

# CHIMIOTERAPIA

Material furnizat de „National Cancer Institute”  
Traducere - Anca Labunet - Studenta UMF

## Partea II - a

### Anemia/fatigabilitatea (oboseala)

Chimioterapia poate reduce capacitatea măduvei spinării de a produce hematii, celule ce transportă oxigenul în tot organismul. Când scade numărul de hematii, țesuturile organismului nu au suficient oxigen pentru activitatea lor. Această boală se numește anemie.

Anemia lasă senzația de slăbiciune și oboseală. Alte simptome ale anemiei sunt amețea, frisoanele, respirație accelerată. Menționați-i aceste simptome medicului dvs. Medicul va verifica numărul de hematii din sânge deseori, pe durata tratamentului. Dacă acest număr e prea scăzut, ați putea necesita o transfuzie de sânge pentru a-l crește.

Iată ce puteți face pentru a vă simți mai bine, dacă suferiți de anemie:

- Odihniți-vă suficient. Dormiți mai mult noaptea și ațipiți de mai multe ori în timpul zilei dacă puteți.
- Limitați-vă activitățile. Faceți doar ceea ce este mai important pentru dvs.
- Nu vă temeți să cereți ajutor atunci când aveți nevoie. Apelați la prietenii și familia dvs pentru a vă ajuta la îngrijirea copiilor, cumpărături, munca prin casă sau șofat.
- Urmați o dietă echilibrată.
- Atunci când vă ridicăți în picioare sau din pat, faceți acest lucru cât mai încet pentru a evita amețea.

### Infecțiile

Chimioterapia vă poate predispune la infecții. Acest lucru este cauzat de faptul că majoritatea citostaticelor afectează măduva spinării și îi scad capacitatea de a produce leucocitele din sânge, acestea fiind celulele care luptă împotriva multor tipuri de infecții. O infecție poate debuta în orice parte a corpului, inclusiv cavitatea bucală, piele, plămâni, tractul urinar, rect și tractul reproducător.

Medicul dvs va verifica numărul leucocitelor din sânge deseori în timpul tratamentului. Medicul ar putea adăuga în tratamentul dvs factori de stimulare a producerii acestor celule, pentru a evita scăderea prea drastică a acestui număr. În ciuda acestei măsuri de prevenire, numărul leucocitelor poate scădea în continuare. Dacă se întâmplă acest lucru, medicul poate amâna următorul tratament sau vă poate administra o doză mai mică de medicamente decât cea normală, pentru o anumită perioadă.

Când numărul de leucocite este mai mic decât normal, este foarte important să încercați să preveniți infecțiile prin următoarele măsuri:

- Spălați-vă pe mâini cât de des posibil de-a lungul zilei. Spălați-vă foarte bine înainte de a mânca și înainte și după ce folosiți toaleta.
- Spălați-vă zona rectală într-un mod delicat, dar atent după fiecare folosire a toaletei. Cereți sfaturi asistentei sau medicului dvs dacă această zonă devine iritată sau dacă suferiți de hemoroizi. Întrebați-vă medicul dacă vă este permis să folosiți unguente sau supozitoare.
- Păstrați distanța față de persoane ce suferă de boli molipsitoare ca răceli, gripă, rujeolă, varicelă. Încercați de asemenea să evitați aglomerările.
- Păstrați distanța față de copiii care au fost imunizați recent prin vaccinuri împotriva poliomielitei, varicelei, oreionului, rubeolei.
- Nu vă tăiați sau rupeți cuticulele.
- Aveți grijă să nu vă tăiați sau să vă zgâriați când folosiți foarfeci, ace sau cuțite.
- Folosiți un aparat de ras electric în locul unuia obișnuit pentru a preveni tăieturile.
- Folosiți o periută de dinți moale pentru a nu vă răni gingiile.
- Nu vă iritați acnea.

