Kemoterapija i Vi

Priručnik za pacijente

HULL

Hrvatska udruga leukemija i limfomi

BOŽENA KAPITARIĆ

Ovo je priručnik za pacijente koji boluju od zloćudnih bolesti, a potrebna im je kemoterapija. U njoj se nalaze odgovori na pitanja koja najčešće postavljaju pacijenti i članovi obitelji kad dolaze na kemoterapiju. Također ima nekoliko savjeta što sve pacijent može učiniti i kako brinuti o sebi za vrijeme i poslije terapije. U priručniku ćete naći odgovore na pitanja koje su postavljali bolesnici. Ovaj priručnik je vodič pacijentima i članovima obitelji da postanu informirani sudionici koji brinu o sebi. Samopomoć nikad ne može zamijeniti niti zauzeti mjesto profesionalnom liječenju.

Priručnik je besplatan

UVODNA RIJEČ

Pred Vama je knjižica o kemoterapiji namijenjena bolesnicima koji se trebaju liječiti ili se već liječe citostaticima.
Bolesnici kojima je dijagnosticirana zloćudna bolest i koji moraju biti liječeni kemoterapijom suočavaju se s brojnim teškoćama. Osim što su zabrinuti radi ishoda liječenja svoje bolesti mogu biti zabrinuti za svoju egzistenciju i egzistenciju svoje obitelji.
Postavljaju si brojna pitanja o načinu liječenja, dolascima na kontrolu, ponašanju u svakodnevnom životu za vrijeme liječenja. Često se pitaju mogu li svojim ponašanjem ili načinom prehrane pridonijeti uspjehu liječenja i što trebaju izbjegavati da im se stanje ne pogorša.
Sva ta pitanja nebrojeno puta slušala je u svakodnevnoj praksi medicinska sestra Božena Kapitarić. Svjesna je da ponekad bolesnik ne može zapamtiti sve što mu se kaže ili zaboravi ponešto pitati. Kolikogod se posvetili pacijentu i objašnjavali mu kako će se liječiti i koje pretrage će mu se tijekom liječenja raditi, može se dogoditi da razgovor bude ometan i ne obavljen onako kako bi trebalo.
Poznato je da bolji ishod liječenja postižu dobro obaviješteni bolesnici koji aktivno sudjeluju u svojem liječenju, oni koji znaju moguće neželjene učinke kemoterapije i moguće komplikacije. Medicinska sestra Božena Kapitarić koja ima veliko iskustvo u liječenju hematoloških bolesnika, napisala je ovu knjižicu kao podsjetnik bolesnicima na ono što im je već bilo rečeno ili kao obavijest o nečemu što je u razgovoru bilo zaboravljeno.
Svaki bolesnik sa zanimanjem će pročitati ovu knjižicu koja će mu biti korisna u razjašnjenju primjene kemoterapije. Knjižica se lako čita jer je napisana jednostavnim jezikom, bez puno medicinskih izraza za koje inače postoje i objašnjena na kraju teksta.
Možda će i nakon što je pročita bolesnik imati pitanja. Uvijek su liječnik i medicinska sestra na hematološkom odjelu ili u dnevnoj bolnici gdje se liječi spremni objasniti sve nejasnoće. A uz to odgovore na Vaša pitanja možete dobiti i u Hrvatskoj udruzi leukemija i limfomi (HULL) koja ima sjedište u Zagrebu i podružnice u Donjem Miholjcu, Slavonskom Brodu, Varaždinu, Zadru.

Prof. dr. sc. Ana Planinc-Peraica, dr. med., prim.
Medicinska direktorica
Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Hrvatska udruga leukemija i limfomi osnovana je 1994. godine kao samostalna, volonterska, nevladina, neprofitna organizacija koja okuplja i skrbi o osobama oboljelima od hematoloških bolesti, sa svrhom:

1. boljeg informiranja pacijenata o novim načinima liječenja;
2. poticanja većeg medicinskog standarda hematoloških odjela u Hrvatskoj;
3. poticanje edukacije i stručnog usavršavanja liječnika i medicinskih sestara na ovom području.

Udruga je osnovana kao zajednica liječnika - hematologa i oboljelih te članova obitelji.

Udruga je pokrenula program savjetovališnog rada i pružanja psihosocijalne podrške oboljelima i članovima njihovih obitelji.

Za naše članove organiziramo tribine, okrugle stolove, predavanja, predstavljenje naših tiskanih izdanja (knjižice o bolestima) i izmjenu iskustava, u prostorijama Hrvatske udruge leukemija i limfomi, Trg hrvatskih velikana 2/II, kao i organiziranje mini radionica na teme zanimljive našim članovima.

Uz pomoć medija, razgovorima u Ministarstvu zdravlja i HZZO-u, HULL pokušava riješiti odobravanje potrebnih lijekova za hematološke bolesti.

Ciljevi i aktivnosti savjetodavnog rada odnose se na:

1. stručne konzultacije bolesnika i članova obitelji s liječnicima, specijalistima hematologije:
   a) osobno, izvan bolničkog okruženja, u prostorijama Udruge,
   b) putem otvorenog telefona,
2. druženja bolesnika koji su prošli kroz cijeli program liječenja i novooboljelih u prostorijama Udruge, na kojima se izmjenjuju iskustva i dolazi do saznanja da, ove teške bolesti ne moraju uvijek biti smrtonosne,
3. organizaciju tribina, predavanja i radionica,
4. pisanje, tiskanje i distribuciju priručnika o pojedinim bolestima, u kojima se jednostavno i razumljivo opisuje klinička slika bolesti, dijagnostika, terapija, posljedice i kako postići bolju kvalitetu života u novonastaloj životnoj situaciji.

U 2012. godini smo započeli projekt „Znanjem do zdravlja" u sklopu kojega obilazimo gradove Hrvatske u kojima postoje bolnički hematološki odjeli i za lokalne pacijente i njihove obitelji održavamo predavanja o hematološkim bolestima, psihoonkološkoj potpori i sličnim temama. Namjera nam je da oboljeli imaju prigodu u jednome danu i na jednome mjestu poslušati niz predavanja koja smo ocijenili korisnima, a rukovodili smo se prijedlozima koje su mnogi naši članovi dostavljali pismeno ili putem foruma na našim stranicama.

Pokrenuli smo još dva projekta, i to "Imam samo jednu želju" i "Rak krvnih stanica postoji".

HULL će i ubuduće tiskati nove priručnike o bolestima i novi promidžbeni materijal.

Do sada smo pripremili i izdali priručnike o bolestima u kojima se na jednostavan način objašnjava priroda bolesti, načini ponašanja i liječenja.

1. Što treba znati o limfomima?
2. Hodgkinova bolest i ne-Hodgkinovi limfomi
3. Priručnik za bolesnike nakon transplantacije koštane srži
4. Transplantacija koštane srži kod djece
5. Leukemija - iskustva oboljelog člana naše udruge
6. Prehrana osoba sa zloćudnim tumorom krvotvornog sustava
7. Kronična mijeloična leukemija, Priručnik za bolesnike i članove obitelji
8. MDS Mijelodisplastični sindrom, Priručnik za bolesnike i članove obitelji
9. Limfomi Hodgkinov limfom i Ne-Hodgkinovi limfomi
10. Kronična limfocitna leukemija / limfom malih stanica

O načinu preuzimanja priručnika možete više saznati na 01 4873 561 ili 091 4873 561 ili ih pročitati / preuzeti na našoj stranici www.hull.hr.

Udruga redovito obilježava:
15.09. Svjetski dan svjesnosti o limfomima (World Lymphoma Awareness Day)
22.09. Svjetski dan kronične mijeloične leukemije (World CML Day)
25.10. Svjetski dan svjesnosti o MDS-u (mijelodisplastičnom sindromu) (MDS World Awareness Day)

Kontaktirajte nas: www.hull.hr, Facebook, Instagram, Twitter
e-mail: udruga.hull.zagreb@gmail.com
Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg hrvatskih velikana 2/II, 10000 Zagreb, Tel/fax: 00385 1 4873 561, Mob: 00385 91 4873 561
OIB 51774844072, MB 01136763, REG. BR. 00000797
IBAN broj HULL-a je HR 36 2340 0091 1100 47 11 4 kod PBZ-a.

Sadržaj

3	Uvod
8-11	Kemoterapija
11-15	Što mogu očekivati tijekom kemoterapije?
16-38	Neželjeni učinci kemoterapije
38-40	Pravilna prehrana tijekom kemoterapije
40-44	Dobivanje potrebne potpore
45	Zaključak
45-48	Tumač pojmova
49	Pristupnica
51	HULL podružnice

1. KEMOTERAPIJA

Što je kemoterapija?

Kemoterapija je način liječenja raka koji uništava stanice raka. Lijekovi za liječenje raka nazivaju se citostatici.

Kako djeluje kemoterapija?

Zdrave stanice rastu i umiru na kontrolirani način. Kod nastanka raka stanice koje nisu normalne nastavljaju se dijeliti i nekontrolirano stvarati nove stanice. Lijekovi protiv raka uništavaju stanice raka zaustavljajući njihov rast i razmnožavanje. Uz njih mogu biti uništene zdrave stanice, osobito one koje se brzo dijele. Propadanje zdravih stanica uzrokuje neželjene učinke kemoterapije. Te se stanice obično obnove nakon kemoterapije.

Budući da su neki lijekovi učinkovitiji kada se primjenjuju s drugima, često se daju dva ili više lijeka istovremeno. To se naziva polikemoterapijom. Liječenje ovisi o vrsti raka koji je dijagnosticiran, proširenosti raka i općem stanju bolesnika što se procjenjuje laboratorijskim, radiološkim i morfološkim pretragama. U liječenju raka mogu se koristiti i druge vrste lijekova kao što su lijekovi koji smanjuju djelovanje hormona ili biološki lijekovi koji pojačavaju imunološki sustav u borbi protiv raka. Tijelo često samo stvara te tvari u malim količinama čime se bori protiv raka i upalnih bolesti. Tim tvarima proizvedenim u laboratoriju liječe se bolesnici kako bi uništile stanice raka ili promijenile način na koji tijelo reagira na tumor. One mogu također pomoći da se tijelo obnovi ili da stvori nove stanice prethodno uništene kemoterapijom.

Što može učiniti kemoterapija?

Ovisno o vrsti raka i njegovoj proširenosti, liječenje kemoterapijom se primjenjuje sa različitim ciljevima.

• ***Za liječenje raka***

Kemoterapija se primjenjuje sa ciljem izlječenja kada u organizmu bolesnika više ne postoje stanice raka.

• ***Za kontrolu raka***

Kemoterapija sprječava širenje raka, usporava njegov rast i uništava stanice raka koje su se s mjesta gdje je rak nastao proširile na druge dijelove tijela.

• ***Za ublažavanje simptoma prouzročenim rakom***

Ublažavanje simptoma kao što je bol može pomoći pacijentima da žive ugodnije.

Koristi li se kemoterapija s drugim oblicima liječenja?

Ponekad je kemoterapija jedini oblik liječenja bolesnika. Češće se, međutim, kemoterapija koristi kao dodatak kirurškim operacijama, liječenju zračenjem i/ili biološkom liječenju sa ciljem da se:

• smanji tumor prije operacije ili zračenja. To se naziva adjuvantnom ili pomoćnom terapijom.

• pomogne uništenju svih stanica raka koje su preostale nakon operacije i/ili zračenja

• pomogne djelovanju zračenja i biološke terapije

• pomogne uništavanju raka ako se ponovo pojavi nakon što je liječenje završeno ili ako se s izvorišnog (primanog) mjesta rak proširio na druge dijelove tijela.

Koji se lijekovi primjenjuju?

Neki lijekovi primjenjuju se za liječenje različitih vrsta raka dok se drugi primjenjuju za liječenje samo jedne ili dvije vrste raka. Vaš liječnik će predložiti koje je liječenje najprikladnije, a to ovisi o:

• koja je vrsta raka dijagnosticirana,

• na kojem je dijelu tijela otkriven,

• djelovanju raka na normalne tjelesne funkcije,

• općem zdravstvenom stanju.

Pitanja koja ćete postaviti liječniku

O kemoterapiji:

• Zašto se primjenjuje kemoterapija?

• Koje su prednosti kemoterapije pred drugim oblicima liječenja raka kao što su zračenje, imunoterapija i kirurški zahvat?

