Kemoterapija: vodič kroz terapiju i olakšanje nuspojava

Klinika za onkologiju i nuklearnu medicinu
KBC Sestre milosrdnice

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.

Što je kemoterapija?

Kemoterapija je liječenje raka uz pomoć lijekova koji uništavaju stanice raka. Koristi se samostalno ili u kombinaciji s drugim oblicima liječenja, poput operacije, radioterapije ili imunoterapije.

Ciljevi kemoterapije mogu biti:

- uništavanje stanica raka
- sprječavanje širenja raka
- ublažavanje simptoma bolesti i poboljšanje kvalitete života

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 probavnog 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

Kako ublažiti nuspojave kemoterapije

Mučnina i povraćanje

- konzumirajte manju količinu hrane više puta dnevno
- izbjegavajte vruću slatku, masnu i prženu hranu
- jedite raznoliku i zdravu hranu, u što više manjih obroka
- jako je bitno unositi dovoljno kalorija svaki dan
- izbjegavajte mirise koji Vam smetaju
- posavjetujte se s liječnikom o lijekovima protiv mučnine i povraćanja
- uzimati antacide (npr. Gastal tablete - 1 do 2 tablete 1 sat nakon obroka i uvečer prije spavanja, do maksimalno 6x dnevno)
- metoklopramid 10 mg tablete (npr. Reglan - maksimalno 3 do 4 tablete dnevno) ili ondansetron 8 mg tableta - 1 na dan (max. 2 tablete na dan do najviše 5 dana) - povraćanje
- ukoliko ne možete uzeti tablete zbog povraćanja, koristitie tietilpirazin (npr. Torecan) čepiće prema uputi
- ukoliko se povraćanje ne smiruje ili bolesnik povraća više od 5x dnevno, obavezno kontrolirati biokemijske pretrage krvi (elektrolite), uključiti intravensku nadoknadu tekućine, a prema potrebi i elektrolite

Kako ublažiti nuspojave kemoterapije

Umor

- **planirajte kraće aktivnosti i odmarajte se često**
- **povećajte unos tekućine**
- **pješačenje i lagane vježbe mogu poboljšati razinu energije**

Vrućica iznad 38,0 °C

- OBAVEZNA KONTROLA KOMPLETNE KRVNE SLIKE u nadležnosti liječnika obiteljske medicine
- ukoliko navedeni nalazi pokažu vrijednost granulocita <0,5x10*9/l uputiti bolesnika u Hitnu službu nadležne zdravstvene ustanove prema mjestu prebivališta

Proljev (1 - 6 rijetkih ili vodenastih stolica unutar 24 h)

- dijetalna prehrana (čaj, dvopek, raskuhana riža, tjestenina, banana...)
- s prestankom proljeva postupno uvoditi ostale namirnice
- Loperamid kapsule 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 intravensku nadoknadu tekućine, a prema potrebi i elektrolite

Mukozitis (upala sluznice usne šupljine)

- 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 i/ili koristiti 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

Oslabljen imunitet

- redovito perite ruke
- njegujte 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 joge.

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 Vam 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, vrtlarenje 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 svakodnevica može mijenjati zbog terapija, održavanje rutine može pomoći u očuvanju osjećaja kontrole i stabilnosti.

---

5. Podrška i kontakti

KBC SESTRE MILOSRDNICE

KLINIKA ZA ONKOLOGIJU I NUKLEARNU MEDICINU

Vinogradska cesta 29, Zagreb

ZAVOD ZA ONKOLOGIJU I RADIOTERAPIJU
+385 1 3787 212

POLIKLINIKA
+385 3787 190 // +385 91 6202 012

DNEVNA BOLNICA
+ 385 3787 865 // +385 99 3787 078