RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Veselības ministrija

Finansē Eiropas Savienība

Informācija pacientiem par biežākajām komplikācijām ķīmijterapijas dēļ, to atpazīšanu un rīcību šajos gadījumos

Autori: prof. Sandra Lejniece, doc. Alla Rivkina, dr. Ilze Trociukas, asoc. prof. Ieva Tolmane, dr. Līga Kozlovska, dr. Evija Andžāne

2023

Saturs

Ievads 3
1. Nogurums 4
2. Slikta dūša 4
3. Matu izkrišana 5
4. Infekcijas 5
5. Anēmija 6
6. Citu asins šūnu izmaiņas un ar to saistīti simptomi 6
7. Zilumi un asiņošana 7
8. Sāpes mutē 8
9. Apetītes zudums 9
10. Ādas un nagu izmaiņas 10
11. Atmiņa un koncentrēšanās problēmas 10
12. Miega problēmas 11
13. Dzimumdzīve un auglības jautājumi 11
14. Caureja un aizcietējums 12
15. Emocionālā labsajūta 12
16. Kad saņemt steidzamu medicīnisku konsultāciju 13
Atsauces 14

Ievads

Ķīmijterapijas zāles ir ļoti stipras, jo to lietošanas galvenais mērķis ir nogalināt ļaundabīgās šūnas. Diemžēl šo medikamentu iedarbība ietekmē arī veselas šūnas, kas nav vēlams, un to šobrīd nav iespējams novērst. Medicīnā šos simptomus vai sūdzības sauc par blaknēm. Ir virkne blakņu, kas ir vairāk vai mazāk līdzīgas vai kopējas visām zālēm. Blaknes ir atkarīgas no tā, kādas zāles tiek ordinētas, no zāļu devas, ievadīšanas veida un biežuma.

Jūsu ārstējošais ārsts un medicīnas māsa pirms ķīmijterapijas paskaidros, kādas blaknes varētu rasties un ko konkrētā gadījumā darīt. Šajā materiālā ir uzskaitītas biežāk sastopamas blakusparādības, tomēr visas šī blakusparādības vienlaicīgi pacientu nepiemeklē.

Visbiežāk ķīmijterapijas laikā ir:

- nogurums;
- slikta dūša;
- matu izkrišana;
- infekcijas;
- anēmija;
- zilumi un asiņošana;
- sāpes mutē;
- apetītes zudums;
- ādas un nagu izmaiņas;
- atmiņas un koncentrēšanās problēmas;
- miega problēmas;
- dzimumdzīves un auglības jautājumi;
- caureja un aizcietējums;
- emocionālās labsajūtas pasliktināšanās.

.

1. Nogurums

Nogurums (nespēks) ir viena no biežāk sastopamajām ķīmijterapijas blakusparādībām. Daudzi cilvēki ārstēšanas laikā jūtas noguruši vai ļoti ātri nogurst, veicot ikdienas darbus.

Tāpēc ārstēšanas laikā ieteicams:

- pietiekami daudz atpūsties;
- izvairīties no tādu uzdevumu vai darbību veikšanas, kurām neesat gatavs;
- ja varat, veiciet vieglas fiziskās aktivitātes, piemēram, pastaigas vai jogu, - tas var uzlabot jūsu enerģijas līmeni, taču esiet uzmanīgi un nevajag sevi pārāk noslogot;
- lūgt draugu un ģimenes locekļu palīdzību ikdienas darbu veikšanā.

Ja strādājat, varat lūgt darba devējam piešķirt brīvdienu vai vienoties par nepilnas slodzes darbu līdz ārstēšanas beigām.

Sazinieties ar aprūpes komandu, ja pēkšņi jūtaties ļoti noguris un ir vērojams elpas trūkums. Tas var liecināt par anēmiju.