• Koji su mogući neželjeni učinci kemoterapije?

• Postoje li neke druge mogućnosti liječenja moje vrste raka?

• Postoje li klinička istraživanja s novim citostaticima u koja bih mogao biti uključen?

O Vašem liječenju:

• Koliko ću puta primiti kemoterapiju? Obično se jedna primjena kemoterapije naziva ciklusom kemoterapije.

• Koji lijek ili lijekove ću primati?

• Kako će se lijekovi primjenjivati?

• Hoću li ću uz lijekove primljene u bolnici morati i kod kuće uzimati lijekove?

• Gdje ću se liječiti?

• Koliko će trajati svaki ciklus kemoterapije?

O neželjenim učincima ili nuspojavama lijekova:

• Koje su mogući neželjeni učinci kemoterapije?

• Kad se mogu očekivati neželjeni učinci?

• Koji su neželjeni učinci češći kod liječenja moje vrste raka?

• Koji neželjeni učinak kemoterapije trebam odmah javiti svojem liječniku obiteljske medicine, hematologu ili onkologu koji me liječi?

• Što mogu učiniti da ublažim neželjene učinke kemoterapije?

• Koji su neželjeni učinci kemoterapije prolazna pojava, a koji su trajni?

O medicinskom osoblju s kojim ću kontaktirati:

• Kako mogu kontaktirati s medicinskim osobljem izvan radnog vremena i kada da zovem?

Savjeti za razgovor s liječnikom

Evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći kako biste zapamtili informacije koje ste dobili tijekom posjeta liječniku:

• Na razgovor povedite člana obitelji ili prijatelja koji će biti prisutan tijekom razgovora. Oni Vam mogu pomoći da razumijete što vam je liječnik rekao i savjetovao.

• Zamolite liječnika za pisanu informaciju ili zapišite važne informacije.

• Ako vam je nešto nejasno ili niste razumjeli, zamolite liječnika da ponovi.

2. ŠTO MOGU OČEKIVATI TIJEKOM KEMOTERAPIJE?

Neki bolesnici s rakom žele znati sve o svome stanju i liječenju. Drugi više vole dobiti samo općenite informacije. Vi ćete izabrati koliko želite znati o svojoj bolesti. Međutim postoje pitanja koja bi trebao postaviti svaki bolesnik koji prima kemoterapiju.

Ovaj je popis tek početak. Uvijek pitajte svojeg liječnika, medicinsku sestru i ljekarnika ono što Vas zanima. Ne razumijete li njihove odgovore, nastavite pitati sve dok ne shvatite. Upamtite, ne postoji „glupo pitanje", osobito o raku i Vašem liječenju. Kako biste bili sigurni da će Vam biti odgovoreno na sve što Vas zanima, od pomoći će biti pisani podsjetnik sa pitanjima prije svakog posjeta liječniku. Neki ljudi imaju „popis u nastajanju" i pribilježe svako novo pitanje čim se pojavi.

Gdje ću primati kemoterapiju?

Kemoterapiju je moguće primati u vlastitoj kući, u liječničkoj ordinaciji, na klinici, u lokalnoj bolnici, dnevnoj bolnici ili tijekom smještaja u bolnici. Gdje ćete primati kemoterapiju ovisi o tome koji se lijek ili lijekovi primjenjuju, a ponekad o Vašim željama ili željama Vašeg liječnika. Mnogi se bolesnici liječesu ambulantno i ne hospitalizira ih se. Ponekad na početku liječenja tijekom kraćeg vremena bolesnik mora ostati u bolnici da bi se mogli uočiti učinci kemoterapije, eventualno promijenile doze lijekova, otkrili rani neželjeni učinci kemoterapije i uklonili ih.

Koliko dugo i kako često ću primati kemoterapiju?

To ovisi

- O vrsti raka koju imate,
- O planiranom protokolu liječenja,
- O ciljevima liječenja,
- O lijekovima koji se koriste,
- O tome kako Vaše tijelo na njih reagira.

Lijekovi se mogu primati svakog dana, jednom tjedno, svaka dva do tri tjedna ili jednom mjesečno. Kemoterapija se često daje u ciklusima koji uključuju razdoblja liječenja koji se izmjenjuju s razdobljima kada bolesnik ne prima kemoterapiju. Razdoblja bez terapije daju tijelu mogućnost izgradnje novih zdravih stanica i ponovnog stjecanja snage. Upitajte svog liječnika koliko ćete ciklusa terapije primiti i koliko će to trajati.

Pridržavanje plana liječenja je vrlo važno za ispravno djelovanje lijekova. Rasporede će možda biti potrebno mijenjati zbog praznika i drugih razloga. Ukoliko propustite jedan ciklus liječenja ili preskočite dozu lijeka, savjetujte se sa svojim liječnikom.

Ponekad će Vam liječnik odgoditi kemoterapiju zbog rezultata krvnih analiza. (vidi poglavlja „Umor", „Anemija", „Upale") Liječnik će vam objasniti zašto se terapija odgađa, što ćete uzimati tijekom tog razdoblja i kada se planira nastavak liječenja.

Kako se daje kemoterapija?

Kemoterapija se može primijeniti na nekoliko načina: intravenozno (kroz krvnu žilu), na usta, putem injekcije (ubodom) ili putem kože.

Putem krvnih žila (intravenozno)

Kemoterapija se najčešće daje intravenozno, kroz krvne žile. Obično se tanka igla uvede u žilu na nadlaktici ili podlaktici prije primjene svakog ciklusa kemoterapije i nakon terapije ona se izvadi. Ukoliko osjetite hladnoću, pečenje ili neki drugi neuobičajeni osjet u području u kojem se nalazi igla kad započne intravenozna terapije, recite to liječniku ili medicinskoj sestri. Isto tako, izvijestite o boli, pečenju, crvenilu kože, oteklini ili nelagodi koje se pojave nakon intravenozne kemoterapije.

Kemoterapija se također može davati intravenozno kroz kateter, port-kateter i pomoću pumpe.

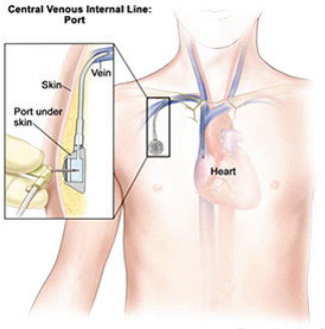
Kateter je mekana tanka savitljiva cijev koja se uvede u veliku krvnu žilu u tijelu gdje ostaje za vrijeme terapije. Bolesnicima kojima je planirano dugotrajno liječenje intravenoznom terapijom često se postavi kateter, pa nije potrebno svaki put koristiti iglu. Kroz kateter mogu se davati lijekovi i uzimati uzorci krvi. Postoje tzv. port-kateteri, kateteri sa plastičnim ili metalnim spremnikom ugrađenim pod kožu. Port-kateter se može koristiti kroz dulje vrijeme.

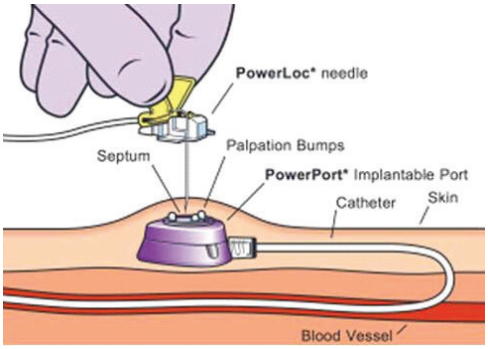
Kod primjene kemoterapije ponekad se koristi pumpa koja kontrolira brzinu ulaska lijeka u kateter ili port-kateter. Postoje dvije vrste pumpi: vanjska pumpa ostaje izvan tijela. Mnoge su prijenosne i omogućuju kretanje dok se pumpa koristi. Unutrašnja se operativnim zahvatom smješta unutar tijela, obično točno ispod kože. Pumpe sadrže mali skladišni prostor za lijek i omogućuju bolesnicima obavljanje uobičajenih aktivnosti. Ako su pravilno postavljeni ili ugrađeni i ako se pravilno održavaju kateteri, port-kateteri i pumpe ne uzrokuju bol niti nelagodu, iako je bolesnik svjestan njihova prisustva.
Kateteri se obično smještaju u veliku žilu, najčešće u prsnom košu i naziva ih se centralnim venskim kateterom. Periferno umetnuti centralni kateter se umeće u žilu na ruci. Kateteri također mogu biti smješteni u arteriju ili na drugo mjesto na vašem tijelu, kao što su:

- Intratekalni - dovodi lijekove u spinalnu tekućinu
- Intrakavitarni kateter - dovodi lijekove u trbušnu šupljinu, zdjelicu ili prsni koš.

Osim kroz kateter kemoterapija se primjenjuje i na sljedeće načine:

- Putem usta (oralno) - lijek je u obliku tablete, kapsule ili u tekućem obliku. Lijek progutate, kao što činite s drugim lijekovima.
- Pomoću injekcije - igla i šprica koriste se za davanje lijeka intramuskularno (u mišić), subkutano (pod kožu)
- Intratumorski (izravno u područje zahvaćeno rakom)
- Lokalno - lijek se nanosi na kožu.





Kako ću se osjećati tijekom kemoterapije?

Bolesnici koji se liječe kemoterapijom mogu se umarati i kod manjih napora. Ipak mnogi se osjećaju dovoljno jakima da nastave sve svoje aktivnosti. Kako svaki bolesnik različito podnosi kemoterapiju i kako se primjenjuju različite kombinacije citostatika nije uvijek moguće točno predvidjeti reakciju na lijekove. Vaše opće zdravstveno stanje, vrsta i proširenost raka i vrsta lijekova koje primate mogu utjecati na to kako ćete se osjećati.

Umor se može pojaviti kad primate kemoterapiju tijekom prvog dana kao i lijekove protiv mučnine i povraćanja. Možda ćete željeti da Vas netko vozi na kemoterapiju i nakon toga vrati kući. Naime, nakon uzimanja lijeka protiv mučnine ili povraćanja može se javiti umor. Također je moguće da ćete se osjećati osobito umorno već prvog dana nakon kemoterapije. Ako već niste na bolovanju korisno bi bilo uzeti slobodni dan kad primate kemoterapiju i sljedećeg dana. Imate li malu djecu, zamolite nekoga da Vam pomogne u kući na dan primanja kemoterapije i dan nakon toga. Pitajte liječnika kada biste mogli očekivati pojavu umora i drugih popratnih učinaka kemoterapije. Većinom su bolesnici u stanju nastaviti s radom tijekom primanja kemoterapije. Međutim, ako Vas kemoterapija umara ili imate druge neželjene učinke kemoterapije možda ćete morati kroz neko vrijeme promijeniti svoj način rada. Razgovarajte s poslodavcem o Vašim potrebama i željama. Mogli biste se dogovoriti o kraćem radnom vremenu, obavljanju posla kod kuće, poštedi od posla ili bolovanju.

Smijem li uzimati druge lijekove za vrijeme kemoterapije?

Neki lijekovi i dodaci prehrani mogu mijenjati učinak kemoterapije. Prije početka liječenja pokažite svom liječniku popis lijekova koje uzimate. To uključuje:

- naziv lijeka,
- doziranje,
- razlog zbog kojeg ga uzimate,
- kako često ga uzimate.

Liječnika trebate obavijestiti o svim lijekovima koje uzimate, uključujući vitamine, laksative, lijekove protiv alergije, loše probave i prehlade, aspirin, ibuprofen ili druge lijekove za smirenje bolova, kao i sve mineralne i biljne nadomjeske. Liječnik će Vam reći trebate li prestati uzimati bilo koji od navedenih lijekova prije početka liječenja kemoterapijom. Nakon što liječenje započne, svakako obavijestite liječnika o svakom novom lijeku koji Vam je propisao liječnik obiteljske medicine ili neki drugi specijalist ili prestanku uzimanja lijeka koji ste do sada koristili.

Kako ću znati djeluje li kemoterapija?

Vaš liječnik i medicinska sestra provjeravat će kako napreduje Vaše liječenje. Tijekom liječenja liječnik će Vas često pregledati i zatražiti laboratorijske i prema potrebi druge pretrage. Uvijek pitajte liječnika o rezultatima pretraga i na što oni ukazuju. Rezultati pregleda i pretraga ukazuju na učinak provedenog liječenja. Ponekad laici misle da je kemoterapija učinkovita ako bolesnik ima popratne pojave. Međutim popratni učinci kemoterapije značajno se razlikuju od osobe do osobe i od lijeka do lijeka i nisu pokazatelj učinkovitosti liječenja.

