

CHIMIOTERAPIA

Material furnizat de "National Cancer Institute"
Traducere - Anca Labuneț – studentă UMF

Partea a II-a

Lupta împotriva efectelor secundare

Dacă aveți întrebări în legătură cu chimioterapia, nu trebuie să vă simțiți singur. Înainte de începerea chimioterapiei, pacienții sunt preocupați de efectele secundare. O dată cu începerea tratamentului, persoanele care prezintă efectele adverse sunt interesate de cele mai eficiente metode de a lupta împotriva lor. Această secțiune va răspunde întrebărilor dvs.

Dacă citiți această broșură înainte de începerea chimioterapiei, vă veți simți copleșit de mulțimea de efecte descrise. Dar nu uitați: O persoană nu suferă toate efectele negative posibile, unele persoane chiar foarte puține sau deloc. În plus, severitatea acestora variază de la persoană la persoană. Dacă suferiți un anumit efect secundar, severitatea lui depinde de tipul de chimioterapie și de modul în care organismul dvs reacționează. Discutați cu medicul sau asistenta dvs care vor ști, în funcție de tipul de chimioterapie la care sunteți supus, care va fi probabilitatea ca un anumit efect să survină, perioada pe care se va face simțit, cât de grav va fi, și când trebuie să cereți ajutor medical pentru rezolvarea lui.

Ce determină apariția efectelor secundare ?

Deoarece celulele canceroase se dezvoltă și se divid rapid, se administrează citostatice, care au scopul de a ucide celulele cu dezvoltare rapidă. Dar și unele celule normale se multiplică rapid și chimioterapia le afectează și pe acestea. Când se întâmplă acest lucru rezultă efectele secundare. Celulele normale cu ritm rapid de creștere care sunt cel mai frecvent afectate sunt celulele sanguine ce se formează în măduva spinării, celulele tractului digestiv, din sistemul reproducător și foliculii piloși. Citostaticele pot afecta și celulele din inimă, rinichi, vezica urinară, plămâni și sistemul nervos. Cele mai comune efecte secundare ale chimioterapiei

sunt: senzația de greutate, pierderea părului numită alopecie, oboseala. Alte efecte negative comune sunt: sângerările, producerea unei infecții, anemia. Acestea din urmă sunt cauzate de schimbări survenite în celulele din sânge.

Cât timp se manifestă efectele secundare ?

Majoritatea celulelor normale își revin rapid o dată cu încetarea chimioterapiei, dar unele efecte dispar treptat. Timpul necesar pentru dispariția unor efecte adverse și pentru recăpătarea energiei variază de la persoană la persoană. Cât de curând vă veți simți bine din nou depinde de mulți factori, inclusiv starea de sănătate generală și medicamentele care vă sunt administrate.

În timp ce unele efecte dispar relativ rapid, altele pot dispărea doar după luni sau ani. Uneori efectele secundare se pot face simțite toată viața, acesta este cazul în care chimioterapia determină afectarea ireversibilă a inimii, plămânilor, rinichilor sau organelor reproductive. Unele tipuri de chimioterapie pot cauza ocazional efecte întârziate, cum ar fi cancerul secundar care apare mulți ani mai târziu.

Este important de reținut că multe persoane nu au probleme pe termen lung din cauza chimioterapiei. Este liniștitor de știut că medicii fac mari progrese în prevenirea celor mai importante efecte secundare ale chimioterapiei. De exemplu, se folosesc noi medicamente și tehnici care augmentează eficacitatea chimioterapiei asupra celulelor canceroase și diminuează efectele negative asupra celulelor normale.

Efectele negative sunt neplăcute, dar trebuie comparate cu capacitatea tratamentului de a trata cancerul. Pacienții tratați cu chimioterapie sunt descurajați de lunga perioadă de timp pe care o necesită tratamentul

sau de efectele secundare pe care le au de suferit. Dacă sunteți descurajați, discutați cu medicul dvs pentru că medicamentația sau planul de tratament pot fi schimbate, sau medicul vă poate sugera modalități de a reduce efectele secundare sau de a le face mai ușor de tolerat. Rețineți că medicul nu va insista să urmați tratamentul dacă beneficiile pe care vi le aduce n-ar fi mai importante decât neplăcerile.

În paginile următoare veți găsi sugestii asupra modului de rezolvare al unora dintre aceste efecte secundare.

Senzația de greață și voma

Chimioterapia poate determina senzație de greață și voma prin afectarea stomacului sau a zonei din creier responsabilă de reflexul de vomă, sau a amândurora. Această reacție la tratament variază în funcție de persoană și de tratament. De exemplu, unele persoane nu au senzație de greață și nu vomăză niciodată. Alții au o ușoară senzație de greață în majoritatea timpului, în timp ce o a treia categorie au această senzație pe o perioadă limitată în timpul sau după tratament. Simptomele lor pot începe la câteva ore după tratament sau imediat după. Pot simți această senzație câteva ore sau toată ziua. Aduceți-le la cunoștință, medicului sau asistentei, dacă greața este atât de puternică încât nu puteți ingera nici un lichid.

Senzația de greață și voma pot fi aproape întotdeauna controlate sau cel puțin diminuate. Dacă suferiți acest efect secundar, medicul vă poate prescrie un medicament antiemetic ce stopează aceste simptome. Medicamente diferite sunt optime în tratamentul fiecărei persoane și poate fi necesară folosirea mai multor medicamente pentru a vă îmbunătăți starea. Nu renunțați. Continuați să cooperați cu medicul și asistenta pentru a găsi medicamentul care are cel mai bun efect asupra dvs.

