



**HAMUJ
RAKA!
DAJ SZANSE
PŁUCOM!**

DZIENNIK EFEKTÓW UBOCZNYCH

dla pacjentów z rakiem płuca



SPIS TREŚCI

Typy leczenia raka płuca	5
Efekty uboczne	7
Chemioterapia:	7
• Działania niepożądane	
• Jak złagodzić efekty uboczne chemioterapii	
Radioterapia:	10
• Działania niepożądane	
• Jak złagodzić efekty uboczne radioterapii	
Immunoterapia:	12
• Działania niepożądane	
• Jak złagodzić efekty uboczne immunoterapii	
Terapia celowana:	13
• Działania niepożądane	
• Jak złagodzić efekty uboczne terapii celowanej	
Instrukcja korzystania z dziennika	15
Dziennik (arkusze)	16
Q&A - najczęściej zadawane pytania	32
Słowniczek	36
Miejsce na notatki	37

Wprowadzenie

Dziennik efektów ubocznych to miejsce, w którym Ty jako pacjent możesz codziennie zapisywać czy i w jakim natężeniu doświadczasz skutków ubocznych przyjmowanej terapii. Podczas leczenia mogą wystąpić objawy lub efekty niepożądane, które można przypisać chorobie lub leczeniu.

Zapamiętanie kiedy i w jakim stopniu wystąpiły one u Ciebie może nie być łatwe, dlatego pomocny w tym zakresie jest dziennik efektów ubocznych. Na podstawie Twoich notatek lekarz prowadzący i pielęgniarki będą mogli dostosować leczenie, udzielić porad lub zmienić leki, aby zminimalizować skutki uboczne.

Twoje notatki mogą sprawić, że choroba i leczenie będą bardziej znośne. Ważne jest, aby zwracać uwagę na wszelkie możliwe skutki uboczne nawet te, które nie zostały uwzględnione w tym dzienniku.

Zapraszamy Ciebie do zapoznania się z naszym poradnikiem **Hamuj Raka! Daj Szansę Płucom!**, ulotką oraz innymi treściami dla pacjentów z rakiem płuca, które udostępniamy na naszej stronie internetowej www.ruchspoleczny.org.pl



Trzymam za Ciebie kciuki!

Elżbieta Kozik

prezes stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny

Jeśli masz jakieś uwagi lub propozycje, by dziennik był jeszcze bardziej użyteczny to przyślij nam wiadomość na adres: biuro@ruchspoleczny.org.pl

KARTA PACJENTA

Twoje imię i nazwisko:

Lekarz prowadzący:

Leki, które przyjmujesz na inne choroby:

.....

Zaznacz zlecone badania:

- Badanie krwi (morfologia, biochemia i ocena układu krzepnięcia)
- Badania genetyczne, ocena EGFR, ALK, ROS1 oraz ekspresja PDL1
- RTG klatki piersiowej, tomografia komputerowa lub badanie PET-CT
- EKG, gdy są wskazania badanie echo serca
- Oznaczenie grupy krwi

Twoja diagnoza:

.....

Zlecone leczenie (terapia):

.....

.....

.....

Data rozpoczęcia leczenia:

Planowana liczba cykli:

Inne zalecenia od lekarza prowadzącego

.....

.....

.....

TYPY LECZENIA RAKA PŁUCA

CHEMIOTERAPIA

Leki stosowane w chemioterapii dostają się do krwiobiegu i działają na komórki nowotworowe w całym organizmie.

Zazwyczaj podawane są dożylnie, w niektórych przypadkach doustnie w postaci tabletek.

Na ogół stosuje się kilka leków jednocześnie podawanych najczęściej w 4-6 cyklach z trzytygodniowymi przerwami między nimi.

Ten rodzaj leczenia często bywa toksyczny i może mieć różnorakie efekty uboczne, dlatego bardzo ważne jest, by chory lub jego bliski notował wszystkie niepokojące objawy i przekazywał je lekarzowi prowadzącemu, by ten mógł szybko zareagować i pomóc w złagodzeniu lub ustąpieniu przykrych efektów ubocznych.

CHEMIOIMMUNOTERAPIA

Chemoimmunoterapia jest połączeniem dwóch metod terapii: chemioterapii wielolekowej pochodnych platyny — leczenie za pomocą *cytostatyków**, które działają bezpośrednio na DNA komórek, zabijając je w mechanizmie cytostatycznym oraz immunoterapii, która modyfikuje odpowiedź odpornościową organizmu skierowaną przeciwko nowotworowi.

RADIOTERAPIA

Radioterapia, czyli metoda leczenia przy pomocy promieniowania jonizującego. Celem napromieniania jest wyleczenie z choroby nowotworowej, zapobieganie jej nawrotowi lub łagodzenie związanych z nią objawów. Obszar do napromieniania ustala lekarz prowadzący w oparciu o badanie diagnostyczne.

Promieniowanie jonizujące oddziałuje nie tylko na komórki nowotworowe, ale również, choć w mniejszym stopniu, na sąsiadujące tkanki zdrowe, które zlokalizowane są w obszarze napromienianym. Prowadzi to do wystąpienia odczynów popromiennych tych tkanek.

W zależności od czasu wystąpienia odczynu popromienne dzieli się na wczesne i późne. Ponadto, uwzględniając miejsce wystąpienia, wyróżniamy odczyn ze strony przełyku, płuc, skóry, serca, czy kości. Sporadycznie mogą wystąpić odczyn ze strony rdzenia kręgowego.

RADIOCHEMIOTERAPIA

U chorych na miejscowo zaawansowanego (III stopień zaawansowania) nieoperacyjnego niedrobnokomórkowego raka płuca (NDRP) leczeniem z wyboru jest radykalna jednoczasowa radiochemioterapia oparta na pochodnych platyny. Sekwencyjna radiochemioterapia dopuszczalna jest w przypadku uzasadnionego klinicznie braku możliwości przeprowadzenia równoczesnej radiochemioterapii.

IMMUNOTERAPIA

Immunoterapia nie działa bezpośrednio na komórki rakowe, tylko aktywuje naturalne siły obronne organizmu.

Z tego powodu ta terapia wiąże się z mniejszą liczbą skutków ubocznych w porównaniu z tradycyjną „chemią”.

To jest stosunkowo młoda dziedzina terapii i z tego względu bardzo jest ważne, by leczyć się w ośrodkach, w których lekarze onkolodzy mają doświadczenie w jej stosowaniu i wiedzą jak szybko reagować na występujące skutki uboczne, ponieważ jest ich mniej niż przy podawaniu chemioterapii, ale są one inne i wymagają innej reakcji.

W przypadku drobnokomórkowego raka płuca (DRP) istnieje możliwość zastosowania immunochemioterapii. Terapia lekami immunologicznymi daje też szansę na dobrą jakość życia w trakcie leczenia.

W Polsce jest coraz więcej pacjentów, którzy dzięki tej terapii żyją z rakiem płuca ponad 5 lat i dłużej.

Podkreślamy jednocześnie, że ten rodzaj terapii nie jest dla każdego i zależy od ogólnego stanu chorego, od występowania innych chorób, od rodzaju raka płuca i jego stadium.

TERAPIA CELOWANA

Terapia celowana jest też nazywana leczeniem ukierunkowanym na określone cele molekularne odpowiedzialne za powstanie nowotworu.

Ten rodzaj terapii jest stosowany w przypadku rozpoznania zaawansowanego (stadium uogólnienia) niedrobnokomórkowego raka płuca.

Dodatkowo w przypadku stwierdzenia mutacji EGFR, terapię celowaną stosuje się również jako uzupełnienie zabiegu chirurgicznego w przypadku wczesnego stadium zaawansowania.

Mamy dwa rodzaje leków ukierunkowanych dla pacjentów z rakiem płuca:

- jeden rodzaj jest stosowany równocześnie z chemioterapią w gabinecie lekarskim lub szpitalu;
- drugi rodzaj jest stosowany doustnie i nie jest łączony z chemioterapią.

