

# CHIMIOTERAPIA

## **Ce este chimioterapia?**

Chimioterapia este un tip de tratament care folosește medicamente pentru tratamentul cancerului (pentru a distruge celulele canceroase și/sau pentru a limita creșterea acestora). Medicamentele sunt numite ‘citostatice’.

## **Cum funcționează chimioterapia?**

Celulele normale se dezvoltă și mor într-un mod bine stabilit, controlat de organism. Cancerul survine când celulele devin anormale și continuă să se dividă, formând mai multe celule dezordonat și necontrolat. Citostaticele distrug celulele canceroase oprindu-le dezvoltarea și multiplicarea în unul sau mai multe momente ale ciclului lor de dezvoltare. Pentru că unele medicamente sunt mai eficiente administrate împreună decât separat, deseori tratamentul constă în administrarea mai multor chimioterapice. Această metodă se numește chimioterapie combinată.

În afară de chimioterapie, există și alte metode folosite în tratamentul cancerului. De exemplu, medicul dvs vă poate recomanda să vă supuneți unei intervenții chirurgicale pentru a îndepărta tumora, îndepărtând astfel unele simptome cauzate de cancer. Puteți fi tratat și prin radioterapie. Uneori, așa cum va fi descris mai jos, medicul poate sugera o combinație între radioterapie, chimioterapie și chirurgie.

Pot fi folosite și alte tipuri de medicamente în tratamentul cancerului. Aastă metodă poate include anumite medicamente ce blochează efectul hormonilor. Medicii pot utiliza hormonoterapia pentru a stimula capacitățile naturale de apărare ale organismului împotriva cancerului.

## **Ce se poate obține cu ajutorul chimioterapiei ?**

Depinzând de tipul de cancer și stadiul său de evoluție, chimioterapia poate fi folosită pentru:

- Vindecarea cancerului
- Stoparea extinderii cancerului
- Încetinirea evoluției cancerului
- Distrugerea celulelor canceroase care s-au extins în alte zone decât în tumora originală
- Eliminarea simptomelor cauzate de cancer

Chimioterapia poate îmbunătăți, de asemenea, calitatea vieții pacienților. Aceasta se numește îngrijire paliativă.

## **Chimioterapia va fi singurul tratament care mi se va administra pentru cancer**

Uneori, chimioterapia este singura modalitate de terapie a cancerului, la unii pacienți. Deseori, însă, chimioterapia este administrată împreună cu radioterapie și tratament chirurgical ; în acest caz este numit tratament adjuvant. Sunt mai multe motive pentru care chimioterapia se poate administra împreună cu alte tratamente. De exemplu, chimioterapia poate fi folosită pentru a micșora o tumoare înainte de extirpare sau înainte

de radioterapie. De asemenea, poate fi folosită după operația chirurgicală sau după radioterapie pentru a facilita distrugerea eventualelor celule canceroase existente.

### **Ce medicamente mi se vor administra?**

Medicul dvs va decide ce medicament sau medicamente vor avea efectul optim asupra dvs. Decizia depinde de tipul de cancer, de localizarea sa, de extinderea sa, de modul în care afectează organismul său, de starea de sănătate generală.

Medicul poate sugera includerea dvs într-un program de testare a unor metode noi de tratament, sau dvs puteți sugera medicului acest lucru. Aceste programe sunt studii de cercetare atent monitorizate ce promit noi tratamente pentru cancer. Se numesc trialuri clinice. Pacienții care iau parte la aceste programe de cercetare pot fi primii care beneficiază de metode de tratament mai bune. Acești pacienți pot avea o contribuție importantă la îmbunătățirea tratamentelor, ajutând astfel multe persoane. Pacienții sunt incluși în aceste programe doar dacă doresc și sunt liberi să se retragă în orice moment. Pentru a afla mai multe despre programele de cercetare luați legătura cu un medic din cadrul Institutului Oncologic « Ion Chiricuta » Cluj-Napoca.

### **Unde mi se va administra chimioterapia?**

Puteți beneficia de acest tratament acasă, la cabinetul medical, într-o clinică, în tratamentul ambulator al spitalului sau în spital. Alegerea locului unde vi se va administra tratamentul depinde de ce medicamente luați, de politica spitalului, de preferințele medicului. Când începeți chimioterapia, ar putea fi necesar să rămâneți în spital pentru o scurtă perioadă pentru ca medicul să urmărească îndeaproape efectele acesteia și să facă îmbunătățirile necesare.

### **Cât de frecvent mi se va administra tratamentul și cât va dura acesta?**

Acest lucru depinde de tipul de cancer, de scopul tratamentului, de medicamentele folosite, de modul în care organismul dvs răspunde la tratament. Vi se poate administra tratamentul zilnic, săptămânal sau lunar. Chimioterapia este deseori administrată în cicluri ce includ perioade de întrerupere a tratamentului necesare pentru ca organismul dvs să formeze noi celule sănătoase și să se fortifice. Medicul dvs va estima care este perioada în care veți primi tratamentul.

Indiferent de planul de tratament stabilit de medic, este important să îl urmați. Altfel, citostaticele nu vor avea efectul urmărit. Dacă pierdeți o sesiune de tratament sau nu luați o doză de medicament, contactați-vă medicul pentru instrucțiuni.

Uneori, medicul poate amâna un tratament pe baza rezultatelor unor analize de sânge. Medicul vă va informa ce trebuie să faceți în această perioadă și când veți relua tratamentul.