Pitanja o popratnim učincima kemoterapije

- Kada se javljaju kratkotrajni učinci kemoterapije?
- Kada se javljaju dugotrajni učinci kemoterapije?
- Mogu li popratni učinci kemoterapije ugroziti zdravlje ili život bolesnika?
- Kako dugo mogu trajati popratni učinci kemoterapije?
- Što mogu učiniti da uklonim ili smanjim popratne učinke?
- Kada valja nazvati liječnika ili medicinsku sestru zbog popratnih učinaka?
- Što učiniti kako bih se bolje osjećao/la dok se nastojim boriti s popratnim učincima?

3. NEŽELJENI UČINCI KEMOTERAPIJE

Što uzrokuje neželjene učinke (nuspojave) kemoterapije?

Stanice raka rastu i dijele se brže od zdravih stanica, a lijekovi protiv raka ubijaju stanice koje rastu i brzo se dijele. Međutim, pojedine normalne, zdrave stanice također brzo rastu i dijele se, pa kemoterapija može djelovati i na njih. To oštećenje zdravih stanica uzrokuje neželjene učinke. Najčešće će biti pogođene brzorastuće normalne stanice kao što su krvne stanice koje nastaju u koštanoj srži, stanice u probavnom traktu (u ustima, želucu, crijevima, jednjaku) i korjenu kose. Neki lijekovi protiv raka mogu djelovati na stanice vitalnih organa kao što su srce, bubrezi, mokraćni mjehur, pluća i živčani sustav.

Kod Vas se mogu pojaviti navedeni popratni učinci ili samo neki od njih. Vrste neželjenih učinaka i njihova ozbiljnost ovise o vrsti i dozi kemoterapije koju dobivate i kako Vaše tijelo na njih reagira. Prije nego što započne kemoterapija, Vaš će liječnik objasniti koje neželjene učinke mogu izazvati lijekovi kojima ćete biti liječeni. Prije početka liječenja bit ćete zamoljeni da potpišete obrazac za pristanak na liječenje u kojem se navodi da ste upoznati i sa mogućim neželjenim učincima liječenja. Prije potpisivanja obrasca za pristanak na liječenje trebali biste doznati sve činjenice vezane uz liječenje, lijekove koje ćete primati i njihove neželjene učinke.

Kako dugo traju neželjeni učinci?

Normalne se stanice obično obnove nakon završetka kemoterapije, tako da većina neželjenih učinaka postupno prestaje nakon završetka liječenja, a zdrave stanice opet normalno obavljaju svoje funkcije. Nestanak neželjenih učinaka ovisi o Vašem općem stanju i vrsti kemoterapije kojom ste liječeni. Većina bolesnika nema ozbiljnijih dugotrajnih teškoća zbog kemoterapije. Međutim, ponekad kemoterapija može uzrokovati trajne primjene ili oštećenja srca, pluća, živaca, bubrega, reproduktivnih i drugih organa. U bolesnika koji imaju još neku drugu bolest (npr. kroničnu bolest pluća, kroničnu upalnu bolest jetre ili crijeva, visoki krvni tlak, kronično bubrežno zatajenje, psihijatrijsku bolest) ili su preboljeli ozbiljne bolesti (npr. infarkt srca, moždani udar) učine se pretrage da bi se procijenilo funkcionalno stanje tih organskih sustava. Prema nalazima učinjenih pretraga procjenjuje se rizik da kemoterapija dodatno ošteti te organe i dobrobit od kemoterapije. Bolesnici koji imaju povećani rizik daljnjeg oštećenja tih organskih sustava liječe se kemoterapijom koja je manje rizična za nastanak neželjenih učinaka. Neke vrste kemo-

terapije mogu izazvati kasne neželjene učinke, kao što je pojava druge vrste raka i mnogo godina nakon liječenja kemoterapijom. Pitajte liječnika o pojavi mogućih ozbiljnih dugotrajnih neželjenih učinaka zbog liječenja kemoterapijom. Uvijek imajte na umu trenutnu životnu ugroženost od raka i ciljeve liječenja kemoterapijom.

Veliki je napredak postignut u prevenciji i liječenju nekih uobičajenih kao i rijetkih ozbiljnih neželjenih učinaka kemoterapije. Mnogi noviji lijekovi i metode liječenja učinkovito uništavaju stanice raka, a istovremeno manje štete zdravim stanicama.

Neželjeni učinci kemoterapije mogu biti neugodni, ali ih se mora prihvatiti jer ovaj način liječenja uništava stanice raka. Uz kemoterapiju primjenjuju se i lijekovi koji mogu spriječiti neke neželjene učinke kao što je mučnina. Ponekad se bolesnici obeshrabre zbog dužeg vremenskog perioda liječenja ili zbog neželjenih učinaka kemoterapije. Dogodi li se to i Vama, razgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom. Oni će Vam preporučiti kako lakše podnijeti neželjene učinke i kako ih smanjiti.

U nastavku ćete pronaći upute o tome što se može poduzeti kod pojave nekih češćih neželjenih učinaka kemoterapije.

Češći neželjeni učinci kemoterapije

Umor

Najčešći simptomi na koje se tuže bolesnici s rakom su umor, premorenost i nedostatak energije. Točan razlog nije uvijek poznat. Mogu nastati zbog same bolesti, kemoterapije, zračenja, kirurškog zahvata, slabokrvnosti, nedostatka sna, boli, stresa, slabog apetita istovremeno s mnogim drugim čimbenicima. Umor kod raka razlikuje se od umora u svakodnevnom životu.

Umor uzrokovan kemoterapijom može se javiti naglo. Oboljeli od raka opisuju ga potpunim nedostatkom energije i koriste izraze kao što su iscrpljenost i iscijeđenost. Odmor ga uvijek ne uklanja. Svi bolesnici ne osjećaju istu vrstu umora. Neki se ne osjećaju umornima. Kod drugih on traje danima, tjednima ili mjesecima. Međutim, jaki umor prolazi postepeno kako se tumor smanjuje.

Što poduzeti kad sam umoran?

- Planirajte dan tako da se možete odmoriti.
- Više se puta kratko odmarajte ili odspavajte, umjesto samo jednog dužeg odmora.
- Štedite snagu za najvažnije stvari.
- Ukoliko je moguće pođite u kratke šetnje ili lagano vježbajte jer to uklanja umor.

• Razgovarajte sa svojim liječnikom o načinima kako štedjeti energiju i svladavati umor.
• Isprobajte aktivnosti poput molitve, meditacije, joge, itd. Možda vam pomogne kod umora.
• Jedite koliko možete i pijte mnogo tekućine. Uzimajte manje obroke, ako to pomaže.
• Pridružite se grupi za potporu. Opterećenost umorom može se olakšati ako svoje iskustvo podijelite s drugima. Od drugih možete naučiti što poduzimaju kod umora.
• Smanjite unos kofeina i alkohola ukoliko ih inače konzumirate.
• Prepustite drugima da za Vas učine ono što Vi obično radite.
• Svakodnevno vodite dnevnik i zapisujte kako se osjećate. To će Vam pomoći u planiranju dnevnih aktivnosti.
• Izvijestite liječnika ili medicinsku sestru o svakoj promjeni razine energije.

Mučnina i povraćanje

Mnogi bolesnici boje se mučnine i povraćanja tijekom liječenja kemoterapijom. Međutim, novi lijekovi značajno su smanjili pojavu ovih neželjenih učinaka kemoterapije i njihov intenzitet. Ovi lijekovi protiv povraćanja i mučnine kod većine bolesnika sprječavaju nastanak ili smanjuju te neželjene učinke. Neki lijekovi su učinkovitiji kod jednih, a drugi kod drugih bolesnika. Možda će Vama biti potrebno više lijekova za sprječavanje mučnine i povraćanja. Ne predajte se. Nastavite surađivati s liječnikom ili medicinskom sestrom u traženju najpogodnijeg lijeka ili kombinacije lijekova. Svakako kažite liječniku ili medicinskoj sestri ako imate jaku mučninu ili ste povraćali više od jednog dana ili ste intenzivno povraćali.

Što raditi kad imam mučninu ili povraćam?

• Pijte tekućinu barem jedan sat nakon obroka umjesto da je uzimate samo uz obrok hrane. Pijte često manje količine tekućine.

• Jedite i pijte polagano.

• Jedite manje obroke tijekom dana umjesto jednog, dva ili tri veća obroka.

• Jedite ohlađenu hranu ili hranu sobne temperature tako da Vas ne bi nadraživali jaki mirisi.

Dobro žvačite hranu radi lakše probave.

• Ukoliko se mučnina javlja ujutro, pokušajte prije ustajanja jesti suhu hranu poput žitnih pahuljica, toasta ili krekera. Ovo nemojte činiti ako imate rane u ustima ili grlu ili teškoće s gutanjem zbog manjka sline.

• Pijte hladne, bistre, nezašećerene voćne sokove, kao što su jabučni i sok od grejpa ili lagano obojane sode poput đumbirovog tonika, koji su izgubili pjenušavost i ne sadrže kofein.

• Sišite bombone s mentolom ili tvrde bombone. Nemojte uzimati tvrde bombone ako imate u ustima ili grlu rane.

• Unaprijed pripremite obroke i smrznute ih, a konzumirat ćete ih kad nećete imati volje za kuhanje.

• Nosite prostranu odjeću koja ne steže.

• Kad osjetite mučninu dišite duboko i polagano.

• Opustite se slušajući glazbu, gledajući video ili televizijski program iii se zabavite razgovarajući s prijateljima ili članovima obitelji.

• Koristite tehnike za relaksaciju.

• Izbjegavajte mirise koji Vas nadražuju, poput mirisa hrane prilikom kuhanja, dima ili parfema.

• Izbjegavajte slatku, prženu i masnu hranu.

• Odmarajte se, ali nemojte leći barem dva sata nakon obroka.

• Ako se mučnina javlja tijekom kemoterapije, izbjegavajte uzimanje hrane nekoliko sati prije početka kemoterapije.
• Prije kemoterapije Jedite samo lagane obroke.

Bol

Lijekovi za kemoterapiju mogu imati neke bolne učinke. Lijekovi mogu oštetiti živce, što bolesnik osjeća kao pečenje, obamrlost, ukočenost, neosjetljivost, bockajuću ili probadajuću bol najčešće u prstima ruku ili nogu. Neki lijekovi mogu prouzročiti rane u ustima, glavobolje ili bolove u mišićima ili želucu.

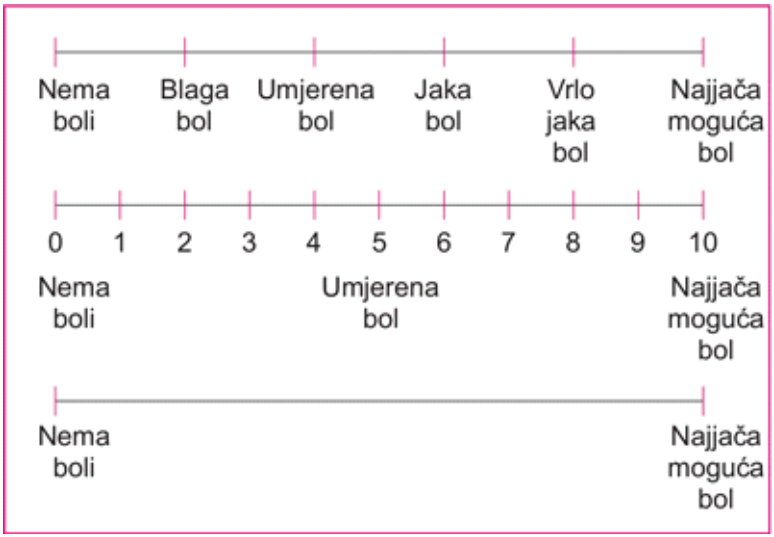
Nema svaki bolesnik s rakom i/ili liječen kemoterapijom bolove zbog bolesti ili liječenja. Ako se ipak pojave može ih se ublažiti ili ukloniti. Prvi korak je razgovor s liječnikom, medicinskom sestrom ili ljekarnikom o boli koju osjećate. Oni moraju znati što je moguće više detalja o vašoj bolesti. Možda ćete željeti opisati svoju bol obitelji ili prijateljima. Oni mogu razgovarati o Vašoj boli s medicinskim osobljem koje vas liječi, osobito ako ste preumorni ili imate prejake bolove da biste sami o tome govorili.