O wyborze sposobu leczenia i rodzaju leków decyduje lekarz prowadzący na podstawie wszystkich danych, jakie ma o pacjencie i chorobie.



EFEKTY UBOCZNE

CHEMIOTERAPIA

Skutki uboczne wynikają głównie z tego, że stosowane leki poza niszczeniem komórek nowotworowych, działają również na szybko dzielące się komórki prawidłowe, między innymi takich tkanek jak szpik, mieszkki włosowe, błony śluzowe przewodu pokarmowego oraz *gonady**

(*objaśnienie w słowniczku na stronie 34).

Wystąpienie i nasilenie działań niepożądanych zależy od właściwości osobniczych chorego oraz od rodzaju stosowanej chemioterapii.

ZNANE I NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE CHEMIOTERAPII TO:

- zmiany w wynikach morfologii krwi:
 - zmniejszenie ilości białych krwinek (głównie *neutrocytów**) i związane z tym ryzyko zakażenia bakteryjnego, wirusowego i grzybiczego lub stanów gorączkowych o nieustalonej przyczynie,
 - w skrajnych przypadkach może wystąpić zakażenie ogólne, mogące prowadzić do zgonu,
 - może wystąpić również niedokrwistość, małopłytkowość (ryzyko krwawień),
 - zaburzenia w układzie krzepnięcia,
 - zakrzepica żył powierzchniowych i głębokich,
 - zmiany w badaniach biochemicznych krwi – np. wzrost aktywności enzymów wątrobowych, zaburzenia elektrolitowe w surowicy krwi itd.,
- stany zapalne błon śluzowych i zapalenie spojówek,
- nudności,
- wymioty,
- biegunka,
- zaparcia,
- zagrażająca życiu reakcja uczuleniowa na leki,
- osłabienie, pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej,
- neurotoksyczność w postaci obwodowych *parestezji**, uczucia drętwienia oraz osłabienia siły mięśniowej kończyn występujące głównie po podaniu taksoidów, alkaloidów barwinka i pochodnych platyny,
- bóle mięśniowe,
- bóle stawów,
- pogorszenie funkcji nerek,
- zaburzenia kontroli ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca i wydolności mięśnia sercowego,
- uszkodzenie gonad powodujące przejściową lub trwałą niepłodność lub wcześniejszą menopauzę,
- odwracalne wyłysienie lub częściowe wypadanie włosów,
- zapalenie rumieniowo-żółtaczające skóry dłoni i stóp (objaw ręką-stopą, czyli bolesnego rumienia dłoni i stóp z towarzyszącymi dolegliwościami bólowymi), zmiany na paznokciach,
- zmiany skórne przypominające trądzik (wysypki grudkowo-krostkowe), pokrzywki,
- miejscowe reakcje zapalne związane z wkłuciem (miejscem podania leków) i *wynaczeniem leków* (przedostaniem się leku poza naczynie żyłne) z możliwością wystąpienia miejscowej martwicy tkanek,

- inne (specyficzne dla danego schematu) lub nie wymienione powyżej, a nie zawsze możliwe do wcześniejszego przewidzenia (o każdej zmianie poinformuj swojego lekarza).

W przypadku podania leków do portu naczyniowego (nazywanego również *włkciem centralnym*) może wystąpić jego niedrożność lub zakrzepica. Wszelkie powikłania zakrzepowe wymagają długotrwałego leczenia przeciwzakrzepowego.

PO PODANIU CHEMIOTERAPII

Unikaj:

- dużego wysiłku fizycznego i sportów urazowych,
- potencjalnych źródeł zakażenia (skupisk ludzkich),
- urazów, tj. złamań, stłuczeń, zranień, skaleczeń, oparzeń, nadmiernego opalania, solarium.

Postaraj się:

- prowadzić oszczędzający tryb życia z zachowaniem umiarkowanej aktywności fizycznej,
- pić około 2-3 litrów płynów dziennie,
- stosować dietę lekkostrawną, wysokokaloryczną, bogatobiałkową lub ulubione zróżnicowane potrawy zachowując umiar i zasady zdrowego żywienia,
- dbać o higienę osobistą i czystość otoczenia (codzienna zmiana bielizny, codzienne mycie),
- przestrzegać wyznaczonych terminów leczenia i badań kontrolnych.

JAK ZŁAGODZIĆ SKUTKI UBOCZNE CHEMIOTERAPII

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA NUDNOŚCI I WYMIOTÓW

Unikaj:

- obfitych posiłków,
- potraw słodkich, tłustych, smażonych, słonych i pikantnych,
- drażniących zapachów, bodźców oraz dźwięków prowokujących wymioty.

Postaraj się:

- jeść i pić powoli,
- jeść pokarmy o temperaturze pokojowej i pić małymi łykami,
- często płukać jamę ustną,
- po posiłku odpoczywać w pozycji półsiedzącej, wygodnej, w spokojnym otoczeniu,
- przyjmować leki przeciwwymiotne i uspokajające zgodnie z zaleceniem lekarza.

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA BIEGUNKI

Unikaj:

- produktów bogatych w błonnik (chleb pełnoziarnisty, zboża, surowe warzywa i owoce, fasola, orzechy),
- kawy, mocnej herbaty, alkoholu, słodkich gazowanych napojów,
- produktów mlecznych.

Postaraj się:

- jeść produkty bogate w potas (banany, pomarańcze, puree ziemniaczane, halibut, szparagi),
- pić dużo płynów o temperaturze pokojowej - ok. 3 l/dziennie (sok jabłkowy, z winogron, wodę, słabą herbatę, czysty bulion),
- dbać o higienę okolic krocza i pośladków,
- stosować środki przeciwbiegunkowe i nawodnienie zgodnie z zaleceniem lekarza.

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZAPARCIA

Unikaj:

- spożywania żółtych serów i białego pieczywa.

Postaraj się:

- pić dużo ciepłych płynów,
- jeść dużo produktów bogatych w błonnik (chleb pełnoziarnisty, zboża, surowe lub gotowane warzywa, surowe i suszone owoce, orzechy),
- w przypadku braku wypróżnienia w czasie 48-72 godz. zastosować wlewkę doodbytniczą bądź środki przeczyszczające wg wskazań lekarskich,
- wskazany jest ruch i umiarkowana gimnastyka.

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZAPALENIA JAMY USTNEJ

Unikaj:

- potraw gorących, pikantnych, kwaśnych o chropowatej strukturze kaleczącej błonę śluzową,
- płukania jamy ustnej preparatami zawierającymi alkohol (powoduje wysuszenie śluzówki),
- picia alkoholu i palenia tytoniu,
- w ostrych stanach używania protez zębowych.

Postaraj się:

- wykonywać systematyczną higienę jamy ustnej, gardła i zębów,
- szczotkować zęby po każdym posiłku szczoteczką z miękkim włosiem,
- płukać roztworami środków dezynfekujących lub naparami z ziół (bez zawartości alkoholu),
- kontrolować stan jamy ustnej,
- jeść posiłki, których nie trzeba gryźć oraz miękkie o temperaturze pokojowej, a nawet lekko schłodzone,
- smarować wargi tłustym kremem, wazeliną,
- w ostrych stanach do czyszczenia zębów używać *kwaczyków* (drewnianych patyczków z nawiniętą na końcu watą) lub gazików,
- stosować środki przeciwbólowe miejscowo i ogólnie,
- w przypadku zauważenia zmian grzybiczych na błonie śluzowej koniecznie zgłosić to lekarzowi.

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZABURZENIA FUNKCJI SZPIKU KOSTNEGO
(obniżenie wartości krwinek białych - leukopenia*)

Unikaj:

- przebywania z osobami z infekcją dróg oddechowych i/lub zainfekowanymi zmianami skórnymi,
- przeziębień,
- skaleczeń, zadrapań, uderzeń,
- golenia żyletką.

