



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



BESPLATAN PRIMERAK

Prevencija mučnine i povraćanja usled hemoterapije



Upoznajmo se sa hemioterapijom

Šta je hemoterapija?

Hemoterapija je primena lekova koja služi za uništavanje tumorskih ćelija.

Zašto je hemoterapija važna i kako funkcioniše?

Hemoterapija se može primeniti:

- 1) **Pre operacije** (neadjuvantna), ima za cilj smanjenje samog tumora i eventualni nastavak lečenja operacijom
- 2) **Nakon operacije** (adjuvantna), ima za cilj da zaštitи pacijenta od eventualnog pogoršanja bolesti
- 3) **U uznapredovaloj fazi bolesti** (sistemska)

Gde i kako se prima hemoterapija?

Hemoterapija se prima u specijalizovanim onkološkim ustanovama. Hemoterapija se može primenjivati kao infuzija ili tabletarno.

Kako moj lekar/konzilijum odlučuje koje će hemoterapijske lekove koristiti?

Odluka o hemoterapiji se donosi na osnovu: vrste i osobina tumora, proširenosti bolesti i opšteg stanja pacijenta.



Gde će primate hemoterapiju? Koliko često? Koliko dugo?

Hemoterapija se primenjuje u intervalima (najčešće na 2-4 nedelje), u zavisnosti od predviđenog hemoterapijskog protokola i toka bolesti.

Da li posle hemoterapije mogu imati mučninu i povraćanje?

Posle hemoterapije se mogu javiti mučnina i povraćanje.

Zašto se posle hemoterapije može javiti mučnina i/ili povraćanje?

Svaki primjenjeni lek može da ima neželjene efekte. Među najčešćim neželjenim efektima hemoterapijskih lekova su mučnina i povraćanje, koje su izazvane delovanjem tih lekova na određene centre u stomaku i mozgu.

Postoje li lekovi kojima se može spriječiti mučnina i povraćanje?

Postoje veoma efikasni lekovi kojima se uspešno mogu spriječiti ili ublažiti mučnina i povraćanje.

Kako i gde mogu dobiti lekove koji će spriječiti mučninu i povraćanje?

Lekovi za spriječavanje mučnine i povraćanja se daju pre primene hemoterapije, u toku i nakon hemoterapije. Dobijaju se u ustanovama gde se primjenjuje hemoterapija, ali i na recept za dalju upotrebu kod kuće.

Ishrana i fizička aktivnost

- *Opustite se pre svake terapije. Dijete duboko uz meditaciju ili molitvu (čitanje i slušanje muzike)*
- *Nosite komotnu i udobnu odeću*
- *Prekinuti korišćenje parfema jer hemoterapija povećava osetljivost na mirise*
- *Pojačana higijena zuba i jezika. Hemoterapija može napraviti loš ukus u ustima*
- *Otvorite prozor i uključite ventilator ukoliko je u prostoriji sparno. Svež vazduh pomaže kod mučnina*
- *Ukoliko ste napeti, nervozni, zabrinuti, zamolite vašeg lekara da vam prepriče neki anksiolitik koga ćete popiti sat-dva pre ordiniranja hemoterapijskih lekova*



Koju hranu mogu jesti, a koju ne, da bih izbegao mučninu i povraćanje?

- Izbegavati hranu sa jakim mirisima (posebno ako je sami kupujete i spremate)
 - Izbegavati slatku, pečenu i masnu, začinjenu hranu kao i crveno meso (gorak ukus). Čuvati apetit tokom hemoterapije
 - Jesti male obroke i grickalice svaka 2 sata (kreke, žitno-voćne table, suvo jezgrasto voće, tvrdo kuvana jaja)



Kako i kojom hranom prevenirati mučninu?