Potrebno je liječniku, medicinskoj sestri, ljekarniku , obitelji ili prijateljima reći:

• Gdje osjećate bol.
• Kakva je bol - oštra, tupa, pulsirajuća, jednolična.

- Intenzitet boli.
- Koliko traje.
- Što olakšava bol, a što je pogoršava.
- Koje lijekove protiv bolova uzimate i koliko vam oni pomažu.

Korištenje ljestvice bola je korisno u opisivanju intenziteta bolova. Pokušajte označiti intenzitet bola brojem od 0 do 10. Veći broj bodova označavaju bol koja je intenzivnija. Broj 10 označava najjaču bol. Možda ćete željeti koristiti vlastitu ljestvicu bola s rasponom brojeva od 0 do 5 ili 0 do 100. Recite drugima koju ljestvicu koristite, pa kažite: „Moja bol je 7 na skali od 0 do 10."



Cilj kontrole boli je sprječavanje boli koju je moguće spriječiti i liječenje boli koju nije moguće spriječiti.

Da biste to postigli:

- Imate li trajne ili kronične bolove, uzmite lijek protiv bolova prema utvrđenom rasporedu uvijek u isto vrijeme.
- Nemojte propustite uzeti lijek protiv bolova prema preporučenom rasporedu. Ukoliko uzmete lijek protiv bolova kada se bol javi, teže ju je ukloniti.
- Pokušajte provoditi vježbe za relaksaciju u isto vrijeme kad uzmete lijek protiv bolova. To može pomoći u smanjivanju napetosti, tjeskobe i ukla-

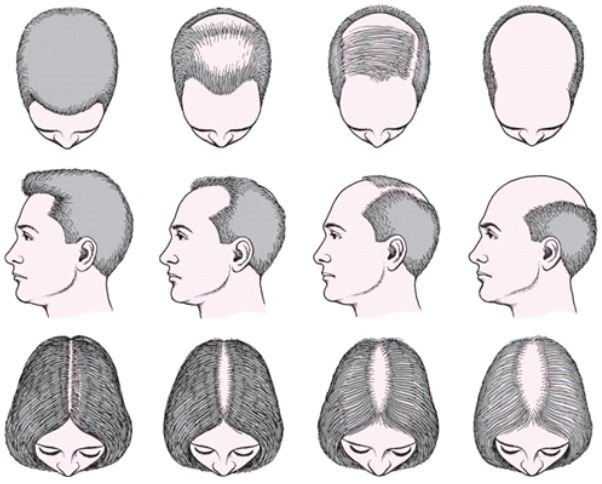
njanju boli.

• Neki bolesnici s trajnom ili kroničnom boli inače kontroliranu lijekovima mogu osjetiti prodornu bol. To se naziva "probijajućom boli" umjerenog do jakog intenziteta i traje kraće vrijeme. Iskusite li takvu bol, uzmite lijek brzog djelovanja koji vam je propisao liječnik. Nemojte čekajti da se bol pogorša. Ako se bol ne ukloni u početku, kasnije ju je teže ukloniti.

Dostupni su različiti lijekovi i metode za kontrolu boli kod raka o čemu ćete dobiti sve informacije od svojeg liječnika. Trpite li bolove, a vaš liječnik nema daljnjih prijedloga, možete se savjetovati kod specijalista za bol ili se Vaš liječnik može s njim savjetovati. Specijalist za bol može biti onkolog, anesteziolog, neurolog, neurokirurg ili liječnik neke druge specijalnosti, medicinska sestra ili ljekarnik.

Gubitak kose

Gubitak kose (alopecija) je uobičajeni neželjeni učinak kemoterapije. Svi lijekovi ne dovode do gubitka kose. Vaš će Vam liječnik reći očekuje li se gubitak kose uz lijek ili lijekove koje uzimate. Kosa se može prorijediti ili potpuno ispasti. Ispadanje dlaka može se pojaviti na svim dijelovima tijela uključujući glavu, lice, ruke i noge, pazušno i stidno područje. Kosa obično ponovno izraste kada završi liječenje. Kod nekih ljudi kosa počinje ponovno rasti dok je još liječenje u tijeku. Ponekad može iznova narasti kosa drugačije boje ili strukture.



Kosa postupno ispada. Kod jednih ispadanje kose započinje nekoliko tjedana nakon prvog ciklusa liječenja, a kod drugih nakon više ciklusa. Mnogi bolesnici kažu da im prije ispadanja kose vlasište postaje osjetljivo. Kosa može ispadati postepeno ili u pramenovima. Sva kosa koja još nije otpala izgleda beživotno i suho.

Kako njegovati vlasište i kosu tijekom kemoterapije?

- Koristite blagi šampon.
- Koristite mekanu četku za kosu.
- Kod sušenja kose sušilo podesite na nižu temperaturu.
- Kosu ošišajte na kratko jer će kraća frizura dati utisak većeg volumena kose. To će olakšati i gubitak kose kada do toga dođe.
- Zaštite se od sunca šeširom, maramom ili kapom. Tako ćete zaštiti od sunca vlasište kada kosa otpadne.
- Nemojte bojiti kosu, ne koristite uvijače za kosu niti si nemojte dati učiniti tzv. ondulaciju ili „trajnu" frizuru.
- Kod gubitka većine kose neki bolesnici koriste maramu, kapu, šešir, turban, vlasulju ili umetak kose. Drugi pak glavu ostavljaju nepokrivenom. Neki koriste pokrivala ili vlasulju ovisno o tome jesu li u javnosti ili kod kuće s prijateljima i članovima obitelji. Nema dobrog ili lošeg izbora, već učinite ono što Vam je ugodnije.

Odlučite li pokrivati glavu:

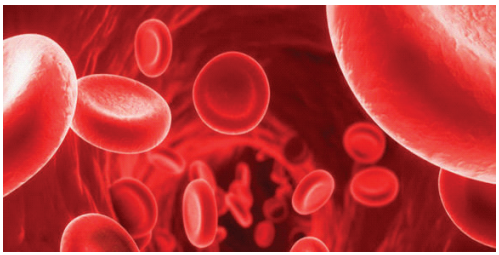
- Nabavite vlasulju ili umetak kose prije nego što izgubite većinu kose.
- Na taj način moći ćete je uskladiti sa svojom frizurom i bojom kose. Možete nabaviti vlasulju ili umetak u specijaliziranim dućanima za bolesnike s rakom. Neki trgovci čak dolaze u kuću, kako bi Vam pomogli. Također, vlasulju ili umetak možete naručiti putem kataloga ili naručiti telefonom.

Medicinska sestra će Vas obavijestiti o postupku nabavke vlasulje na račun zdravstvenog osiguranja. Liječnik će Vam dati doznake za nabavku vlasulje. Odnesite vlasulju svojem frizeru ili u trgovinu gdje je kupljena da Vam oblikuju frizuru prema vašem licu.

Ponekad se teško prihvaća gubitak kose i dlaka s lica ili tijela. Osjećaj bijesa i depresija potpuno su uobičajeni i očekivani. Može Vam pomoći razgovor o onome što osjećate. Svoje osjećaje možete podijeliti s nekim tko je imao slična iskustva. To je moguće u udrugama za podršku bolesnicima s rakom.

Anemija

Anemija ili slabokrvnost je stanje sa smanjenim brojem crvenih krvnih stanica ili smanjenom količinom hemoglobina u krvi. Kemoterapija može smanjiti sposobnost srži da proizvodi crvene krvne stanice koje prenose kisik u sve dijelove tijela. Kod manjka crvenih krvnih stanica, tijelo ne dobiva dovoljno kisika za rad.



Anemija može uzrokovati osjećaj slabosti, umora ili ubrzano disanje u naporu. Nazovite liječnika osjećate li bilo koji od navedenih simptoma:

- premorenost, slabost i umor
- vrtoglavica ili nesvjestica
- ubrzano disanje pri naporu ili u mirovanju
- osjećaj da vam srce lupa ili ubrzano kuca

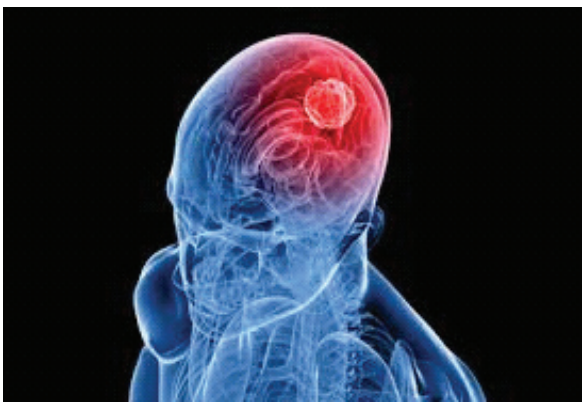
Liječnik će Vam tijekom liječenja provjeravati broj eritrocita ili crvenih krvnih stanica u krvi i koncentraciju hemoglobina u krvi tako da učini pretragu koja se naziva „crvena krvna slika". Porazgovarajte s liječnikom ako često postajete anemični. Smanji li se značajno koncentracija hemoglobina u krvi možda ćete morati primiti transfuziju koncentrata eritrocita. Vrlo rijetko primjenjuje se lijek eritropoetin koji potiče stvaranje crvenih krvnih stanica u koštanoj srži.

Što možete učiniti ako ste anemični

- Mnogo se odmarajte. Spavajte noću i više puta kratko odrijemajte tijekom dana.
- Ograničite svoje aktivnosti. Činite samo ono što Vam je najvažnije ili neophodno.
- Potražite pomoć kada vam je potrebna. Zamolite članove obitelji i prijatelje da Vam pomognu oko brige za djecu, nabavke namirnica, kućanskih poslova ili prijevoza u bolnicu.
- Jedite uravnoteženu hranu. (vidi odlomak „Pravilna prehrana tijekom kemoterapije")
- Ustajte polako nakon sjedenja. Nakon ležanja najprije sjednite a zatim ustanite. To će pomoći u sprječavanju vrtoglavica.

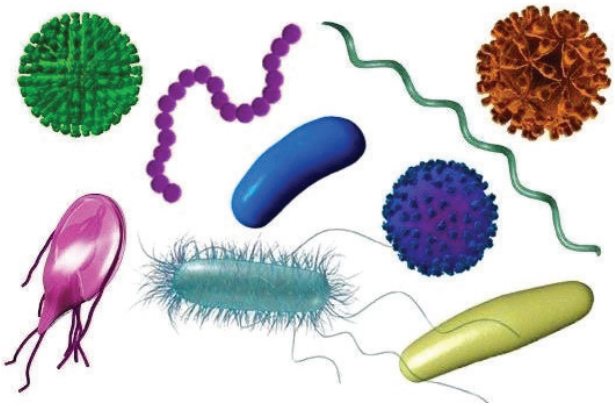
Problemi središnjeg živčanog sustava

Kemoterapija može utjecati na neke funkcije središnjeg živčanog sustava (mozga) uzrokujući umor, zbunjenost i depresiju. Ti će osjećaji nestati kada se smanji doza kemoterapije ili nakon završetka liječenja. Ako se pojavi neki od ovih simptoma, obavijestite o tome liječnika.



Upale

Kemoterapija Vas može učiniti podložnima upalama. To nastaje jer većinom lijekovi protiv raka oštećuju i stanice koštane srži, pa se otežano stvaraju bijele krvne stanice, stanice koje se bore protiv mnogih vrsta upala. Vaš će liječnik često tijekom liječenja kemoterapijom provjeravati broj bijelih krvnih stanica (leukocita). Postoje i lijekovi koji pomažu brži oporavak bijelih krvnih stanica jer skraćuju vrijeme u kojem je broj bijelih krvnih stanica vrlo mali. Ti se lijekovi zovu čimbenici stimuliranja kolonije (CSF). Povećanje broja bijelih krvnih stanica uvelike smanjuje rizik nastanka ozbiljnije upale. Većina upala uzrokovana je bakterijama koje se nalaze na Vašoj koži i sluznicama u ustima, probavnom i genitalnom traktu. Ponekad uzrok upale nije poznat. Preporučamo Vam neke mjere kojima se rizik nastanka upale može smanjiti.