Postaraj się:

- używać do golenia maszynki elektrycznej,
- używać miękkiej szczoteczki do mycia zębów,
- płukać jamę ustną po każdym posiłku płynem dezynfekującym (nie zawierającym alkoholu),
- myć starannie ręce po skorzystaniu z toalety,
- dbać o higienę osobistą i otoczenia,
- zdezynfekować skórę w przypadku jej uszkodzenia.

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZABURZENIA FUNKCJI SZPIKU KOSTNEGO
(obniżenie wartości płytek krwi - małopłytkowość)

- obserwuj miejsce oraz dynamikę pojawiających się wybroczyn krwawych i siniaków,
- chroń ciało przed urazami, ogranicz aktywność fizyczną,
- ostrożnie wykonuj zabiegi higieniczne i wolno zmieniaj pozycję ciała.

RADIOTERAPIA

ZNANE I NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE RADIOTERAPII:

Odczyny wczesne mogą wystąpić w trakcie lub bezpośrednio po zakończeniu radioterapii i dotyczą przede wszystkim skóry, przełyku oraz mięszu płuc.

- Odczyn skórny występuje jedynie w miejscu napromieniowanym (objętości napromienianej), gdzie obserwuje się:
 - ustępujące zaczerwienienie i/lub swędzenie skóry,
 - złuszczenie naskórka suche lub wilgotne,
 - możliwe jest przebarwienie skóry w okolicy napromienianej lub występowanie teleangiektazji* czyli tzw. pajęczków naczyńniowych.
- Odczyn ze strony przełyku objawia się:
 - pieczeniem oraz trudnościami przy przełykaniu.

Pod koniec leczenia i do około 3 miesięcy po jego zakończeniu mogą utrzymywać się:

- suchy kaszel,
- duszność,
- niewielki ból w klatce piersiowej,
- pogorszenie wydolności oddechowej.

Związane jest to z wczesnym odczynem ze strony mięszu płuc.

W rzadkich przypadkach możliwe jest popromienne zapalenie płuc, którego objawy przypominają:

- bakteryjne zapalenie płuc i mogą one wiązać się z koniecznością dodatkowego leczenia lub hospitalizacji,
- przemijające osłabienie,
- uczucie zmęczenia,
- senność związana z dotychczasowym przebyciem leczeniem.

Odczyny późne obserwowane są zwykle w czasie dłuższym niż 6 miesięcy od zakończenia radioterapii:

- Pojawić się może popromienne zwłóknienie płuc oraz obserwowane jest zwiększone ryzyko choroby wieńcowej serca. Zwłóknienie płuc zwykle dotyczy okolicy napromienianej i w niektórych przypadkach może powodować pojawienie się duszności wysiłkowej lub rzadko duszności spoczynkowej. Wyjątkowo obserwuje się zmiany w mięśniu sercowym objawiające się gromadzeniem płynu w worku osierdziowym.
- Sporadycznie obserwuje się w wyniku nasilonej osteoporozy występowanie patologicznych złamań, najczęściej kompresyjnych złamań kręgow.

Nasilenie opisanych działań niepożądanych jest w głównej mierze zależne od osobniczych predyspozycji chorego, których wyjściowo nie można określić.

Negatywny wpływ na ryzyko odczynów popromiennych ma natomiast nieprzestrzeganie zaleceń lekarza, w tym głównie palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, jak również nieodpowiednia dieta.

Należy podkreślić, iż dzięki precyzyjnemu planowaniu, nowoczesnym metodom leczenia, odsetek poważnych powikłań popromiennych jest niewielki.

JAK ZŁAGODZIĆ SKUTKI UBOCZNE RADIOTERAPII

W ciągu pierwszego roku leczenia po radioterapii, w diecie unikaj:

- potraw ciężkostrawnych,
- potraw ostro przyprawianych,
- potraw smażonych,
- potraw z konserw,
- potraw zawierających groch, kapustę i fasolę,
- spożywania alkoholu i napojów gazowanych,
- palenia papierosów.

Postaraj się:

- spożywać dietę z unikaniem pokarmów drażniących przełyk, tj.
 - kwaśnych,
 - bardzo gorących.

Dieta przy radioterapii klatki piersiowej:

Gdy obszar naświetlań nie jest duży, może się okazać, że dolegliwości ze strony układu pokarmowego są tak niewielkie, że pacjent nie wymaga stosowania specjalnej diety. Najczęstszą dolegliwością jest zgaga, która wymaga jedynie diety lekkostrawnej.

Unikaj:

- picia herbaty miętowej, która często stosowana jest przy zgadze.

Postaraj się:

- jeść 5-6 małych posiłków dziennie, w których znajdują się chude mięso, ryby, nabiał oraz warzywa i owoce.

IMMUNOTERAPIA

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE IMMUNOTERAPII DZIELIMY NA:

Objawy ogólne:

- zespół zmęczenia nowotworowego oraz symptomy związane z wlewem leku:
 - dreszcze,
 - gorączka.

Objawy narządowe:

- toksyczność skórna i wątrobowa,
- objawy ze strony przewodu pokarmowego oraz *endokrynopatie**.

Przebieg kliniczny narządowych skutków ubocznych przypomina choroby immunologiczne. Przyczyną narządowych działań niepożądanych jest generalnie nadmierna immunostymulacja, która prowadzi do nieswoistego zahamowania tolerancji względem antygenów nowotworowych oraz własnych – co w efekcie wyzwala reakcję immunologiczną skierowaną przeciw własnym tkankom. Profil toksyczności immunoterapii jest zdecydowanie inny niż chemioterapii.

Chemioterapia jest metodą leczenia bardzo toksyczną. Zwykle mamy powikłania ze strony szpiku kostnego, czyli niedobory odporności, niedokrwistość.

Metoda immunoterapii też nie jest pozbawiona działań niepożądanych, ale tu mamy z kolei nadmierną aktywność układu immunologicznego, więc zdarzają się choroby z autoagresji.

JAK ZŁAGODZIĆ SKUTKI UBOCZNE IMMUNOTERAPII

W trakcie stosowania immunoterapii nie ma konieczności stosowania szczególnej diety. Mogą do niej jednak istnieć wskazania w przypadku skłonności do luźnych stolców, wystąpienia biegunki, toksyczności wątrobowej, cukrzycy lub zapalenia trzustki.

Pacjent poddawany immunoterapii nie stanowi zagrożenia dla osób w jego otoczeniu, włączając w to dzieci i kobiety w ciąży.

Unikaj:

- używania produktów, które mogą podrażnić skórę np. gąbek,
- spożywania produktów mlecznych,
- spożywania produktów o wysokiej zawartości błonnika (np. nasiona roślin strączkowych, kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, pieczywo żytnie, pieczywo pszenne z mąki graham, płatki zbożowe pszenne i żytnie, otręby, orzechy, suszone owoce).

Postaraj się:

- dbać o higienę osobistą używając produktów z *emolientami* (preparaty zmiękczające, nawilżające i natuszczające oraz regeneracyjne),
- nawilżać skórę,
- pić dużo płynów, około 3 litry dziennie,
- spożywać pokarmy lekkie i zapierające, takie jak: banany, biały ryż, mus jabłkowy, tosty – najlepiej słone.

TERAPIA CELOWANA

O ile działanie klasycznej chemioterapii polega na niszczeniu populacji szybko dzielących się komórek danego typu nowotworu niezależnie od ich profilu molekularnego, to leki molekularne działają tylko na określone grupy komórek, w których występują charakterystyczne zaburzenia molekularne.

Z różnic w mechanizmie działania wynika odmienny charakter działań niepożądanych chemioterapii i leków ukierunkowanych molekularnie.

W przypadku terapii celowanej rodzaj objawów ubocznych zależy od typu komórek, na które działa dany lek.

ZNANE I NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE TERAPII CELOWANEJ:

Zmiany skórne w postaci:

- wysypki,
- zaczerwienienia,
- ropnych i trądzikopodobnych zmian skórnych,
- nadmiernej suchości skóry,
- zmiany na paznokciach i skórze wokół nich,
- blaknięcie skóry,
- wypadanie włosów,
- świądu,
- zapalenia mieszków włosowych,
- *hiperpigmentacji**,
- teleangiektazji.