### **Cum mi se va administra chimioterapia?**

Depinzând de tipul de cancer și de medicamentele utilizate, tratamentul va fi administrat astfel:

- Intravenos. Medicamentul va fi administrat printr-un ac fin introdus într-o venă, de obicei situată la nivelul palmei sau al antebrațului. O altă modalitate este utilizarea unui cateter, adică un tub subțire introdus într-o venă de calibru mare care este păstrat atât cât e necesar. Acest tip de cateter se numește cateter central

- venos. Uneori, cateterul central venos este atașat la un mic container din material plastic sau metal plasat chirurgical sub piele.
- Oral printr-o pastilă, o capsulă sau sub formă lichidă. Acest medicament va fi înghițit, la fel ca pe orice alt medicament.
  - Intramuscular, subcutanat sau direct într-o zonă canceroasă prin piele, intralezional. Medicamentul va fi injectat.
  - Localizat. Medicamentul va fi aplicat pe piele.

Chimioterapia poate fi administrată pe zone specifice ale organismului utilizând un cateter. Cateterul poate fi plasat direct în lichidul spinal, în cavitatea abdominală, în vezica urinară sau în ficat. Medicul sau asistenta dvs pot folosi termeni specifici pentru diversele tipuri de cateter. De exemplu, un cateter intratecal este folosit pentru a se administra medicamentul în lichidul spinal. Cateterul intracavitar este instrumentul care poate fi plasat în abdomen, pelvis sau piept.

Există două feluri de pompe: interne și externe, ce pot fi utilizate pentru a controla debitul de administrare al medicamentului. Pompele externe rămân în afara organismului. Unele sunt portabile și permit deplasarea pacientului în timpul în care pompa nu este în funcțiune. Alte tipuri de pompe externe nu sunt portabile și limitează activitatea pacientului. Pompele interne sunt plasate chirurgical în interiorul organismului, de obicei sub piele. Ele conțin un mic rezervor care trimite medicamentul în cateter. Pompele interne permit pacienților să își îndeplinească activitățile zilnice.

### **Chimioterapia este dureroasă?**

Administrarea chimioterapiilor oral, prin aplicare pe piele sau prin injectare produce aceleași senzații ca administrarea oricăror alte medicamente prin aceleași metode.

Introducerea unei linii intravenoase produce aceleași senzații ca și extragerea de sânge pentru analize. Unii pacienți au o senzație de răceală sau o altă senzație neobișnuită în primele momente. Spuneți asistentei sau medicului ce simțiți. Spuneți-le, de asemenea, despre orice senzație de arsură, durere sau discomfort pe care o experimentați în timpul tratamentului. Multe persoane nu au senzații neplăcute decât în mică măsură, sau deloc. Dacă o persoană are neplăceri din orice motiv sau devine dificilă inserarea acului într-o venă, se poate folosi un cateter central venos. Astfel se evită inserarea repetată a acului în venă.

Cateterul central venos nu produce durere sau discomfort dacă e plasat în zona potrivită și îngrijit, deși persoana este, în general, conștientă de prezența lui. Este important să îi spuneți medicului sau asistentei dacă simțiți vreun discomfort.

### **Pot lua alte medicamente în timpul chimioterapiei ?**

Unele medicamente pot interfera cu efectele chimioterapiei. De aceea trebuie să faceți o listă cu toate medicamentele ce vă sunt administrate pe care să o arătați medicului înainte de a începe chimioterapia. Lista trebuie să includă numele fiecărui medicament, frecvența și motivul administrării lui, precum și doza prescrisă. Nu uitați să menționați și medicamentele uzuale cum ar fi laxativele, pastilele pentru răceală, analgezice și vitamine. Medicul vă va spune dacă trebuie să întrerupeți folosirea unora dintre aceste medicamente înainte de începerea chimioterapiei. După începerea tratamentului,

consultați-vă medicul înainte de a lua noi medicamente, sau a înceta folosirea celor pe care le luați.

### **Voi putea lucra în timpul chimioterapiei ?**

Majoritatea persoanelor își pot continua lucrul în timpul tratamentului. Poate fi posibil să vă programați tratamentul la sfârșitul zilei sau al săptămânii, pentru a nu vă incomoda în timpul lucrului.

Dacă chimioterapia vă dă o stare de oboseală, vă puteți gândi la ajustarea programului de lucru pentru o perioadă. Vorbiți cu angajatorul despre nevoile și dorințele dvs în această perioadă. Vă puteți înțelege asupra unui program redus sau vă puteți rezolva îndatoririle acasă. Conform legilor în vigoare, angajatorilor nu li se permite discriminarea persoanelor care urmează un tratament.

### **Cum îmi pot da seama dacă chimioterapia are efectul scontat ?**

Medicul și asistenta vor folosi mai multe metode pentru a măsura eficacitatea tratamentului. Va trebui să vă supuneți frecvent examinărilor fizice, analizelor de sânge, ecografiilor și radiografiilor. Nu ezitați să îl întrebați pe medic despre rezultatele testelor și ce arată ele în legătură cu evoluția stării dvs de sănătate.