Kako mogu pomoći u sprječavanju upala?

• Često perite ruke tijekom dana, a svakako prije jela, nakon korištenja kupaonice i nakon što ste dirali životinje.
• Nakon defekacije (stolice) očistite rektalno područje nježno, ali temeljito. Savjetujte se s liječnikom ili medicinskom sestrom ako je područje oko čmara osjetljivo ili bolno ili ako patite od hemeroida. Također se savjetujte s liječnikom da li koristiti čepiće ili klistir. (vidi odlomak „Opstipacija")
• Držite se podalje od ljudi koji boluju od zaraznih bolesti poput prehlade, gripe ili dječjih zaraznih bolesti (npr. ospica ili vodenih kozica).
• Izbjegavajte gužve. Idite u kupovinu ili u kino kada je najmanja vjerojatnost da će biti puni.

• Držite se podalje od djece koja su nedavno cijepljena tzv. „živim virusima", kao što su cjepivo protiv vodenih kozica i oralno cjepivo protiv poliomijelitisa, jer ona mogu biti zarazna za bolesnike s malim brojem bijelih krvnih stanica. Imate li kakvih pitanja, nazovite liječnika ili epidemiološku službu u Vašem Domu zdravlja.
• Ne režite niti ne trgajte kožicu oko noktiju. Pazite da se ne porežete ili ne ubodete dok koristite škare, igle ili noževe.
• Koristite električni brijaći aparat umjesto britvica kako biste spriječili ozljede ili posjekotine kože.
• Održavajte dobro oralnu higijenu. (vidi odlomak „Problemi usta, desni i grla")
• Ne stišćite i ne grebite bubuljice.
• Svakog se dana kupajte ili tuširajte toplom vodom. Nježno sušite kožu. Izbjegavajte grubo trljanje kože.
• Ako koža postane suha i ispucana koristite losion ili ulje za omekšavanje i liječenje kože.
• Posjekotine i ogrebotine očistite odmah i svakodnevno dok ne budu izliječene. Koristite toplu vodu, sapun i antiseptik.
• Izbjegavajte stajaću vodu, npr. ptičje kupke, vodu u vazama s cvijećem ili ovlaživače zraka.
• Koristite zaštitne rukavice dok radite u vrtu ili čistite za drugima, osobito za malom djecom.
• Nemojte se cijepiti protiv ospica ili upale pluća bez prethodnog savjetovanja s liječnikom.
• Nemojte jesti sirovu ribu, morske plodove, meso ili jaja.

Simptomi upale

Zovite liječnika čim se pojavi bilo koji od ovih simptoma:

• Povišena tjelesna temperatura veća od 38°C izmjerena pazušno.
• Osjećaj hladnoće, osobito treskavica.
• Znojenje.
• Izostanak stolice.
• Učestala hitna potreba za mokrenjem ili osjećaj pečenja kod mokrenja.
• Neuobičajeni vaginalni iscjedak ili svrbež.
• Ozbiljna prehlada ili upala grla.
• Crvenilo, otok i/ili osjetljivost, osobito oko upalnih promjena na koži, bubuljica, rektalnog područja ili mjesta gdje je uveden kateter.
• Bol ili pritisak u sinusima.

- Bol u uhu, glavobolja ili ukočenost vrata.
- Mjehurići na usnicama ili koži.
- Crvenilo, bol ili pečenje u usnoj šupljini.

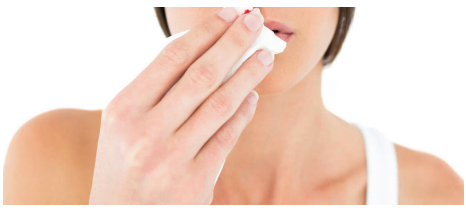
Odmah obavijestite liječnika o bilo kojem znaku upale, čak i ako je usred noći. To je od osobite važnosti kad imate mali broj bijelih krvnih stanica. Imate li groznicu, nemojte uzimati lijekove za snižavanje temperature (npr. aspirin, acetaminofen) prije savjetovanja s liječnikom.

Problemi zgrušavanja krvi

Lijekovi protiv raka mogu utjecati na sposobnost koštane srži da stvaraju pločice (trombocite), krvne stanice koje pomažu zaustavljane krvarenja. Ako u krvi nema dovoljno pločica, može doći do krvarenja ili pojave modrica a da se ni ne ozlijedite.

Zovite liječnika ako imate ove simptome:

- Modrice.
- Crvene točkice po koži.
- Crvenkastu ili ružičastu boju urina.
- Crnu ili krvavu stolica.
- Krvarenje iz desni ili nosa.
- Novonastalo krvarenje iz rodnice ili menstrualno krvarenje koje traje dulje nego je uobičajeno.
- Glavobolju ili iskrivljenu sliku.
- Tople ili vruće noge ili ruke.



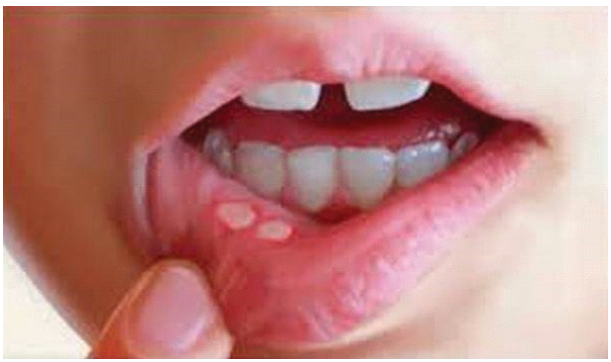
Tijekom liječenja kemoterapijom Vaš liječnik će provjeravati broj krvnih pločica. Ako je njihov broj premali, terapija se može odgoditi na kraće vrijeme do porasta broja krvnih pločica ili možete primiti transfuziju koncentrata trombocita kako bi njihov broj u krvi porastao. Postoje i lijekovi koji povećavaju broj krvnih pločica u krvi.

Sprječavanje krvarenja kod malog broja krvnih pločica

• Savjetujte se sa Vašim liječnikom ili medicinskom sestrom prije uzimanja bilo kojih vitamina, biljnih preparata, uključujući i lijekove koji se mogu kupiti bez recepta.
• Pitajte liječnika smijete li konzumirati alkoholna pića.
• Kod pranja zubi koristite izrazito mekanu četkicu.
• Kad brišete nos puhnite lagano u mekanu maramicu.
• Posebno pazite da se ne porežete ili ubodete kad koristite škare, igle, noževe ili alat.
• Budite pažljivi da se ne opečete kod peglanja ili kuhanja.
• Izbjegavajte sportove i druge aktivnosti pri kojima biste se mogli ozlijediti.
• Pitajte liječnika morate li izbjegavati spolne odnose.
• Koristite električni brijači aparat umjesto britvice.

Problemi usta, desni i grla

Temeljita higijena usne šupljine je posebno važna kod kemoterapije. Neki lijekovi mogu uzrokovati rane ili upale u ustima i na grlu, tzv. stomatitis ili mukozitis. Lijekovi također mogu isušiti i nadražiti sluznicu usne šupljine i uzrokovati krvarenje. Pacijenti koji već od početka kemoterapije ne mogu jesti izloženiji su upalama u ustima.



Osim što su bolne, rane mogu biti inficirane bakterijama ili gljivama koje se i inače nalaze u ustima. Treba poduzeti sve korake da bi se spriječile upale, jer ih je teško izliječiti tijekom kemoterapije, što može dovesti do ozbiljnih problema.

Kako mogu održati svoja usta, desni i grlo zdravima?

• Dogovorite se s liječnikom o posjeti stomatologu najmanje nekoliko tjedana prije nego što započnete s kemoterapijom, ukoliko je to moguće. Zube trebate održavati čistima i brinuti o svakom problemu poput zubnih šupljina, apscesa desni i loše prilagođene zubne proteze i protetskih nadomjestaka. Neka Vam stomatolog pokaže najbolji način sprječavanja pojave karijesa tijekom terapije. Kako biste spriječili nastanak karijesa može Vam preporučiti tekućinu ili gel sa fluorom za ispiranje usta.
• Perite zube i desni nakon svakog jela. Koristite mekanu četkicu i nježno četkajte. Prejako četkanje može oštetiti nježno tkivo usne šupljine. Zatražite od liječnika, medicinske sestre ili stomatologa da Vam preporuče četkicu i zubnu pastu koje se koriste kod osjetljivosti desni. Nakon jela i prije spavanja isperite usta toplom slanom vodom.
• Dobro isperite četkicu nakon svake upotrebe i čuvajte je na suhom mjestu.
• Izbjegavajte tekućine za ispiranje usta koje sadrže alkohol. Zamolite liječnika ili medicinsku sestru da Vam preporuče blago sredstvo za ispiranje usta koje ne nadražuje sluznice kao što su sredstva sa soda bikarbonom

O pojavi rane u ustima obavijestite liječnika ili medicinsku sestru. Možda Vam je potreban lijek da ih izliječite. Ako su rane bolne i zbog njih ne možete jesti, možete pokušati sljedeće:

Što raditi kod rana u usnoj šupljini?

• Pitajte liječnika postoji li kakvo sredstvo koje se nanosi neposredno na ranu ili ga zamolite da Vam propiše lijek protiv bolova.
• Jedite hladnu hranu ili ohlađenu na sobnu temperaturu. Vruća i topla hrana može nadražiti osjetljiva usta i grlo.
• Jedite mekanu hranu koja ublažava nadraženost sluznice kao što su sladoled, frape, dječja hrana, mekano voće (banane, sok od jabuka), pire krumpir, prokuhane žitarice, jogurt, svježi sir, tjestenina sa sirom i puding. Mikserom usitnjena hrana je mekša i lakše se guta.
• Izbjegavajte nadražujuću kiselu hranu kao što su rajčica i južno voće (naranča, grejpfrut, limun), začinjenu ili soljenu hranu, hranu koja je tvrda ili hrapava kao što su sirovo povrće, kukuruzne kokice i tost.

Kako se nositi sa suhoćom usta?

• Pijte mnogo tekućine.
• Upitajte liječnika smijete li sisati kockice leda ili tvrde bombone bez šećera. Sorbitol, zamjena za šećer koje ima u mnogim namirnicama bez šećera, može uzrokovati proljev kod mnogih osoba. Imate li i Vi proljev, prije nego što kupite hranu bez šećera na etiketama provjerite sadrži li sorbitol.
• Navlažite suhu hranu maslacem, margarinom ili juhom.
• Namočite hrskavu suhu hranu u tekućini.
• Jedite mekanu i mikserom usitnjenu hranu.
• Koristite balzam za usnice ili grožđanu mast postanu li Vam usnice suhe.
• Nosite sa sobom bocu vode i češće pijte malu količinu.

Dijareja (proljev)

Oštete li se kemoterapijom stanice koje oblažu probavni sustav, može nastati proljev (vodene ili mekane stolice). Imate li proljev koji ne prestaje tijekom 24 sata ili uz to osjećate bolove i grčeve, zovite liječnika. U težim slučajevima liječnik može propisati lijek za kontrolu proljeva. Ako proljev ne prestaje, možda ćete morati primiti infuziju da nadoknadite izgubljenu tekućinu i hranjive tvari. To se najčešće obavlja ambulantno i nije potreban prijam u bolnicu. Nemojte uzimati nikakve lijekove za proljev koji se mogu nabaviti bez recepta, a da se prethodno niste savjetovali s liječnikom.

Kako kontrolirati proljev?