Problemy ze skórą będące skutkiem ubocznym terapii celowanej mają charakter zróżnicowany – od łagodnych do wyjątkowo uciążliwych.

Zdarza się, że ze względu na wysoki stopień ich występowania oraz istotne obniżenie jakości życia pacjenta, lekarz prowadzący zmuszony jest wstrzymać leczenie. Szczególnie nasilone powikłania po terapii celowanej obserwuje się u pacjentów poddawanych leczeniu przeciwciałami skierowanymi przeciwko receptorowi dla czynnika wzrostu naskórka EGFR.

Obserwacje kliniczne dowodzą, że stosowanie inhibitorów EGFR jest źródłem *atrofii** skóry oraz powstawania nacieku zapalnego u nawet 70% pacjentów.

Konsekwencją indukcji *apoptozy** komórek naskórka w połączeniu z aktywacją i napływem komórek zapalnych układu immunologicznego jest nasilenie zmian skórnych, które u pacjentów poddawanych terapii celowanej anty-EGFR najczęściej mają charakter zmian w płytce paznokciowej i zmian okołopaznokciowych, wysypki, zmian dotyczących włosów, świądu, suchości skóry, zapalenia mieszków włosowych, hiperpigmentacji, teleangiektazji.

Klinicznie najistotniejszym problemem jest:

- wysypka grudkowo-krostkowa, zwana również wysypką trądzikopodobną ze względu na wizualne podobieństwo do trądziku. Jej występowanie obserwuje się u około 80% pacjentów. Wysypka pojawia się najczęściej 2-3 dni po rozpoczęciu leczenia inhibitorami anty-EGFR, a szczyt nasilenia objawów obserwuje się po 2-3 tygodniach.

Zmiany skórne na skutek terapii celowanej pojawiają się w okolicy twarzy, szyi, tułowia oraz owłosionej skóry głowy. Co ciekawe, w badaniach klinicznych obserwowano, iż u pacjentów, u których wystąpiło znaczne nasilenie dolegliwości i toksyczności skórnej, odpowiedź na zastosowane leczenie celowane anty-EGFR była lepsza.

Układ pokarmowy:

- biegunki są bardzo charakterystyczne dla tej grupy leków - z czasem pacjent adaptuje się do leku i ich natężenie słabnie.

JAK ZŁAGODZIĆ SKUTKI UBOCZNE TERAPII CELOWANEJ:

Istotnym elementem w zapobieganiu biegunkom jest:

- zapobieganie stanom odwodnienia przez kontrolę bilansu płynów i ich ewentualne uzupełnianie,
- kontrola i korygowanie zaburzeń poziomu elektrolitów, stosowanie środków zapierających,
- przyjmowanie zwiększonej ilości płynów do 3 litrów na dobę z uwzględnieniem płynów wysokoelektrolitowych,
- obserwacja charakteru i częstości wypróżnień,
- wprowadzenie diety ubogobłonnikowej i wysokobiałkowej. Z diety należy wyeliminować mleko, świeże owoce i warzywa, ostre przyprawy i produkty zbożowe zawierające duże ilości błonnika, gdyż mogą one nasilać biegunki.

Zgłoś personelowi, gdy w stolcu jest krew lub gdy biegunka jest bardzo nasiloną i towarzyszą jej silne bóle brzucha.

UWAGA

W przypadku wystąpienia objawów niepożądanych takich jak:

- temperatura powyżej 38 °C,
- przedłużające się i obfite krwawienia,
- zmiany na skórze (wybroczyny, owrzodzenia) lub na błonach śluzowych (pleśniawki, owrzodzenia),
- suchy, męczący kaszel i duszności,
- nagły ból,
- zaburzenia świadomości, przytomności i pamięci,
- ostra biegunka,
- kilkudniowy brak apetytu i spadek masy ciała,
- zatrzymanie oddawania moczu.

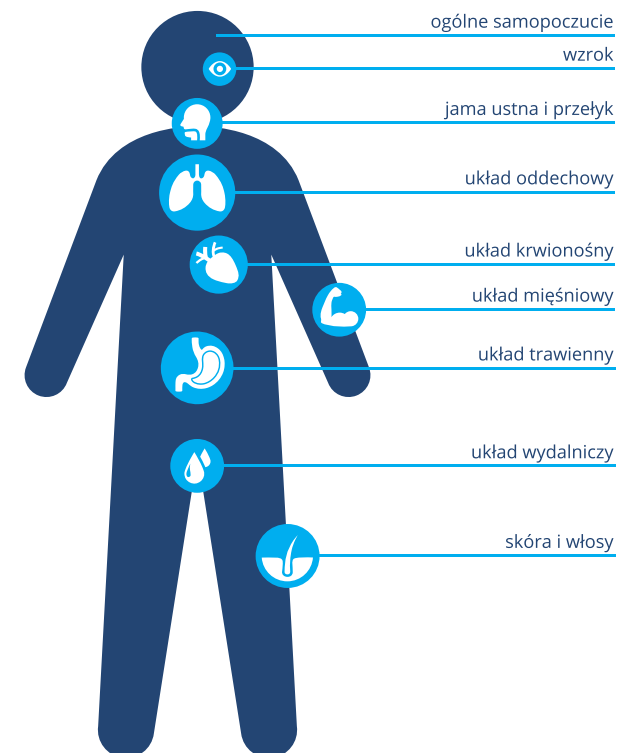


Wpisz numery, które przydadzą Ci się w trakcie leczenia:

- Z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- W ostrych stanach - wezwać Pogotowie Ratunkowe 999
- Z lekarzem w Klinice w której Pani/Pan jest leczony
- W dni wolne i święta, prosimy o kontakt telefoniczny z lekarzem dyżurnym Kliniki prowadzącej leczenie

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z DZIENNIKA

Poniżej umieszczona jest grafika, która prezentuje najczęściej występujące skutki uboczne. Pamiętaj, że możesz nie mieć żadnych objawów, niektóre lub większość z nich. Mogą wystąpić również takie, które nie zostały opisane w dzienniku, miejsce na ich wpisanie znajduje się w arkuszu INNE.



Na kolejnych stronach znajdziesz arkusze do samodzielnego wypełnienia. Intensywność występowania danego efektu możesz zaznaczyć na skali:

NASILENIE OBJAWU:					
0	1	2	3	4	5
brak objawu	bardzo mały objaw	mały objaw	średni objaw	mocny objaw	bardzo silny objaw
- nic się nie dzieje niepokojącego	- nieznaczne natężenie	- mała niedogodność	- trochę mi dokuca	- utrudnia mi dzień	- duża zmiana, bardzo męcząca



Możesz pobrać i wydrukować tę tabelę z naszej strony: www.ruchspoleczny.org.pl
(zakładka: Kampanie > Hamuj Raka Daj Szansę Płucom)

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **CHEMIOTERAPIA**

- 0**

brak objawu
- nic się nie dzieje
niepokojącego
- 1**

bardzo mały objaw
- nieznaczne natężenie
- 2**

mały objaw
- mała niedogodność
- 3**

średni objaw
- trochę mi dokucza
- 4**

mocny objaw
- utrudnia mi dzień
- 5**

bardzo silny objaw
- duża zmiana, bardzo męcząca

CYKL:
PRZYJMOWANE LEKI:
.....
.....

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:														
zmiany w morfologii krwi															
stany zapalne błon śluzowych															
zapalenie spojówek															
nudności															
wymioty															
biegunka															
zaparcia															
reakcja uczuleniowa na leki															
osłabienie															
pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej															
drętwienie/mrowienie skóry															
uczucie drętwienia															
osłabienie siły mięśniowej															
bóle mięśniowe															
bóle stawów															
pogorszenie funkcji nerek															
zaburzenia kontroli ciśnienia tętniczego															
zaburzenia pracy serca															
odwracalne wyłysienie lub wypadanie włosów															
zapalenie rumieniowo-złuszczające skóry dłoni i stóp															
zmiany na paznokciach															
trądzikopodobne zmiany skórne															
pokrzywki															
miejscowe reakcje zapalne związane z wkłuciem															
.....															
.....															

