

Dr n. med. Maria Dudek
Mgr Małgorzata Matczuk

Poradnik

dla Pacjentów Onkologicznych



Centrum Onkologii
Ziemi Lubelskiej
im. św. Jana z Dukli

Lublin, 2011

CHOROBA NOWOTWOROWA to trudna i podstępna choroba cywilizacyjna dotycząca ludzi w każdym wieku. To czas w którym dochodzi do zmiany priorytetów oraz weryfikacji planów życiowych. Aby sprostać temu wyzwaniu pacjent musi posiadać wiedzę i świadomość wszystkiego co go czeka i jaka jest droga leczenia i rehabilitacji.

Pełna świadomość pacjenta pozwoli na czynną współpracę w procesie leczenia i pielęgnowania oraz zmianę gradacji ważności spraw, mającą na celu wyeksponowanie możliwości własnych pacjenta w zakresie samopielęgnacji.

Każdy pacjent zgłaszający się do Centrum Onkologii powinien posiadać ze sobą dokumentację z dotychczasowego leczenia, co znacznie ułatwi i skróci czas podczas wizyty lekarskiej. Nie należy na własną rękę stosować preparatów nieznanego pochodzenia i składu.

Zaufanie zespołowi terapeutycznemu powinno wynikać ze świadomego wyboru i być oparte na ufności w jego wiedzę i merytoryczne przygotowanie.

■ STYL ŻYCIA

- W czasie leczenia onkologicznego obowiązuje zakaz spożywania alkoholu i tytoniu
- Wskazane są krótkie spacery i nieforsujące ćwiczenia fizyczne
- Nie zaleca się ciężkiej pracy fizycznej
- Zalecana jest krótka drzemka w ciągu dnia i długi sen w nocy
- O wyborze diety decyduje lekarz lub dietetyk, dostosowując ją do aktualnego planu leczenia oraz innych chorób współistniejących
- Okres leczenia onkologicznego to czas spadku odporności i zwiększona podatność na infekcje (zwłaszcza okres chemioterapii)
- Należy unikać stosowania leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych ogólnodostępnych w tym preparatów w składzie których występuje Aspiryna.
- Większość osób leczonych onkologicznie czuje obniżoną aktywność seksualną co nie odpowiada bezpłodności i każda aktywność seksualna wymaga stosowania środków antykoncepcyjnych
- Powstaniu lub nasileniu obrzęku limfatycznego sprzyjają: otyłość, nadmierna aktywność fizyczna, dźwiganie, źle dopasowana bielizna, oparzenia, odmrożenia zasklepienia, urazy, ukąszenia owadów itp.
- Możliwość kontynuowania pracy w czasie leczenia onkologicznego zależy od jej charakteru, czyli wysiłku jaki towarzyszy jej wykonywaniu. Należy wyeliminować każdą ciężką pracę fizyczną, natomiast praca o charakterze biurowym jest dopuszczalna w zależności od kondycji pacjenta

DIETA PODCZAS LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

Większość leków wydala się przez wątrobę i drogi żółciowe stąd konieczność utrzymania diety lekkostrawnej.

■ ZALECA SIĘ:

- pokarmy bogate w wit C
- spożywanie posiłków często w małych ilościach
- przyrządzanie potraw poprzez gotowanie lub pieczenie bez tłuszczu
- zupy i sosy należy przygotowywać na wywarach roślinnych
- picie odtłuszczonego mleka
- stosowanie dużej ilości warzyw i owoców

■ PRZECIWSKAZANE SĄ:

- czekolada, kakao
- słonina, smalec, podroby
- gęsi, kaczki, dziczyzna
- tłuste ryby
- potrawy z grochu i fasoli
- ostre przyprawy

Zaleceń dietetycznych związanych z radioterapią lub chemioterapią szukaj w poradnikach dotyczących tego leczenia.

BÓL

Jest istotnym problemem wielu chorych leczonych onkologicznie. Aby leczenie przeciwbólowe było skuteczne musi być prowadzone przez doświadczonego lekarza w ścisłej współpracy z pacjentem. Na stopień odczuwania bólu mają wpływ takie czynniki jak: nastawienie do choroby, wola walki i znaczenie jakie chory nadaje bólowi.

■ STOSOWANIE LEKÓW PRZECIWBÓLOWYCH

- regularnie w określonych przez lekarza odstępach czasowych
- dla ułatwienia określenia nasilenia bólu stosuje się skalę od 0-10, gdzie 0 oznacza brak bólu, następnie 10 ból nie do wytrzymania
- sam chory nie powinien przyjmować innych leków p/bólowych ale o wszystkich objawach powinien poinformować lekarza lub pielęgniarkę

■ OBRZĘK LIMFATYCZNY

Jest to zaleganie chłonki w obrębie kończyny na skutek niewydolności układu chłonnego. Stan ten spowodowany jest najczęściej usunięciem węzłów chłonnych pachowych lub pachwinowych lub też napromienianiem tych okolic z następowym zwłóknieniem. Powstaniu lub nasileniu obrzęku sprzyjają: otyłość, nadmierna aktywność fizyczna kończyny lub jej brak. Aby tego uniknąć należy nosić dobrze dopasowaną i właściwą bieliznę, natomiast unikać wkłuć dożylnych, podskórnych, szarpania, dźwigania, oparzeń, odmrożeń skaleczeń itp.