• Pijte mnogo tekućine. Na taj način ćete nadomjestiti tekućinu izgubljenu proljevom. Najbolje ju je nadoknaditi vodom ili laganim, bistrim tekućinama poput bistre juhe i sportskih napitaka. Ako Vam ti napitci izazivaju žeđ, razrijedite ih vodom. Pijte polako i neka tekućine budu sobne temperature. Pustite da gazirani napici izgube mjehuriće prije nego što ih konzumirate.
• Jedite više manjih obroka tijekom dana umjesto tri velika.
• Jedite hranu bogatu kalijem, osim ako je liječnik propisao drugačije. Proljevima možete izgubiti taj važni mineral. Dobri izvori kalija su banane, naranče, krumpir i sokovi od breskve i marelice.
• Pitajte liječnika smijete li iskušati dijetu s bistrim tekućinama, kako biste crijevima dali mogućnost da se oporave. Kako takvom dijetom ne dobivate sve potrebne hranjive tvari, ne smijete je provoditi dulje od tri do pet dana.
• Jedite hranu siromašnu vlaknima kao što su bijeli kruh, bijela riža ili tjestenina, žitarice sa slatkim vrhnjem, zrele banane, kuhano ili konzervirano voće bez kore, svježi sir, jogurt, pire krumpir ili pečeni krumpir, pire od povrća, pi-

letina ili puretina bez kože i riba.
• Izbjegavajte jesti hranu bogatu vlaknima koja može izazvati proljev i grčeve. Takva hrana su kruh i žitarice cjelovitog zrna, sirovo povrće, grah, koštunjićavo voće, sjemenke, kokice, svježe i sušeno voće.
• Izbjegavajte piti vruće i vrlo hladne napitke jer mogu pogoršati proljev.
• Izbjegavajte piti kavu, crni čaj, alkohol i jesti slatkiše.
• Ne konzumirajte pečenu, masnu i začinjenu hranu. Takva hrana nadražuje i može uzrokovati proljev i grčeve.
• Izbjegavajte piti mlijeko i mliječne proizvode, uključujući sladoled, ako vam pogoršavaju proljev.

Opstipacija

Neki lijekovi protiv raka, protiv bolova i drugi lijekovi mogu uzrokovati zatvor crijeva. On može nastati ako ste manje aktivni ili uzimate premalo tekućine ili namirnice s malo vlakana. Niste li imali stolicu dulje od dana ili dva zovite liječnika koji Vam može preporučiti uzimanje laksativa ili omekšivača stolice. Ne uzimajte takva sredstva bez savjetovanja s liječnikom, osobito ako Vam je smanjen broj bijelih krvnih stanica ili krvnih pločica.

Što poduzeti kod opstipacije?

• Pijte mnogo tekućine kako biste opustili crijeva. Nemate li rane u ustima pokušajte piti tople i vruće napitke, uključujući vodu, koji posebno dobro djeluju.
• Provjerite kod liječnika smijete li prehranom povećati unos hrane s mnogo vlakana. Kod nekih oblika raka i određenih neželjenih učinaka kemoterapije nije preporučljivo konzumiranje hrane bogate vlaknima. Hrana bogata vlaknima su mekinje, kruh i žitarice cjelovitog zrna, sirovo ili kuhano povrće, svježe ili sušeno voće, koštunjićavo voće i kukuruzne kokice.
• Svaki dan vježbajte ili šećite. Vježbati možete sami ili se pridružite organiziranoj grupi za provođenje tjelesne aktivnosti.
• Posavjetujte se s liječnikom o vrsti vježbi i intenzitetu provođenja vježbi prikladnih za Vaše zdravstveno stanje.

Djelovanje na živce i mišiće

Ponekad lijekovi protiv raka mogu uzrokovati teškoće sa živcima. Kemoterapija može izazvati perifernu neuropatiju, a bolesnici se tuže na bol, pečenje, slabost ili trnce u rukama ili stopalima. Neki lijekovi također utječu na mišiće, čine ih slabima, umornima ili bolnima. Ti neželjeni učinci na živce i mišiće

su neugodni, ali ne ugrožavaju život bolesnika. U drugim slučajevima živčani i mišićni simptomi mogu biti ozbiljni i potrebno je hitno liječenje. Svakako izvijestite liječnika o simptomima koji su se pojavili. Najčešće će se ti simptomi postepeno smanjiti nakon dužeg vremena.

Popis simptoma vezanih uz živce ili mišiće:

- Bockanje
- Pečenje
- Slabost ili trnci u dlanovima ili stopalima
- Bol kod hodanja
- Slabost, bolnost, umor mišića
- Gubitak ravnoteže
- Nespretnost
- Poteškoće kod dohvaćanja predmeta ili kopčanja odjeće
- Drhtanje
- Nesigurnost kod hodanja
- Bolna čeljust
- Gubitak sluha
- Bol u želucu
- Opstipacija

Što učiniti ako se pojave problemi s mišićima i živcima?

• Ako su Vam prsti utrnuli, budite pažljivi kad rukujete oštrim, vrućim predmetima ili onima kojima biste se mogli ozlijediti.
• Ako Vam je poremećen centar za ravnotežu ili imate manje snage u mišićima, spriječite pad oprezno hodajući, pri penjanju ili silaženju stubama koristite rukohvat , a u kadi gumeni podložak.
• Ako je moguće nosite cipele s gumenim potplatom.
• Zatražite od liječnika lijek protiv bolova.

Djelovanje na nokte i kožu

Za vrijeme kemoterapije mogli biste imati manjih problema s kožom. Može nastati crvenilo kože, osip, svrbež, ljuštenje, suhoća, akne i povećana osjetljivost na sunce. Neki lijekovi protiv raka primijenjeni intravenozno mogu uzrokovati tamnjenje kože duž vene. Neki bolesnici koriste kozmetičke proizvode za prekrivanje tamnih područja, ali to oduzima mnogo vremena ukoliko su zahvaćene veće površine kože. Potamnjela područja će izblijedjeti nekoliko mjeseci nakon završetka liječenja.

Vaši nokti također mogu potamnjeti, požutjeti, postati lomljivi i pucati. Također se mogu pojaviti uzdužne linije ili trake.

Većina navedenih promjena nije ozbiljna i možete ih sami ukloniti. Međutim neke kožne promjene valja odmah liječiti. Naime neki lijekovi mogu prouzročiti ozbiljna i trajna oštećenja tkiva ako iz vene prodru u okolno tkivo. Ako prilikom intravenoznog primanja kemoterapije osjetite pečenje ili bol kažite to liječniku ili medicinskoj sestri. Ti simptomi bi mogli ukazati da lijek izlazi iz vene. Ne oklijevajte zvati liječnika kad Vam se pojave makar i naoko bezazleni simptomi.

Neki simptomi mogu značiti da imate alergijsku reakciju koja odmah mora biti liječena.

Odmah nazovite liječnika ili medicinsku sestru ako:

- Iznenada osjetite snažan svrbež,
- Koža Vam iznenada puca,
- Otežano dišete,

Kako se nositi s problemima kože i noktiju?

Akne

- Neka vam lice bude suho i čisto.
- Pitajte liječnika koje kreme i sapune možete koristiti.

Svrbež i suhoća kože

• Nanesite kukuruzni škrob kao što biste nanijeli puder u prahu.
• Da biste izbjegli suhoću tuširajte se ili okupajte na brzinu umjesto dugih kupki u vrućoj vodi. Upotrebljavajte hidratantni sapun.
• Nanesite kremu ili losion dok Vam je koža još vlažna. Izbjegavajte parfeme, kolonjske vode ili losione poslije brijanja koji sadrže alkohol.

Problemi s noktima

• Možete kupiti proizvode za učvršćivanje noktiju u parfumerijama. Budite svjesni da bi ti proizvodi mogli nadražiti Vašu kožu i nokte.
• Kod pranja suđa, rada u vrtu i drugih kućanskih poslova zaštitite nokte korištenjem rukavica
• Svakako obavijestite liječnika pojavi li vam se crvenilo, bol ili promjene oko kožice noktiju.

Osjetljivost na sunce

• Izbjegavajte izravno izlaganje suncu, osobito između 10 i 16 sati, kada su sunčeve zrake najjače.
• Koristite losione za sunčanje sa zaštitnim faktorom 15 ili više.
• Koristite balzam za usnice sa zaštitnim faktorom protiv sunca.
• Nosite pamučne majice s dugim rukavima, duge hlače i šešire širokog oboda, osobito ukoliko nemate kosu. Čak se i bolesnici tamne boje kože za vrijeme kemoterapije moraju zaštititi od sunca.

Nakon zračenja

Kod nekih bolesnika koji su bili liječeni zračenjem nakon primanja lijekova protiv raka može se pojaviti crvenilo kože na zračenim dijelovima tijela. Crvenilo može varirati od laganog do jakog crvenila. Mogu se pojaviti rane ili ljuštenje kože. Ta reakcija traje satima ili čak danima. Ako dođe do takvih reakcija, izvijestite o tome liječnika ili medicinsku sestru.

Kako ublažiti svrbež i pečenje?

• Stavite hladan vlažan oblog na zahvaćeno područje.
• Nosite odjeću od mekanih materijala koji ne nadražuju kožu. Ženama liječenim zračenjem zbog raka dojke često su najugodniji pamučni grudnjaci.

Nuspojave na bubrezima i mokraćnom mjehuru

Neki lijekovi protiv raka mogu nadražiti mokraćni mjehur i uzrokovati privremeno ili trajno oštećenje mokraćnog mjehura ili bubrega. Uzimate li jedan ili više takvih lijekova, Vaš liječnik može zatražiti analizu jednokratno uzetog urina ili analizu urina skupljenog tijekom 24 sata. Prije početka kemoterapije potrebno je analizirati uzorke krvi kako bi se provjerio rad bubrega. Neki lijekovi protiv raka uzrokuju promjenu boje urina (narančasta, crvena, zelena ili žuta) ili urin ima jak miris po lijekovima tijekom 24 do72 sati. Provjerite kod liječnika mogu li lijekovi koje uzimate uzrokovati neke od tih pojava.

Uvijek pijte mnogo tekućine kako biste osigurali zadovoljavajuće stvaranje urina i tako spriječili oštećenje bubrega i mokraćnog mjehura. To je osobito važno kod liječenja citostaticima koji utječu na bubrege ili mjehur. Preporučljivi su voda, sok, lagani napici, juha i sladoled.

Izvijestite svog liječnika imate li bilo koji od ovih simptoma:

- bol ili pečenje kod mokrenja
- učestalo mokrenje
- nemogućnost mokrenja
- osjećaj da morate hitno mokriti
- crvenkastu ili krvavu mokraću
- povišenu tjelesnu temperaturu
- osjećaj hladnoće i drhtavicu.

Simptomi slični gripi

Neki ljudi osjećaju se kao da imaju gripu nekoliko sati do nekoliko dana nakon kemoterapije, osobito ako primaju kemoterapiju u kombinaciji s biološkom terapijom. Simptomi slični gripi - bolovi u mišićima i kosima, glavobolja, umor, mučnina, lagana vrućica, osjećaj hladnoće i slabi apetit mogu trajati jedan do tri dana. Upala ili rak sam po sebi mogu također uzrokovati ove simptome. Savjetujte sa s liječnikom ako imate takve simptome.

Zadržavanje tekućine

Tijekom kemoterapije Vaše tijelo može zadržavati tekućinu. Razlog mogu biti hormonalne promjene od kemoterapije, sami lijekovi ili rak. Obavijestite liječnika ili medicinsku sestru primijetite li otečenost ili podbuhlost lica, ruku, stopala ili povećanje opsega trbuha. Možda ćete morati izbjegavati sol i hranu koja sadrži mnogo soli. Ako je problem ozbiljan, liječnik može propisati diuretik, lijek koji potiče izlučivanje urina, koji će potaknuti izlučivanje suvišne tekućine.

Djelovanje na spolne organe

Kemoterapija ponekad utječe na spolne organe (testisi kod muškarca, maternica, jajnici i vagina kod žena) i njihovo funkcioniranje. Neželjeni učinci koji se mogu pojaviti ovise o lijeku, životnoj dobi bolesnika i njegovom općem zdravlju.

Muškarci

Kemoterapijski lijekovi mogu smanjiti broj spermija ili njihovu pokretljivost. To može uzrokovati neplodnost koja može biti privremena ili trajna. Neplodnost muškarca onemogućuje oplodnju, ali ne utječe na spolne odnose. Druge moguće posljedice tih lijekova su problemi postizanja ili održavanja erekcije i kromosomski poremećaji ploda.

Žene

Lijekovi protiv raka mogu rezultirati neplodnošću, nemogućnošću da žena zatrudni. Neplodnost može biti privremena ili trajna. Hoće li doći do neplodnosti i koliko će ona trajati ovisi o mnogo čimbenika, uključujući vrstu lijeka, dozu primljenih lijekova i životne dobi bolesnice.

Menopauza

Hoće li žena ući u menopauzu tijekom primanja kemoterapije ovisi o njezinoj životnoj dobi, količini i vrsti lijekova koje pacijentica dobiva. Kemoterapija također može uzrokovati simptome slične menopauzi kao što su valovi vrućine i suhoća vagine. Te promjene mogu uzrokovati neugodu pri spolnim odnosima i mogu ženu učiniti podložnijom vaginalnim upalama i upalama mokraćnog mjehura. Svaka upala mora se odmah liječiti. Menopauza može biti privremena ili trajna.