Testele și consultațiile fac dovada eficacității chimioterapiei, dar efectele adverse nu au concludență sub acest aspect. Efectele adverse, ca senzația de greață și pierderea părului sunt cauzate de efectul negativ pe care chimioterapicele le au și asupra altor celule, nu numai asupra celulelor canceroase. Uneori, pacienții cred că dacă nu au efecte adverse, tratamentul nu are efect și dacă au aceste efecte, medicamentele sunt eficiente. Dar efectele adverse variază de la persoană la persoană, și de la un medicament la altul, astfel încât prezența sau absența lor nu este un semn al eficacității tratamentului.

Dacă experimentați efecte adverse, puteți face multe lucruri pentru a le minimiza. Următoarea secțiune a acestei broșuri descrie cele mai frecvente efecte adverse ale chimioterapiei și vă oferă sugestii asupra câtorva modalități de a le înfrunta.

### **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 greață, 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 măresc 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 medicația 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 vomează niciodată. Alții au o ușoară senzație de greață în majoritatea timpului, în timp ce o a treia categorie are 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 vomă 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. Alele 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.

### **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 vă poate face să vă simțiți slăbit și obosit. 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 acest lucru se întâmplă, medicul poate amâna următorul tratament sau vă poate administra o doză mai mică de medicamente decât cea normală pentru o 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 unui obiect 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 calde, 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 uscă și se crapă.



- Spălați imediat tăieturile și zgârieturile cu apă caldă, 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 grade 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 mânășă 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.
- Înmuiiați alimentele uscate cu margarină, unt, sosuri, supă de carne.
- Înmuiiați 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.

De 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**

Unele 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 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.

De asemenea, puteți încerca următoarele sugestii:

- Consumați multe lichide pentru a favoriza scaunele. Alimentele călduțe sau fierbinți au un efect pozitiv.
- Alimentele 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.

### **Efecte asupra musculaturii și sistemului nervos**

Sistemul nervos controlează aproape toate organele și țesuturile. Deci nu este surprinzător faptul că chimioterapia afectează celulele sistemului nervos determinând o întreagă serie de efecte secundare. De exemplu, anumite medicamente pot produce neuropatii periferice, boli care vă pot face să simțiți tremurături, arsuri, slăbiciune, amorțeli ale mâinilor și/sau picioarelor. Alte simptome în cadrul acestor afecțiuni sunt: pierderea echilibrului, dificultate în a ridica obiecte și în închiderea nasturilor, probleme de mers, dureri ale maxilarelor, pierderea auzului, dureri stomacale și constipație. De asemenea, unele medicamente anticancer pot afecta musculatura producând slăbiciune, oboseală, inflamații.

În anumite cazuri, afecțiunile nervoase și musculare, deși sunt deranjante, nu sunt serioase. În alte cazuri, simptomele nervoase și musculare pot indica probleme serioase care necesită îngrijire medicală. Aveți grijă să-i spuneți medicului despre orice simptom nervos sau muscular.

Precauția și moderația vă pot ajuta să înfrunțați problemele musculare și nervoase. De exemplu, dacă degetele vă amorțesc, aveți grijă când folosiți obiecte ascuțite, fierbinți, sau periculoase în orice fel. Dacă simțul echilibrului sau tonusul muscular vă este afectat, evitați căzăturile deplasându-vă cu atenție, folosind cârje când urcați sau coborâți scările și întindeți carpete în baie sau la duș. Nu purtați papuci alunecoși.

### **Efecte asupra pielii și unghiilor**

Puteți avea probleme minore cu pielea în timpul chimioterapiei. Posibilele efecte adverse sunt roșeața, mâncărimile, descuamarea, uscarea pielii și acneea. Unghiile vi se pot înnegri, pot deveni casante sau se pot crăpa. De asemenea, pot prezenta linii verticale sau benzi.

Veți putea să vă ocupați de majoritatea problemelor de acest tip singuri. Dacă suferiți de acnee, încercați să vă mențineți tenul curat și uscat și folosiți cremele și săpunurile speciale. Pentru mâncărimile, aplicați pudră mentolată. Aplicați creme și loțiuni cât timp pielea e încă umedă și evitați folosirea parfumului, a apei de colonie sau a aftershave-ului care conțin alcool. Puteți să vă întăriți unghiile cu diferite remedii, dar aveți grijă la semnele de înrăutățire a problemei, deoarece aceste produse pot fi iritante la unele persoane. Protejați-vă unghiile purtând mănuși atunci când spălați vase, când lucrați în grădină sau faceți alte activități în casă. Dacă tratamentele nu sunt eficiente consultați-vă medicul, mai ales dacă aveți dureri, roșeață sau schimbări în jurul cuticulelor.

Anumite citostatice, când sunt administrate intravenos, pot produce o pigmentare mai închisă a pielii de-a lungul venei. Unele persoane folosesc fond de ten pentru a ascunde zona, dar acest lucru este dificil atunci când mai multe vene sunt afectate, cazul cel mai frecvent. Zona pigmentată de obicei își recapătă culoarea normală de la sine, după câteva luni de la tratament.

Expunerea la soare poate amplifica efectele unor Citostaticele asupra pielii. Întrebați-l pe medic dacă puteți folosi anumite loțiuni cu factor de protecție solară 15 pentru a vă proteja de efectele solare. El vă poate sugera să evitați expunerea directă la soare sau să folosiți un anumit produs, cum ar fi oxidul de zinc care blochează complet acțiunea razelor solare. Cămășile cu mâneci lungi, pălăriile și pantalonii pot de asemenea să blocheze acțiunea razelor solare.

