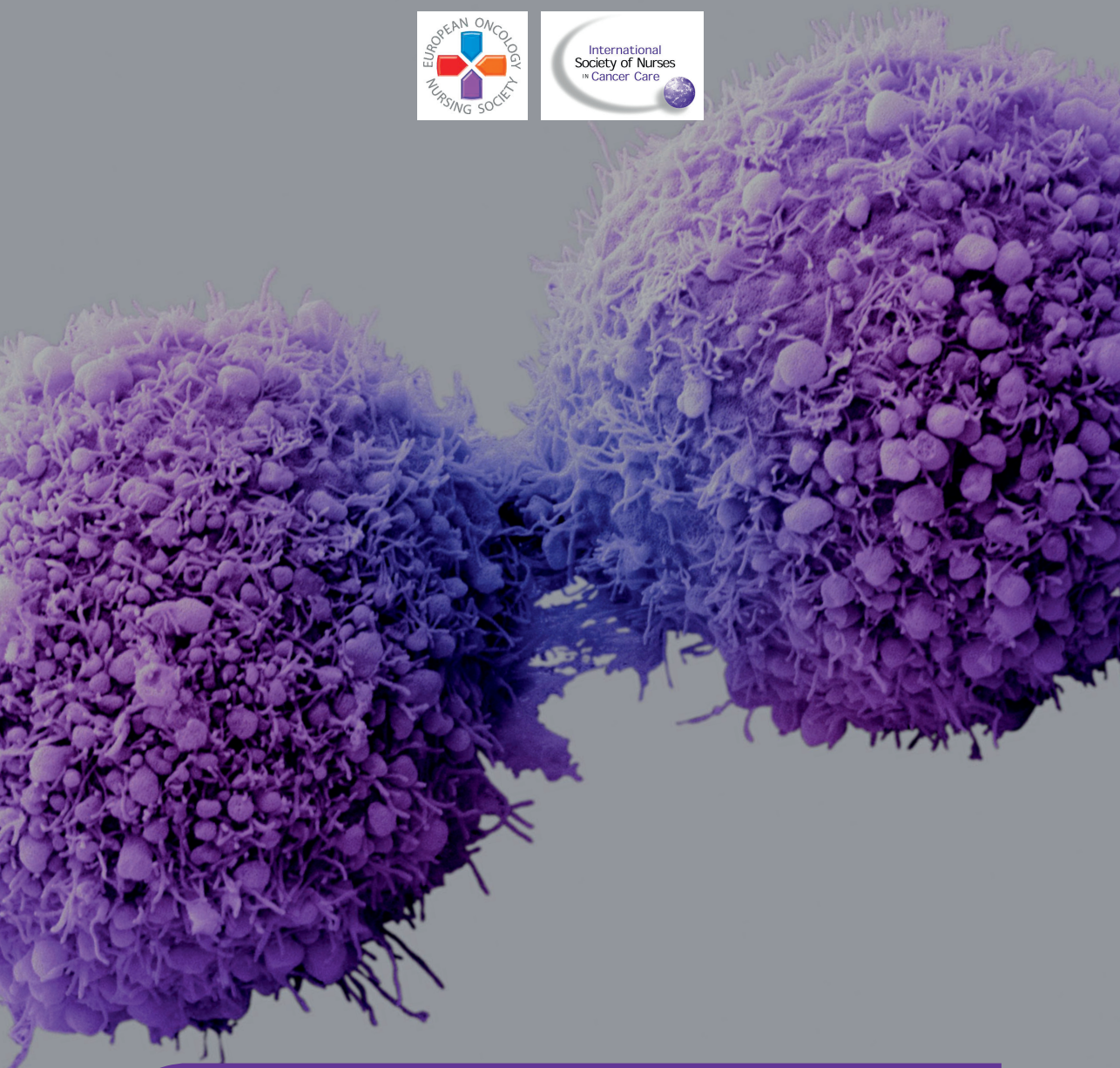


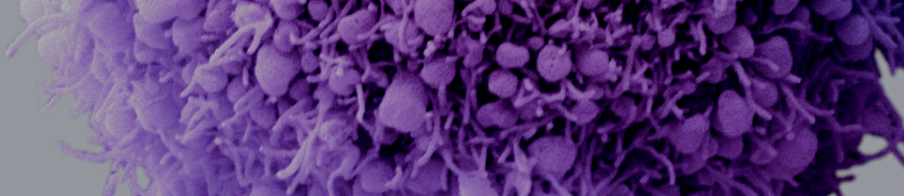
ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ



**ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΕ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	3
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	
ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ	6
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	9
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ	12
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	15
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	16
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	17
ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	18
ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	20
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	21

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Δημήτριος Παπαγεωργίου

Ουρανία Γκοβίνα

Θεοχάρης Κωνσταντινίδης

Χρυσούλα Κάρλου

Άννα Βήχα

ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν αρκετοί μέθοδοι θεραπευτικής αντιμετώπισης του καρκίνου, όπως η χημειοθεραπεία, η χειρουργική θεραπεία, η ακτινοθεραπεία, η ορμονοθεραπεία, οι βιολογικές θεραπείες, η γονιδιακή θεραπεία και η ανοσοθεραπεία. Ο όρος χημειοθεραπεία προέρχεται από τον συνδυασμό των λέξεων «χημεία και θεραπεία» και είναι η προσπάθεια αντιμετώπισης και κατά συνέπεια θεραπείας διαφόρων νοσημάτων με τη χορήγηση ουσιών φυσικώς ή τεχνητώς παρασκευασμένων. Ο σκοπός της θεραπείας του καρκίνου με χημειοθεραπευτικούς παράγοντες είναι η ίαση, ο έλεγχος της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων και η αποφυγή των μεταστάσεων.

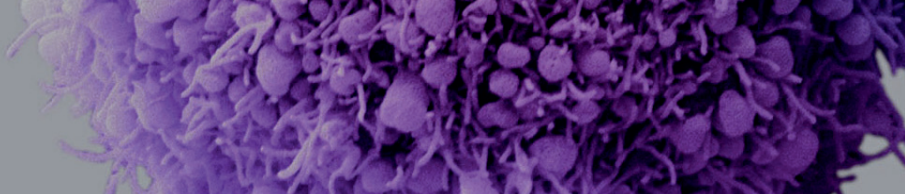
Τα φυσιολογικά κύτταρα αναπτύσσονται και πεθαίνουν με απόλυτα καθορισμένο, από το γενετικό τους υλικό, τρόπο. Αντίθετα τα νεοπλασματικά κύτταρα, όταν δημιουργηθούν, πολλαπλασιάζονται για πολύ περισσότερο χρόνο και σε πολύ μεγαλύτερους αριθμούς. Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα στοχεύουν τα κύτταρα του οργανισμού που πολλαπλασιάζονται γρήγορα. Όμως, με αυτή τη δράση τους καταστρέφουν όχι μόνο τα νεοπλασματικά κύτταρα, αλλά και εκείνα τα φυσιολογικά κύτταρα που αναπτύσσονται με αρκετά γρήγορους ρυθμούς, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται ορισμένες παρενέργειες.

Η θεραπεία γίνεται σε ογκολογικά τμήματα γενικών νοσοκομείων, σε εξειδικευμένα ογκολογικά κέντρα και σε τμήματα ημερήσιας νοσηλείας. Τα τελευταία χρόνια κάποιες χημειοθεραπευτικές ουσίες κυρίως υπό τη μορφή χαπιών, σε συγκεκριμένες συνθήκες και προϋποθέσεις, μπορεί να χορηγηθούν και στο σπίτι. Σε όλες τις περιπτώσεις θα λάβετε σαφείς οδηγίες από τη θεραπευτική ομάδα, προκειμένου η θεραπεία σας να ολοκληρωθεί με ασφάλεια και το μέγιστο δυνατό όφελος.