- Nemojte obedovati u prostoriji u kojoj je pretoplo i zagušljivo, odmorite se nakon obroka i to u sedećem, a ne u ležećem položaju
- Uzmite 5-6-manjih obroka (glad pogoršava mučninu), jedite laganu hranu (tost, krekeri, perece, đevrek, kokice koje nisu masne, integralne žitarice, napolitanke, testenine, konzervirano voće, bistro supe.)
- Birajte hranu koja vam se dopada. Hrana ne treba da bude ni previše topla ni previše hladna. Ako je mučnina izražena ujutru, pojedite svoj tost ili krekeri još ujutru. Možete da vodite evidenciju kada imate mučninu i obavezno prijavite lekaru ili medicinskoj sestri ako vam lekovi protiv mučnine ne pomažu.

Da li trebam jesti pre terapije?

- Jesti laganu hranu, hranu koja se lako vari. Pacijenti imaju manje mučnina ako nisu gladni.
- Korisna je prepodnevna i poslepodnevna užina u vidu grickalica i pre spavanja 2-3 dana posle terapije.

Koliko tečnosti smem da pijem?

- Konzumirati najmanje 2l tečnosti dnevno, sobne temperature, izmedju, a ne tokom obroka.
- Uzimajte tečnost tokom čitavog dana, pijte polako koristeći slamčice . Tokom obroka pijuckajte samo male količine tečnosti da se ne biste osečali "prepunjeno". Piće ne treba da bude ni previše topli ni previše hladno.
- Kada vam ne prija uzimanje tečnosti , uzmite sladoledne štapiće. Preporučuje se konzumiranjene gazirane mineralne tečnosti, bistro supa, sokovi od grožđa, jabuke i brusnice, čaj, bistra supa, sokovi od svežeg voća i povrća.
- Ne preporučuje se konzumiranje alkohola, kafa samo u umerenim količinama, ali ne na dan ordiniranja hemioterapije.

Ishrana i fizička aktivnost

Saveti za ishranu tokom povraćanja

- Nemojte ništa piti i jesti dok povraćanje ne prestane. Kada povraćanje prestane pijte male količine bistrih napitaka (izvetrela mineralna voda ili bistre supe). Počnite polako i pijte malim gutljajima. Nakon toga preći na tečnu i lagantu hranu.
- Nemojte prvo jesti ominjenu hranu da vam se ne desi da prestanete da je jedete.

Postoje li vežbe kojima mogu sprečiti mučninu? Kakve fizičke aktivnosti mogu imati?

Ukoliko vam opšte stanje dozvoljava, razmotrite svakodnevno vežbanje najmanje 30min. Posebno se preporučuje šetnja u prirodi i na svežem vazduhu. Fizička aktivnost popravlja apetit i omogućava bolje podnošenje hemoterapije.





Da li mogu da uzimam dijetetske suplemente - vitamine, biljne i homeopatske lekove dok primam hemoterapiju?

Izbegavati mega doze vitaminina i biljne suplemente dva dana pre i sedam dana posle hemoterapije. Uvek razgovarati sa vašim onkologom pre uzimanje dijetetskih suplemenata zbog moguće interakcije.

Mogu li koristiti svoju redovnu terapiju ili druge lekove tokom hemoterapije?

Nastavite sa korišćenjem redovne medikamentozne terapije.

Mogu li raditi dok primam terapiju?

U koliko vam vaše opšte stanje dozvoljava preporučuje se da radite.

Da li češće osećati zamor?

Postoji mogućnost da osećate slabost i malaksalost nekoliko dana nakon hemoterapije što predstavlja neželjeni efekat ovih lekova.

U slučaju komplikacija hemoterapije

U slučaju da imate bilo kakve tegobe koje su se pojavile neposredno ili nekoliko dana nakon primene hemoterapije, savetujemo Vas da se javite ili pozovete Vašeg izabranog lekara ili službu kućnog lečenja. Potreban Vam je i lekarski izveštaj o vrsti hemoterapije koju ste primili, preporukama za dalje lečenje kao datumu kada je ona završena.

• Šta ako imam mučninu/povraćanje?