Unele persoane care au urmat un tratament radioterapic suferă de „radiation recall” în timpul tratamentului chimioterapic. În timpul sau imediat după chimioterapie, pielea de pe zona care a fost tratată prin radioterapie devine roșie, nuanțele pot varia de la foarte deschis până la foarte puternic și în această zonă pacientul poate avea senzații de arsură sau mâncărimi. Această reacție poate dura de la câteva ore la câteva zile. Puteți alina senzația aceasta aplicând o compresă răcoroasă, umedă peste zona afectată. Aceste simptome trebuie menționate medicului sau asistentei.

Majoritatea problemelor de piele nu sunt grave, dar unele dintre ele necesită îngrijire imediată. De exemplu, anumite medicamente administrate intravenos pot determina o afectare gravă și permanentă a țesuturilor adiacente dacă sunt transvazate din vena în care au fost administrate. Spuneți-i imediat asistentei sau medicului dacă simțiți dureri la administrarea intravenoasă a medicamentelor. Aceste simptome nu demonstrează neapărat existența unei probleme, dar cauza lor trebuie imediat verificată. Trebuie să vă informați, de asemenea, medicul sau asistenta imediat dacă aveți mâncărimi, dacă apare o erupție sau o leziune pe piele sau dacă aveți probleme de respirație. Aceste simptome pot semnifica faptul că aveți o reacție alergică ce trebuie tratată imediat.

### **Efecte adverse asupra rinichilor și a vezicii urinare**

Unele citostatice pot irita vezica urinară sau pot afecta permanent sau temporar rinichii. Întrebați-l pe medicul dvs dacă medicamentele care vă sunt administrate fac parte din această categorie și anunțați-l dacă aveți orice simptom care ar indica un astfel de efect advers. Semnele ce trebuie urmărite sunt:

- Senzație de arsură sau durere în timpul urinării
- Urinare frecventă
- Senzația că trebuie să urinați imediat.
- Urină de culoare roșiatică sau cu sânge.
- Febră
- Frisoane

În general, este o idee bună să beți multe lichide pentru a asigura un debit urinar normal și pentru a preveni problemele. Acest lucru este deosebit de important dacă medicamentele ce vă sunt administrate fac parte din categoria celor care afectează rinichii și vezica urinară. Apa, sucurile, cafeaua, ceaiul, supele, băuturile răcoritoare, supă de carne, înghețata și gelatina sunt considerate lichide. Medicul vă va spune dacă trebuie să creșteți cantitatea zilnică de lichide. Trebuie să știți că unele citostatice pot schimba culoarea urinei (portocalie, roșie sau galbenă) sau pot determina un miros puternic sau

asemănător cu al medicamentelor. Pentru o scurtă perioadă poate fi afectată și culoarea și mirosul spermei. Întrebați-l pe medic dacă medicamentele dvs au acest efect.

### **Sindromul asemănător gripei**

Unele persoane suferă de simptome asemănătoare celor cauzate de gripă de la câteva ore până la câteva zile după chimioterapie. Aceste simptome: dureri musculare, cefalee, senzație de oboseală, greață, febră ușoară, frisoane și apetit scăzut pot dura una până la trei zile. Aceste simptome pot fi cauzate și de o infecție sau de cancer, deci este important să verificați cu ajutorul medicului dvs dacă este într-adevăr vorba despre acest sindrom.

### **Retenția de lichide**

Organismul dvs poate reține fluide în timpul chimioterapiei. Acest lucru poate fi cauzat de schimbările hormonale ce sunt provocate de acest tratament, de efectul medicamentelor sau de cancer. Informați-l pe medic sau pe asistentă dacă observați o umflare a feței, mâinilor, picioarelor sau a abdomenului. Vi s-ar putea indica să evitați sarea și alimentele cu un conținut crescut de sodiu. Dacă problema este gravă, medicul vă poate prescrie diuretice, medicamente ce ajută organismul dvs să elimine fluidele în exces. Nu vă administrați singur diuretice fără a-l întreba pe medic.

### **Efecte fizice și psihice asupra vieții sexuale**

Chimioterapia poate afecta uneori organele genitale și funcționarea lor atât în cazul femeilor cât și al bărbaților. Aceste efecte secundare depind de medicamentele administrate, de vârstă și de starea generală de sănătate.

#### **Bărbați**

Chimioterapicele pot scădea numărul de spermatozoizi, le pot scădea mobilitatea, sau pot determina apariția unor spermatozoizi anormali. Aceste schimbări pot duce la sterilitate, care poate fi temporară sau permanentă. Sterilitatea afectează capacitatea unui bărbat de a concepe un copil, dar nu îi afectează abilitatea de a avea relații sexuale. Deoarece sterilitatea poate fi permanentă, este important să discutați acest subiect cu medicul dvs înainte de începerea tratamentului. Dacă doriți, puteți salva sperma într-o bancă de spermă, aceasta fiind înghețată pentru a putea fi folosită peste o perioadă îndelungată de timp. Bărbații cărora li se administrează chimioterapice trebuie să folosească o metodă eficientă de contracepție pentru că chimioterapia are efecte negative asupra cromozomilor. Întrebați-l pe medic când este depășit acest risc.

#### **Femei**

Citostaticele pot afecta ovarele și pot determina reducerea cantității de hormoni pe care acestea le produc. Din această cauză, unele femei observă că ciclurile menstruale devin neregulate sau menstrele nu se mai produc în timpul tratamentului.

