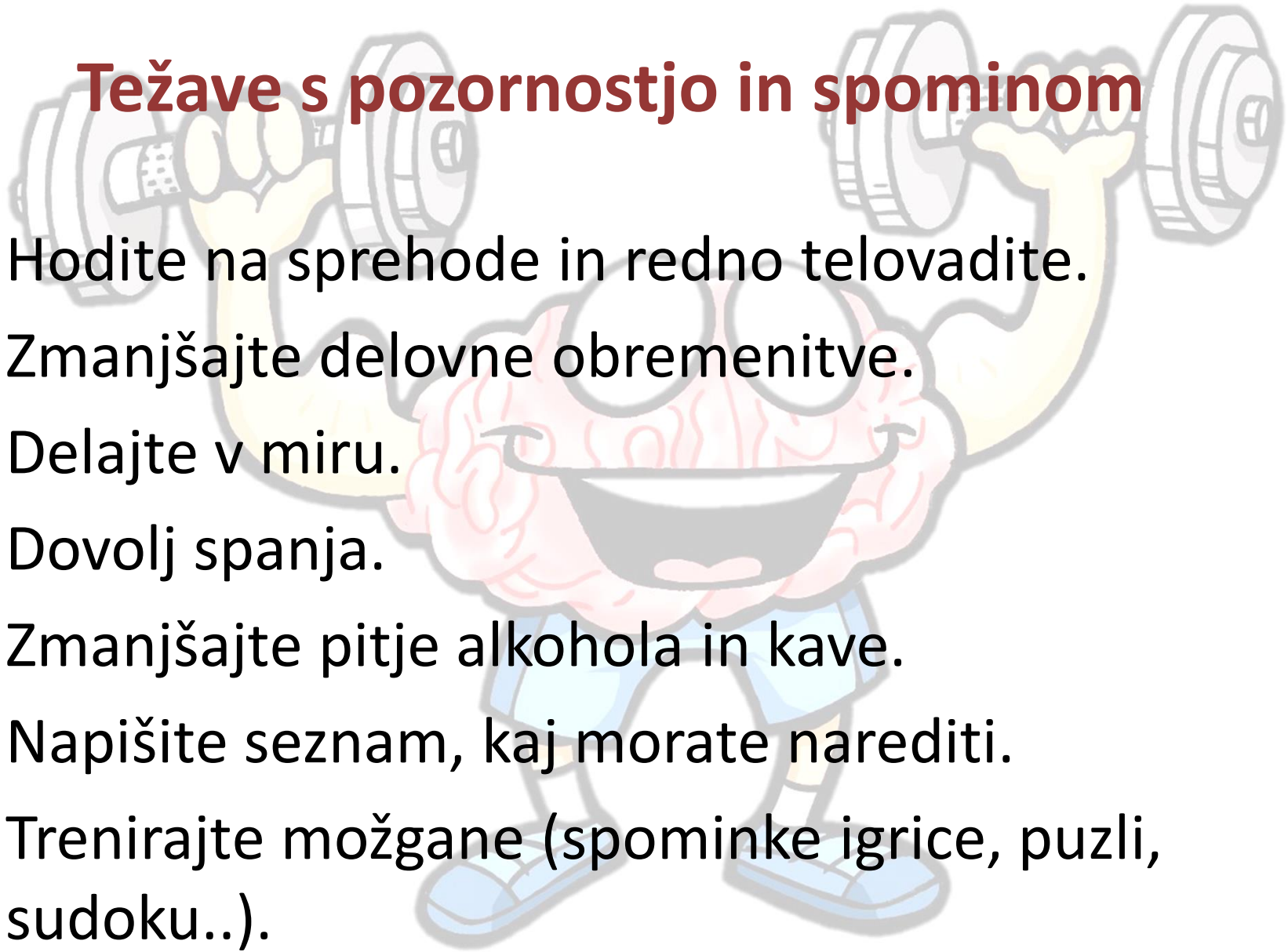
Napotki pri strahu, tesnobi in depresiji

- “ Ne skrivajte bolezni.
- “ Poskušajte s sprostitvenimi tehnikami (globoko dihanje, meditacija, poslušanje glasbe, branje, molitev...).
- “ Privoščite si kopel, masažo.
- “ Hodite na sprehode in telovadite.

Skupine za samopomo

Težave s pozornostjo in spominom

- “ Hodite na sprehode in redno telovadite.
- “ Zmanjšajte delovne obremenitve.
- “ Delajte v miru.
- “ Dovolj spanja.
- “ Zmanjšajte pitje alkohola in kave.
- “ Napišite seznam, kaj morate narediti.
- “ Trenirajte možgane (spominke igrice, puzli, sudoku..).



ZAKLJUČEK

Pri preprečevanju in prepoznavanju neželenih učinkov je pomembno:



- “ jemanje zdravil, kot je predpisano
- “ upoštevanje navodil zdravnika in medicinske sestre za preprečevanje neželenih učinkov
- “ pozornost pri spremembah na telesu ali v počutju
- “ pogovor z izbranim zdravnikom ali onkologom ob nepričakovanih in nepredvidenih težavah



ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

Napotki za premagovanje
neželenih učinkov
sistemskega zdravljenja raka
Kaj morate vedeti?



HVALA ZA POZORNOST!