Το είδος των φαρμάκων και η συχνότητα χορήγησης εξαρτάται από τύπο της νόσου, τον σκοπό της θεραπείας και την ανταπόκριση του οργανισμού. Συνήθως γίνεται σε κυκλικά χρονικά διαστήματα (συνήθως ανά εβδομάδα, 15 ή 21 ημέρες), περιλαμβάνοντας περιόδους ξεκούρασης, για να δοθεί η ευκαιρία στον οργανισμό να ανακτήσει τις δυνάμεις του και να αντιμετωπίσει την τοξικότητα που πιθανά θα εμφανιστεί.

Οι περισσότεροι ασθενείς συνεχίζουν κανονικά τις καθημερινές δραστηριότητες και την εργασία τους, εφόσον αισθάνονται καλά και το επιτρέπει η γενικότερη κατάσταση της υγείας τους.





Παρενέργειες των φαρμάκων

Κάθε ασθενής αντιδρά με διαφορετικό τρόπο στη χημειοθεραπεία ανάλογα με τον τύπο και το στάδιο της νόσου, τις δόσεις των φαρμάκων που λαμβάνει και τη βιολογική αντοχή του οργανισμού του. Συνήθως η χημειοθεραπεία προκαλεί ορισμένες μόνο παρενέργειες στον οργανισμό των ασθενών, χωρίς να διαταράσσει ολόκληρη τη φυσιολογική του λειτουργία. Οι παρενέργειες εντοπίζονται κυρίως στον μυελό των οστών, στο αναπαραγωγικό σύστημα, στο πεπτικό σύστημα και στο τριχωτό της κεφαλής. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να επηρεαστεί η καρδιά, οι νεφροί, η ουροδόχος κύστη, οι πνεύμονες, το νευρικό σύστημα και άλλα όργανα ή συστήματα του οργανισμού. Επιπρόσθετα επειδή ενδέχεται να υπάρχουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φαρμάκων, είναι απαραίτητο να ζητείται η γνώμη τού θεράποντος ιατρού σας για τη λήψη οποιουδήποτε σκευάσματος.

Τρόποι χορήγησης χημειοθεραπευτικών ουσιών

Η χημειοθεραπεία διακρίνεται σε συστηματική και περιοχική. Η συστηματική χημειοθεραπεία επιτυγχάνεται κυρίως με την ενδοφλέβια χορήγηση των φαρμάκων, τα οποία στη συνέχεια διασπείρονται σε όλο το σώμα μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Η περιοχική χημειοθεραπεία είναι εντοπισμένη χορήγηση με σκοπό τη δράση των φαρμάκων σε συγκεκριμένη περιοχή του σώματος.

Ανάλογα με τον τύπο της νόσου και το θεραπευτικό σχήμα, η χημειοθεραπεία μπορεί να χορηγηθεί όχι μόνο ενδοφλέβια, αλλά και σε εσωτερικές κοιλότητες, υποδόρια, ενδομυϊκά, ενδοραχιαία και από το στόμα. Η χρήση ειδικών αντλιών χορήγησης συμβάλει στην πιο αποτελεσματική χορήγηση πολλών φαρμάκων.

Προβλήματα κατά τη διάρκεια της ενδοφλέβιας χορήγησης

ΑΛΛΕΡΓΙΑ

Τα φάρμακα αυτά, όπως και όλα τα φάρμακα, μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις. Αυτές γίνονται συνήθως αντιληπτές με την εμφάνιση συμπτωμάτων που περιλαμβάνουν τη δύσπνοια, δυσφορία, έξαψη και φαγούρα. Απαιτείται άμεση αντιμετώπιση της κατάστασης για αυτό και πρέπει να ειδοποιήσετε αμέσως ένα νοσηλεύτη και/ή τον θεράποντα ιατρό. Η εμφάνιση μιας αλλεργικής αντίδρασης δεν σημαίνει απαραίτητα διακοπή της χορηγούμενης θεραπείας. Μπορεί να χρειαστεί να λάβετε προληπτικά μέτρα, όπως να αυξηθεί η ποσότητα του αντιισταμινικού φαρμάκου και της κορτιζόνης που λαμβάνετε. Για συγκεκριμένα φάρμακα, που γνωρίζουμε ότι έχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης αλλεργίας, θα λάβετε προληπτικά συγκεκριμένη δόση κορτιζόνης ή άλλων φαρμάκων αν απαιτηθεί, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού, το προηγούμενο βράδυ από τη χορήγηση της θεραπείας.

ΕΞΑΓΓΕΙΩΣΗ

Πολλά από τα φάρμακα που σας χορηγούνται ενδοφλεβίως είναι καυστικά και μπορεί να προκαλέσουν σημαντικές βλάβες στις φλέβες. Για τη μείωση του κινδύνου τέτοιου είδους βλαβών κατά τη φλεβοκέντηση επιλέγονται φλέβες με μεγάλη διάμετρο, ελαστικότητα και χωρίς σημεία θρόμβωσης. Εναλλακτικά, μια πολύ καλή επιλογή είναι οι κεντρικές φλεβικές γραμμές.

Η έξοδος φαρμάκου εκτός του αγγείου, καλείται εξαγγείωση. Είναι μια ιδιαίτερως επικίνδυνη παρενέργεια η οποία μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στο σημείο που θα συμβεί. Εάν κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας νιώσετε πόνο, αίσθημα καψίματος ή κρύου στην περιοχή της φλέβας μέσω της οποίας χορηγούνται τα φάρμακα ή δείτε πρήξιμο (οίδημα), έντονη ερυθρότητα ή ακόμη και κακή λειτουργικότητα του μέλους οφείλετε άμεσα να ειδοποιήσετε τον νοσηλευτή και/ή τον θεράποντα ιατρό. Αυτοί θα αξιολογήσουν το πρόβλημα και θα προτείνουν την αντίστοιχη θεραπευτική παρέμβαση. Για παράδειγμα, σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται αντίδοτα για τα φάρμακα που ενοχοποιούνται για την έντονη καταστροφή του εσωτερικού τοιχώματος των αγγείων.

FLU-LIKE SYNDROM

Μερικοί ασθενείς εμφανίζουν κλινική εικόνα που μοιάζει με γρίπη λίγες ώρες ή ημέρες μετά τη χημειοθεραπεία. Συνήθως αναφέρονται μυϊκοί πόνοι, γενική αδυναμία, πονοκέφαλος, πυρετός, ναυτία και μειωμένη όρεξη, τα οποία εξαφανίζονται σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επειδή αυτά τα συμπτώματα οφείλονται εκτός από τη θεραπεία, σε λοιμώξεις αλλά και την ίδια τη νεοπλασματική νόσο, είναι σημαντικό να τα αναφέρετε άμεσα στους επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι θα επιλέξουν την καλύτερη θεραπευτική παρέμβαση.



ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ

(I) Χαμηλός αιματοκρίτης - Αναιμία

Στον οργανισμό μας από τα πλέον ταχύτατα πολλαπλασιαζόμενα κύτταρα είναι τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο σε όλα τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος. Οι χημειοθεραπευτικές ουσίες ελαττώνουν τον πληθυσμό των συγκεκριμένων κυττάρων, με αποτέλεσμα να έχουμε μια παρενέργεια που ονομάζεται **αναιμία**. Τα συμπτώματα που πιθανόν να έχετε λόγω της αναιμίας είναι κυρίως η κόπωση (κούραση-εξάντληση), η αλλαγή χρώματος του προσώπου σας (ωχρότητα) και η δύσπνοια (σε αρκετά προχωρημένο στάδιο). Η σοβαρότητα της αναιμίας μετράται εργαστηριακά με τη λήψη αίματος για τον υπολογισμό του αιματοκρίτη και της αιμοσφαιρίνης, μέσω μιας εξέτασης που ονομάζεται «Γενική Αίματος».