■ WŁOSY

Stosowaniu leczenia onkologicznego (chemioterapii oraz radioterapii owłosionej skóry głowy) towarzyszy całkowite lub częściowe łysienie (alopecja). Łysienie może obejmować nie tylko skórę głowy ale także rzęsy, brwi i owłosienie łonowe. Zwykle jest to proces przejściowy, ale warto na ten czas zaopatrzyć się w perukę na którą wniosek wypisze lekarz onkolog.

Wniosek taki należy następnie potwierdzić w oddziale NFZ, co umożliwi otrzymanie refundacji poniesionych kosztów.

Dobrze jest wybrać się do punktu sprzedaży peruk zanim dojdzie do utraty włosów, aby doświadczona osoba (często w obecności psychologa) dobrała kolor i kształt peruki jak najbardziej zbliżony do naturalnych.

■ TOKSYCZNOŚĆ LECZENIA

Niektóre leki chemiczne powodują uciążliwe uszkodzenia układu nerwowego. Podstawowymi objawami są: bóle oraz drętwienie palców rąk i stóp, a w związku z tym trudności w zapinaniu guzików, skłonność do zapaść, opadanie stopy itp. Objawy te z reguły należą do przejściowych, ale wymagają długiego czasu. O możliwość wystąpienia tego typu objawów zapytaj lekarza przed rozpoczęciem leczenia.

■ WYNACZYNIENIA

To przypadkowe wydostanie się leku poza ściągę żyły. Objawy te są szczególnie nasilone i groźne w skutkach w przypadku wynaczynienia leków stosowanych w kuracji chemicznej. Jakiegokolwiek objawy typu: zaczerwienienie, ból, pieczenie czy inne niepokojące pacjenta odczucia w miejscu wkłucia są podstawą do zawiadomienia pielęgniarki sprawującej opiekę w trakcie kuracji.

Wynaczynienie cytostatyku wymaga wdrożenia natychmiastowego, specjalistycznego działania naprawczego, bo tylko szybka interwencja może uchronić pacjenta przed nieodwracalnymi zmianami w obrębie miejsca wkłucia.

Warto zgłaszać objawy nawet takie, które uważasz że są błahie i nic nie znaczące

■ PORT NACZYNIOWY

To specjalny cewnik założony przez chirurga do żyły (najczęściej podobojczykowej).

Porty takie stosują się u pacjentów u których w planie leczenia jest długotrwała chemioterapia lub u kobiet po obustronnej mastektomii. Port taki zakłada się na wiele miesięcy lub nawet lat ale wymagają specjalnego płukania - z reguły 1 raz w miesiącu aby uniknąć powikłań zatorowych. Płukanie takiego portu odbywa się w Poradni Chirurgicznej po uprzedniej rejestracji.

Tylko uzyskanie refluksu (cofnięcie się krwi do drenu) gwarantuje bezpieczne podanie leku. W każdej nietypowej sytuacji konieczna jest konsultacja lekarska.

■ ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE

W czasie leczenia i po nim często istnieje konieczność stosowania sprzętu ortopedycznego tj.: peruki, worki, protezy piersi i inne.

Sprzęt taki wydawany jest na wniosek lekarza a postępowanie w celu ich otrzymania jest identyczne jak realizacja wniosku na perukę, o której wspomniano.

■ POMPY INFUZYJNE

To przenośne urządzenia do ciągłego, dożylnego podawania chemioterapii. Stosowanie tego urządzenia pozwala na stałe i bardzo dokładne dawkowanie zleconego leku. Jest urządzeniem całkowicie bezpiecznym dla pacjenta.

■ DZIEDZICZENIE

Ok 5-10% zachorowań na nowotwory jest wynikiem uwarunkowań genetycznych. Warto pamiętać, że wykonanie takich badań w sytuacji występowania chorób nowotworowych w najbliższej rodzinie może uchronić przed jej wystąpieniem.

Badania genetyczne wykonuje się zarówno u osób zdrowych jak i już chorych na początku leczenia. Badania takie mają na celu uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania:

- czy fakt zachorowania na nowotwór zwiększa ryzyko zachorowania wśród najbliższych?
- czy istnieje ryzyko zachorowania na inny nowotwór?

W Centrum Onkologii im św. Jana z Dukli istnieje Poradnia Genetyczna, w której wykonanie takich badań jest możliwe. Do poradni obowiązuje skierowanie oraz wcześniejsza rejestracja.

Pozostałe informacje dotyczące chemioterapii lub radioterapii znajdziesz w osobnych poradnikach dostępnych w COZL im. św. Jana z Dukli

REJESTRACJA - NUMERY TELEFONÓW

Centrala Telefoniczna 81 747 75 11

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| Poradnia Ogólna | 290, 291 |
| Poradnia Genetyczna | 290, 291 |
| Poradnia Chirurgiczna | 103 |
| Poradnia Laryngologiczna | 103 |
| Poradnia Endokrynologiczna | 103 |
| Poradnia Leczenia Bólu | 103 |
| Poradnia Immunologiczna | 104 |
| Poradnia Ginekologiczna | 176 |
| Poradnia Okulistyczna | 176 |
| Ośrodek Rehabilitacji | 205 |
| Ośrodek Profilaktyki Nowotworów | 147 lub 81 740 90 04 |

DO WSZYSTKICH PORADNI Z WYJĄTKIEM PORADNI OGÓLNEJ I GINEKOLOGICZNEJ WYMAGANE JEST SKIEROWANIE OD LEKARZA RODZINNEGO.



**Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej
im. św. Jana z Dukli**

ul. Dr K. Jaczewskiego 7, 20-090 Lublin
www.cozl.pl, e-mail: cozl@cozl.pl
Tel. 81 747 75 11, fax 81 747 89 11