Efectele hormonale ale chimioterapiei pot cauza simptome asemănătoare menopauzei ca bufeuri, mâncărimi, senzație de arsură sau uscarea țesuturilor vaginale. Aceste schimbări ce survin în țesuturile vaginale pot cauza discomfort în timpul actului sexual, dar pot fi ameliorate prin folosirea unui lubrifiant vaginal pe bază de apă. Aceste efecte pot crește susceptibilitatea pentru infecții. Pentru a preveni infectarea, evitați lubrifiantii pe bază de ulei, purtați lenjerie intimă din bumbac cu o căptușeală din bumbac ce permite trecerea aerului, nu purtați lenjerie strâmtă sau colanți. Medicul vă poate prescrie un unguent

vaginal sau un supozitor pentru a reduce riscul de infecție. Dacă apare vreă infecție, aceasta trebuie tratată imediat.

Afectarea ovarelor poate determina sterilitate, adică imposibilitatea de a rămâne gravidă. În unele cazuri sterilitatea e temporară, în altele permanentă. Sterilitatea și perioada ei de manifestare depinde de mulți factori, de tipul de medicament, de doza administrată și de vârsta femeii.

Graviditatea e posibilă în timpul chimioterapiei, dar nu se recomandă pentru că unele citostatice pot determina malformații. Medicii sfătuiesc femeile în perioade fertile, adică de la pubertate până la menopauză să folosească metode anticoncepționale în timpul tratamentului.

Dacă o femeie este gravidă atunci când cancerul este descoperit este posibil să se amâne chimioterapia până după naștere. Pentru o femeie care necesită tratament urgent medicul poate sugera începerea chimioterapiei după a 12-a săptămână de sarcină, când fătul nu mai este supus unui risc atât de mare. În unele cazuri poate fi luată în considerare chiar întreruperea sarcinii.

### **Sexualitatea**

Atitudinile și sentimentele sexuale variază în funcție de persoană în timpul chimioterapiei. Unele persoane se simt mai apropiate de partenerii lor și au dorințe sexuale accentuate. Alții nu observă nici o schimbare în dorința sexuală și în nivelul de energie. Alții observă o scădere a interesului pentru sexualitate din cauza stresului emoțional și fizic produs de cancer și chimioterapie. Stresul poate include îngrijorarea asupra schimbărilor aspectului exterior, anxietate produsă de sănătate, familie și situația materială; pot apărea efecte adverse : ca oboseala și schimbările hormonale.

Relația sexuală poate fi afectată și de temerile partenerului. Unii pot fi preocupați de faptul ca inutilitatea fizică poate dăuna persoanei suferinde; alții se pot teme că se pot molipsi de cancer sau pot fi afectați de medicamente. Multe dintre aceste temeri pot fi clarificate discutând. Atât dvs cât și partenerul puteți discuta aceste probleme cu asistenta medicală, medicul sau cu un alt consilier care vă pot oferi informațiile necesare.

Dvs și partnerul trebuie să încercați să vă împărtășiți sentimentele. Dacă este dificil să discutați despre cancer, sex sau despre amândouă, puteți apela la ajutorul unui consilier. Persoanele care vă pot ajuta sunt psihiatrul, psihologul, asistenții sociali, consilierii maritali, psihosexologii și membrii ai clerului.

Dacă aveți o viață sexuală normală înainte de tratament veți simți aceeași plăcere și în timpul tratamentului. Puteți descoperi că intimitatea capătă o nouă semnificație. Pot deveni mai importante îmbrățișările, atingerile și mângâierile decât actul sexual în sine. Amintiți-vă că ceea ce era adevărat înaintea chimioterapiei rămâne la fel de important: nu există o modalitate corectă de a vă exprima sexualitatea, depinde de dvs și de partenerul dvs să descoperiți ce este plăcut și satisfăcător pentru amândoi.

### **Alimentația în timpul chimioterapiei**

Este foarte important să vă alimentați cât mai corect în timpul tratamentului. Persoanele care se alimentează corect pot lupta mai ușor împotriva efectelor adverse și infecțiilor. De asemenea organismul lor poate crea țesut sănătos, mai rapid. Alimentația corectă în timpul chimioterapiei înseamnă alegerea unei diete echilibrate care conține toți nutrienții. O bună modalitate de a urma acest sfat este includerea în dietă a unor alimente din fiecare

din aceste grupe: fructe și legume, pește și carne, cereale și pâine, produse lactate. Alimentația corectă înseamnă de asemenea o dietă suficient de bogată în calorii pentru a vă menține greutatea și mai important, suficient de bogată în proteine pentru a reface pielea, părul, mușchii și organele. Este necesar să beți mai multe lichide pentru a vă proteja rinichii și vezica urinară.

### **Ce se întâmplă dacă n-am poftă de mâncare?**

Chiar dacă știți că este important să mâncați suficient, sunt zile în care simțiți că nu puteți. Acest lucru poate fi cauzat de efectele adverse ale chimioterapiei ca greața sau inflamațiile cavității bucale sau ale faringelui care fac alimentația dureroasă sau dificilă. Puteți pierde pofta de mâncare dacă sunteți deprimați sau obosiți. Dacă suferiți de aceste efecte adverse consultați medicul.