Posle primene hemoterapije se može ispoljiti mučnina i povraćanje iako ste uz hemoterapiju dobili i lekove koji sprečavaju njihovu pojavu. Savetujemo da vodite dnevnik u kome treba da beležite kada se javlja mučnina u odnosu na poslednje dane primljene hemoterapije.

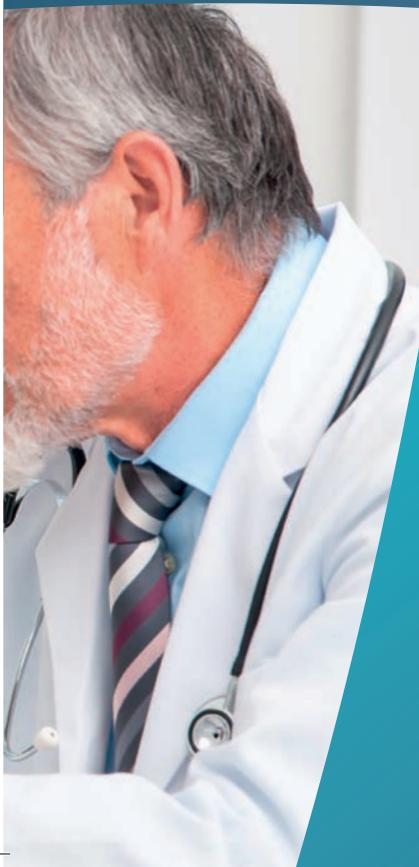
U kom obimu je mučnina bila ispoljena?

Koristite priloženu skalu od 0-10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Intenzitet mučnine i povraćanja označite na skali vodeći računa da 0 označava odsustvo, a 10 veoma ispoljenu mučninu i povraćanje koja značajno remeti unos hrane i tečnosti. U zavisnosti od intenziteta ovih simptoma će se kreirati njihovo lečenje.





Budite spremni da odgovorite na pitanja Vašeg lekara: da li je mučnina uvek praćena povraćanjem i da li je ometala vašu ishranu, uzimanje tečnosti ili druge aktivnosti? Ako ste povraćali koliko je bilo epizoda povraćanja u toku dana?

Ukoliko su mučnina i povraćanje značajno poremetili unos tečnosti i hrane potrebno je da se javite Vašem lekaru. Kod blagih mučnina i povraćanja koje ne remete značajno Vašu ishranu i unos tečnosti, dobiceće korisne savete o načinu ishrane, unosu tečnosti i ponašanju u takvim okolnostima.

Nakon primene hemoterapije može doći do prolaznog pada broja belih krvnih zrnaca što nosi povećen rizik od infekcije. U tom periodu treba izbegavati kontakte sa osobama za koje znate da su oboleli od gripe i infekcija koje sa lako prenose. Izbegavajte i okupljanja u većim društvinama i ograničite posete prijatelja i rodbine.

Obavezno se javite lekaru ako imate:

- temperaturu iznad 38°C
- učestale tečne stolice,
- ranice u usnoj duplji
- spontana krvavljenje iz desni, nosa i kožne krvne podlive (modrice) i
- ako ste izrazito slabi i malaksali.

Posebno obratite pažnju na mesto aplikacije hemoterapije (venski put). U slučaju da se na tom mestu pojavi bolno crvenilo i otok potrebno je da se javite Vašem lekaru.

Podrška pacijentima

Koje emocionalne efekte možete očekivati tokom hemoterapije?

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. Strah | 6. Sumnja |
| 2. Nemoć | 7. Osećanje manje vrednosti |
| 3. Uznemirenost | 8. Ekscitiranost |
| 4. Usamljenost | |
| 5. Osećaj zabrinutosti | |

Kako da se nosite sa svojim osećanjima tokom hemoterapije i kako da se oslobođuite stresa?