Pomoć kod valova vrućine:

- Oblačite se u slojevima
- Izbjegavajte kofein i alkohol
- Vježbajte
- Isprobajte meditaciju ili druge metode relaksacije.

Trudnoća

Iako je trudnoća moguća u vrijeme kemoterapije, nije preporučljiva jer lijekovi protiv raka mogu izazvati poremećaje kod djeteta. Liječnici savjetuju svim ženama u fertilnoj dobi sprječavanje začeća pomoću različitih metoda kontracepcije: kondoma, spermicida, dijafragmi i pilula. Pilule (hormonalna

kontracepcija) nisu prikladne za žene koje imaju rak dojke. Pitajte liječnika koja je metoda za Vas najprikladnija.

Ako je žena trudna kad se otkrije rak, može se pričekati s kemoterapijom dok se dijete ne rodi. Za žene kojima je kemoterapija potrebna odmah treba razmotriti moguće posljedice kemoterapije na fetus.

Osjećaji prema spolnosti

Seksualni osjećaji i stavovi su različiti kod ljudi za vrijeme kemoterapije. Neki se bolesnici osjećaju bliskijima svojem partneru i imaju povećanu želju za seksualnim odnosom. Drugi osjećaju male ili nikakve promjene u želji, a kod nekih spolna želja nestaje zbog fizičkog i emocionalnog stresa zbog bolesti i kemoterapije.

Fizički i emocionalni stresovi uključuju:

- brigu zbog promjene u izgledu
- strah zbog zdravlja obitelji ili financija
- nuspojave liječenja, uključujući umor i hormonalne promjene

Zabrinutost i strahovi partnera također mogu utjecati na spolnu vezu. Neki se boje da bi tjelesna intimnost mogla naštetiti osobi koja ima rak. Drugi misle da mogu dobiti rak ili da lijekovi mogu na njih utjecati.

Vi i Vaš partner trebate otvoreno razgovarati o brigama koje Vas muče u vezi sa spolnim odnosima sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom i drugim stručnjacima koji će vam dati potrebne informacije i sigurnost kako se ponašati.

Vi i Vaš partner trebate pokušati iskazivati svoje osjećaje. Ako Vam je teško razgovarati o seksualnim odnosima ili raku možete razgovarati sa savjetnikom koji Vam može pomoći otvorenim razgovorom. Pomoći također mogu psihijatri, psiholozi, bračni savjetnici, seksualni terapeuti i duhovnici.

4. PRAVILNA PREHRANA TIJEKOM KEMOTERAPIJE

Jako je važno da se pravilno hranite dok primate kemoterapiju. Pravilna prehrana tijekom kemoterapije znači uravnoteženu prehranu koja sadrži sve hranjive tvari potrebne tijelu. Ujedno valja uzimati hranu dovoljne kalorijske vrijednosti da održite istu tjelesnu težinu i dovoljno bogatu bjelančevinama da se tkiva oštećena liječenjem raka mogu obnoviti. Bolesnici s rakom koji se

pravilno hrane bolje podnose neželjene učinke kemoterapije i lakše se bore protiv upala. Osim toga njihovo tijelo može brže iznova izgraditi zdravo tkivo.

Što ako ne osjećam potrebu za hranom?

Bit će dana kad ćete osjećati da jednostavno ne možete jesti. Možete izgubiti tek osjećate li se depresivno ili umorno. (vidi „Dobivanje potrebne potpore" za savjete) Isto tako, mučnina ili problemi s ustima i grlom mogu smetati pri jelu. (vidi „Problemi s ustima, desnima i grlom" za korisne upute). U nekim slučajevima, ako ne možete uzimati hranu tijekom dužeg vremenskog razdoblja, Vaš liječnik može ordinirati primanje hranjivih tvari intravenozno, odnosno infuzijom, sve dok ponovno budete mogli uzimati hranu.

Kada je problem slabi apetit, isprobajte sljedeće:

• Jedite često i uzimajte male obroke kad god želite, možda čak 4 do 6 puta dnevno. Ne morate jesti tri uobičajena obroka dnevno.
• Držite hranu u blizini, tako da vam bude nadohvat ruke kad osjetite želju za hranom.
• Čak i ako ne želite jesti čvrstu hranu, pokušajte uzimati napitke tijekom dana. Kalorije i hranjive tvari možete dobiti putem sokova, juhe i drugih sličnih tekućina.
• Probajte prirediti hranu prema novim receptima kako bi vam prehrana bila raznolika.
• Kad god je moguće, prošećite prije jela. Možda ćete nakon šetnje imati bolji apetit.
• Pokušajte promijeniti uobičajeni način uzimanja obroka, npr. jedite na različitim mjestima.
• Jedite s prijateljima ili članovima obitelji. Kad jedete sami, slušajte radio ili gledajte televizijski program.
• Raspitajte se kod svog liječnika ili medicinske sestre o dodacima prehrani.
• Razgovarajte s nutricionistom (stručnjakom za prehranu) o svojim specifičnim prehrambenim potrebama.

Smijem li piti alkoholna pića?

Male količine alkohola mogu Vam pomoći da se opustite ili Vam mogu povećati tek. S druge strane, alkohol u interakciji s nekim lijekovima može pogoršati njihove neželjene učinke. Zbog toga neki bolesnici mogu piti samo manje količine alkoholnih pića ili ih potpuno izbjegavati tijekom kemoterapije. Pitajte liječnika smijete li i u kojim količinama tijekom kemoterapije piti pivo, vino i druga alkoholna pića.

Smijem li uzimati vitaminske i mineralne preparate?

Ako se pravilno hranite dobivate sve vitamine i minerale koji su Vam potrebni. Razgovarajte s liječnikom, medicinskom sestrom, nutricionistom ili ljekarnikom prije nego što počnete uzimati vitaminske ili mineralne dodatke. Višak nekih vitamina ili minerala može biti jednako štetan kao i njihov nedostatak. Saznajte što je za Vas prikladno.

5. DOBIVANJE POTREBNE POTPORE

Kemoterapija kao i rak može donijeti velike promjene u životu bolesnika. Ona Vam može pomoći u izlječenju raka, ali ponekad može utjecati na cjelokupno zdravlje, uzrokovati stres, poremetiti dnevni raspored i staviti osobne odnose na kušnju. Zbog toga nije čudno što su neki bolesnici tijekom kemoterapije plačljivi, nervozni, ljutiti ili depresivni. Te emocije mogu biti sasvim normalne, ali neugodne. Na sreću, uvijek postoje mogućnosti kako da bolesnik prebrodi te emocionalne neželjene učinke jednako kao fizičke neželjene učinke kemoterapije.

Kako mogu dobiti potporu?

Potporu možete dobiti od mnogih osoba:

- *Liječnici, medicinske sestre i ostali medicinski stručnjaci*

Imate li pitanja o Vašoj terapiji ili ste zabrinuti, razgovarajte s članovima Vašeg medicinskog tima. Recite im ako osjećate nervozu ili tjeskobu ili ako imate druge fizičke ili emocionalne probleme.

• *Profesionalni savjetnici*

Postoje različiti savjetnici koji Vam mogu pomoći da izrazite, razumijete i izađete na kraj sa svojim osjećajima. Ukoliko ste depresivni, morate potražiti profesionalnu pomoć. Znaci depresije su osjećaj beznađa, bezvrijednosti, krivnje ili osjećaj da život nije vrijedan življenja. Ovisno o vašim željama i potrebama, možda želite razgovarati sa psihijatrom, psihologom, socijalnim radnikom, duhovnikom ili seksualnim terapeutom. Također postoje lijekovi za liječenje depresije. Mnogi centri za liječenje raka imaju psihoonkološke programe sa psihijatrima, psiholozima i socijalnim radnicima osposobljenim za rad s bolesnicima s rakom. Vaš liječnik, medicinska sestra ili socijalni radnik mogu Vam preporučiti kome da se obratite.

• *Prijatelji i članovi obitelji*

Razgovor s prijateljima i članovima obitelji može Vam pomoći da se osjećate mnogo bolje. Oni Vas mogu utješiti i ohrabriti kako nitko drugi ne može. Ali možda ćete im Vi morati pokazati da Vam je potrebna njihova pomoć. U trenucima kada očekujete da će Vam drugi požuriti u pomoć , ponekad ćete Vi morati učiniti prvi korak.

• *Traženje pomoći od prijatelja i obitelji*

Mnoge osobe ne razumiju rak i možda će se povući jer se boje Vaše bolesti i ne znaju kako Vam pomoći. Drugi se mogu bojati da će Vas uznemiriti ako kažu nešto neprikladno. Budete otvoreni u razgovorima s drugim osobama o svojoj bolesti, liječenju, potrebama i osjećajima. Govoreći otvoreno možete ispraviti krive predodžbe o raku. Možete im se dati do znanja da ne postoji „prava" stvar koja se može kazati dok god je jasno da im je stalo do Vas. Jednom kad ljudi shvate da mogu s Vama otvoreno razgovarati lakše će Vam se približiti i rado će Vam ponuditi svoju potporu. Ponekad je teško prihvatiti pomoć. Ako dopustite drugima da Vam pomognu, Vaši se prijatelji i rodbina osijećaju korisnima. Na neki način Vi pomažete drugima da se lakše nose s Vašom bolešću.

• *Grupe za potporu*

Članovi grupa za potporu su osobe koje su prošle ili prolaze kroz ista iskustva kroz koja i Vi prolazite. Mnogi bolesnici s rakom lakše dijele svoje misli i osjećaje sa članovima grupe za potporu nego s bilo kime drugim. U grupama za potporu također se mogu dobiti praktični savjeti o životu s rakom. Neke studije su pokazale da se bolesnici u grupama za potporu emocionalno bolje

osjećaju i da grupe pomažu u tjelesnom oporavku od raka. Potporu također možete naći u programima „Jedan na jedan" koji povezuju bolesnika s drugim bolesnikom koji mu odgovara po životnoj dobi, spolu, vrsti raka itd. U nekim programima ta Vas osoba dolazi posjetiti, a u drugima Vam je omogućen telefonski razgovor s osobom s kojom možete izmijeniti svoja iskustva. Kasnije ćete možda željeti pomoći drugima koji su tek počeli liječenje ili se suočili sa svojom bolešću. Od medicinskog osoblja u Vašoj bolnici, klinici ili medicinskom centru u kojem se liječite možete doznati sve što morate znati o raku i načinu liječenja, programima potpore, savjetovanjima, prijevozu na i sa liječenja. U javnim bibliotekama bibliotekar Vam može pomoći da pronađete knjige i članke o Vašoj bolesti. Na internetskim mrežnim stranicama namijenjenim bolesnicima možete naći dodatna objašnjenja.

Kako mogu što više uživati u svakodnevnom životu?

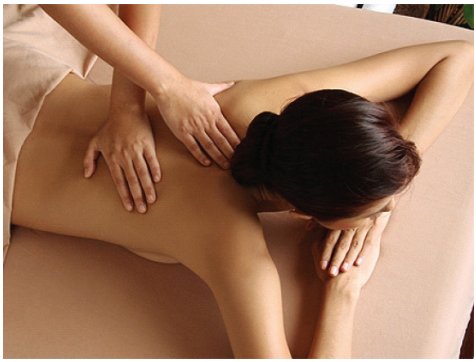
- Podijelite svoje osjećaje s prijateljima i obitelji.
- Gledajte humorističke filmove.
- Pomognite nekom drugom.
- Slušajte glazbu.
- Isprobajte nove hobije i stecite nove vještine.
- Vježbajte ukoliko možete.
- Činite stvari koje Vas zanimaju i vesele.

Odvraćanje pažnje

Nekim aktivnostima možete odvratiti pažnju od Vaših briga i nelagoda. Za to će biti koristan razgovor s prijateljima ili rođacima, gledanje televizijskog programa, slušanje radijskih emisija, čitanje, odlazak u kino ili aktivnosti kao što su vezenje, slaganje slagalica, gradnja maketa ili slikanje. Mnogi centri za liječenje raka imaju muzikoterapeute ili art terapeute koji Vam mogu značajno pomoći za vrijeme liječenja raka.

