



## WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z PODCZAS CHEMIOTERAPII

Chemioterapia jest to proces podawania leków – cytostatyków, które niszczą bądź hamują proces namnażania komórek nowotworowych. Cytostatyki podawane są w odpowiednich schematach ( tzw. cyklach) – co kilka dni lub tygodni.

Skutki uboczne chemioterapii widoczne są po paru dniach, a nawet godzinach od podania cytostatyku.

Do objawów ubocznych chemioterapii ze strony układu pokarmowego należą: zapalenie jamy ustnej, wymioty, biegunka, zaparcia.

1. Jama ustna – mogą pojawić się bolesne, często krwawiące owrzodzenia, problemy z żuciem i połykaniem pokarmów. W przypadku pojawienia się tych dolegliwości należy:

- Unikać drażniących, twardych, kwaśnych oraz pikantnych i gorących potraw,
- Aby ułatwić połykanie , rąę pokarmową należy zmiksować i spożywać w postaci papki lub półpłynną,
- Ulgę w bólu może przynieść ssanie kostek lodu, zamrożonych cząstek ananasa



lub zamrożonego soku owocowego,

- Aby zmniejszyć ryzyko próchnicy, a co za tym idzie zakażeń bakteryjnych, wskazane jest unikanie produktów zawierających cukier, słodkich napojów i soków oraz ograniczenie ich spożycia do czasu posiłku,
  - W przypadku zapalenia błony śluzowej jamy ustnej – stosować płyn do płukania jamy ustnej np. Dentosept, Tantum Verde, Aphtin
  - W przypadku wystąpienia grzybicy jamy ustnej – skontaktować się z lekarzem, który przepisze odpowiedni lek do pędzlowania jamy ustnej
2. Nudności i wymioty – głównym niebezpieczeństwem rozstroju żołądka jest utrata płynów i elektrolitów, a co się z tym wiąże odwodnienie, utrata wagi oraz niedożywienie. Mogą mieć charakter ostry (pojawiają się w ciągu 24 od podania chemioterapeutyku), opóźniony oraz przewlekły. Aby zapobiec tym objawom:
    - Nie powinno się jeść dwie godziny przed i po podaniu cytostatyków,
    - Należy jeść małe porcje pokarmowe w pozycji siedzącej bądź półsiedzącej, nie wolno kłaść się przez dwie godziny po jedzeniu, aby zapobiec cofaniu się treści pokarmowej do przełyku,
    - Przygotowane potrawy powinny być schłodzone bądź letnie, należy pamiętać, aby nie pić w czasie jedzenia, ponieważ płyny dodatkowo rozciągają żołądek i spowodują wymioty,



## WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z PODCZAS CHEMIOTERAPII

- Napoje powinno się pic godzinę po ;posiłku lub godzinę przed, małymi łykami – mogą to być woda oraz soki owocowe, należy jednak pamiętać o ograniczaniu soków z owoców cytrusowych i całkowitym wykluczeniu soku z grejfruta,
  - Należy unikać potraw intensywnie pachnących, ponieważ niekiedy sam zapach powoduje nudności, intensywnie przyprawionych oraz tłustych i smażonych, wzdymających,
  - Zaleca się spożywanie produktów gotowanych najlepiej na parze,
  - W celu złagodzenia mdłości można ssać kawałek korzenia imbiru,
  - Porannym wymiotom można zapobiegać jedząc sucharki, solone krakersy – jeszcze przed wstaniem z łóżka,
  - W przypadku metalicznego posmaku w ustach, aby temu zapobiec można skrapiać potrawy sokiem z ananasa bądź ssać kawałek tego owocu,
  - Oprócz zaleceń żywieniowych powinno unikać się silnie drażniących zapachów takich jak: perfumy, dym tytoniowy, najlepiej podczas spożywania posiłków włączyć muzykę, czytać książkę lub gazetę – wprowadzić przytulną atmosferę.
3. Biegunki i zaparcia – w przypadku zwalczania rytmu wypróżnień pomocna jest modyfikacja diety:
- Dieta powinna być lekkostrawna, w przypadku biegunek przez 1-2 dni powinno się spożywać kleiki i płyny, dopiero po poprawie samopoczucia stopniowo wprowadzać do diety inne produkty. Co 2-3 godziny np.: mus z bananów, gotowany ryż biały, gotowane ziemniaki oraz chude mięso,
  - Należy unikać produktów zawierających sztuczne substancje słodzące, takie jak sorbitol, aspartam – działają one przeczyszczająco – oraz mleka ( jeżeli przez cały cykl leczenia produkty mleczne są źle tolerowane, powinno się je wykluczyć całkowicie),
  - Podczas biegunki dochodzi do utraty elektrolitów, powinno się je uzupełniać pijąc napoje o temperaturze pokojowej, gęste soki należy rozcieńczyć z wodą natomiast niewskazane jest spożywanie napojów gazowanych. Niewskazane są pokarmy zawierające dużą ilość błonnika i tłuszczu oraz buraki, warzywa kapustne i cebulowe, śliwki, owoce cytrusowe, sok gruszkowy i jabłkowy,
  - W przypadku zaparcia dieta powinna mieć właściwości rozluźniające, z dużą zawartością błonnika: surowe warzywa i owoce (jabłka, które nazywane są „miotłą natury”) oraz płatki owsiane. Przed posiłkiem powinno się wypić



szklankę letniej wody,

- Przy zaparciach bardzo ważny jest ruch, a ćwiczenia należy dobrać odpowiednio do możliwości chorego.