- Faceți băi și dușuri călduțe, nu fierbinți, în fiecare zi. Uscați-vă pielea cu gesturi delicate, prin tamponare, nu vă frecați pielea cu prosopul.
- Folosiți loțiuni sau uleiuri pentru a vă înmuia pielea și a o vindeca atunci când se usucă și se crapă.
- Spălați imediat tăieturile și zgârieturile cu apă caldută, săpun și antiseptice.
- Folosiți mănuși pentru protecție când faceți munca din grădină sau când faceți curățenie în casă sau curățați resturile animalelor sau ale copiilor mici.
- Nu vă faceți imunizări decât după ce verificați dacă sunt permise, întrebându-l pe medicul dvs.



Majoritatea infecțiilor sunt produse de bacteriile existente în mod normal pe piele, în intestine sau în tractul genital. În unele cazuri, cauza infecției poate fi necunoscută. Când numărul de leucocite este scăzut, organismul dvs poate deveni incapabil să lupte cu infecția. Observați semnele unei eventuale infecții și verificați-vă trupul după semnele acesteia, acordând atenție deosebită ochilor, nasului, gurii și zonei genitale și rectale. Simptomele infecției sunt:

- Febră peste 37° Celsius.
- Frisoane.
- Transpirații.
- Diaree. (Aceasta poate fi un efect advers al chimioterapiei)
- Senzație de arsură la urinare.
- Tuse severă sau dureri de gât.
- Secreții vaginale anormale sau mâncărimi.
- Roșeață, umflare mai ales în jurul unei răni, a unei zone ce ustură, a unui coș sau în jurul cateterului intravenos.

Spuneți-i medicului dvs despre simptomele pe care le aveți. Acest lucru este deosebit de

important când numărul de leucocite este scăzut. Dacă aveți febră, nu luați aspirină, acetaminofen sau orice alt medicament pentru a vă scădea temperatura, fără să îl întrebați pe medic dacă este permis.

### Probleme în coagularea sângelui

Citostaticele pot afecta capacitatea măduvei spinării de a produce plachete sanguine, celulele care ajută la oprirea sângerării prin coagularea sângelui. Dacă sângele nu are suficiente plachete, puteți sângera sau puteți forma echimoze mai ușor decât în mod normal, chiar și în urma unei răni ușoare.

Informați-vă medicul dacă aveți echimoze sau mici pete roșii sub piele, urină roșiatică sau roz, fecale negre sau cu sânge. Informați-l și în cazul sângerărilor gingiilor sau ale nasului. Medicul va verifica numărul plachetelor sanguine deseori, în timpul tratamentului cu chimioterapice. Dacă numărul scade prea mult, vi se va face o transfuzie pentru a-l readuce aproape de normal.

Iată câteva metode prin care puteți evita problemele cauzate de scăderea numărului plachetelor:

- Nu luați nici un medicament înainte de a întreba medicul sau asistenta, inclusiv aspirină sau antialgice ce nu conțin aspirină, acetaminofen, ibuprofen sau orice alt medicament ce poate fi cumpărat fără rețetă. Aceste medicamente pot afecta funcțiile plachetelor.
- Nu consumați băuturi alcoolice decât dacă medicul vă spune că este permis.
- Folosiți o periuță de dinți foarte moale.
- Curățați-vă nasul suflând ușor într-un șervețel moale.
- Aveți grijă să nu vă tăiați sau să vă înțepați când folosiți foarfeci, ace, cuțite sau alte unelte.
- Aveți grijă să nu vă accidentați prin ardere când călcați sau când gătiți și folosiți o mănușă de bucătărie când umblați la cuptor.
- Evitați sporturile ce implică contact direct sau alte activități care ar putea să vă rănească.