2. Slikta dūša

Ķīmijterapijas medikamenti daudziem pacientiem izraisa sliktu dūšu un vemšanu. Ķīmijterapijas izraisīta slikta dūša var sākties dažu stundu laikā pēc ārstēšanas sākuma un ilgt tikai aptuveni dienu. Slikta dūša var sākties arī vairāk nekā pēc 24 stundām pēc ārstēšanas sākuma. To sauc par novēlotu sliktu dūšu un vemšanu, un parasti tā ilgst aptuveni nedēļu. Dažreiz slikta dūša nesākas, kamēr nav veikti vairāki pirmie ķīmijterapijas cikli. Tas viss ir atkarīgs no ķīmijterapijas zālēm, kuras tiek lietotas, un no tā, kā Jūs uz tām reaģējat.[1]

Ja ķīmijterapijas laikā Jums ir slikta dūša, informējiet par to savu ārstu vai ķīmijterapijas māsu, jo ir speciāli medikamenti, kas novērš šīs blaknes. Visi ķīmijterapijas medikamenti tiek iedalīti grupās atkarībā no tā, cik stipri tie izraisa sliktu dūšu. Pacientam ordinē profilaktisku pretvemšanas terapiju. Pretvemšanas

[1] https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/chemotherapy/side-effects/about

medikamenti var būt gan tablešu, gan intravenozu injekciju veidā. Ja arī pēc medikamentu lietošanas rodas slikta dūša, par to jāinformē medicīnas māsa vai ārsts, lai varētu saņemt papildterapiju.

3. Matu izkrišana

Matu izkrišana ir bieži sastopama ķīmijterapijas blakusparādība, lai gan tā nav raksturīga visiem. Tas ir atkarīgs no konkrēto zāļu kombinācijas. Parasti mati izkrīt, ja tiek lietota vairāku zāļu kombinācija, piemēram, Doksorubicīna lietošanas laikā mati izkrīt gandrīz 100% gadījumos. Šis jautājums pirms terapijas jāpārrunā ar ārstu.

Matu izkrišana sākas jau pirmā ķīmijterapijas kursa laikā vai tūlīt pēc tā beigām – parasti dažu nedēļu laikā pēc pirmās procedūras. Liela daļa matu parasti izkrīt viena līdz divu mēnešu laikā.

Visbiežāk mati izkrīt no galvas, taču tie var izkrist arī no citām ķermeņa daļām, tostarp rokām, kājām un sejas. Matu izkrišana gandrīz vienmēr ir īslaicīga, un tie sāk ataugt drīz pēc ārstēšanas beigām. Taču dažkārt mati, kas ataug, ir nedaudz citādākā krāsā vai arī tie var būt vijīgāki vai taisnāki nekā iepriekš.

Tā kā psiholoģiski ir grūti pārdzīvot, ka izkrīt mati (īpaši ja mati bijuši gari), vislabāk matus nogriezt īsākus, jau pirms tie sāk izkrist. Matu izkrišana pavada būtiskas izskata pārmaiņas, kuras jebkurš var pamanīt. Tas var radīt vēl papildu stresu, jo ne visiem cilvēki vēlas stāstīt par savu slimību.

Ko darīt? Var lietot parūku, dažādas galvassegas un cepures. Jau pirms matu izkrišanas var nopirkt vai pasūtīt parūku, kas ir ļoti līdzīga saviem matiem.

4. Infekcijas

Ķīmijterapija var mazināt organisma spēju cīnīties ar infekcijām, līdz ar to tiek palielināta iespēja saslimt ar dažādām infekcijām, kas var izraisīt nopietnas slimības.

Lai pasargātu sevi no inficēšanās, ir ieteicams veikt piesardzības pasākumus:

- regulāri mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni – īpaši pēc tualetes apmeklēšanas, pirms ēdiena gatavošanas un ēšanas, kā arī pēc pieskaršanās mājdzīvniekiem vai citiem dzīvniekiem (jo tie var būt inficēti ar bīstamām infekcijām);

- censties izvairīties no cieša kontakta ar cilvēkiem, kuri ir inficēti, piemēram, ar vējbakām vai gripu;
- veikt nepieciešamās vakcīnas pēc jūsu speciālista ieteikumiem.

5. Anēmija

Ķīmijterapija samazina sarkano asinsķermenīšu (eritrocītu) daudzumu, kas organismā pārnēsā skābekli. Ja sarkano asinsķermenīšu skaits samazinās zem pieļautās normas un pazeminās arī hemoglobīna līmenis, tad attīstās anēmija.