Niepożądane skutki uboczne chemioterapii to także: wypadanie włosów, suchość skóry, słabe i kruche paznokcie.



## WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z PODCZAS CHEMIOTERAPII

1. Utrata włosów – włosy po chemioterapii mogą wypadać stopniowo lub masowo. Uszkodzone przez chemię włosy stają się cienkie, suche i łamliwe. Utrata owłosienia może dotyczyć nie tylko głowy, ale również zarostu na twarzy, owłosienia kończyn, pach oraz owłosienia łonowego. Efekt ten jest na szczęście odwracalny. Włosy zaczynają odrastać 1-2 miesiące po zakończonej terapii. Zazwyczaj po odrośnięciu włosy mają ciemniejszą barwę, są silniejsze, grubsze i bardziej kręcone:
  - Przed rozpoczęciem chemioterapii odwiedź fryzjera i obetnij włosy, aby okres przejściowy do odrostu włosów uczynić niepozornym,
  - Jeśli utrata włosów jest prawdopodobna, poproś onkologa o wypisanie wniosku na perukę – refundacja Narodowego Funduszu Zdrowia,
  - Używaj tylko łagodnych szamponów lub kosmetyków dedykowanych pacjentom onkologicznym, naturalne pH,
  - Zamiast grzebienia do czesania używaj miękkiej szczotki,
  - Nie używaj lokówki i nie farbuj włosów,
  - Wychodząc na słońce osłaniaj głowę czapką lub chustą.
2. Pielęgnacja skóry – w okresie terapii nowotworowej, pielęgnacja skóry powinna być wyjątkowo rozważna i delikatna. Wiele kosmetyków może uczulać, dlatego sugeruje się kosmetyki naturalne i ekologiczne. Konieczne jest, aby skóra była ciągle regenerowana i nawilżana. Chemioterapia mocno skórę wysusza i podrażnia, więc trzeba robić wszystko, aby uzupełnić poziom nawodnienia i nawilżenia skóry:
  - Przede wszystkim nawilżanie! Pomocne będą takie składniki jak: aloes, oliwa z oliwek, witamina E, pantenol, mocznik, arnika itp.
  - Kosmetyki powinny być bez alkoholu, barwników, oleju parafinowego, czyli wszystkich składników, które mogą wywołać potencjalną alergię i podrażnienie skóry,
  - Ochrona UV – im wyższa ochrona UV, tym lepiej. Ważne jest to, aby stosować naturalne filtry mineralne (tlenek cynku, dwutlenek tytanu),
  - Kosmetyki do skóry powinny mieć naturalne pH,
  - Przestrzeganie higieny całego ciała,
  - Należy dbać o swój pełen komfort psychiczny, bo to odbija się korzystnie na skórze,
  - Jeśli chodzi o zabiegi w gabinecie kosmetycznym, nie powinny być one zbyt inwazyjne, wszelkie zabiegi regenerujące, nawilżające i wzmacniające są mile widziane.





## WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z PODCZAS CHEMIOTERAPII

W trakcie terapii onkologicznej – głównie na skutek działania chemioterapii może dojść do rozwoju niedokrwistości, neutropenii czy trombocytopenii. Chemioterapia działa przede wszystkim na komórki rakowe, ale przez pewien czas może wywierać negatywny wpływ również na szpik kostny i jego pracę. Z tego powodu często obserwuje się zaburzenia w obrazie parametrów morfologicznych krwi.

### 1. Jak radzić sobie w okresie niedoboru czerwonych krwinek:

- Zadbaj o rozsądną dietę, zwłaszcza ze sporą ilością żelaza w spożywanych produktach (np. w ciemnozielonych liściastych warzywach),
- Pij jak najwięcej płynów,
- Spytaj lekarza czy nie potrzebujesz suplementacji żelazem,
- Nie wstawaj gwałtownie, jeśli podniesienie się z pozycji leżącej powoduje zawroty głowy, zrób kilka głębokich oddechów, aby odzyskać równowagę,
- Zapewnij sobie jak najwięcej wypoczynku.

### 2. Jak radzić sobie w okresie niedoboru leukocytów:

- Staraj się nie przebywać z osobami przeziębionymi i zainfekowanymi,
- Wystrzegaj się dużych skupisk ludzi w zamkniętych pomieszczeniach,
- Dbaj o to aby Twoja skóra była sucha i czysta- wilgoć sprzyja namnażaniu się bakterii,
- Często myj ręce, , dbaj o czystość zębów,
- Pij dużo płynów, częste oddawanie moczu chroni przed infekcjami pęcherza,
- Starannie dezynfekuj wszelkie pęknięcia skóry, informuj lekarza o zranieniach, wysypkach i oparzeniach

Po zakończonej chemioterapii możesz się spodziewać, że Twoje mechanizmy obronne zaczną prędkiej lub później funkcjonować normalnie.

### 3. Jak radzić sobie w okresie niedoboru płytek krwi:

- Starannie sprawdzaj, czy nie masz na skórze siniaków albo uszkodzeń naczyń krwionośnych,
- Zgłoś się do lekarza, jeśli ślad stłuczenia jest coraz większy, informuj lekarza o krwotokach z nosa i bólach głowy,
- Nie uprawiaj kontaktowych dyscyplin sportu, które narażają na kontuzje,
- Gol się maszynką elektryczną, unikaj zacięć,
- Czyść delikatnie zęby miękką szczoteczką lub nicią dentystyczną, aby uniknąć krwawienia z błon śluzowych,
- Informuj lekarza prowadzącego o wizycie u dentysty czy podologa.