Încercați și următoarele:

- Evitați ingerarea unor cantități prea mari de alimente pentru ca stomacul dvs să nu fie prea plin. Mâncați cantități mici

de alimente pe tot parcursul zilei, în loc de una, două sau trei mese bogate pe zi.

- Beți lichide măcar cu o oră înainte sau după masă în loc să le consumați în timpul mesei.
- Mâncați și beți încet.
- Nu mâncați alimente dulci, prăjite sau bogate în grăsimi.
- Mâncați alimentele reci sau la temperatura camerei pentru a nu vă deranja mirosurile prea puternice.
- Mestecați bine pentru a digera mai ușor.
- Dacă greața apare în timpul dimineții, încercați să mâncați alimente uscate ca cereale, pâine prăjită, sau biscuiți înainte de a vă ridica din pat. (Nu încercați acest lucru dacă aveți dureri de gât sau din cauza unor leziuni în cavitatea bucală, sau dacă aveți probleme din cauza unei cantități reduse de salivă.)
- Beți sucuri de fructe reci, neîndulcite, strecurate, ca suc de mere sau de struguri, sau sucuri neacidulate, ușor colorate ca berea de ghimbir.
- Sugeți cuburi de gheață, bomboane mentolate sau bomboane tart. Pe acestea din urmă nu le folosiți dacă aveți dureri de gât sau ale cavității orale.
- Evitați mirosurile care vă deranjează, ca mirosurile de mâncare, fum de țigară, parfum.
- Pregătiți dinainte și înghețați mâncarea pentru zilele în care nu puteți găti.
- Odihniți-vă pe un scaun după masă, dar nu vă întindeți două ore după terminarea mesei.
- Purtați haine largi.
- Respirați adânc și rar când aveți senzația de greață.
- Distrageți-vă atenția discutând cu prieteni sau membri ai familiei, ascultați muzică, urmăriți un film sau o emisiune de televiziune.
- Folosiți tehnici de relaxare.
- Evitați să mâncați minim câteva ore înainte de tratament dacă senzația de greață survine în timpul tratamentului.

Căderea părului

Căderea părului sau alopecia este un efect secundar comun al chimioterapiei, dar nu apare întotdeauna. Medicul vă poate spune dacă este probabil să suferiți de alopecie, în funcție de medicamentul care vi se administrează.

Dacă suferiți de alopecie, părul poate deveni mai rar sau poate cădea în totalitate. Va crește la loc după încheierea tratamentului. Unele persoane observă creșterea părului încă din timpul tratamentului. În unele cazuri, părul va avea o textură diferită sau o altă culoare. Căderea părului se poate manifesta pe toată suprafața corpului, nu numai pe cap. Părul de pe față, mâini și picioare, părul axilar și pubian poate fi afectat.

Căderea părului nu se manifestă imediat după începerea tratamentului, ci începe, în general, după mai multe doze. Poate cădea treptat sau în smocuri. Părul care crește în această perioadă va fi uscat și decolorat.

Îngrijirea părului și a scalpului în timpul chimioterapiei:

- Folosiți un șampon nu prea puternic.
- Folosiți perii moi.
- Nu uscați părul la temperaturi ridicate.
- Nu folosiți bigudiuri pentru coafarea părului.
- Nu vă vopsiți părul și nu vă coafați permanent.
- Tundeți-vă scurt. O coafură cu părul scurt va da impresia unui păr mai des și cu firul mai gros. Este de asemenea mai ușor de ascuns căderea părului.
- Folosiți o loțiune pentru protecție UV, o pălărie sau o eșarfă pentru a vă proteja pielea capului de soare dacă pierdeți mult păr.

Unele persoane care pierd tot sau aproape tot părul își acoperă capul cu turbane, eșarfe, șepci, peruci sau meșe. Altele își lasă capul descoperit. Altele folosesc accesorii de acest gen doar în public. Dvs. trebuie să alegeți ce vi se potrivește.

Iată câteva sugestii dacă doriți să vă acoperiți capul:

- Cumpărați-vă o perucă sau o meșă înainte de a pierde foarte mult păr. Astfel, puteți alege coafura și culoarea dvs naturală. Puteți cumpăra o perucă sau o meșă de la un magazin special pentru pacienții suferinzi de cancer, în incinta Institutului Oncologic. Interesați-vă dacă ați putea chema pe cineva chiar acasă la dvs pentru a o cumpăra, sau dacă puteți comanda prin telefon, alegând dintr-un catalog.
- Luați în considerare ideea de a împrumuta o perucă sau o meșă în loc să o cumpărați.
- Interesați-vă la asociațiile neguvernamentale de profil dacă au intrat în vigoare îmbunătățiri legislative conform căreia o meșă sau o perucă necesară din cauza tratamentului pentru cancer este o cheltuială scutită de taxe și poate fi acoperită măcar parțial de asigurarea de sănătate. Verificați polița de asigurare.

Pierderea părului de pe cap, față sau corp e greu de acceptat. Este normal să vă simțiți deprimat sau furios din cauza acestui lucru. Vă poate ajuta să vorbiți cu alții despre aceste sentimente.