Par anēmiju liecina šādi simptomi:

- lielāks nogurums pēc parastas fiziskas slodzes;
- nogurums un nespēks (parasti visu laiku);
- bez atpūtas nevar uzkāpt 3.−4. stāvā;
- sāpes krūtīs;
- elpas trūkums;
- trokšņi ausīs;
- «zvaigznītes» acu priekšā;
- bāla āda.

Anēmijas ārstēšana ir atkarīga no tās cēloņa. Pats pacients anēmijas gadījumā var:

- censties labi atpūsties un izgulēties;
- vienmēr atpūsties pēc aktīvas fiziskas piepūles;
- plānot atpūtas periodus dienas laikā;
- staigāt lēnā gaitā, lai saglabātu enerģiju;
- censties braukt ar liftu, nevis kāpt pa kāpnēm, ja tas ir iespējams;
- pēc gulēšanas celties augšā lēnām, dažas minūtes pasēdēt;
- lietot sabalansētu uzturu;

6. Citu asins šūnu izmaiņas un ar to saistīti simptomi

Leikocīti. Tie aizsargā organismu no infekcijām, tādēļ leikocītu samazināšanās gadījumā, organisms tiek pakļauts lielākam infekciju riskam. Ja leikocītu skaits ir normāls, tad, veidojoties infekcijai, rodas tādas infekcijas pazīmes kā apsārtums, pietūkums, strutojums, paaugstināta ķermeņa temperatūra. Maza leikocītu skaita gadījumā šīs pazīmes neveidojas.

Par infekciju var liecināt:

- paaugstināta ķermeņa temperatūra (virs 37,5−38 °C);
- drebuļi, drudzis;
- sāpes kaklā;
- sāpes rijot;
- jēla, apsārtusi un sāpīga mutes gļotāda;
- mazas, sāpīgas čūliņas mutes gļotādā;
- caureja ilgāk nekā divas dienas;
- klepus;
- bieža urinēšana;
- dedzinoša sajūta vai sāpes urinējot;
- vispārējs nespēks, lauzošas sāpes kaulos, kas ir līdzīgas gripas simptomiem.

Trombocīti. Normālā trombocītu funkcija ir piedalīties asins recēšanas procesā. Tādēļ, to skaitam samazinoties, organismā rodas dažāda veida asiņošana.

Par to liecina:

- deguna asiņošana;
- smaganu asiņošana;
- zilumi uz ādas, kas rodas bez sasituma. Pēc lieluma tie var būt dažādi - no kniepadatas galviņas lieluma līdz pat vairākiem centimetriem diametrā;
- ja ir iegriezums vai trauma, tiek novērota ilgstoša asiņošana;
- asiņainas vai melnas fēces;
- brūns vai sārts urīns.

7. Zilumi un asiņošana

Normāla trombocītu funkcija ir piedalīties asinsrecē. Ķīmijterapija var samazināt trombocītu šūnu skaitu asinīs. Tādēļ, to skaitam mazinoties, organismā rodas dažāda veida asiņošana.

Par to liecina:

- deguna asiņošana;
- smaganu asiņošana;

- zilumi uz ādas, kas rodas bez sasituma. Pēc lieluma tie var būt dažādi – no kniepadatas galviņas lieluma līdz pat vairākiem centimetriem diametrā;
- ja ir iegriezums vai trauma, tiek novērota ilgstoša asiņošana;
- asiņainas vai melnas fēces;
- brūns vai sārts urīns.

Ja jums rodas šādas problēmas, informējiet aprūpes komandu. Jums var būt nepieciešama ārstēšana, lai palielinātu trombocītu skaitu asinīs.

8. Sāpes mutē

Staru terapija un ķīmijterapija ietekmē šūnu dalīšanos un vairošanos. Šie terapijas veidi īpaši vērsti pret šūnām, kas dalās ātri, t. i., pret audzēja šūnām. Diemžēl tie ietekmē arī dažas organisma normālās šūnas, īpaši tās, kam raksturīga ātra atjaunošanās, piemēram, mutes dobuma gļotādas šūnas un kaulu smadzeņu šūnas, kas nobriest par asins šūnām.