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **CHEMIOTERAPIA**

- 0**

brak objawu
- nic się nie dzieje
niepokojącego
- 1**

bardzo mały objaw
- nieznaczne natężenie
- 2**

mały objaw
- mała niedogodność
- 3**

średni objaw
- trochę mi dokucza
- 4**

mocny objaw
- utrudnia mi dzień
- 5**

bardzo silny objaw
- duża zmiana, bardzo męcząca

CYKL:
PRZYJMOWANE LEKI:
.....
.....

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:														
zmiany w morfologii krwi															
stany zapalne błon śluzowych															
zapalenie spojówek															
nudności															
wymioty															
biegunka															
zaparcia															
reakcja uczuleniowa na leki															
osłabienie															
pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej															
drętwienie/mrowienie skóry															
uczucie drętwienia															
osłabienie siły mięśniowej															
bóle mięśniowe															
bóle stawów															
pogorszenie funkcji nerek															
zaburzenia kontroli ciśnienia tętniczego															
zaburzenia pracy serca															
odwracalne wyłysienie lub wypadanie włosów															
zapalenie rumieniowo-złuszczające skóry dłoni i stóp															
zmiany na paznokciach															
trądzikopodobne zmiany skórne															
pokrzywki															
miejscowe reakcje zapalne związane z wkłuciem															
.....															
.....															

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **CHEMIOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

- 0**

brak objawu
 - nic się nie dzieje
 niepokojącego
- 1**

bardzo mały objaw
 - nieznaczne natężenie
- 2**

mały objaw
 - mała niedogodność
- 3**

średni objaw
 - trochę mi dokucza
- 4**

mocny objaw
 - utrudnia mi dzień
- 5**

bardzo silny objaw
 - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:													
zmiany w morfologii krwi														
stany zapalne błon śluzowych														
zapalenie spojówek														
nudności														
wymioty														
biegunka														
zaparcia														
reakcja uczuleniowa na leki														
osłabienie														
pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej														
drętwienie/mrowienie skóry														
uczucie drętwienia														
osłabienie siły mięśniowej														
bóle mięśniowe														
bóle stawów														
pogorszenie funkcji nerek														
zaburzenia kontroli ciśnienia tętniczego														
zaburzenia pracy serca														
odwracalne wyłysienie lub wypadanie włosów														
zapalenie rumieniowo-złuszczające skóry dłoni i stóp														
zmiany na paznokciach														
trądzikopodobne zmiany skórne														
pokrzywki														
miejscowe reakcje zapalne związane z wkłuciem														
.....														
.....														

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **CHEMIOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

- 0**

brak objawu
 - nic się nie dzieje
 niepokojącego
- 1**

bardzo mały objaw
 - nieznaczne natężenie
- 2**

mały objaw
 - mała niedogodność
- 3**

średni objaw
 - trochę mi dokucza
- 4**

mocny objaw
 - utrudnia mi dzień
- 5**

bardzo silny objaw
 - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:													
zmiany w morfologii krwi														
stany zapalne błon śluzowych														
zapalenie spojówek														
nudności														
wymioty														
biegunka														
zaparcia														
reakcja uczuleniowa na leki														
osłabienie														
pogorszenie wydolności krążeniowo-oddechowej														
drętwienie/mrowienie skóry														
uczucie drętwienia														
osłabienie siły mięśniowej														
bóle mięśniowe														
bóle stawów														
pogorszenie funkcji nerek														
zaburzenia kontroli ciśnienia tętniczego														
zaburzenia pracy serca														
odwracalne wyłysienie lub wypadanie włosów														
zapalenie rumieniowo-złuszczające skóry dłoni i stóp														
zmiany na paznokciach														
trądzikopodobne zmiany skórne														
pokrzywki														
miejscowe reakcje zapalne związane z wkłuciem														
.....														
.....														

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **RADIOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

0	1	2	3	4	5
brak objawu - nic się nie dzieje niepokojącego	bardzo mały objaw - nieznaczne natężenie	mały objaw - mała niedogodność	średni objaw - trochę mi dokucza	mocny objaw - utrudnia mi dzień	bardzo silny objaw - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:								
zaczerrwienie									
swędzenie skóry									
złuszczenie naskórka									
przebarwienie skóry									
pajęczki naczyniowe na skórze									
pieczenie w przełyku									
trudności przy przełykaniu									
suchy kaszel									
duszności									
ból w klatce piersiowej									
niewydolność oddechowa									
zapalenie płuc									
przemijające osłabienie									
zmęczenie									
senność									
zwłóknienie płuc									
duszność wysiłkowa									
duszność spoczynkowa									
zmiany w mięśniu sercowym									
złamania kości									
.....									
.....									
.....									
.....									

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **RADIOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

0	1	2	3	4	5
brak objawu - nic się nie dzieje niepokojącego	bardzo mały objaw - nieznaczne natężenie	mały objaw - mała niedogodność	średni objaw - trochę mi dokucza	mocny objaw - utrudnia mi dzień	bardzo silny objaw - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:								
zaczerrwienie									
swędzenie skóry									
złuszczenie naskórka									
przebarwienie skóry									
pajęczki naczyniowe na skórze									
pieczenie w przełyku									
trudności przy przełykaniu									
suchy kaszel									
duszności									
ból w klatce piersiowej									
niewydolność oddechowa									
zapalenie płuc									
przemijające osłabienie									
zmęczenie									
senność									
zwłóknienie płuc									
duszność wysiłkowa									
duszność spoczynkowa									
zmiany w mięśniu sercowym									
złamania kości									
.....									
.....									
.....									
.....									

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **RADIOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

0	1	2	3	4	5
brak objawu - nic się nie dzieje niepokojącego	bardzo mały objaw - nieznaczne natężenie	mały objaw - mała niedogodność	średni objaw - trochę mi dokucza	mocny objaw - utrudnia mi dzień	bardzo silny objaw - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:									
zaczerrwienie										
swędzenie skóry										
złuszczenie naskórka										
przebarwienie skóry										
pajączki naczyniowe na skórze										
pieczenie w przełyku										
trudności przy przełykaniu										
suchy kaszel										
duszności										
ból w klatce piersiowej										
niewydolność oddechowa										
zapalenie płuc										
przemijające osłabienie										
zmęczenie										
senność										
zwłóknienie płuc										
duszność wysiłkowa										
duszność spoczynkowa										
zmiany w mięśniu sercowym										
złamania kości										
.....										
.....										
.....										
.....										

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **RADIOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

0	1	2	3	4	5
brak objawu - nic się nie dzieje niepokojącego	bardzo mały objaw - nieznaczne natężenie	mały objaw - mała niedogodność	średni objaw - trochę mi dokucza	mocny objaw - utrudnia mi dzień	bardzo silny objaw - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:									
zaczerrwienie										
swędzenie skóry										
złuszczenie naskórka										
przebarwienie skóry										
pajączki naczyniowe na skórze										
pieczenie w przełyku										
trudności przy przełykaniu										
suchy kaszel										
duszności										
ból w klatce piersiowej										
niewydolność oddechowa										
zapalenie płuc										
przemijające osłabienie										
zmęczenie										
senność										
zwłóknienie płuc										
duszność wysiłkowa										
duszność spoczynkowa										
zmiany w mięśniu sercowym										
złamania kości										
.....										
.....										
.....										
.....										