## Probleme ale cavității orale, gingiilor și faringelui

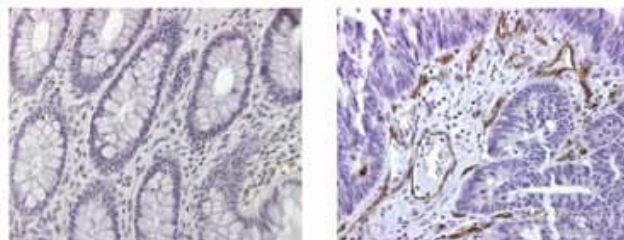
Este important să vă îngrijiți cavitatea orală în timpul chimioterapiei. Citostaticele pot cauza usturimi la nivelul cavității orale și al faringelui și pot usca, irita și produce sângerări la nivelul mucoaselor. Pe lângă faptul că sunt dureroase, aceste leziuni în cavitatea bucală se pot infecta din cauza multitudinii de germeni care există aici. Datorită faptului că este greu să acționăm împotriva infecțiilor în timpul chimioterapiei, lucru care poate duce la probleme serioase, este important să le prevenim pe cât posibil.

- Pe cât posibil, mergeți la dentist înainte de a începe chimioterapia, cu scopul de a vă curăța dinții și de a vă îngriji eventuale probleme precum cariile, abcesele, afecțiunile gingivale, sau pentru a vă modifica protezele neadaptate. Rugați-l pe dentist să vă explice cum să vă periați dinții cât mai eficient și cum să folosiți mătasea dentară în timpul chimioterapiei. Chimioterapia poate favoriza apariția cariilor, de aceea medicul dentist vă poate sugera să folosiți o apă de gură sau un gel cu fluor, zilnic, pentru a le preveni.
- Periați-vă dinții și gingiile după fiecare masă. Folosiți o periuță de dinți cu perii moi care nu produce leziuni. Perierea prea brutală poate produce leziuni ale țesuturilor moi. Rugați-l pe medicul curant, asistenta medicală sau pe dentist să vă sugereze un anumit tip de pastă de dinți sau periuță de dinți în cazul în care gingiile dvs sunt sensibile.
- Curățați bine periuța de dinți după fiecare folosire și păstrați-o într-un loc uscat.
- Evitați apele de gură care conțin o cantitate mare de sare sau alcool. Întrebați medicul sau asistenta ce tip de apă de gură puteți folosi.

**Dacă** aveți inflamații în cavitatea orală, aveți grijă să contactați imediat medicul sau asistenta pentru a le trata. Dacă acestea sunt dureroase sau nu puteți mânca din cauza lor, încercați următoarele sugestii:

- Întrebați medicul dacă există vreun medicament pe care îl puteți aplica direct pe inflamație sau dacă există un produs farmaceutic care vă poate reduce durerea.

- Consumați alimente reci sau la temperatura camerei. Alimentele fierbinți sau calde pot să vă irite mucoasa dureroasă și faringele. Consumați alimente moi precum înghețata, milkshake-uri, mâncare pentru copii, fructe moi precum banane și suc de mere, piure de cartofi, cereale preparate, ouă fierte moi sau omletă, brânză de vacă, brânză cu macaroane, budincă și gelatină. Puteți pasira mâncarea gătită în blender, pentru a o face mai ușor de consumat.
- Evitați alimentele iritante și acide precum sucul de roșii, citricele sau sucul de fructe (portocale, grepfruit sau lămâie), alimentele condimentate, cele dure și uscate precum legume crude și pâinea prăjită.



**Dacă** uscăciunea gurii vă deranjează în deglutiție încercați aceste sfaturi:

- Întrebați-l pe medic dacă ar trebui să folosiți substituenți ai salivei pentru a vă umecta mucoasa bucală.
- Consumați multe lichide, sugeți bucăți de gheață, drajeuri fără zahăr. Puteți consuma și gumă de mestecat fără zahăr.
- Înmuiați alimentele uscate cu margarină, unt, sosuri, supă de carne.
- Înmuiați alimentele crocante, uscate în lichide.
- Consumați alimente moi sau pasirate ca cele enumerate mai sus.
- Folosiți balsam de buze dacă acestea sunt uscate.