Mutes gļotāda var kļūt sāpīga un sausa, un var rasties nosliece uz mutes dobuma infekciju un zobu veselības traucējumiem. Ārstēšanās laikā var rasties garšas pārmaiņas.

Daudziem cilvēkiem mutes dobuma veselības traucējumi ir maz izteikti un simptomi parasti izzūd dažu nedēļu laikā pēc ārstēšanas beigām. Citiem mutes sāpīgums vai infekcija diemžēl var apgrūtināt ēšanu vai pat radīt nepieciešamību uz laiku atlikt ķīmijterapiju.

Ķīmijterapija mutes dobumu ietekmē trijos veidos:

- **padarot plānāku mutes dobumu gļotādu**, kas ir sevišķi jutīga pret terapiju. Ja mutes dobuma gļotādas šūnas nevar pietiekami ātri vairoties vai atjaunoties, gļotāda var kļūt plānāka un veidoties čūlas. Var rasties mutes dobuma gļotādas iekaisums, ko smagos gadījumos sauc par mukozītu;
- **bojājot siekalu dziedzerus** un radot mutē sausuma sajūtu. Tas ir ne tikai nepatīkami, bet arī apgrūtina ēšanu un runāšanu;
- **vājinot organisma imūnsistēmu**, ķīmijterapija dara smagāku cīņu ar infekcijām, kas attīstās mutes dobumā. Mikroorganismi, kas parasti mīt mutes dobumā, neradot kaitējumu, var izraisīt mutes dobuma infekciju, īpaši ja mutes gļotāda ir plāna, sausa vai iekaisusi.

Novērst mutes sāpīgumu ir diezgan grūti, tomēr virkne pasākumu ļauj līdz minimumam mazināt diskomforta sajūtu. Svarīgi ir parūpēties par mutes dobuma veselību līdz terapijas sākumam, jo, pastāvot paaugstinātam asiņošanas un infekcijas riskam, var būt neiespējama zobārstnieciskā aprūpe.

- Regulāri veiciet mutes dobuma higiēnas pasākumus.
- Apmeklējiet zobārstu pirms terapijas.
- Ja Jums ir bojāti zobi, parūpējieties, lai tie tiktu salaboti vai izrauti pirms terapijas. Tomēr jautājiet savam ārstējošam ārstam vai Jums var veikt ķirurģiskas manipulācijas, piemēram, raut zobu, un vai Jums nav trombocitopēnijas.
- Terapijas laikā prasiet padomu par mutes dobuma kopšanu savam zobārstam vai ārstējošam ārstam. Jautājiet par Jums ieteicamiem profilakses pasākumiem un papildlīdzekļiem.
- Pirms ķīmijterapijas zobu aizsardzībai iespējams tiks ieteikta fluorīdu lietošana.
- Pārbaudiet mutes dobuma gļotādu katru dienu. Ja novēro kādas izmaiņas, ziņojiet ārstam.
- Lietojiet pēc vajadzības lūpu mīkstinošos līdzekļus ar lanolīnu, glicerīnu, lūpu balzamus.
- Izņemot smagus gadījumus, izvairieties no zobārstnieciskās aprūpes pēc staru terapijas vai ķīmijterapijas sākuma. Dzeriet daudz ūdens, lai saglabātu muti mitru (vismaz 1,7 litrus dienā).
- Izvairieties no smēķēšanas.

Pēc terapijas beigām pārbaudes nolūkā apmeklējiet savu zobārstu vai zobu higiēnistu.

9. Apetītes zudums

Ķīmijterapijas laikā var samazināties vai izzust apetīte, taču Jums jācenšas dzert daudz šķidruma un ēst, ko varat.

Jūs varat:

- biežāk ēst mazākas maltītes, nevis 3 lielās maltītes dienā;
- regulāri ēst veselīgas uzkodas;

- ārstēšanas dienā ēst vieglas maltītes;
- lēni malkot dzērienus caur salmiņu, nevis dzert tos tieši no glāzes.

Pastāstiet aprūpes personālam, ja jums ir apetītes trūkums, riebums pret ēdienu. Iespējams, nepieciešams uztura speciālista konsultācija.