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **IMMUNOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

0 	1 	2 	3 	4 	5 
brak objawu - nic się nie dzieje niepokojącego	bardzo mały objaw - nieznaczne natężenie	mały objaw - mała niedogodność	średni objaw - trochę mi dokucza	mocny objaw - utrudnia mi dzień	bardzo silny objaw - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

DATA:															
OBJAWY:															
zespół zmęczenia nowotworowego															
dreszcze															
gorączka															
toksyczność skórna															
toksyczność wątrobowa															
zaburzenia hormonalne															
luźne stolce															
biegunki															
cukrzyca															
zapalenie trzustki															
inne dolegliwości przewodu pokarmowego															
.....															
.....															
.....															
.....															
.....															
.....															

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **IMMUNOTERAPIA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

0 	1 	2 	3 	4 	5 
brak objawu - nic się nie dzieje niepokojącego	bardzo mały objaw - nieznaczne natężenie	mały objaw - mała niedogodność	średni objaw - trochę mi dokucza	mocny objaw - utrudnia mi dzień	bardzo silny objaw - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

DATA:															
OBJAWY:															
zespół zmęczenia nowotworowego															
dreszcze															
gorączka															
toksyczność skórna															
toksyczność wątrobowa															
zaburzenia hormonalne															
luźne stolce															
biegunki															
cukrzyca															
zapalenie trzustki															
inne dolegliwości przewodu pokarmowego															
.....															
.....															
.....															
.....															
.....															
.....															

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **IMMUNOTERAPIA**

CYKL:

PRZYJMOWANE LEKI:

.

- 0**

brak objawu
 - nic się nie dzieje
 niepokojącego
- 1**

bardzo mały objaw
 - nieznaczne natężenie
- 2**

mały objaw
 - mała niedogodność
- 3**

średni objaw
 - trochę mi dokucza
- 4**

mocny objaw
 - utrudnia mi dzień
- 5**

bardzo silny objaw
 - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

DATA:												
OBJAWY:												
zespół zmęczenia nowotworowego												
dreszcze												
gorączka												
toksyczność skórna												
toksyczność wątrobowa												
zaburzenia hormonalne												
luźne stolce												
biegunki												
cukrzyca												
zapalenie trzustki												
inne dolegliwości przewodu pokarmowego												
.....												
.....												
.....												
.....												
.....												
.....												

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **IMMUNOTERAPIA**

CYKL:

PRZYJMOWANE LEKI:

.

- 0**

brak objawu
 - nic się nie dzieje
 niepokojącego
- 1**

bardzo mały objaw
 - nieznaczne natężenie
- 2**

mały objaw
 - mała niedogodność
- 3**

średni objaw
 - trochę mi dokucza
- 4**

mocny objaw
 - utrudnia mi dzień
- 5**

bardzo silny objaw
 - duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

DATA:												
OBJAWY:												
zespół zmęczenia nowotworowego												
dreszcze												
gorączka												
toksyczność skórna												
toksyczność wątrobowa												
zaburzenia hormonalne												
luźne stolce												
biegunki												
cukrzyca												
zapalenie trzustki												
inne dolegliwości przewodu pokarmowego												
.....												
.....												
.....												
.....												
.....												
.....												

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **TERAPIA CELOWANA**

- 0** brak objawu
- nic się nie dzieje
niepokojącego
- 1** bardzo mały objaw
- nieznaczne natężenie
- 2** mały objaw
- mała niedogodność
- 3** średni objaw
- trochę mi dokucza
- 4** mocny objaw
- utrudnia mi dzień
- 5** bardzo silny objaw
- duża zmiana, bardzo męcząca

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:					
OBJAWY:						
wysypka						
trądzikopodobne zmiany skórne						
wybroczyny, owrzodzenia na skórze						
zmiany na błonach śluzowych (pleśniawki, owrzodzenia)						
zaczernienie skóry						
nadmierna suchość skóry						
zmiany w płytce paznokciowej						
zmiany okołopaznokciowe						
blaknięcie skóry						
wypadanie włosów						
świąd						
zapalenie mieszków włosowych						
przebarwienia skórne						
pajęczki naczyniowe na skórze						
toksyczność skórna						
biegunki						
krw w stolcu						
silne bóle brzucha						
temperatura powyżej 38° C						
przedłużające się i obfite krwawienia						
suchy, męczący kaszel, duszności						
nagły ból						
zaburzenia świadomości, przytomności i pamięci						
brak apetytu i spadek masy ciała						
zatrzymanie oddawania moczu						
.....						
.....						

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **TERAPIA CELOWANA**

- 0** brak objawu
- nic się nie dzieje
niepokojącego
- 1** bardzo mały objaw
- nieznaczne natężenie
- 2** mały objaw
- mała niedogodność
- 3** średni objaw
- trochę mi dokucza
- 4** mocny objaw
- utrudnia mi dzień
- 5** bardzo silny objaw
- duża zmiana, bardzo męcząca

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

	DATA:					
OBJAWY:						
wysypka						
trądzikopodobne zmiany skórne						
wybroczyny, owrzodzenia na skórze						
zmiany na błonach śluzowych (pleśniawki, owrzodzenia)						
zaczernienie skóry						
nadmierna suchość skóry						
zmiany w płytce paznokciowej						
zmiany okołopaznokciowe						
blaknięcie skóry						
wypadanie włosów						
świąd						
zapalenie mieszków włosowych						
przebarwienia skórne						
pajęczki naczyniowe na skórze						
toksyczność skórna						
biegunki						
krw w stolcu						
silne bóle brzucha						
temperatura powyżej 38° C						
przedłużające się i obfite krwawienia						
suchy, męczący kaszel, duszności						
nagły ból						
zaburzenia świadomości, przytomności i pamięci						
brak apetytu i spadek masy ciała						
zatrzymanie oddawania moczu						
.....						
.....						

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **TERAPIA CELOWANA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

- 0** **brak objawu**
- nic się nie dzieje
niepokojącego
- 1** **bardzo mały objaw**
- nieznaczne natężenie
- 2** **mały objaw**
- mała niedogodność
- 3** **średni objaw**
- trochę mi dokucza
- 4** **mocny objaw**
- utrudnia mi dzień
- 5** **bardzo silny objaw**
- duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

OBJAWY:	DATA:																			
wysypka																				
trądzikopodobne zmiany skórne																				
wybroczyny, owrzodzenia na skórze																				
zmiany na błonach śluzowych (pleśniawki, owrzodzenia)																				
zaczernienie skóry																				
nadmierna suchość skóry																				
zmiany w płytce paznokciowej																				
zmiany okołopaznokciowe																				
blaknięcie skóry																				
wypadanie włosów																				
świąd																				
zapalenie mieszków włosowych																				
przebarwienia skórne																				
pajęczki naczyniowe na skórze																				
toksyczność skórna																				
biegunki																				
krw w stolcu																				
silne bóle brzucha																				
temperatura powyżej 38° C																				
przedłużające się i obfite krwawienia																				
suchy, męczący kaszel, duszności																				
nagły ból																				
zaburzenia świadomości, przytomności i pamięci																				
brak apetytu i spadek masy ciała																				
zatrzymanie oddawania moczu																				
.....																				
.....																				

NASILENIE OBJAWU:

Terapia: **TERAPIA CELOWANA**

CYKL:
 PRZYJMOWANE LEKI:

- 0** **brak objawu**
- nic się nie dzieje
niepokojącego
- 1** **bardzo mały objaw**
- nieznaczne natężenie
- 2** **mały objaw**
- mała niedogodność
- 3** **średni objaw**
- trochę mi dokucza
- 4** **mocny objaw**
- utrudnia mi dzień
- 5** **bardzo silny objaw**
- duża zmiana, bardzo męcząca

Wpisz przy pomocy skali od 0 do 5 jakie odczuwasz natężenie objawów:

OBJAWY:	DATA:																			
wysypka																				
trądzikopodobne zmiany skórne																				
wybroczyny, owrzodzenia na skórze																				
zmiany na błonach śluzowych (pleśniawki, owrzodzenia)																				
zaczernienie skóry																				
nadmierna suchość skóry																				
zmiany w płytce paznokciowej																				
zmiany okołopaznokciowe																				
blaknięcie skóry																				
wypadanie włosów																				
świąd																				
zapalenie mieszków włosowych																				
przebarwienia skórne																				
pajęczki naczyniowe na skórze																				
toksyczność skórna																				
biegunki																				
krw w stolcu																				
silne bóle brzucha																				
temperatura powyżej 38° C																				
przedłużające się i obfite krwawienia																				
suchy, męczący kaszel, duszności																				
nagły ból																				
zaburzenia świadomości, przytomności i pamięci																				
brak apetytu i spadek masy ciała																				
zatrzymanie oddawania moczu																				
.....																				
.....																				