Dacă nu aveți poftă de mâncare încercați aceste sugestii:

- Mâncați de mai multe ori pe parcursul zilei, în porții mici; nu este nevoie să mâncați trei mese regulate în fiecare zi.
- Încercați o dietă cât mai variată cu noi rețete de mâncare.
- Atunci când e posibil faceți o plimbare înaintea orei de masă, acest lucru vă va crește pofta de mâncare.
- Încercați să schimbați rutina mesei. De ex mâncați la lumina lumânărilor sau în alt loc.
- Mâncați cu prieteni sau membrii ai familiei, când sunteți singuri ascultați radio, sau urmăriți TV.
- Dacă locuiți singur puteți apela la un program prin care vi se livrează mâncarea.

### **Pot consuma băuturi alcoolice?**

Cantitățile mici de alcool vă pot ajuta să vă relaxați și vă pot mări apetitul. Pe de altă parte alcoolul poate interacționa cu unele medicamente, reducându-le eficacitatea sau agravând efectele secundare. Din acest motiv unele persoane trebuie să consume mai puțin alcool sau să îl evite complet în timpul chimioterapiei. Întrbați-l pe medic dacă puteți consuma bere, vin sau alte băuturi alcoolice.

### **Trebuie să iau vitamine și suplimente minerale?**

Nu există un răspuns sigur la această întrebare, dar este clar că nici o dietă sau un plan nutrițional nu va vindeca cancerul, iar suplimentele minerale și vitaminele nu sunt un substitut al îngrijirii medicale. Este bine să aveți consimțământul medicului pentru aceste suplimente.

### **Discutați cu medicul și asistenta medicală**

Unii oameni care suferă de cancer doresc să știe fiecare detaliu despre această afecțiune a lor și modul de tratament. Alții preferă doar informații generale. Dv alegeți cât de multe informații doriți să primiți, dar sunt anumite întrebări pe care orice bolnav de cancer ar trebui să le pună. Acestea includ:

- La ce îmi folosește chimioterapia?
- Care sunt beneficiile chimioterapiei?
- Care sunt riscurile chimioterapiei?
- Ce medicament sau medicamente mi se vor administra?



- Cum vor fi administrate medicamentele?
- Unde mi se va face tratamentul?
- Cât va dura tratamentul?
- Care sunt posibilele reacții adverse?
- Sunt anumite efecte adverse pe care ar trebui să le raportează?
- Mai sunt și alte posibilități de tratament pentru tipul meu de cancer?

Această listă mai poate fi continuată. Întotdeauna ar trebui să discutați cu medicul, asistenta medicală și farmacistul întrebările pe care doriți să le clarificați. Dacă nu înțelegeți răspunsurile lor, întrebați, până sunteți mulțumit de răspuns. Amintiți-vă că atunci când se vorbește de cancer și de tratamentul pentru cancer nu există „întrebări prostesti”. Pentru a fi siguri că vi se răspunde la toate întrebările, ați putea face chiar o listă cu toate întrebările pe care le aveți de pus. Alții au chiar o listă pe care își notează permanent orice întrebare le vine în minte.

Pentru a vă putea aminti ce anume v-a răspuns medicul puteți chiar să vă notați în timpul consultației. Nu vă sfiți să-l rugați pe medic să vorbească mai rar pentru a avea timp să vă notați. Puteți să-l întrebați, dacă nu aveți posibilitatea să înregistrați audio sedința. În acest fel, puteți să ascultați consultația de câte ori doriți. Anumiți medici acceptă această idee, alții nu. De aceea e bine să cereți acordul medicului. O altă metodă de a vă aduce aminte de ceea ce a spus medicul este să veniți la consultație împreună cu un membru al familiei, care să stea lângă dvs în timpul ședinței. Această persoană vă poate ajuta, notând răspunsurile medicului în legătură cu anumite subiecte, și să vă informeze după ce ședința s-a sfârșit.

### **Chimioterapia și sentimentele dvs**

Chimioterapia poate aduce schimbări majore în viața unui om. Poate afecta sănătatea la modul general, afectează programul de zi cu zi și relațiile personale. Fără îndoială că mulți oameni se tem, prezintă anxietate, furie sau sunt depresivi la un moment dat în timpul chimioterapiei.

Aceste sentimente sunt normale și de înțeles, dar pot fi de asemenea deranjante. Din fericire, există căi pentru a stopa aceste efecte adverse pe plan emoțional, la fel cum e posibil să scăpați de efectele secundare ale chimioterapiei, asupra fizicului.

### **Cum pot obține suportul de care am nevoie?**

Sunt multe surse de suport de acest gen. Iată câteva dintre ele:

- Medicul și asistenta medicală. Dacă aveți întrebări sau alte temeri despre tratamentul cancerului, discutați cu ei.
- Consiliere profesională. Sunt mai multe tipuri de consilieri care vă pot ajuta să vă exprimați, să înțelegeți și să stopați emoțiile pe care tratamentul cancerului vi le poate cauza. În funcție de preferințele și necesitățile dvs, puteți discuta cu psihiatrul, psihologul, asistenții sociali, sexologul sau membrii ai clerului.
- Prietenii și membrii familiei. Discuțiile cu prietenii și membrii familiei vă pot ajuta foarte mult. Uneori aceștia vă pot face să vă simțiți mai bine așa cum nimeni altcineva nu poate să o facă. De asemenea, o să aflați că și dvs trebuie să-i ajutați; atunci când ei nu vor să se grăbească în a vă ajuta, dvs trebuie să faceți primul pas.