1. Opustite se (razmišljajte samo o priјатним trenutcima iz svog života, deset puta duboko udahnite)
2. Birajte ugodan prostor/okruženje
3. Budite sa ljudima koji vam prijaju
4. Slušajte lepu i prijatnu muziku
5. Sve što vam nije jasno u vezi lečenja i intimnih pitanja, pitajte stručnjake zdravstveno osoblje
6. Radi bolje informisanosti koristite i internet, telefonske informacije, službe za informisanje, štampana uputstva za pacijente
7. Opustite se uz knjige, časopise, romane
8. Bitna je laka ishrana, unošenje dosta tečnosti

„Šetajte, imajte poverenje u zdravstveno osoblje, opustite se, družite se...“

O strahovima koje osetite tokom lečenja razgovarajte sa:

1. Zdravstvenim radnicima
2. Porodicom i prijateljima
3. Potražite psihološku podršku (psihoterapeut, psiholog, psihijatar će Vam pružiti niz informacija i korisnih saveta i preporuka, a ukoliko je potrebno uključiće i lekove)
4. Duhovnu podršku, mir, razumevanje i snagu može pružiti duhovnik kroz molitvu
5. Socijalna služba može pomoći oko materijalne i društvene podrške tokom lečenja
6. Udrženja pacijenata na jednom mestu okupljuju osobe koje su prošle kroz iskustvo lečenja maligne bolesti i mogu pružiti podršku osobama koje se trenutno leče hemoterapijom. Neka udrženja organizuju besplatan taksi prevoz na terapije, imaju psihološko savetovalište, organizovane kozmetičko frizerske usluge (nega perike, oštećene kože i kose tokom hemoterapije)





Udruženja pacijenta osnažuju samog pacijenta, definišu njegove potrebe i nude rešenje:

1. Okupljaju pacijenate
2. Osnažuju pacijente
3. Edukuje pacijente
4. Razvijaju kreativne sposobnosti pacijenata
5. Nude praktičnu pomoć
6. Osnažuju lečene kroz obuke samopomoći

Postoje li udruženja pacijenata kojima bih mogao da se pridružim?

Informacije o udruženjima pacijenata možete naći na sajtu NALOR (Nacionalna asocijacija lečenih od raka) u Srbiji, www.nalor.co.rs

Postoji li sveštenik u mojoj bolnici?

Ukoliko ste vernik, potražite duhovnika u vašoj bolnici, koju obilaze sveštenici svih veroispovesti. Sveštrenik će najbolje poslušati posavetovati, umiriti i osnažiti bolesnika. Molitva osvešćuje, oslobađa, pomaže i zdravima, a posebno bolesnim osobama.

Kome se obratiti:

lekar	
psiholog	
socijalni radnik	
sveštenik	
udruženje	

*Upisati kontakte u prazna polja



Društvo za borbu protiv raka
Čonopljanski put 15d, 25000 Sombor
Tel/Fax. 025 482-514, Tel. 063 518257
e-mail: somborcancer@gmail.com
www.sombor-cancer.org.rs



NALOR
(Nacionalna asocijacija lečenih od raka)
Čonopljanski put 15d, 25000 Sombor
Tel/Fax. 025 482-514, Tel. 063 518257
e-mail: nalorsr@gmail.com
<http://www.nalor.co.rs>

Brošura je osmišljena kao pomoć pacijentima
koji se leče hemoterapijom, kao i članovima njihovih porodica.

Recezenti:

Prof. dr Dragana Jovanović (KCS, Klinika za pulmologiju)

Prof. dr Jelena Stanić (Institut za plućne bolesti Vojvodine)

Doc dr Nenad Mialković (KCS, Klinika za gastroenterohepatologiju)

Prim dr Đerđi Šarić (OB Sombor)

dr Zafir Murtezani (KBC Bežanijska kosa)

Štampanje podržala farmaceutska kompanija ACTAVIS



Actavis d.o.o. Đorđa Stanojevića 12, 11 070 Novi Beograd, Srbija, Tel: +381 11 20 99 300, Fax: +381 11 20 99 301
e-mail: office@actavis.rs, www.actavis.rs