NAJCZĘSTSZE PYTANIA DOTYCZĄCE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO:



Czy powinno się zmienić dotychczasowe zwyczaje żywieniowe?

Nie ma potrzeby zmiany diety czy eliminowania konkretnych produktów. Należy spożywać te produkty, na które ma się ochotę. Ważne jest, aby dieta była urozmaicona, wysokokaloryczna i w miarę możliwości lekkostrawna.

Czy mogę spożywać surowe warzywa i owoce?

Tak. Natomiast bardzo ważne jest, by przed jedzeniem, zarówno warzywa jak i owoce dobrze umyć, sparzyć lub ugotować.

Trzeba pamiętać, że na skórcie mogą znajdować się zanieczyszczenia, które mogą być groźne, szczególnie u pacjentów z obniżoną odpornością.

Czy mogę spożywać alkohol?

Generalnie zaleca się unikanie alkoholu w trakcie stosowania jakichkolwiek leków. Jednakże wydaje się, że 1 kieliszek wina, czy małe piwo spożywane okazjonalnie nie powinno mieć negatywnych następstw. Preferowane są oczywiście napoje bezalkoholowe.

Czy powinnam stosować witaminy?

Nie zaleca się profilaktycznego przyjmowania witamin. Zarówno niedobór jak i nadmiar może być szkodliwy.

Zazwyczaj urozmaicona dieta wystarcza, by zapobiec ich niedoborom. O ewentualnych wskazaniach do suplementacji witamin powinien decydować lekarz.

Czy dietą mogę poprawić odporność organizmu?

Nieznane są produkty spożywcze, które mogą podnosić tzw. odporność. Lekarz widząc wskazania może zastosować leki, które zwiększają poziom białych krwinek.

Czy mogę stosować suplementy diety, zioła, czy leki medycyny niekonwencjonalnej?

Generalnie nie zaleca się stosowania leków o niezbadanej skuteczności. Przed przyjęciem jakichkolwiek preparatów zawsze należy poinformować o tym swojego lekarza.

Leki te mogą wchodzić w różne interakcje ze stosowanymi cytotatykami. Ich skład a tym bardziej rzeczywiste działanie nie jest potwierdzone badaniami klinicznymi. Preparat, który ma działać na „wszystko” z góry wydaje się być podejrzanym.

Czy wypadną mi włosy?

Utrata włosów w głównej mierze zależy od rodzaju zastosowanego *cytotatyku*. Zazwyczaj włosy powoli zaczynają się przerzedzać już po pierwszym cyklu leczenia. Utrata włosów jest stanem przejściowym.

Po zakończeniu chemioterapii włosy odrosną. Mogą one zmienić nieznacznie kolor, mogą zacząć się kręcić lub odwrotnie być proste.

Jak dbać o włosy?

Należy używać łagodnych szamponów, nie stosować sztucznych kosmetyków, nie farbować czy odbarwiać włosów, tak by jak najbardziej je chronić.

W miarę możliwości ograniczyć używanie suszarek do włosów czy wałków. Kojąco działają preparaty nawilżające.

Czy między kursami chemioterapii mogę pracować jak dotychczas?

Wszystko zależy od samopoczucia pacjenta. Jeżeli stan ogólny i tolerancja leczenia jest dobra to nie ma przeciwwskazań.

Nie powinno się jednak wykonywać ciężkiej pracy fizycznej.

Czy mogę uprawiać sport?

Tak. Nawet zaleca się wykonywanie umiarkowanego wysiłku, dostosowanego oczywiście do ogólnej formy pacjenta.

Przy uczęszczaniu na basen, siłownię należy zwrócić szczególną uwagę na higienę osobistą.

Czy mogę się opalać?

Nie. Większość leków może powodować uczulenia czy przebarwienia przy ekspozycji na słońce. Należy unikać nasłonecznienia w lecie w godzinach między 10 i 16.

Przy wychodzeniu na powietrze zaleca się noszenie okrycia głowy, stosowanie kremów ochronnych z filtrami przeciwsłonecznymi.

Dlaczego nie mam apetytu?

Przyczyny utraty apetytu mogą być bardzo różne i wynikać zarówno z samej choroby nowotworowej, jak i jej leczenia czy też innych schorzeń współistniejących i uwarunkowań psychicznych.

Choroba nowotworowa czasem bezpośrednio utrudnia przyjmowanie jedzenia przez ucisk na przewód pokarmowy na dowolnym jego odcinku.

Poza tym guz nowotworowy może pośrednio wpływać na zmniejszenie ilości przyjmowanego pokarmu, ponieważ uwalniania substancje działające hamująco na ośrodek łaknienia w mózgu.

Natomiast podawane cytotatyki, poza powodowaniem skłonności do nudności i wymiotów, co z oczywistych względów wiąże się z niechęcią do jedzenia, uszkadzają drobne nerwy, odpowiadające za odczuwanie smaku i zapachu. Tym samym odbierają podstawowe bodźce, zachęcające do spożycia posiłku.

Ponadto wiadomo, że osoba przygnębiona chorobą nowotworową traci ochotę na jedzenie - brak apetytu może być wtedy jednym z objawów depresji.

Ponieważ stan ogólny organizmu, a często i rokowanie, zależą w dużym stopniu od odżywiania się, zawsze zwracaj baczność uwagę na zmiany masy ciała oraz wahania łaknienia.

W przypadku pojawienia się tego typu problemów, przedyskutuj je z lekarzem. Doradzi odpowiednie postępowanie lub przepisze leki likwidujące istniejące objawy bądź poprawiające łaknienie.

Czy będę wymiotować?

Występowanie wymiotów zależy zarówno od stosowanego leku jak i od osobowości chorego. Osoby nerwowe, lękliwe, chwiejne psychicznie mają większą skłonność do wymiotów po cytostatykach.

Większe skłonności do wymiotów mają także kobiety, które skarżyły się na częste wymioty w czasie ciąży, młodsze, leczone wcześniej chemio- czy radioterapią, z chorobą lokomocyjną i mające trudności z łykaniem tabletek.

Czynnikiem wpływającym na powstawanie wymiotów jest także stan ogólny chorego, współistnienie chorób dotyczących przewodu pokarmowego, współistnienie przewlekłych chorób metabolicznych, gorsza czynność nerek itp.

Sprzyja im także umiejscowienie nowotworu w górnej części przewodu pokarmowego i w otrzewnej.

U części chorych podczas leczenia mogą pojawiać się wymioty przed kolejnym kursem chemioterapii tzw. wymioty poprzedzające.

Co będzie, jeżeli będę mieć złe wyniki morfologii przed kolejnym kursem?

Wszystko zależy od rodzaju nieprawidłowości. Lekarz może zalecić odpowiednie leki i przesunąć kurs o kilka dni lub tylko odsunąć termin kursu, a organizm sam w tym czasie się zregeneruje. Taka kilkudniowa przerwa nie powinna mieć wpływu na skuteczność leczenia.

Co robić, żeby się nie przeziębić?

Leczenie onkologiczne wiąże się ze spadkiem odporności organizmu, a co za tym idzie ze zwiększoną podatnością na przeziębienia.

Należy zatem unikać skupisk ludzkich w sezonach infekcji, nie powinno się przebywać wśród chorych, należy unikać przeciągów, nagłych zmian temperatury, jedzenia lodów, picia zimnych napojów czy kąpiele w otwartych zbiornikach wodnych.

Szczególnie ważne jest dokładne mycie rąk i generalnie przestrzeganie zasad higieny osobistej.

