



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR SESTRE MILOSRDNICE

KLINIKA ZA ONKOLOGIJU I NUKLEARNU MEDICINU

Predstojnik: **prof.dr.sc. Ana Frobe**

Kemoterapija: vodič kroz terapiju i olakšanje nuspojava

Kemoterapija je važan dio liječenja raka i koristi se za uništavanje stanica raka ili usporavanje njihovog rasta. Iako je učinkovita, kemoterapija može izazvati nuspojave koje utječu na vašu svakodnevicu. Ova brošura pruža korisne informacije o procesu kemoterapije, nuspojavama te savjete za njihovo ublažavanje kako biste bolje upravljali svojim zdravljem.

1. Što je kemoterapija?

Kemoterapija je liječenje raka uz pomoć lijekova koji ciljano djeluju na stanice raka. Koristi se samostalno ili u kombinaciji s drugim oblicima liječenja, poput kirurgije ili radioterapije.

Ciljevi kemoterapije mogu biti:

- Uništavanje stanica raka.
- Sprječavanje širenja raka.
- Ublažavanje simptoma bolesti i poboljšanje kvalitete života.

2. Nuspojave kemoterapije

Kemoterapija djeluje i na zdrave stanice, što može uzrokovati različite nuspojave.

Najčešće fizičke nuspojave:

- **Mučnina i povraćanje:** Jedna od najčešćih nuspojava.
- **Umor:** Osjećaj iscrpljenosti koji može trajati tijekom cijelog liječenja.
- **Dijareja (proljev)** česta nuspojava kemoterapije, često uzrokovana oštećenjem stanica sluznice probavnog sustava.
- **Vrućica iznad 38,0 °C**
- **Mukozitis** bolna upala i oštećenje sluznice usta i gastrointestinalnog trakta (crvenilo, otok, rane u ustima, poteškoće pri gutanju i žvakanju).
- **Gubitak kose:** Privremeni gubitak kose, obrva i trepavica.
- **Problemi s kožom i noktima:** Suha, osjetljiva koža, te lomljivi nokti.
- **Smanjen imunitet:** Manji broj bijelih krvnih stanica može povećati rizik od infekcija.
- **Gubitak apetita:** Promjene u okusu ili mirisu hrane.

Emocionalne nuspojave:

- Osjećaj tjeskobe i depresije.
- Promjene raspoloženja.

3. Kako ublažiti nuspojave kemoterapije

Mučnina i povraćanje

- Konzumirajte manju količinu hrane više puta dnevno.
- **uzimati Gastal tbl. (1-2 tablete 1 sat nakon obroka i uvečer prije spavanja, do maksimalno 6x dnevno), Ondator tbl.**
- **Reglan tbl. a 10 mg (maksimalno 3-4 tablete dnevno)**
- Izbjegavajte vruću slatku, masnu i prženu hranu.
- Jako je bitno unositi dovoljno kalorija svaki dan.
- Jedite raznoliku i zdravu hranu, u što više manjih obroka.
- **Reglan tbl. a 10 mg (maksimalno 3-4 tablete dnevno) ili Ondantor tbl. a 8 mg 1x1/dan (max. 2x1/dan do najviše 5 dana) -povraćanje.**
- **Ukoliko se povraćanje ne smiruje ili bolesnik povraća više od 5x dnevno, obavezno kontrolirati biokemijske pretrage krvi (elektrolite), uključiti i.v. nadoknadu tekućine, a prema potrebi i elektrolite.**
- Izbjegavajte mirise koji Vam smetaju.
- Posavjetujte se s liječnikom o lijekovima protiv mučnine.

Umor

- Planirajte kraće aktivnosti i odmarajte se često.
- Povećajte unos tekućine.
- Pješaćenje i lagane vježbe mogu poboljšati razinu energije.

Dijareja (1-6 kašastih stolica unutar 24 h)

- dijetalna prehrana (čaj, dvopek, raskuhana riža, tjestenina, banana, ..)
- s prestankom proljeva postupno uvoditi ostale namirnice
- **loperamid caps. iza prve kašaste/tekuće stolice 2 kapsula potom nakon svake sljedeće kašaste/tekuće stolice uzeti još 1 kapsulu do maksimalno 8 kapsula dnevno, kroz najdulje 5 dana.**

Ukoliko proljev ne prestaje ili bolesnik ima više od 7 kašastih/tekućih proljeva uz navedene preporuke, obavezno kontrolirati biokemijske pretrage krvi (elektrolite), uključiti i.v. nadoknadu tekućine, a prema potrebi i elektrolite.

Vrućica iznad 38,0 °C

- **OBAVEZNA KONTROLA KKS I DKS u nadležnosti liječnika Obiteljske medicine.**

Ukoliko navedeni nalazi pokazuju vrijednost granulocita $<0,5 \times 10^9/l$ uputiti bolesnika u Hitnu službu nadležne zdravstvene ustanove prema mjestu prebivališta.