Η αντιμετώπισή της αναιμίας σχετίζεται με το είδος των χημειοθεραπευτικών φαρμάκων, τη δόση, την αντίδραση του οργανισμού, την ηλικία του ατόμου και τα συννοσήματα-προβλήματά του. Πολλές φορές ο οργανισμός από μόνος του ανακάμπτει. Άλλες φορές μπορεί να χρειαστεί να λάβει ένα φάρμακο υποδορίως που λέγεται **ερυθροποιητίνη** και το οποίο προκαλεί αύξηση των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Σε σοβαρές περιπτώσεις αναιμίας είναι πιθανόν να απαιτηθεί μετάγγιση αίματος.

Όταν εμφανιστεί αναιμία θα πρέπει να ξεκουράζεστε όσο το δυνατόν περισσότερο και να κοιμάστε αρκετές ώρες τη νύχτα. Θα πρέπει να περιορίζετε τις δραστηριότητές σας και να επαναπρογραμματίσετε το καθημερινό σας πρόγραμμα. Η διατροφή σας είναι πολύ σημαντική. Θα πρέπει να τρέφεστε σωστά, ενισχύοντας τα απαραίτητα γεύματά σας με τροφές που περιέχουν σίδηρο. Συμπεριλάβετε στις διατροφικές σας συνήθειες το κόκκινο κρέας, το συκώτι και τα φρέσκα λαχανικά.

(II) Χαμηλά λευκά αιμοσφαίρια - Λευκοπενία

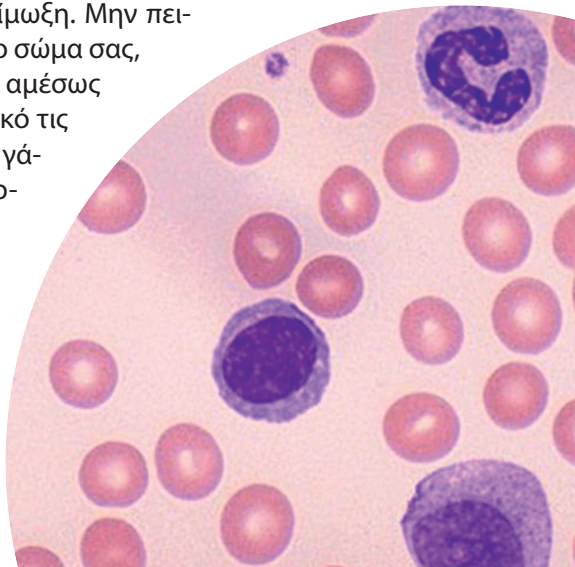
Η χημειοθεραπεία επηρεάζει την ικανότητα του μυελού των οστών να παράγει λευκά αιμοσφαίρια, τα οποία αποτελούν τα κύρια κύτταρα άμυνας του οργανισμού, με αποτέλεσμα να είστε πιο ευάλωτοι στις λοιμώξεις.

Τα πιθανά συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι βήχας, πονόλαιμος, εφίδρωση, ερυθρότητα, διόγκωση, εξάνθημα, αίσθημα καύσου γύρω από κάποιο τραύμα, συμπτώματα ουρολοίμωξης, πυρετός υψηλότερος από 37 °C και ρίγος. Στις γυναίκες, μπορεί να εμφανιστούν ασυνήθιστες εκκρίσεις ή φαγούρα στον κόλπο.

Σε περίπτωση εμφάνισης πυρετού θα πρέπει να ενημερώσετε άμεσα τον θεράποντα ιατρό. Στις οδηγίες συμπεριλαμβάνονται η γενική αίματος, η καλλιέργεια ούρων και συχνά, αν απαιτηθεί, η λήψη αντιβίωσης. Είναι πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι η παραμικρή καθυστέρηση μπορεί να αποβεί επικίνδυνη για τη ζωή σας, διότι η λοίμωξη από τοπική μπορεί να επεκταθεί σε ολόκληρο το σώμα. Αποφύγετε τη χρήση φαρμάκων για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων, χωρίς προηγούμενη συνεννόηση με τον ιατρό σας, ο οποίος θα σας συστήσει την κατάλληλη αγωγή για το συγκεκριμένο πρόβλημα.

Ασθενείς με χαμηλές τιμές λευκών αιμοσφαιρίων θα πρέπει να ακολουθούν τις παρακάτω οδηγίες:

- Πρέπει να κρατάτε επιμελώς καθαρό το σώμα σας. Να αποφεύγετε την πολυκοσμία, διότι αυξάνεται η πιθανότητα να σας μεταδοθεί κάποιο μικρόβιο. Να αποφεύγετε χώρους στους οποίους καπνίζουν καθώς και άτομα που έχουν ασθένειες που μπορεί να σας μεταδοθούν, όπως γρίπη, παιδικά νοσήματα (π.χ. ανεμοβλογιά) κ.ά.
- Μην πειράζετε τις παρανυχίδες σας (είναι προτιμότερο να τις κόβετε με κατάλληλο νυχοκόπτη).
- Προσέχετε ιδιαίτερα να μην πληγωθείτε όταν χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα (μαχαίρια, ψαλίδια ή βελόνες). Χρησιμοποιείτε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή για το ξύρισμα αντί για ξυραφάκια, προκειμένου να περιοριστεί η πιθανή βλάβη στο δέρμα του προσώπου σας.
- Απαγορεύεται να τρώτε ωμά λαχανικά και φρούτα. Οι σαλάτες πρέπει να είναι πολύ καλά πλυμένες και βρασμένες και τα φρούτα πολύ καλά πλυμένα και χωρίς τη φλούδα τους. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζετε σε σημαντικό βαθμό τα υπολείμματα χρώματος ή άλλες ουσίες που περιέχουν μικρόβια, τα οποία μπορεί να σας προκαλέσουν λοίμωξη. Μην πειράζετε τα εξανθήματα στο πρόσωπό ή στο σώμα σας, διότι μπορούν να μολυνθούν, καθαρίζετε αμέσως με ζεστό νερό και σαπούνι ή με αντισηπτικό τις πληγές στο δέρμα σας και χρησιμοποιείτε γάντια όταν περιποιείστε κατοικίδια ζώα ή εργάζεστε στον κήπο του σπιτιού σας.
- Να θυμάστε πάντα ότι η μεγαλύτερη προστασία είναι το συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, ιδίως πριν από το φαγητό και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα.

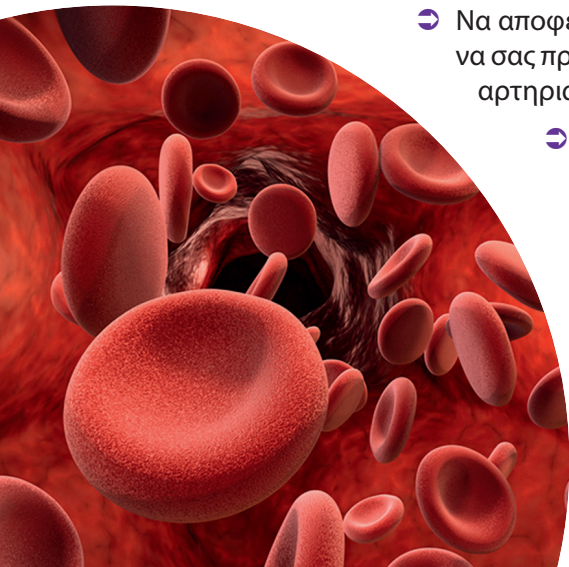


(III) Πτώση των αιμοπεταλίων - Θρομβοπενία

Τα αιμοπετάλια είναι υπεύθυνα για την πήξη του αίματος, καθώς με απλά λόγια μας βοηθούν να μην αιμορραγούμε. Αρκετά χημειοθεραπευτικά φάρμακα μειώνουν τον αριθμό των αιμοπεταλίων προκαλώντας θρομβοπενία, με αποτέλεσμα την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης αιμορραγίας. Δυστυχώς δεν υπάρχουν αυξητικοί παράγοντες που να προκαλούν αύξηση των αιμοπεταλίων. Τις περισσότερες φορές ο οργανισμός από μόνος του αντιμετωπίζει την τοξικότητα, ενώ σε πολύ χαμηλές τιμές αιμοπεταλίων γίνεται μετάγγιση αιμοπεταλίων.

Υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες που πρέπει να ακολουθείτε, εφόσον τα αιμοπετάλιά σας μειωθούν:

- Απαγορεύεται να λαμβάνετε φάρμακα, ακόμα και αναλγητικά χωρίς τη συμβουλή του ιατρού σας. Ιδιαίτερως απαγορεύονται τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη και τα αντιπηκτικά π.χ. ασπιρίνη.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά.
- Να χρησιμοποιείτε μαλακές οδοντόβουρτσες για τον καθαρισμό των δοντιών σας, ώστε να μην αιμορραγήσουν τα ούλα σας.
- Να καθαρίζετε τη μύτη σας φυσώντας την ελαφρά και σκουπίζοντάς την απαλά με μαντίλι ή χαρτομάντιλο.
- Να προσέχετε ιδιαίτερα, όταν χρησιμοποιείτε μαχαίρια ή αιχμηρά αντικείμενα που μπορεί να σας τραυματίσουν.
- Να φοράτε ειδικά γάντια όταν ανοίγετε τον φούρνο ή ακουμπάτε θερμά αντικείμενα, ώστε να μην καείτε όταν σιδερώνετε ή μαγειρεύετε.
- Να φοράτε χοντρά γάντια, όταν εργάζεστε στον κήπο ή περιποιείστε φυτά που έχουν αγκάθια.
- Να αποφεύγετε αθλήματα ή δραστηριότητες που μπορεί να σας προκαλέσουν τραυματισμούς και να ρυθμίζετε την αρτηριακή σας πίεση, εάν είναι παθολογική.
- Σε περίπτωση αιμορραγίας να εφαρμόζετε σφιχτή περίδεση (πιέζοντας έντονα) στο σημείο που αιμορραγεί για όσο χρόνο χρειαστεί.



ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

(I) Ναυτία και έμετος

Προκαλούνται από τον ερεθισμό του στομάχου ή του κέντρου που ελέγχει τον έμετο στον εγκέφαλο. Τα συμπτώματα ενδέχεται να αρχίσουν αμέσως μετά τη χημειοθεραπεία ή μερικές ώρες αργότερα και μπορεί να διαρκέσουν από λίγες ώρες έως και ημέρες. Μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας θα λάβετε αναλυτικές οδηγίες για την αντιεμετική αγωγή σας. Υπάρχουν πλέον αρκετές ουσίες με τις οποίες αντιμετωπίζεται η άμεση (οξεία) αλλά και η καθυστερημένη έμμεση.

Ορισμένες συμβουλές για τη μείωση της ναυτίας και εμετού είναι οι ακόλουθες:

- Να αποφεύγετε τα μεγάλα γεύματα που επιβαρύνουν το στομάχι. Είναι προτιμότερο να λαμβάνετε περισσότερα μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Η μάσηση και η κατάποση της τροφής να γίνεται αργά, να λαμβάνετε αρκετά υγρά και να αποφεύγετε τα γλυκά, τα τηγανητά και τις λιπαρές τροφές.
- Οι τροφές δεν πρέπει να έχουν δυνατές μυρωδιές και πρέπει να καταναλώνονται σε θερμοκρασία δωματίου.
- Αν υπάρχει πρωινή ναυτία, να προτιμάτε τις ξηρές τροφές, όπως τوست, μπισκότα και φρυγανιές εφόσον δεν έχετε προβλήματα με το στόμα σας ή με την κατάποση. Να πίνετε δροσερούς χυμούς χωρίς ζάχαρη και κατά προτίμηση χωρίς ανθρακικό.
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε έντονες οσμές που σας ενοχλούν, όπως μυρωδιές μαγειρέματος, καπνό και κολόνιες, ιδιαιτέρως όταν εμφανίζεται η ναυτία.
- Μετά το γεύμα να μην ξαπλώνετε για δύο ώρες. Αν θέλετε να ξεκουραστείτε, καθίστε στο κρεβάτι σε ημικαθιστή θέση, δηλαδή με πολλά μαξιλάκια στην πλάτη σας.
- Η περίσπαση βοηθάει στην αντιμετώπιση της ναυτίας, όπως για παράδειγμα να μιλάτε με φίλους και συγγενείς, να ακούτε μουσική ή να παρακολουθείτε τηλεόραση. Επίσης βοηθάει να αναπνέετε αργά και βαθιά.
- Να έχετε στο σπίτι σας αντιεμετικά σε μορφή υπόθετου, ώστε να τα χρησιμοποιήσετε, εάν χρειαστεί, μετά από οδηγία του ιατρού.



(II) Προβλήματα στο στόμα και στον λαιμό

Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα ενδέχεται να προκαλέσουν ξηρότητα ή ερεθισμό στο στόμα ή στον λαιμό. Ενδέχεται ακόμη οι συγκεκριμένοι ιστοί να αιμορραγήσουν ή να προσβληθούν από μικρόβια. Υπάρχουν συγκεκριμένα μέτρα τα οποία μπορείτε να λάβετε, για να ελαχιστοποιήσετε τους κινδύνους και τα προβλήματα.

- ➔ Επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας πριν την έναρξη της χημειοθεραπείας. Ζητήστε του να φροντίσει πιθανά προβλήματα που παρουσιάζουν τα δόντια σας και να σας εξηγήσει τον τρόπο σωστής περιποίησης. Να καθαρίζετε τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα με μαλακή οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα που θα σας συστήσει ο οδοντίατρός σας και συμπληρωματικά με οδοντική κλωστή και ειδικά βουρτσάκια, αν αυτό επιτρέπεται. Το σωστό πλύσιμο δοντιών μειώνει τον ερεθισμό των ούλων.
- ➔ Θα πρέπει να περιορίσετε την ποσότητα της ζάχαρης που καταναλώνετε.
- ➔ Αν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε φθοριούχα διαλύματα για τη στοματική περιοχή, ρωτήστε πρώτα τον οδοντίατρό σας.

Εάν στο στόμα σας εμφανιστούν πληγές να προσέχετε τα εξής:

- ➔ Να τρώτε τα φαγητά σε θερμοκρασία δωματίου ή αν είναι δυνατόν κρύα. Οι ζεστές και οι καυτές τροφές ερεθίζουν τις πληγές του στόματος.
- ➔ Να φροντίζετε οι τροφές να είναι μαλακές για να είναι πιο εύκολες στην κατάποση, όπως γιαούρτι, παγωτά, παιδικές τροφές, μπανάνες, πουρέ πατάτας, ελαφρώς βρασμένα αυγά, μακαρόνια με τυρί, κρέμες, χυμούς και διάφορα υγρά.
- ➔ Θα πρέπει να αποφεύγετε τις όξινες και ερεθιστικές τροφές, όπως είναι οι ντομάτες και οι χυμοί φρούτων (πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ και λεμόνι) και τις τροφές με πολύ αλάτι και μπαχαρικά. Υπάρχουν πλέον αρκετά φαρμακευτικά σκευάσματα για την αντιμετώπιση της ξηρότητας και του πόνου. Μην ξεχνάτε να πίνετε πολλά υγρά και να χρησιμοποιείτε τσίχλες και καραμέλες χωρίς ζάχαρη.

(III) Διάρροια

Η διάρροια μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στον οργανισμό. Παρουσιάζεται όταν η χημειοθεραπεία επηρεάσει τα κύτταρα του τοιχώματος του εντέρου. Κατά τη διάρκειά της οι τροφές διέρχονται ταχύτατα από το έντερο και ο οργανισμός δεν προλαβαίνει να απορροφήσει την απαραίτητη ποσότητα βιταμινών, μεταλλικών αλάτων και νερού. Το γεγονός αυτό μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, ηλεκτρολυτικές διαταραχές, αλλά και αύξηση του κινδύνου για λοιμώξεις. Για την αντιμετώπιση της διάρροιας θα πρέπει:

- ➔ Να τρώτε συχνότερα κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά σε μικρότερες ποσότητες.

