

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW PODDAWANYCH LECZENIU SYSTEMOWEMU NOWOTWORÓW

Leczenie systemowe, to rodzaj leczenia, w którym podawane leki mają wpływ na wszystkie tkanki i narządy organizmu. Stąd też wynikają działania niepożądane, których występowanie nie stanowi reguły, nie występują w jednakowym nasileniu u wszystkich pacjentów, ani podczas wszystkich kursów leczenia. Ponadto, większość z nich jest odwracalna, a ich cofnięcie może wystąpić już w trakcie leczenia lub po jego zakończeniu.

RYZYKO WYNACZYNIENIA LEKU

Podczas podawania leku do wkłucia dożylnego istnieje ryzyko wynaczynienia, czyli wydostania się leku poza naczynie żyłne do otaczających tkanek. Konsekwencje wynaczynienia mogą być różne i zależą od rodzaju wynaczonego leku, ilości jaka wydostała się poza naczynie żyłne. Należą do nich:

- niewielkie zaczerwienienie i ból w okolicy podania leku,
- obrzęk i bolesne zaczerwienienie,
- martwica, uszkodzenie mięśni,
- głębokie owrzodzenia,
- zaburzenia funkcji kończyny.

Aby zmniejszyć ryzyko powikłań:

- postaraj się jak najmniej manewrować kończyną, do której założone jest wkłucie,
- obserwuj miejsce wkłucia (czy nie ma obrzęku, zaczerwienienia, czy nie boli).

**ZAWSZE NATYCHMIAST POWIADAMIAJ PERSONEL MEDYCZNY
O NIEPOKOJĄCYCH OBJAWACH!**

WYPADANIE WŁOSÓW

- Pojawia się zwykle po 1-2 tygodniach od rozpoczęcia leczenia, dotyczy nie tylko głowy, ale i innych okolic owłosionych, występuje nie po każdym leku.
- Używaj łagodnych szamponów, zamiast grzebienia- miękkiej szczotki, nie używaj suszarek, lokówek, itp. Nie farbuj włosów, najlepiej obetnij na krótko, zaopatr się w perukę.

PROBLEMY ZE SKÓRĄ I PAZNOKCIAMI

- Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia - stosuj kremy z wysokim filtrem, kapelusz.
- Unikaj gorących kąpielii, nie stosuj płynów, soli do kąpielii, nie stosuj drażniących, perfumowanych kosmetyków do skóry, pillingów.
- Stosuj delikatne środki myjące, najlepiej emolienty, odzież i ręczniki miękkie, z naturalnych włókien.

PROBLEMY Z BŁONĄ ŚLUZOWĄ JAMY USTNEJ

- Pojawiają się na ogół po kilku dniach od podania leków, mogą mieć postać podrażnienia, aft lub owrzodzeń.
- Rygorystycznie przestrzegaj higieny jamy ustnej.
- Stosuj miękkie szczoteczki, łagodne pasty i płyny do płukania jamy ustnej.
- Protezy zębowe zakładaj tylko na czas posiłków i dokładnie je myj.
- Unikaj ostrych i słonych przypraw, tytoniu, alkoholu.
- Jeśli odczuwasz gorzki, metaliczny posmak, spróbuj zmienić sztućce na naturalne, np. bambusowe.

DIETA

- W trakcie samego podawania leków i krótko po ich podaniu (ok. 1 tygodnia) dieta powinna być bardzo łagodna, lekkostrawna, pozbawiona pokarmów smażonych, mocno przyprawionych, słodczy, owoców pestkowych, surowych warzyw, żadnych alkoholi, także niskoprocentowych, zalecana jest woda mineralna niegazowana.
- W przerwach między kursami leczenia, jeśli nie występują objawy niepożądane, można spożywać świeże lub mrożone owoce i warzywa, świeże soki owocowe, słabą herbatę lub kawę, produkty mleczne, łagodne sery, produkty stymulujące układ odpornościowy- warzywa z grup krzyżowych (kalafior, kapusta, brukselka, brokuły), warzywa o działaniu przeciwutleniającym (szpinak, kiełki zbóż, pomidory, marchew, szparagi, papryka, warzywa strączkowe, a także rzepę, rzodkiewkę, kalarepę, jeśli nie ma innych przeciwwskazań. Z produktów zbożowych pieczywo gruboziarniste, orzechy, tłuszcze z olejów roślinnych, białko roślin i ryb, dieta powinna być bogata w vit. B1, B2, B6, C, A, K, E. Zakazane są tłuste mięsa, potrawy smażone, wędzone, desery wzbogacane śmietaną, masłem orzechowym.
- Jeżeli dokuczają Ci biegunki, unikaj pokarmów bogatych w błonnik: surowe warzywa i owoce, potrawy zbożowe, pieczywo razowe i otręby. Wyeliminuj pokarmy wzdymające, zastosuj banany, gotowane jabłko, marchew, kleiki ryżowe, kaszę manną, owsiankę, pieczywo chrupkie. **PAMIĘTAJ O PICIU PŁYNÓW!**
- Jeżeli cierpisz z powodu zaparć, spożywaj więcej produktów zawierających błonnik, staraj się zażywać więcej ruchu, pij więcej płynów.
- Gdy pojawiają się nudności i wymioty, unikaj pokarmów smażonych, tłustych, pij częściej małymi łyżkami, spróbuj spożyć rano przed wstaniem z łóżka chrupkie pieczywo, krakersa lub grzankę. Czasem pomaga słaba herbata z rumianku i mięty, pij raczej chłodne, nie gorące napoje. Złagodzenie nudności możesz uzyskać spożywając na zmianę schłodzone owoce i chrupkie pieczywo lub jedząc sorbet, ssij kostki lodu

INNE ZALECENIA PRZYDATNE W TRAKCIE LECZENIA

- Unikaj dużych skupisk ludzkich oraz kontaktu z osobami z objawami infekcji.
- Unikaj kontaktu ze zwierzętami domowymi.
- Utrzymuj wysoki poziom higieny osobistej.
- Odpoczywaj, kiedy poczujesz zmęczenie, unikaj forsownych wysiłków.
- Nie rezygnuj całkowicie z aktywności fizycznej- dostosuj ją do swoich możliwości.
- Nie unikaj świeżego powietrza - spaceruj rano i wieczorem unikając nasłonecznienia.
- Nie unikaj życia towarzyskiego- jego intensywność dostosuj do swoich możliwości.
- Nie stosuj "cudownych leków" i diet, konsultuj każdy nowy lek (także witaminy, suplementy diety i zioła) ze swoim lekarzem prowadzącym.
- Jeżeli masz pytania, nie szukaj odpowiedzi w Internecie lub u znajomych zapytaj lekarza lub pielęgniarkę.
- Zawsze, na każdym etapie leczenia masz możliwość skorzystania z opieki psychologa klinicznego- sfera psychiczna ma duży wpływ na przebieg leczenia i nasilenie niektórych objawów. Także Twoi najbliżsi mogą skorzystać z takiej pomocy.
- Zaufaj nam, jesteśmy, żeby Ci pomóc!