Mukozitis

- Redovno pranje zuba mekanom četkicom.
- Mekana i hladna hrana, uz izbjegavanje začinjene i kisele hrane.
- izbjegavati kiselu hranu, pušenje, alkohol, proizvode za oralnu higijenu koji sadrže alkohol.
- ispirati usnu šupljinu čajem od kadulje; lokalno na promjene Gelclair gel.
- **ukoliko mukozitis otežava i/ili onemogućuje unos hrane i/ili tekućine uputiti bolesnika u onkološku ambulantu.**

Gubitak kose

- Koristite nježne šampone i izbjegavajte agresivno četkanje kose.
- Kosa će Vam narasti ponovno! Do tad možete od HZZO tražiti potvrdu o potrebi vlasulje, nositi kapu, maramu, šešir i slično.

Problemi s kožom i noktima

- Koristite hidratantne kreme koje ne sadržavaju alkohol.
- Zaštitite ruke rukavicama prilikom obavljanja kućanskih poslova.

Smanjen imunitet

- Redovito perite ruke.
- Njeguajte usnu šupljinu.
- Izbjegavajte velike gužve i kontakt s bolesnim osobama.
- Konzumirajte hranu bogatu vitaminima i mineralima.

Emocionalno zdravlje

- Razgovarajte s obitelji, prijateljima .
- Pridružite se grupama podrške za onkološke bolesnike.
- Vježbajte tehnike opuštanja poput dubokog disanja, meditacije ili joga.

4. Praktični savjeti za svakodnevicu

1. Vodite dnevnik simptoma kako biste lakše pratili nuspojave i prijavili ih medicinskim sestrama i liječniku.

Vođenje dnevnika može biti iznimno korisno u praćenju vašeg zdravstvenog stanja i bolje komunikacije s medicinskim timom.

- U dnevnik bilježite sve simptome koje primjećujete tijekom dana – od fizičkih, poput umora, mučnine ili boli, do emocionalnih, poput osjećaja tjeskobe ili promjene raspoloženja.
- Dnevnik može uključivati i podsjetnike za uzimanje lijekova, preglede i važne savjete liječnika.

2. Pijte dovoljno vode

Hidratacija je ključna za zdravlje i oporavak, osobito ako prolazite kroz tretmane poput kemoterapije ili zračenja.

- Popijte barem 1,5 do 2 litre tekućine dnevno, ali prilagodite količinu prema preporuci vašeg liječnika.
- Ako obična voda nije privlačna, dodajte kriške limuna, krastavca ili svježeg voća kako biste joj dali okus.
- Kod mučnine ili smanjenog apetita, ispijanje malih gutljaja tijekom dana može biti lakše nego konzumacija velike količine odjednom.
- Uz vodu, juhu, biljni čajevi ili prirodni sokovi bez dodanog šećera također mogu biti korisni izvori hidratacije.

3. Planirajte vrijeme za aktivnosti koje vas vesele i opuštaju

Briga o emocionalnom zdravlju jednako je važna kao i fizičko zdravlje, a uključivanje aktivnosti koje volite može značajno poboljšati kvalitetu života.

- **Hobiji i kreativne aktivnosti:** Bavite se aktivnostima koje vas ispunjavaju – slikanje, pletenje, čitanje ili pisanje. Takvi hobiji mogu poslužiti kao način izražavanja i opuštanja.
- **Vrijeme u prirodi:** Ako je moguće, provedite vrijeme na svježem zraku. Kratke šetnje, vrtlarjenje ili samo sjedenje na suncu može smanjiti stres i povećati energiju.
- **Druženje s bliskim osobama:** Provedite kvalitetno vrijeme s obitelji i prijateljima, bilo uživo ili putem telefona/video poziva, ako je druženje fizički zahtjevno.
- **Tehnike opuštanja:** Uključite meditaciju, vođene vizualizacije, duboko disanje ili slušanje glazbe. Ove aktivnosti smiruju um i pomažu u borbi protiv tjeskobe.

4. Dodatni savjeti za svakodnevnu organizaciju

- **Rasporedite zadatke:** Nemojte pokušavati sve obaviti odjednom. Podijelite zadatke na manje korake i rasporedite ih tijekom dana.
- **Uključite kratke pauze:** Redovito se odmarajte između aktivnosti kako biste očuvali energiju.
- **Stvorite rutinu:** Iako se svakodnevnica može mijenjati zbog terapija, održavanje rutine može pomoći u očuvanju osjećaja kontrole i stabilnosti.

5. Podrška i kontakti

Zavod za onkologiju i radioterapiju

Klinika za onkologiju i nuklearnu medicinu

Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice

Vinogradska cesta 29, Zagreb

MOB: +385 99 3787 078

TEL: +385 1 3787 212