- Να αποφεύγετε τροφές με πολλές ίνες ή που προκαλούν αέρια, όπως είναι το ψωμί ολικής άλεσης, τα δημητριακά, τα ωμά λαχανικά, τα φασόλια, οι σπόροι, τα φρέσκα και τα ξηρά φρούτα.
- Να λαμβάνετε τροφές με λίγες ίνες, όπως άσπρο ψωμί, πολτοποιημένα δημητριακά, άσπρο ρύζι, φρούτα χωρίς τον φλοιό, γιαούρτι, αυγά, πουρέ πατάτας, καθαρισμένα λαχανικά, ψάρια και κοτόπουλο χωρίς το δέρμα του.
- Να αποφεύγετε τον καφέ, τα αλκοολούχα ποτά, τα γλυκά, τα τηγανητά, τα λιπαρά και τα φαγητά με μπαχαρικά.
- Να προτιμάτε φαγητά με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, όπως οι μπανάνες, οι πατάτες, τα ροδάκινα και τα βερίκοκα.
- Να πίνετε πολλά υγρά για να αναπληρώνονται αυτά που χάνονται με τη διάρροια. Προτιμάτε το νερό, το τσάι ή τους διαυγείς χυμούς σε θερμοκρασία δωματίου.
- Να αποφεύγετε τη γρήγορη κατάποση και τα ποτά που περιέχουν ανθρακικό.
- Απαγορεύεται η λήψη γαλακτοκομικών προϊόντων.

Θα πρέπει πάντα να ενημερώνεται η θεραπευτική ομάδα για τη συχνότητα, τη διάρκεια και την ένταση των διαρροιών. Μπορείτε να λάβετε συγκεκριμένες φαρμακευτικές ουσίες για την αντιμετώπισή της, κατόπιν ιατρικής οδηγίας. Αν οι διάρροιες είναι πολλές, πιθανόν να χρειαστεί να μπειτε στο νοσοκομείο, ώστε να λάβετε ορούς για ενυδάτωση και ενδοφλέβια αντιβίωση.

(IV) Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι πιθανό να παρουσιαστεί σε ορισμένους ασθενείς εξαιτίας της δράσης μερικών χημειοθεραπευτικών φαρμάκων, αλλά και άλλων ουσιών που χρησιμοποιούνται ως υποστηρικτική αγωγή, όπως είναι τα αντιεμετικά και τα παυσίπονα. Το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας επιτείνεται με τη μειωμένη καθημερινή δραστηριότητα, την έλλειψη άσκησης και την κακή διατροφή. Για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας θα πρέπει:

- Να πίνετε πολλά υγρά.
- Να τρώτε τροφές πλούσιες σε ίνες, όπως ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά, φρέσκα λαχανικά, φρέσκα ή ξηρά φρούτα.
- Πολύ σημαντική είναι η συμβολή της γυμναστικής και της άσκησης στην κινητοποίηση του εντέρου.

Υπάρχουν αρκετές φαρμακευτικές και μη ουσίες που βοηθούν στην κινητοποίηση του εντέρου και στη διατήρηση μαλακών κοπράνων. Πριν τη λήψη κάποιας ουσίας ενημερώστε τη θεραπευτική ομάδα.

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

(Ι) Αλωπεκία – Απώλεια τριχών

Είναι μια συχνή παρενέργεια που οφείλεται στην καταστροφή των τριχοθυλακίων από τη χημειοθεραπεία. Δεν εμφανίζεται σε όλους τους ασθενείς. Τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες ως προς την επίδραση τους στις τρίχες: σε αυτά που προκαλούν έντονη αλωπεκία, σε αυτά που προκαλούν μέτρια και σε αυτά που προκαλούν ελάχιστη. Η τριχόπτωση θα ξεκινήσει αμέσως μετά το πρώτο χημειοθεραπευτικό σχήμα.

Τα μαλλιά ξαναφυτρώνουν περίπου τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Υπάρχει πιθανότητα να αλλάξει το χρώμα και η μορφή των τριχών. Εκτός από τα μαλλιά, ενδέχεται να υπάρξει απώλεια τριχών και από άλλα σημεία του σώματος, όπως τα φρύδια, οι βλεφαρίδες κ.ά. Η ποσότητα των μαλλιών που είναι πιθανό να χάσετε εξαρτάται από το είδος, τη δόση των φαρμάκων και από την ανταπόκριση του οργανισμού σας στη χημειοθεραπεία.

Για τη μείωση της επίπτωσης της χημειοθεραπείας στα μαλλιά σας ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

- ➔ Να χρησιμοποιείτε απαλά φυτικά σαμπουάν.
- ➔ Να χτενίζετε με μαλακές βούρτσες.
- ➔ Μην χρησιμοποιείτε πολύ ζεστό αέρα για το στέγνωμα των μαλλιών. Μπορείτε να τα στεγνώσετε σκουπίζοντάς τα απαλά με μια πετσέτα.
- ➔ Μη βάφετε τα μαλλιά σας και μην τα τλαιπωρείτε στο κομμωτήριο. Η καλύτερη λύση είναι να κόβετε κοντά τα μαλλιά σας. Με αυτόν τον τρόπο ελέγχετε καλύτερα την τριχόπτωση, ενώ ταυτόχρονα τα μαλλιά σας θα φαίνονται πυκνότερα.

Η απώλεια μαλλιών είναι μια δυσάρεστη δοκιμασία, λόγω της αλλαγής εικόνας του σώματός σας. Μη φοβάστε να το συζητήσετε με τα οικεία σας πρόσωπα και να θυμάστε ότι τα μαλλιά θα επανέλθουν μετά το τέλος της θεραπείας. Μπορείτε να παραγγείλετε περούκα με φυσική τρίχα, η οποία να έχει ακριβώς το σχήμα και το χτένισμα των μαλλιών που είχατε και πριν την τριχόπτωση. Η περούκα καλύπτεται σαν κόστος και από τον ασφαλιστικό σας φορέα. Είναι πολύ σημαντικό να βγάζετε την περούκα κατά τη διάρκεια της ημέρας, προκειμένου να αερίζεται η περιοχή του τριχωτού της κεφαλής. Σε περίπτωση εμφάνισης σημείων δερματοπάθειας (πιθανόν λόγω αλλεργίας ή λόγω του ιδρώτα), να επικοινωνήσετε με ένα από τα μέλη της θεραπευτικής ομάδας για να λάβετε οδηγίες.



(II) Επιδράσεις στο δέρμα

Μικρής έντασης παρενέργειες της χημειοθεραπείας στο δέρμα είναι η ερυθρότητα, ο κνησμός, η ακμή, η ξηρότητα και η απολέπιση. Επίσης, ενδέχεται να διαφοροποιηθεί το χρώμα του δέρματος ή να παρατηρηθεί μεγαλύτερη ευαισθησία στο ηλιακό φως. Σε σπάνιες περιπτώσεις, όταν τα φάρμακα δίνονται ενδοφλεβίως, ενδέχεται το δέρμα που βρίσκεται πάνω από ορισμένες φλέβες να γίνει σκουρότερο. Το φαινόμενο αυτό βελτιώνεται χωρίς θεραπεία μερικές εβδομάδες μετά το τέλος της χημειοθεραπείας.

Για τη μείωση της ξηρότητας του δέρματος:

- Κάνετε συχνά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Αποφεύγετε τα ζεστά μπάνια.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κατάλληλες ενυδατικές κρέμες, αλλά πρέπει να αποφεύγετε αρώματα, αποσμητικά και κρέμες που περιέχουν αλκοόλ.
- Αποφεύγετε να κολυμπάτε σε πισίνες με χλώριο, διότι μπορεί να επιδεινωθούν τα δερματικά προβλήματα.