Co to jest neutropenia?

O neutropenii mówimy, gdy spadnie ilość białych krwinek we krwi, a dokładnie ich składowych odpowiedzialnych za naszą odporność na infekcje bakteryjne i grzybicze.

Zazwyczaj objawia się ona skłonnością do występowania zakażeń i gorączką (nawet powyżej 38°C).

Badaniem diagnostycznym jest badanie morfologii krwi. Jeśli w czasie neutropenii występuje infekcja, konieczne jest stosowanie antybiotyków i leków przeciwgrzybiczych lub innych leków specjalistycznych.

Co to jest małopłytkowość?

Małopłytkowość to stan, kiedy spada ilości płytek krwi (trombocytów) poniżej bezpiecznego poziomu.

Może dochodzić wtedy do upośledzenia procesów krzepnięcia krwi. Mogą pojawić się krwawienia z dziąseł, kłopoty z zatabowaniem krwawienia (nawet po drobnych skaleczeniach), łatwiej też o powstawanie wybroczyn na skórze.

W przypadku skrajnie niskich ilości trombocytów i realnego zagrożenia krwawieniem, lekarze mogą zastosować przetaczanie dożylnie masy płytkowej.

Co zrobić, gdy wystąpi podrażnienie śluzówek jamy ustnej?

Najważniejsze to dbać o właściwą higienę jamy ustnej. Należy używać szczoteczek z miękkim włosiem, czasami należy nawet zrezygnować na jakiś czas ze szczotkowania zębów, a tylko używać płynów bezalkoholowych do płukania jamy ustnej.

Ważne jest dobre dopasowanie noszonej protezy zębowej, tak by sama w sobie nie drażniła wrażliwych śluzówek. Ważne by, powiadomić lekarza, gdy w jamie ustnej pojawią się białe naloty lub bardzo duże zaczerwienienie. Należy wtedy zastosować leki przeciwgrzybicze i ewentualnie leki przeciwbólowe.

Co to jest zespół ręką-stopą?

Jest to specyficzny zespół objawów, który może wystąpić przy stosowaniu niektórych cytostatyków. Może to być zaczerwienienie, obrzęk lub nawet owrzodzenie dłoni i podeszw stóp. Objawy te mogą utrzymywać się różnie długo, nawet do kilku tygodni. Zależnie od nasilenia lekarz może zdecydować o opóźnieniu podania kolejnego cyklu leczenia lub/i o zmniejszeniu dawki leku.

To, co można zrobić, by zapobiec lub złagodzić te objawy to schładzanie w zimnej wodzie czy nieprzegrzewanie powierzchni dłoni i stóp, chronienie ich przed urazami, noszenie wygodnego obuwia. Pomocne może być również stosowanie witaminy B6.

Czy będę odczuwać ból?

Sama chemioterapia raczej nie powoduje dolegliwości bólowych, nie licząc nakłucia żyły, w celu podania dożylnie leku (jeśli stosowana jest ta droga leczenia).

Niektóre leki mogą jednak powodować przejściowe odczuwanie w obrębie jamy brzusznej bólu, zazwyczaj o charakterze kolki lub wzdęć. Występowanie nasilonych wymiotów może z kolei wiązać się z bólem w nadbrzuszu, a biegunki czy zaparcia - z „rozlanym” bólem brzucha. Ponieważ chemioterapii dość często towarzyszą stany zapalne śluzówek jamy ustnej i przełyku, schorzenia te przejawiają się właśnie bólem gardła i bólem przy przełykaniu.

Niektóre cytostatyki takie jak taksoidy i pochodne platyny, uszkadzają zakończenia nerwowe, co może prowadzić przy dłuższym stosowaniu do pojawienia się objawów neuropatii obwodowej, charakteryzującej się przeczulicą, drętwieniem lub właśnie bólem - głównie dłoni, stóp i podudzi.

Pamiętaj, żeby zawsze zgłaszać wszelkie dolegliwości prowadzącemu onkologowi, ponieważ w większości przypadków ból można całkowicie wyeliminować lub przynajmniej złagodzić.

Czy moje życie seksualne zmieni się?

Sama chemioterapia nie powinna wpływać na jakość stosunków seksualnych. To bardziej czynniki psychologiczne jak strach, obawa, frustracja mogą zmniejszać popęd seksualny.

W trakcie leczenia jak i do kilku tygodni po jego zakończeniu należy bezwzględnie stosować skuteczną metodę antykoncepcji. W przypadku innego leczenia niż chemioterapia dopytaj lekarza.

Czy mogę korzystać z jednej toalety z resztą rodziny?

Tak, tylko należy przestrzegać podstawowych zasad higieny. Większość cytostatyków zostaje usunięte z organizmu w ciągu 48 godzin. Leki są głównie wydalane z moczem i stolcem, ale niewielka ich ilość może znajdować się również w pocie, ślinie, łzach i treści wymiotnej. Dlatego należy dokładnie po sobie sprzątać wszelkie wydzieliny. Dokładnie myć ręce mydłem i wodą, a wycierać je najlepiej papierowym ręcznikiem.

SŁOWNICZEK:

Apoptoza komórek to naturalny proces programowanej (genetycznie zakodowanej) śmierci komórki.

Atrofia to stopniowe zmniejszanie się objętości komórki, tkanki, narządu lub części ciała.

Cytostatyki to grupa substancji naturalnych i syntetycznych używanych w chemioterapii nowotworów, działająca toksycznie na komórki nowotworowe.

Endokrynopatia zajmuje się układem dokrewnym - gruczołami wydzielania wewnętrznego i spowodowanymi przez ich dysfunkcje zaburzeniami hormonalnymi.

Gonada to nazwa opisująca gruczoły płciowe odpowiedzialne za przebieg istotnej funkcji w procesie rozrodczym człowieka oraz zwierząt. Spełniają funkcje generatywne, produkując komórki płciowe męskie, bądź żeńskie, a także funkcje wewnątrzwydzielnicze, produkując hormony płciowe.

Hiperpigmentacja to przebarwienia skórne, które powstają w związku z nadmierną produkcją melaniny przez organizm.

Leukopenia to stan obniżenia liczby leukocytów we krwi obwodowej poniżej 4000/ μ l.

Neutrocyty, czyli neutrofile, to komórki odpornościowe, które stanowią barierę ochronną w naszym organizmie.

Parestezja to niewłaściwe odczuwanie bodźców w wyniku uszkodzenia nerwów obwodowych. Objawiają się pieczeniem, kłuciem, mrowieniem, paleniem w okolicy skóry. Są to nieprzyjemne dolegliwości określane często jako drętwienie oraz mrowienie.

Teleangiektazja to objaw polegający na obecności poszerzonych drobnych naczyń krwionośnych. W języku potocznym oznacza „pajęczki naczyniowe”.

Wkłucie centralne polega na umieszczeniu cewnika, który wprowadzany jest przez naczynie krwionośne do dużej żyły centralnej.



Miejsce na Twoje notatki i pytania

A series of horizontal dotted lines for taking notes and questions.

Miejsce na Twoje notatki i pytania

Wydawca dziennika efektów ubocznych



2022

Polskie Amazonki Ruch Społeczny

biuro: ul. Wiejska 12a
00-490 Warszawa
Tel. 601 755 301

siedziba: Narodowy Instytut Onkologii - PIB
ul. Roentgena 5,
Warszawa 02-781

www.ruchspoleczny.org.pl

konsultacja medyczna: dr Paweł Badurak
opracował: zespół PARS

opracowanie graficzne: Joanna Tatarska

pomoc w opracowaniu: Małgorzata Maksymowicz, Jacek Ziąber

Dziękujemy wszystkim za pomoc w przygotowaniu dziennika.



KRS 0000346788

Przekaż 1% na



CENTRUM KRYZYSOWE
dla pacjentów onkologicznych

PARTNERZY:

AMGEN

AstraZeneca

Roche



<http://www.ruchspoleczny.org.pl/>