10. Ādas un nagu izmaiņas

Daži ķīmijterapijas medikamenti var izraisīt īslaicīgas ādas izmaiņas.

Piemēram, āda var palikt:

- sausa;
- nevienmērīga (nedaudz mainīt krāsu);
- jutīgāka pret saules gaismu;
- sarkana un iekaisusi;
- niezoša.

Ja jums ir kādas problēmas ar ādu, konsultējieties ar aprūpes komandu. Viņi var Jums ieteikt, kādi krēmi var palīdzēt un kā pasargāt ādu no saules.

Āda jāpasargā gan no aukstuma, gan no vēja, jāizvairās no tiešiem saules stariem, jārūpējas par nagiem (tie jāapgriež un jāapvīlē, lai malas nav asas), jo ķīmijterapijas rezultātā nagi var kļūt trausli vai lobīties, un uz tiem var veidoties baltas līnijas. Pēc ārstēšanas beigām tam vajadzētu normalizēties.

Ārstēšanas laikā nagus var pārklāt ar mitrinošu līdzekli, un, ja vēlaties, nagus var pārklāt ar nagu laku. Izvairieties no ātri žūstošas lakas vai mākslīgo nagu lietošanas, jo pastāv paaugstināts infekcijas risks.

Pēc ūdens procedūrām (dušas, roku mazgāšanas) lietojiet ādu mitrinošu losjonu vai krēmu, lai mazinātu ādas sausumu. Dienas laikā jāuzņem pietiekoši daudz šķidruma.

11. Atmiņa un koncentrēšanās problēmas

Dažiem cilvēkiem ķīmijterapijas laikā ir problēmas ar īstermiņa atmiņu, koncentrēšanās spēju un uzmanības noturēšanu. Jums var būt nepieciešams daudz ilgāks laiks ikdienas darbiem nekā parasti. Nav skaidrs, kāpēc tā notiek, bet simptomi parasti uzlabojas, kad ārstēšana ir pabeigta.

Lai to samazinātu, var, piemēram, izmantot pierakstus, piezīmju lapiņas, kalendāru un mobilo tālruni atgādinājumiem. Noderīga var būt arī garīgo vingrinājumu veikšana, labs uzturs un pietiekama atpūta.

12. Miega problēmas

Dažiem cilvēkiem, kuriem tiek veikta ķīmijterapija, ir grūti aizmigt vai arī viņi pamostas nakts vidū un nevar aizmigt. To sauc par bezmiegu.

Miega uzlabošanai ir šādi ieteikumi:

- noteikt dienas režīmu ar regulāru gulētiešanas un pamošanās laiku;
- atslābināties pirms gulētiešanas – ieņemt siltu vannu vai klausīties nomierinošu mūziku;
- izmantot biezus aizkarus vai žalūzijas, acu masku un ausu aizbāžņus, lai jūs nepamodinātu gaisma un troksnis;
- dažas stundas pirms gulētiešanas izvairīties no kofeīna, nikotīna, alkohola, smagiem ēdieniem un fiziskām aktivitātēm;
- izvairīties no TV skatīšanās vai tālruņa, planšetdatora vai datora lietošanas īsi pirms gulētiešanas;
- pirms gulētiešanas uzrakstiet sarakstu ar savām raizēm un idejām, kā tās atrisināt, lai palīdzētu aizmirst par tām līdz rītam;
- izvēdiniet telpu pirms nakts miera.

Ja šie padomi nedarbojas, sazinieties ar aprūpes komandu, jo Jums var būt nepieciešama papildu ārstēšana.

13. Dzimumdzīve un auglības jautājumi

Daudzi cilvēki ķīmijterapijas laikā zaudē interesi par dzimumdzīvi. Tas parasti ir īslaicīgi, un pēc ārstēšanas beigām dzimumtieksme pakāpeniski atgriežas. Daži ķīmijterapijas medikamenti var arī samazināt vīriešu un sieviešu auglību. Bieži vien tas ir īslaicīgi, bet dažos gadījumos tas var būt paliekoši. Pirms ārstēšanas uzsākšanas pajautājiet aprūpes personālam, vai tas var ietekmēt jūsu auglību. Ja jums ir neauglības risks, aprūpes personāls ar jums apspriedīs problēmu un piedāvās problēmas risinājuma variantus.