## Diareea

**Atunci** când chimioterapia afectează celulele intestinale apare diareea. Dacă aceasta se menține mai mult de 24 de ore sau dacă aveți crampe și dureri ce însoțesc diareea, sunați-vă medicul. În

cazuri severe, medicul vă poate prescrie un antidiareic. Cu toate acestea, n-ar trebui să vă administrați singur medicamente antidiareice.

**D**e asemenea, puteți încerca aceste idei care vă ajută să vă controlați diareea:

- Consumați cantități mici de alimente, dar mâncați mai des.
- Evitați mâncărurile cu fibre care pot produce diaree sau crampe. Alimentele cu cantitate mare de fibre sunt: pâinea intermediară sau cerealele, legumele crude, fasolea, nucile, semințele, popcorn și fructele crude sau uscate.
- Consumați alimente cu conținut scăzut de fibre precum pâinea albă, orez și tăiței, cereale glazurate, banane coapte, fructe conservate sau preparate fără coajă, brânză de vacă, iaurt, ouă, piure de cartofi sau cartofi copti fără coajă, legume pasirate, carne de pui sau curcan fără piele și pește.
- Evitați cafeaua, ceaiul, alcoolul și dulciurile. Nu consumați alimente prăjite, grase sau foarte condimentate care sunt iritante și pot produce diaree sau crampe.
- Evitați laptele sau produsele lactate care pot înrăutăți diareea.
- Dacă medicul nu v-a sugerat altceva, consumați alimente bogate în potasiu deoarece diareea poate produce pierderi mari de minerale. Bananele, portocalele, cartofii, nectarul de piersici și caise sunt surse importante de potasiu.
- Consumați multe lichide pentru a le înlocui pe cele pe care le pierdeți prin diaree precum suc de mere, apă, ceai slab, supă strecurată, bere de ghimbir. Consumați-le încet și asigurați-vă că sunt la temperatura camerei. Lăsați băuturile carbogazoase să își piardă dioxidul de carbon înainte să le beți.

- Dacă diareea este severă, este important să vă anunțați medicul. Întrebați-l pe medicul dvs dacă ar trebui să urmați o dietă exclusiv lichidă pentru a permite intestinelor să se refacă. Dacă vă simțiți mai bine, puteți încerca să consumați alimentele cu conținut scăzut de fibre, amintite anterior. O dietă bazată pe lichide nu vă oferă toți nutrienții necesari, deci n-ar trebui să o urmați mai mult de 3-5 zile.
- Dacă diareea este foarte severă, puteți necesita perfuzie, pentru a vă înlocui apa și nutrienții pierduți.

### **Constipația**

**U**nele persoane care urmează chimioterapia suferă de constipație din cauza medicației prescrise. Alții suferă de constipație din cauza unei activități scăzute sau hranei mai reduse decât de obicei. Spuneți-i medicului dacă nu aveți scaun de mai mult de o zi sau două. Puteți necesita prescrierea unui laxativ, a unui medicament pentru micșorarea consistenței conținutului intestinal sau a unei spălături intestinale, dar nu le folosiți înainte de a discuta cu medicul, mai ales dacă aveți o concentrație scăzută de leucocite în sânge.

**D**e asemenea, puteți încerca următoarele sugestii:

- Consumați multe lichide pentru a favoriza scaunele. Alimentele călduțe sau fierbinți au un efect pozitiv.
- Consumați alimente bogate în fibre printre care pâinea integrală și cerealele, legumele crude sau preparate, fructele crude sau uscate, nucile și popcorn-ul.
- Faceți exerciții fizice, fie ieșind la o plimbare care vă poate ajuta, fie prin exerciții mai complexe. Aveți grijă să discutați cu medicul înainte de a începe aceste activități.