## **Cum pot să-mi fac viața mai ușoară?**

Sunt câteva chestiuni care vă pot ajuta în timpul chimioterapiei:

- Încercați să vă amintiți tot timpul succesele tratamentului dvs. Acest lucru vă va ajuta să vă păstrați o atitudine pozitivă în zilele când nu vă merge bine.
- Amintiți-vă că hrana sănătoasă este foarte importantă. Organismul dvs are nevoi de hrană pentru refacerea țesuturilor și recăpătarea forțelor.
- Citiți cât puteți de mult despre boala dvs și despre tratamentul ei. Acest lucru vă va face să vă temeți mai puțin de necunoscut și să vă simțiți mai sigură.
- Păstrați un jurnal în timpul tratamentului. Înregistrarea activităților și gândurilor vă va face să vă înțelegeți sentimentele pe care le aveți în timpul tratamentului și să vă notați întrebările pe care le aveți de pus medicului sau asistentei medicale. Puteți să notați în jurnal pașii pe care îi faceți pentru a anihila efectele adverse și cum funcționează acești pași. În acest fel, veți putea să vă dați seama ce anume este mai bine pentru dvs în cazul acestor efecte.
- Stabiliți-vă anumite scopuri, dar nu fiți prea dură cu dvs. Se poate să nu mai aveți aceeași energie ca de obicei, deci încercați să vă odihniți cât mai mult, să lăsați lucrurile mărunte și să faceți numai lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru dvs.
- Încercați să aveți noi hobby-uri și încercați noi activități. Faceți sport dacă doriți. Folosindu-vă corpul, veți avea o părere mai bună despre dvs, veți scăpa de stres și tensiune, sau chiar de furie și vă va crește apetitul. Întrebați-vă medicul sau asistenta ce exerciții vă sunt indicate.

## **Cum pot scăpa de stres?**

Puteți folosi numeroase metode pentru a scăpa de stresul tratamentului de cancer.

Tehnicile descrise aici vă pot ajuta să vă relaxați. Încercați unele din aceste metode pentru a găsi pe cea sau cele care vi se potrivesc cel mai bine. Puteți să discutați și cu medicul dvs înainte de a le folosi, mai ales dacă aveți probleme pulmonare.

- Tensiune musculară și relaxare. Stați întins pe pat. Respirați adânc și încet. În timpul respirației anumiți mușchi se încordează. Expirați, eliminați tensiunea și relaxați-vă corpul. Puteți să încercați o alternativă la această metodă numită „relaxare progresivă”. Începeți cu degetele de la un picior, apoi progresiv încordați și relaxați mușchii de la un picior. Faceți același lucru cu celălalt picior. Apoi încordați și relaxați celelalte grupe musculare ale corpului dvs, incluzând cele ale scalpului. Amintiți-vă să vă țineți respirația în timp ce încordați mușchii, și să expirați atunci când îi relaxați.
- Respirație ritmică. Așezați-vă într-o poziție comodă și relaxați-vă musculatura. Dacă aveți ochii deschiși concentrați-vă asupra unui punct la distanță. Dacă închideți ochii imaginați-vă un peisaj liniștitor, sau pur și simplu limpeziți-vă mintea și concentrați-vă asupra respirației. Inspirați și expirați încet și comod pe nas. Puteți chiar să cronometrați respirația. Puteți să faceți acest lucru numai pentru câteva secunde sau chiar 10 minute. Sfârșiți-vă respirația ritmică numărând încet și în gând până la 3.
- Feedback biologic. Prin această tehnică puteți să vă controlați ritmul cardiac, tensiunea arterială și tensiunea musculară. Un aparat va sesiza atunci când sunteți

- încordată și vă va anunța într-un anume fel făcând un sunet sau aprinzând un led. Tot el vă va anunța atunci când sunteți relaxată.
- **Imaginația.** Este o cale de a visa care vă folosește toate simțurile. Este făcută, în general cu ochii închiși. Pentru început, respirați adânc și relaxați-vă. Imaginați-vă o minge de energie - poate ca o lumină albă - care se formează în interiorul organismului dvs. Când puteți „vedea” mingea de energie imaginați-vă că pe parcursul respirațiilor puteți să mișcați mingea în partea organismului în care simțiți durere, tensiune sau disconfort precum greața. Când expirați, imaginați-vă aerul împingând mingea din corpul dvs, luând cu ea și durerea sau disconfortul. Aveți grijă să respirați încet. Continuați să vă imaginați mingea mișcându-se, prin dvs și departe de dvs, de fiecare dată când inspirați și expirați. Puteți vedea mingea mărindu-se de fiecare dată când îndepărtează durerea și disconfortul. La final, numărați încet până la trei, respirați adânc, deschideți ochii și spuneți-vă”Mă simt relaxată!”
  - **Vizualizarea.** Este o metodă asemănătoare cu imaginația. Puteți să vizualizați o scenă prin care organismul dvs luptă împotriva cancerului. Imaginația și vizualizarea sunt două metode care vă pot ajuta să eliminați stresul, să vă creșteți capacitatea de a elimina stresul și să vă căpătați auto-controlul. Este foarte important să vă reamintiți că aceste metode nu pot lua locul tratamentului medical prescris de medicul dvs.
  - **Hipnoza.** Hipnoza vă introduce într-o transă care vă ajută să eliminați disconfortul și anxietatea. Puteți fi hipnotizat de o persoană calificată sau vă puteți hipnotiza chiar singur. Dacă vreți să știți mai multe despre acest lucru puteți să discutați cu asistenta care vă poate recomanda pe cineva calificat.
  - **Distracția.** Vă puteți distra oricând atunci când simțiți că trebuie să scăpați de griji sau disconfort. Încercați să vă uitați la Tv, să ascultați radio, să citiți, să mergeți la cinema sau să lucrați cu mâinile - să croșetați sau să faceți puzzle, sau să pictați. Veți fi surprinși cât de bine vă veți simți după ce faceți aceste lucruri.