Terapija masažom

Ideja o liječenju dodirom je stara. Prvi pisani podaci o masaži datiraju od prije 3.000 godina a potiču iz Kine. Terapija masažom uključuje dodir i različite metode glađenja i gnječenja mišića tijela. Terapiju mora provoditi ovlašteni terapeut - maser. Razgovarajte s liječnikom prije nego što započnete terapiju.



Molitva i meditacija

Pacijentima koji su vjernici molitva može dati snagu, utjehu i inspiraciju kroz iskustvo raka. Molitva može pomoći bez obzira molite li sami, s obitelji i prijateljima ili kao član vjerske zajednice. Duhovnik ili Vaš duhovni savjetnik mogu vam pomoći da uklopite molitvu u svakodnevni život.
Meditacija je metoda opuštanja koja Vam dozvoljava da usmjerite svoju energiju i misli na nešto određeno. To osobito pomaže kad su Vam um i tijelo pod stresom zbog liječenja raka. Možete ponavljati riječ ili gledati neki predmet kao što je slika. Drugi oblik meditacije je dopuštanje vlastitim mislima, osjećajima i slikama da prolaze kroz Vaš um.

Napetost i opuštanje mišića

Legnite u tihu prostoriju. Dišite polako i duboko. Kod udisaja napnite određeni mišić ili grupu mišića. Čvrsto zatvorite oči, namrštite se, stisnite zube, stisnite šake ili stisnite ruke ili noge, zadržite dah i držite mišiće stegnute sekundu ili dvije. Potom izdahnite, opustite napetost i pustite da Vam se tijelo potpuno opusti. Ponovite proces s drugim mišićima ili grupama mišića. Možete pokušati i vari-

jaciju te metode, tzv. „progresivnu relaksaciju". Započnite s prstima jedne noge i podižući nogu naizmjence napinjite i opuštajte sve mišiće. Ponovite vježbu s drugom nogom. Tada napnite i opustite ostale grupe mišića u tijelu, uključujući mišiće tjemena. Ne zaboravite zadržati dah pri napinjanju mišića i izdahnuti pri opuštanju mišića.

Ritmičko disanje

Zauzmite ugodan položaj i opustite sve mišiće. Ako imate otvorene oči usredotočite se na neki predmet u daljini, a ako imate zatvorene oči, zamislite miran prizor i usredotočite se na svoje disanje. Udahnite i izdahnite polako kroz nos. Održite ritam tako da brojite: „Udah, jedan, dva; izdah, jedan, dva". Svaki put kad izdahnite osjećajte se opušteno. Ovu metodu možete izvoditi od samo nekoliko sekundi do deset minuta. Završite s ritmičnim disanjem brojeći polako i tiho do tri.

Tjelesne vježbe

Vježbe mogu smanjiti bol, učvrstiti slabe mišiće, povratiti ravnotežu i smanjiti depresiju i umor. Kada dobijete dozvolu od svog liječnika, možete započeti s hodanjem 5 do10 minuta dva puta dnevno, a kasnije povećati svoje aktivnosti.

Joga

Za jogu Vam je potrebno samo tiho, ugodno mjesto i nešto vremena svakog dana da biste prakticirali disanje, rastezanje i meditaciju. Pravila joge možete naučiti na tečaju, čitanjem knjiga, gledanjem video snimki ili slušanjem audio snimki. Pitajte svog socijalnog radnika, psihologa ili psihijatra gdje se održavaju tečajevi joge.

6. ZAKLJUČAK

Nadamo se da će Vam ova knjižica pomoći da shvatite kako se primjenjuje kemoterapija za liječenje raka. Ako znate što Vas očekuje kad idete na liječenje i kako si možete olakšati, bit će Vam lakše. Razgovarajte sa svojim liječnikom, medicinskom sestrom ili drugim članovima medicinskog tima kada želite nešto saznati o Vašoj bolesti.

7. TUMAČ POJMOVA

Ovaj rječnik otkriva značenja nekih riječi koje se koriste u knjižici „Kemoterapija i Vi". Također objašnjava neke riječi koje su povezane s kemoterapijom, a nisu spomenute u ovoj knjižici, a možda ćete ih čuti od svojeg liječnika ili medicinske sestre.

ALOPECIJA
Gubitak kose.

ANEMIJA
Slabokrvnost. Smanjeni broj crvenih krvnih stanica i/ili smanjena koncentracija hemoglobina u krvi. Simptomi anemije su osjećaj umora, slabosti i teško podnošenje napora.

ANTIEMETIK
Lijek protiv povraćanja.

BENIGNO
Dobroćudno, npr. dobroćudni tumor.

BIJELE KRVNE STANICE
Leukociti. Krvne stanice koje se bore protiv upala.

BIOLOŠKA LIJEKOVI
Lijekovi koji potiču ili obnavljaju imunološki sustav u borbi protiv infekcija i bolesti. Nazivaju se još imunoterapijom.

CENTRALNI VENSKI KATETER
Tanka savitljiva cjevčica koja se uvodi u veliku venu. Ne mora se vaditi dulje vrijeme. Tamo ostaje tako dugo dok je potrebno unositi ili izvlačiti tekućine.

CRVENE KRVNE STANICE
Eritrociti. Krvne stanice koje opskrbljuju kisikom tkiva u tijelu.

ČIMBENICI KOJI STIMULIRAJU KOLONIJE
Lijekovi koji potiču proizvodnju krvnih stanica. Liječenje čimbenicima koji stimuliraju kolonije može pomoći oporavak tkiva koje stvara krv da se brže oporavi od posljedica kemoterapije i zračenja. Oni uključuju granulocitne čimbenike koji stimuliraju koštanu srž za stvaranje bijelih krvnih stanica – granulocita (G-CSF) i granulocitno-makrofagne čimbenike koji stimuliraju koštanu srž za stvaranje više vrsta bijelih krvnih stanica (GM-CSF).

DIURETICI
Lijekovi koji pomažu da se izmokri suvišna voda i sol.

GASTROINTESTINALNI
Probavni trakt koji uključuje usta, jednjak, želudac i crijeva.

HORMONI
Žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem (endokrine žlijezde) proizvode hormone. Hormoni se izlučuju izravno u krv i imaju specifične učinke na stanice i organe u tijelu pojačavajući ili sprečavajući njihov rad i/ili rast.

INFUZIJA
Polagano i/ili produženo davanje lijekova ili tekućina putem vena.

INTRAARTERIJSKO
U arteriju.

INTRAKAVITARNO
U šupljinu ili prostor, osobito trbušnu šupljinu, zdjelicu ili prsni koš.

INTRAMUSKULARNO
U mišić.

INTRASPINALNO
U spinalnu tekućinu koja se nalazi u kralježnici.

INTRATUMORSKI
U tumorsko područje.

INTRAVENOZNO
U venu.

KATETER
Tanka savitljiva cjevčica kroz koju tekućine ulaze u tijelo ili iz njega izlaze.

KEMOTERAPIJA
Korištenje lijekova - citostatika za liječenje raka.

KLINIČKA ISTRAŽIVANJA
Studije koje istražuju nove lijekova ili „stare" lijekove za liječenje bolesti za koje se još nisu koristili. Analizira se njihova učinkovitost i učestalost neželjenih učinaka. Klinička se istraživanja provode na dobrovoljcima i istražuju liječenje ili poboljšanje kvalitete života bolesnika s rakom.

KOMBINIRANA KEMOTERAPIJA
Istovremena primjena više lijekova za liječenje raka.

KOMPLETNA KRVNA SLIKA
Kratica: KKS. Broj crvenih krvnih stanica, koncentracija hemoglobina i drugi parametri crvene krvne slike, broj bijelih krvnih stanica i broj pločica u uzorku krvi.

KOŠTANA SRŽ
Spužvasto tkivo u nekim dijelovima kosti gdje se stvaraju krvne stanice.

KROMOSOMI
Tvorbe poput niti koje se nalaze u jezgri stanice. Kromosomi se sastoje od DNK koja sadrži podatke o nasljednim osobinama pojedinca.

KRVNE PLOČICE
Trombociti. Krvne stanice koje sudjeluju u procesu zgrušavanja krvi.

MALIGNO
Koristi se za opis zloćudnog tumora.

MUKOZITIS
Upala sluznica.

PALIJATIVNA SKRB
Liječenje koje se provodi kada bolesnika više nije moguće izliječiti. Olakšava smetnje uzrokovane rakom. Palijativna njega može pomoći ljudima da žive ugodnije.

PERIFERNA NEUROPATIJA
Oštećenje perifernih živaca. Najčešće pogađa živce u rukama i/ili stopalima. Bolesnici se tuže na obamrlost, probadanje, pečenja i/ili slabosti. Može biti uzrokovano različitim lijekovima protiv raka.

PERORALNO
Na usta, oralno.

POMOĆNA KEMOTERAPIJA
Lijekovi protiv raka ili hormoni koji se daju nakon operacije i/ili zračenja za sprječavanje ponovne pojave raka.

PORT-KATETER
Vrsta intravenskog katetera. Mali plastični ili metalni kontejner operativno smješten ispod kože i priključen u središnji venski kateter unutar tijela. Kroz posebnu iglu krv i tekućine mogu ući i izaći iz porta.

RAK
Općeniti termin za više od stotinu bolesti u kojima nenormalne stanice rastu bez kontrole. Maligni ili zloćudni tumor.

REMISIJA
Nestanak simptoma i znakova raka. Remisija može biti djelomična (parcijalna) ili potpuna (kompletna).

STOMATITIS
Upala sluznice usne šupljine.

SUBKUTANI
Potkožni.

TERAPIJA ZRAČENJEM
Liječenje raka zračenjem (zrakama visoke energije).

TUMOR
Oteklina. Tumor može benigni (dobroćudni) ili maligni (zloćudni).

www.hull.hr

Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Ispunjenu pristupnicu možete poslati poštom na adresu Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg Hrvatskih velikana 2/II, 10000 Zagreb ili donijeti osobno. On-line pristupnicu možete ispuniti putem naše web stranice www.hull.hr.

Pristupnica

Ime i prezime:

OIB:

Datum rođenja:

Adresa:

Poštanski broj i mjesto stanovanja:

Županija:

Telefon:

Mobitel:

E-mail:

www.hull.hr

Vi ste: ☐ Oboljeli ☐ Podrška

Vaš status: ☐ Liječenje u tijeku

☐ Remisija

☐ Ništa od navedenog

Vaša dijagnoza:

Gdje se liječite?

Vaš liječnik:

Želite li da vas udruga obavještava o predavanjima i događanjima u udruzi?

Želite li volontirati? **Da** **Ne**

Vaši prijedlozi:

Pristajete li da se vaši podaci mogu koristiti za kontakte o razmjeni iskustava između članova udruge?

Da **Ne**

Datum pristupanja

Potpis:

Zanimanje

HULL **Hrvatska udruga leukemija i limfomi**

Hrvatska udruga leukemija i limfomi ima sljedeće podružnice:

Hrvatska udruga leukemija i limfomi
Podružnica Donji Miholjac
Dom zdravlja Donji Miholjac
Trg Ante Starčevića
31540 Donji Miholjac
00385 99 6201 606
udruga.hull@gmail.com
www.hull-dm.hr

Hrvatska udruga leukemija i limfomi
Podružnica Slavonski Brod
Stjepana Marjanovića 2
35000 Slavonski Brod
00385 98 490 547
miodragradmilovic@gmail.com
www.hull-sb.hr

Hrvatska udruga leukemija i limfomi
Podružnica Varaždin
Graberje 33
42000 Varaždin
00385 98 310 488
dvincek.hull@gmail.com

Hrvatska udruga leukemija i limfomi
Podružnica Zadar
Velebitska 8
23000 Zadar
00385 98 338 687
igorblaslov@gmail.com

HULL surađuje sa sljedećim srodnim udrugama:

Udruga leukemija i limfomi
Vukovarska 109a
21000 Split
00385 99 3462 023
00385 21 462 023
udrugaull@gmail.com

Liga protiv raka Primorsko-goranske županije
Klub liječenih od leukemije i limfoma
Jadranski trg 4/III
51000 Rijeka
00385 51 338 091

Trg hrvatskih velikana 2/II,
10000 Zagreb, Hrvatska
tel /fax: +385 1 4873 561
mob: +385 91 4873 561
udruga.hull.zagreb@gmail.com
www.hull.hr

ISBN 978-953-57793-1-5