Η «τύπου ακμή» δερματοτοξικότητα είναι μια συνήθης παρενέργεια για μια συγκεκριμένη κατηγορία φαρμάκων. Θα λάβετε αναλυτικές οδηγίες αντιμετώπισης από την κλινική, οι οποίες περιλαμβάνουν τη χορήγηση συγκεκριμένων σκευασμάτων ενυδατικών κρεμών, κρεμών με βιταμίνη Κ και χορήγηση αντιβιοτικών από το στόμα, εφόσον εμφανιστεί κάποιο σημείο λοίμωξης. Θα πρέπει να θυμάστε να διατηρείτε το δέρμα σας πάντα καθαρό και να αποφεύγετε το ξύσιμο, ακόμα και όταν έχετε έντονο το αίσθημα του κνησμού.

Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγετε την άμεση έκθεσή σας στις ηλιακές ακτίνες ιδίως τις μεσημβρινές ώρες διότι αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση ορισμένων παρενεργειών. Οι περισσότερες αλλεργειδράσεις γίνονται με την υπεριώδη (UV) ακτινοβολία και προσομοιάζουν με ηλιακό έγκαυμα, οπότε εμφανίζεται οίδημα, ερυθρότητα, πόνος και ευαισθησία. Τους καλοκαιρινούς μήνες μπορείτε να επισκέπτεστε τη θάλασσα τις πρωινές και τις απογευματινές ώρες, όπου η ηλιακή ακτινοβολία έχει μικρότερη ένταση. Σε περίπτωση που αποφασίσετε να εκτεθείτε για λίγο χρονικό διάστημα στις ακτίνες του ήλιου, θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε ειδικές αντιηλιακές κρέμες με δείκτη προστασίας μεγαλύτερο από 15.



(III) Επιδράσεις στο δέρμα μετά από προηγηθείσα ακτινοθεραπεία

Η ακτινοβολία επηρεάζει τις δερματικές περιοχές από όπου διέρχεται, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ερυθρότητας και σκληρίας. Χρειάζεται συχνή τοπική ενυδάτωση της περιοχής με φαρμακευτικές ουσίες που θα συστήσει ο θεράπων ιατρός. Συμπληρωματικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και απλές ενυδατικές κρέμες του εμπορίου.

(IV) Σύνδρομο χεριών-ποδιών

Είναι παρενέργεια που προκαλείται από συγκεκριμένες χημειοθεραπευτικές ουσίες. Αρχικά εμφανίζεται δυσαισθησία (αλλαγμένη αντίληψη της αφής, του πόνου, του θερμού και του ψυχρού), εξελίσσεται σε εμφάνιση ερυθρών πλακών, ενώ στο τέλος παρουσιάζεται και ξηροδερμία (απολέπιση). Επηρεάζονται κυρίως τα χέρια και λιγότερο τα πόδια. Χρειάζεται να φροντίζετε καθημερινά τα χέρια σας (καλή υγιεινή). Για την αποφυγή εμφάνισης οιδημάτων να έχετε τα χέρια σας σε ανάρροπη θέση. Θα σας βοηθήσει επίσης η τοπική χορήγηση κορτικοστεροειδών και αναλγητικών.

(V) Επιδράσεις στα νύχια

Η χημειοθεραπεία επηρεάζει τα νύχια προκαλώντας βραδύτερη ανάπτυξη, κάνοντάς τα περισσότερο εύθραυστα και πολλές φορές προκαλώντας την εμφάνιση λευκών ή σκούρων, οριζόντιων και κάθετων γραμμώσεων.

Ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Προστατεύετε με γάντια τα νύχια σας όταν πλένετε πιάτα και όταν ασχολείστε με δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο, που ταλαιπωρούν τα νύχια.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ειδικές βαφές νυχιών για να καλύψετε τις γραμμώσεις.
- Πολύ σημαντική είναι η καθημερινή καθαριότητα-περιποίηση και το καλό στέγνωμα μετά το πλύσιμο. Η υγρασία που παραμένει στις άκρες των νυχιών αποτελεί αιτία μολύνσεων.
- Σε περίπτωση εμφάνισης σημείων μόλυνσης, όπως ερυθρότητα, πόνος, οίδημα, πύον, θα πρέπει να ενημερώσετε άμεσα τον θεράποντα ιατρό, διότι θα χρειαστεί να λάβετε αντιβίωση από το στόμα και αντιμικροβιακή κρέμα για τα νύχια.



ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Πολλά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την καρδιά σας. Αναλόγως με το φάρμακο μπορεί να εμφανιστεί αρρυθμία, ταχυκαρδία, καρδιακή ανεπάρκεια και υπέρταση. Εάν πρόκειται να λάβετε καρδιοτοξική ουσία, θα κάνετε καρδιογράφημα πριν τη θεραπεία σας και σε τακτά διαστήματα υπερηχογράφημα καρδιάς.

Σε εμφάνιση υπέρτασης θα πρέπει να μετράτε καθημερινά την αρτηριακή σας πίεση, να αλλάξετε τη διατροφή σας, τρώγοντας τροφές με λίγο αλάτι και να λάβετε αντιυπερτασική φαρμακευτική αγωγή. Μπορεί να σας συστηθεί να επισκεφτείτε κάποιον καρδιολόγο, ο οποίος θα σας παρακολουθεί όλο το διάστημα στο οποίο λαμβάνετε τη χημειοθεραπεία.



ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Επιδράσεις στο νευρικό και μυϊκό σύστημα

Η χημειοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τα κύτταρα του νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα ποικιλία συμπτωμάτων, όπως αδυναμία, ρίγος, αίσθημα καύσου, κνησμός, αίσθημα μούδιασματος των χεριών ή των ποδιών, αδυναμία βάδισης, πόνος στις αρθρώσεις και στους μυς. Ενδέχεται να εμφανιστεί απώλεια ισορροπίας, αδυναμία ανύψωσης αντικειμένων, προβλήματα στη βάδιση, απώλεια ακοής, μυϊκή αδυναμία, εύκολη κόπωση ή πόνοι κατά τις κινήσεις των άκρων. Επειδή τα συμπτώματα σε αυτά τα συστήματα ενδέχεται να υποκρύπτουν σοβαρότερη βλάβη, πρέπει πάντοτε να ενημερώνεται ο ιατρός σας, για την άμεση αντιμετώπισή τους.

Ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες:

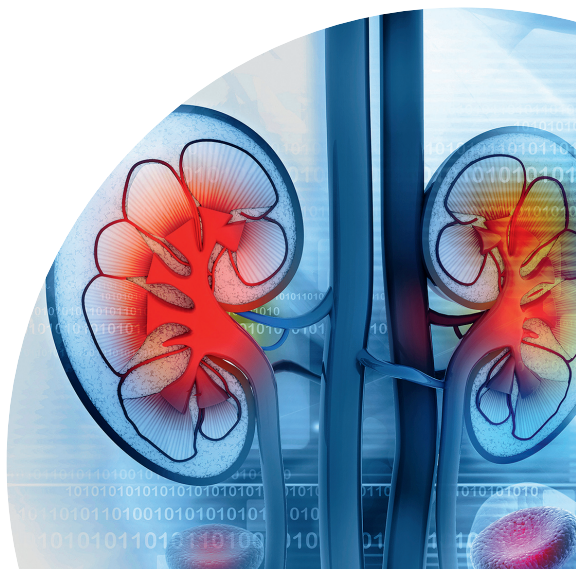
- Αν αισθάνεστε μούδιασμα στα χέρια, αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε αιχμηρά ή άλλα επικίνδυνα αντικείμενα και να ανασηκώνετε αντικείμενα με μεγάλο βάρος.
- Αν χάνετε την αίσθηση της ισορροπίας ή νιώθετε αδυναμία χρησιμοποιήστε βοηθήματα κατά τις μετακινήσεις σας, όπως είναι τα μπαστούνια.
- Μη φοράτε βρεγμένα παπούτσια και μη γυαλίζετε υπερβολικά τα πατώματα του σπιτιού σας. Προσθέστε χειρολαβές στο μπάνιο, στις σκάλες ή σε άλλα σημεία όπου κινείστε συχνά.
- Αποφύγετε την οδήγηση και γενικά τις μεγάλες μετακινήσεις και τα κουραστικά ταξίδια.
- Ο πόνος στις αρθρώσεις και στους μυς μπορεί να μειωθεί με τη χρήση αναλγητικών ουσιών. Το ελαφρύ μασάζ στα άκρα βοηθάει ιδιαίτερα στην ανακούφιση των συμπτωμάτων.
- Θα πρέπει να λαμβάνετε υποστηρικτικά φάρμακα, μετά από οδηγία του ιατρού, όπως βιταμίνες, ιδιαίτερα του συμπλέγματος Β.



ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Μερικά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την ουροδόχο κύστη προκαλώντας μικρή έκταση αιμορραγία και τους νεφρούς προκαλώντας προσωρινές ή μόνιμες βλάβες. Τα ούρα ενδέχεται να έχουν έντονη οσμή και να αλλάξει το χρώμα τους σε κόκκινο, πορτοκαλί ή και έντονο κίτρινο.

Τα συμπτώματα που συνήθως εμφανίζονται είναι πόνος ή αίσθημα καύσου κατά την ούρηση, συχνουρία, πυρετός και ρίγος. Θα πρέπει να πίνετε πολλά υγρά όπως νερό, καφέ, σούπες για να εξασφαλίσετε κανονική ροή των ούρων. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο ιατρός θα προτείνει μέτρα προφύλαξης της ουροδόχου κύστης και των νεφρών.



ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

(I) Επιδράσεις στο αναπαραγωγικό σύστημα

Η έμμηνος ρύση της γυναίκας πολύ συχνά επηρεάζεται από τα φάρμακα της χημειοθεραπείας. Ενδέχεται να παρατηρηθεί προσωρινή ή μόνιμη διαταραχή του κύκλου ή και πλήρης διακοπή της έμμηνου ρύσης (περίοδος). Οι ορμονικές διαταραχές που επιφέρει η χημειοθεραπεία προκαλούν μερικές φορές ενοχλήσεις παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται στην εμμηνόπαυση όπως ερυθρότητα, κνησμός, αίσθημα καύσου και ξηρότητα των ιστών του κόλπου, ξηρότητα δέρματος, μειωμένη διάθεση για σεξουαλική επαφή και γενικότερη μείωση ενεργητικότητας. Ίσως χρειαστεί, ανάλογα με την έκταση των συμπτωμάτων και τη δυσφορία που προκαλούν, να χορηγηθεί κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Πολλές φορές, τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα προκαλούν βλάβη στις ωοθήκες, με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη η τεκνοποίηση. Η στειρότητα μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη. Το γεγονός αυτό εξαρτάται από τον τύπο και τη δόση των φαρμάκων, την ηλικία της ασθενούς και άλλους παράγοντες.

Θα πρέπει να αποφεύγεται η εγκυμοσύνη κατά το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, επειδή ορισμένα φάρμακα προκαλούν σοβαρές γενετικές ανωμαλίες στα έμβρυα.

Εάν διαγνωστεί η νόσος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, εφόσον είναι εφικτό η χημειοθεραπεία γίνεται μετά τη γέννηση του παιδιού. Αν υπάρχει αμεσότερη ανάγκη, τα φάρμακα χορηγούνται αφού συμπληρωθεί η 12η εβδομάδα της κύησης, οπότε μειώνεται και ο κίνδυνος πρόκλησης μόνιμης βλάβης στο έμβρυο. Σε μερικές περιπτώσεις, πιθανόν να κριθεί αναγκαία η διακοπή της εγκυμοσύνης.

Λόγω της πιθανότητας εμφάνισης στειρότητας και στους άνδρες, εάν υπάρχει σκέψη για τεκνοποίηση στο μέλλον, θα πρέπει το σπέρμα να καταψύχεται και να αποθηκεύεται σε ειδικά κέντρα γονιμότητας (τράπεζες σπέρματος). Μετά τη χημειοθεραπεία είναι ενδεχόμενο να επηρεαστεί το χρώμα και η οσμή του σπέρματος.



(II) Σεξουαλικές επιδράσεις

Η χημειοθεραπεία σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να επηρεάσει τα γεννητικά όργανα και τις λειτουργίες τους. Τα συμπτώματα εξαρτώνται από το είδος των φαρμάκων, την ηλικία του ασθενούς και τη γενική κατάσταση της υγείας του. Μερικοί ασθενείς αναφέρουν ότι αισθάνονται μεγαλύτερη έλξη για τον σύντροφό τους από ποτέ και έχουν αυξημένη ερωτική διάθεση. Άλλοι πάλι δεν παρατηρούν καμία ιδιαίτερη αλλαγή, ενώ μερικοί μειώνουν τη σεξουαλική τους λειτουργία, εξαιτίας της αλλαγής στην εξωτερική εμφάνιση ή/και του γενικότερου άγχους και φόβου για τη νόσο τους.

Στους άνδρες ενδέχεται να παρατηρηθεί μερική ή ολική στειρότητα, μείωση του αριθμού των σπερματικών κυττάρων, μείωση της κινητικότητας των σπερματοζωαρίων και σπανιότερα απώλεια της ικανότητας για σεξουαλική επαφή. Η πιθανή εμφάνιση σεξουαλικών προβλημάτων στους άνδρες δε σημαίνει σε καμία περίπτωση και απώλεια της ικανότητας για σεξουαλική επαφή. Η σεξουαλική ζωή του ασθενούς μπορεί να συνεχιστεί κανονικά, εφόσον ο ίδιος έχει την κατάλληλη διάθεση και το επιτρέπει η γενικότερη κατάσταση της υγείας του.

Στις γυναίκες μπορεί να επηρεαστούν οι ωοθήκες, με αποτέλεσμα την ελάττωση της ποσότητας των ορμονών που παράγονται.

Δεν υπάρχει κάποιος ιατρικός λόγος να διακόψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, εφόσον αισθάνεστε ψυχολογικά και σωματικά ακμαία. Θα πρέπει όμως να παίρνετε πάντοτε τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης για την αποφυγή της εγκυμοσύνης.

Αν οι ερωτικές επαφές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή σας, θα πρέπει να είστε ενήμεροι για όλα τα προβλήματα που ενδέχεται να παρουσιαστούν. Ο καλύτερος τρόπος για να ξεπεράσετε τα προβλήματα είναι η συζήτηση με τον ερωτικό σας σύντροφο και η διατήρηση στενής συναισθηματικής σχέσης μεταξύ σας. Χρήσιμη είναι επίσης η συζήτηση με ειδικούς επιστήμονες, όπως είναι οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί.



ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

(I) Κατακράτηση υγρών - Αύξηση σωματικού βάρους

Η αύξηση του σωματικού σας βάρους πολλές φορές οφείλεται σε ορμονικές μεταβολές, στην επίδραση των φαρμάκων ή και στην ίδια τη νεοπλασματική νόσο. Βασικός σας στόχος θα πρέπει να είναι η διατήρηση του βάρους που είχατε πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Ο στόχος αυτός μπορεί να επιτευχθεί με τη σωστή διατροφή και την άσκηση.

Θα πρέπει να αναφέρετε αμέσως κάθε διόγκωση (οίδημα) που εμφανίζεται στο πρόσωπο, στα χέρια, στα πόδια ή στην κοιλιά. Θα πρέπει επίσης να αποφεύγετε, όσο είναι δυνατόν, τις αλατισμένες τροφές και να μην προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας.

(II) Αϋπνία

Σε μερικές περιπτώσεις επηρεάζεται η ποσότητα και η ποιότητα του ύπνου σας. Η αιτία της αϋπνίας είναι πολυπαραγοντική και χρειάζονται συνδυασμένες και στοχευμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπισή της. Μπορείτε να αποφεύγετε τη μεσημεριανή κατάκλιση, ώστε να κοιμάστε νωρίτερα και περισσότερο τη νύχτα. Υπάρχουν αρκετές φυσικές ουσίες οι οποίες είναι χαλαρωτικές όπως το ζεστό γάλα, τις οποίες μπορείτε να λαμβάνετε πριν από τον ύπνο. Υπάρχουν επίσης διάφορες τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. ένα ζεστό μπάνιο) και περίσπασης που μπορεί να σας βοηθήσουν. Ο θεράπων ιατρός, μετά από συζήτηση μαζί σας, θα αποφασίσει εάν χρειάζεται φαρμακευτική παρέμβαση για την αϋπνία, δηλαδή να λάβετε κάποιο υπνωτικό ή υπναγωγό χάπι.