Sievietēm var būt iespēja iesaldēt olšūnas, un vīriešiem iesaldēt spermas paraugus, lai vēlāk tos varētu izmantot mākslīgai apaugļošanai.

Ārstēšanas laikā un kādu laiku pēc tās grūtniecība vai bērna ieņemšana nav vēlama, jo ķīmijterapijas zāles var kaitēt bērnam. Tas attiecas kā uz sievietēm, tā uz vīriešiem. Sievietēm tiek rekomendēta ginekologa konsultācija, lai izlemtu par labāko kontracepciju ārstēšanas laikā. Dzimumakta laikā nepieciešams izsargāties, obligāti lietot prezervatīvu.

14. Caureja un aizcietējums

Dažas dienas pēc ķīmijterapijas sākšanas jums var būt caureja vai aizcietējums. Jūsu aprūpes komanda var ieteikt piemērotus medikamentus un diētas izmaiņas, kas var palīdzēt.

15. Emocionālā labsajūta

Ķīmijterapija var būt nomācoša, stresa pilna un ar traumatisku pieredzi. Ir dabiski, ka jūtaties nemierīgi un šaubāties, vai ārstēšana būs veiksmīga. Stress un trauksme var palielināt risku saslimt ar depresiju. Ja jums ir emocionāli grūti tikt galā, sazinieties ar aprūpes komandu. Viņi var piedāvāt atbalstu un apspriest iespējamās ārstēšanas stratēģijas. Jums var palīdzēt arī pievienošanās vēža atbalsta grupai. Sarunas ar citiem cilvēkiem līdzīgā situācijā bieži vien var mazināt izolētības un stresa sajūtu.

Latvijā ir dažādas vēža pacientu organizācijas:

- Latvijas onkoloģijas pacientu organizāciju apvienība “Onkoalianse”
- Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība "Dzīvības koks"
- Labdarības fonds krūts vēža pacientu atbalstam “Rozā vilciens”
- Vīriešu veselības kustība - fonds “Movember Latvija”
- Melanomas pacientu atbalsta biedrība “Soli priekšā melanomai”
- Latvijas sieviešu volontieru biedrība “Vita”
- Plaušu vēža pacientu un tuvinieku biedrība
- Zarnu vēža pacientu biedrība “EuropaColon Latvia”
- Alianse vīriešu veselībai “Dažādas paaudzes par dzīvi”
- Biedrība “PAR DZĪVOT”

16. Kad saņemt steidzamu medicīnisku konsultāciju

Lai gan ķīmijterapijas blakusparādības var būt nomācošas, vairums no tām nav nopietnas.

Tomēr infekcijas var būt ļoti nopietnas, ja tās netiek ārstētas uzreiz. Nekavējoties sazinieties ar aprūpes komandu, ja jums ir šādi simptomi:

- temperatūra ir augstāka par 37.5C;
- infekcijai līdzīgi simptomi;
- ja jums ir grūtības elpot;
- gripai līdzīgi simptomi, piemēram, muskuļu sāpes, drebuļi;
- sāpīgs mutes dobums, čūlas, kas traucē ēst un uzņemt šķidrumu;
- sāpes rīšanas laikā;
- vemšana (turpinās arī pēc pretvemšanas medikamentu lietošanas);
- caureja (četras un vairāk vēdera izejas dienā vai caureja naktī);
- sāpes, pietūkums, apsārtums, karstums un/vai šķidruma izdalījumi brūces vietā (piemēram, ķirurģiskā rētā) vai vietā, kur jūsu vēnā ir ievadīts katetrs.[2]

[2] https://www.nhs.uk/conditions/chemotherapy/side-effects/

Atsauces

1. Nacionālais veselības dienests Anglija *(National Health Service (NHS))*Pieejams: https://www.nhs.uk/conditions/chemotherapy/side-effects/
2. Vēža izpēte Lielbritānija. *(Cancer Research UK)*. Pieejams: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/chemotherapy/side-effects/about