## **Glosar**

Acest glosar recapitulează câțiva termeni folosiți în această broșură. De asemenea, explică unele cuvinte legate de chimioterapie care au fost menționate și pe care le puteți auzi de la asistenta sau medicul dvs.

**Alopecia:** Pierderea părului.

**Anemie:** Număr scăzut de hematii. Simptomele sale sunt oboseala, slăbiciunea și respirațiile dese și scurte.

**Anorexia:** Apetit scăzut.

**Antiemetic:** Un medicament ce previne și controlează greața și vărsăturile.

**Benign:** termen utilizat pentru a descrie o tumoare ce nu e cancerosă.

**Cancer:** Termen general folosit pentru mai mult de o sută de boli în care celule anormale se divid haotic într-o tumoră malignă.

**Cateter:** Un tub subțire și flexibil prin care fluidele pot fi introduse sau eliminate din organism.

**Cateter venos central:** Un tub special, subțire și flexibil, plasat într-o venă de calibru mare. Rămâne în interior atât timp cât e nevoie să se introducă și extragă fluide.

**Cercetări clinice:** Studii medicale de cercetare realizate pe voluntari, fiecare studiu are scopul de a răspunde întrebărilor științifice și de a găsi o cale mai bună de a preveni sau trata cancerul.

**Chimioterapie:** Tratarea cancerului cu medicamente.

**Cromozom:** Corpusculi filiformi incluși în nucleu, adică în porțiunea centrală a unei celule, care transmit informația ereditară.

**Chimioterapie combinată:** Folosirea mai multor citostatice/medicamente în terapia cancerului.

**Dispozitiv port:** Un mic dispozitiv din material plastic sau metal plasat sub tegument și atașat unui cateter venos central în interiorul organismului. Sângele și fluidele pot pătrunde și fi eliminate din organism prin acest dispozitiv, utilizând un ac special.

**Diuretice:** Medicamente ce ajută organismul să elimine excesul de apă și sare.

**Factori de stimulare a producerii celulelor sanguine:** Aceste substanțe ajută țesutul ce formează celulele sanguine să se refacă în urma efectelor chimio- și radioterapiei. Aceste substanțe stimulează inclusiv formarea de granulocite și macrofage.

**Gastrointestinal:** Legat de tractul digestiv care include cavitatea orală, esofagul, stomacul și intestinele.

**Hematii:** Celule asigură necesarul de oxigen la nivelul țesuturilor organismului.

**Hemoleucogramă:** Numărarea hematiilor, leucocitelor și plachtelor sanguine.

**Hormoni:** Substanțe naturale, secretate de un organ care pot influența funcțiile altor organe din organism.

**Infuzie:** Administrarea intravenoasă înceată și prelungită a medicamentelor sau fluide.

**Injectie:** Introducerea medicamentelor și a fluidelor în organism cu ajutorul unui ac și a unei seringi.

**Intraarterial:** În interiorul unei artere.

**Intracavitar:** În interiorul unei cavități sau spațiu, mai ales în abdomen, pelvis sau torace.

**Intralezional:** În interiorul zonei canceroase de la nivelul tegumentului.

**Intramuscular:** În interiorul unui mușchi.

**Intratecal:** În lichidul cefalo-rahidian.

**Intravenos:** În interiorul unei vene.

**Leucocite:** Celule sanguine care luptă împotriva infecțiilor.

**Malign:** Termen utilizat pentru a descrie o tumoră canceroasă.

**Măduva hematogenă:** Țesut spongios conținut de oase, unde se produc celulele sanguine.

**Metastază:** Extinderea celulelor canceroase de la locul tumorii inițiale în alte părți ale organismului.

Neuropazie periferică: Afecțiune a sistemului nervos care în general începe cu mâinile sau picioarele, cu simptome ca amorțeală, senzație de furnicături, arsură și slăbiciune. Poate fi cauzată de unele citostatice.

Per os: Administrare orală.

Radioterapie: Tratament anticancer folosind radiațiile.

Remisie: Dispariția completă sau parțială a semnelor și simptomelor unor boli.

Stomatită: Răni la nivelul mucoasei bucale.

Subcutanat: Sub tegument (piele).

Terapie adjuvantă: citostaticele și hormonii administrați după operația chirurgicală sau după radioterapie, pentru a ajuta la prevenirea cancerului.

Terapie biologică: Tratament folosit pentru stimularea și restabilirea abilității sistemului imun pentru a lupta împotriva infecțiilor și bolilor. Se mai numește imunoterapie.

Tratament paliativ: Tratament folosit pentru a ameliora, nu neapărat de a vindeca, simptomele cauzate de cancer; ajută pacienții să trăiască mai confortabil.

Trombocite sau plachete sanguine: Celule sanguine specializate în hemostază.

Tumoră: O dezvoltare anormală a celulelor sau țesuturilor. Tumorile pot fi benigne - necanceroase sau maligne - canceroase.