(III) Κόπωση

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας, ιδιαιτέρως όσο προχωρούν τα θεραπευτικά σχήματα (π.χ. χημειοθεραπείας ή ακτινοθεραπεία), μπορεί να αισθανθείτε αυξημένη κόπωση και να μην έχετε διάθεση για οποιαδήποτε δραστηριότητα. Το αίσθημα αυτό μπορεί να οφείλεται στα φάρμακα, στην αναιμία, στην ελάττωση των ωρών του ύπνου, στην κακή διατροφή και στη γενικότερη καταβολή που προκαλεί η νεοπλασματική νόσος. Δεν επιθυμεί κανείς να αλλάξει ριζικά η ζωή σας, απλά οι ρυθμοί σας θα πρέπει να είναι λιγότερο έντονοι. Ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες:

- ➡ Πρέπει να περιορίσετε τις δραστηριότητές σας, ώστε να μην εξαντλείστε και να ξεκουράζεστε περισσότερες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ➡ Ζητήστε από συγγενείς ή φίλους να σας βοηθούν στις καθημερινές σας ανάγκες. Αν έχετε παιδιά συνεχίστε τη φροντίδα τους, αλλά ζητήστε επιπρόσθετη βοήθεια είτε από τον/τη σύντροφό σας ή από άλλους συγγενείς.
- ➡ Αποφύγετε να εργάζεστε πολλές ώρες, εάν όμως είναι απαραίτητο, φροντίστε να ξεκουράζεστε στα μεσοδιαστήματα.

Είναι επίσης σημαντικό να ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας τη σωστή διατροφή και την ελαφρά άσκηση, όπως είναι το περπάτημα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η καλή διατροφή είναι απαραίτητη κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας. Βοηθάει στην καλύτερη διαχείριση των παρενεργειών και ιδιαίτερα στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Ο οργανισμός δημιουργεί ευκολότερα νέα και υγιή κύτταρα και ιστούς. Η διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από 4 μεγάλες κατηγορίες.

- ➔ Φρούτα και λαχανικά.
- ➔ Ψάρια, κρέατα και πουλερικά.
- ➔ Δημητριακά και ψωμί.
- ➔ Γαλακτομικά προϊόντα.

Πρέπει να διατηρείτε σταθερό το βάρος σας και να λαμβάνετε πρωτεΐνες, οι οποίες βοηθούν στη διατήρηση της καλής λειτουργίας και της αρτιότητας του δέρματος, των τριχών, των μυών και των εσωτερικών οργάνων. Αναγκαία επίσης είναι η λήψη επαρκών ποσοτήτων υγρών για την προστασία των νεφρών και της ουροδόχου κύστης κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Πολλοί ασθενείς λαμβάνουν πολυβιταμινούχα σκευάσματα, καθώς και συμπληρώματα διατροφής. Κανένα σκεύασμα δε μπορεί να υποκαταστήσει τη φυσική διατροφή, οπότε η χρήση τους θα πρέπει να γίνεται με σύνεση και σε συνεννόηση με τη θεραπευτική ομάδα. Θα πρέπει να επισημανθεί ότι τα κακοήγη νεοπλάσματα δε θεραπεύονται με βιταμίνες ή με άλλα συμπληρώματα διατροφής. Όμως τα συγκεκριμένα σκευάσματα μπορεί να βελτιώσουν την υγεία των ασθενών και να μειώσουν την ένταση και σοβαρότητα των παρενεργειών.

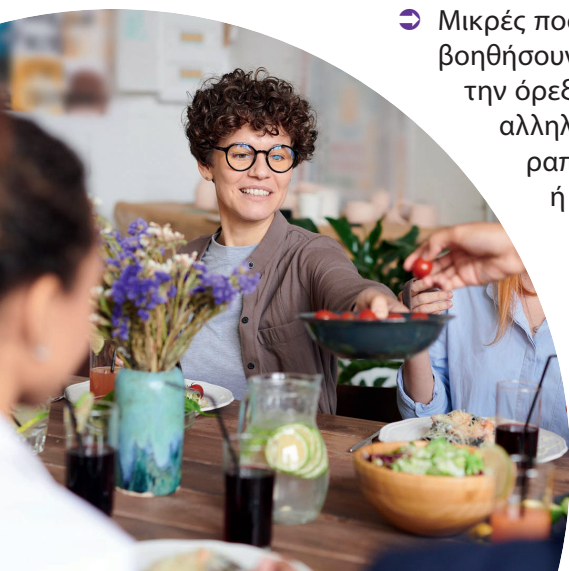


Ανορεξία

Η μειωμένη όρεξη για φαγητό μπορεί να οφείλεται σε πιθανή ναυτία, σε σωματική κόπωση και σε λειτουργικά προβλήματα του στόματος και του λαιμού, τα οποία καθιστούν επώδυνη την κατάποση, αλλά επιβαρύνουν και την ψυχολογική σας κατάσταση. Πιθανόν να αισθάνεστε ότι τα φαγητά έχουν διαφορετική γεύση. Για παράδειγμα όταν τρώτε κρέας ή άλλες τροφές με πρωτεΐνες, μπορεί να αισθάνεστε μια ελαφριά μεταλλική γεύση.

Ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Να τρώτε ορεκτικά ή μικρά γεύματα όσο συχνά μπορείτε και έχετε διάθεση. Δεν είναι απαραίτητο να τηρείτε αυστηρό πρόγραμμα τριών γευμάτων την ημέρα. Να μένετε ήρεμοι κατά τη διάρκεια των γευμάτων και μη βιάζεστε να τελειώσετε το φαγητό σας. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ποικιλία φαγητών με νέες συνταγές και γεύσεις. Αρκετές φορές ωφελεί να περπατάτε για λίγη ώρα πριν από το γεύμα.
- Αλλάξτε τις συνήθειές σας στο φαγητό, προσπαθήστε να τρώτε με παρέα, συγγενείς ή φίλους. Όταν τρώτε μόνοι σας παρακολουθείστε τηλεόραση ή ακούστε το ραδιόφωνο.
- Επιλέξτε τροφές που σας ικανοποιούν οπτικά και μυρίζουν ευχάριστα. Δοκιμάστε κοτόπουλο, γαλοπούλα, αυγά ή ψάρι, εάν πιστεύετε ότι το κόκκινο κρέας έχει περίεργη γεύση. Δοκιμάστε μαζί με το κρέας γλυκό κρασί, χυμούς φρούτων, σαλάτες ή σάλτσες για να αλλάξετε τη γεύση του.
- Αποφύγετε να τρώτε τροφές που αισθάνεστε ότι έχουν διαφορετική γεύση από πριν. Μπορείτε για όσο διάστημα έχετε το αίσθημα της μεταλλικής γεύσης στο στόμα σας, να χρησιμοποιείτε πλαστικά σκεύη και μαχαιροπίρουνα.
- Μικρές ποσότητες αλκοολούχων ποτών μπορούν να σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε, να χαλαρώσετε και να αυξήσουν την όρεξή σας. Επειδή όμως είναι πιθανό το αλκοόλ να αλληλοεπιδράσει με ορισμένα φάρμακα της χημειοθεραπείας, μειώνοντας την αποτελεσματικότητά τους ή επιτείνοντας τις παρενέργειές τους, επιβάλλεται η μείωση στο ελάχιστο ή καλύτερα η αποφυγή της κατανάλωσής τους.



[illegible]

Χορηγός-Επιμέλεια
ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις
 www.betamedarts.gr

