

CHEMIOTERAPIA

Postrach onko-pacjentek. Nikt jej nie chce. A jednocześnie chce – bo niesie nadzieję wyleczenia.

Jeśli czeka Cię pierwsza chemia masz mnóstwo wątpliwości, lęków oraz głowę wypchaną stereotypami i kadrami z amerykańskich dramatów. Umówmy się: chemia to nic przyjemnego. Ale też nie jest tak dramatycznie, jak się obawiasz. Chemia to lekarstwo. Silne, obciążające organizm, niosące wiele skutków ubocznych, ale czasem konieczne. To, jak ją zniesiesz w dużej mierze zależy od ogólnej kondycji Twojego organizmu i... od Twojego nastawienia. Ono naprawdę ma znaczenie!

Można się częściowo przygotować do chemii, ale jeśli dotąd nie dbałaś o siebie zbyt szczególnie, to napychanie się warzywami, suplementami i radykalna zmiana diety na tydzień przed rozpoczęciem chemioterapii naprawdę niewiele Ci pomoże (a raczej zaskutkuje biegunkami i rozregulowaniem układu pokarmowego). To jest ten moment, w którym Twój organizm mówi „sprawdzam”. I wystawia Ci cenzurkę z dotychczasowego troszczenia się o swoje ciało.

Co możesz zrobić dla siebie PRZED rozpoczęciem chemioterapii?

Przede wszystkim wykonaj wszystkie bardziej **INWAZYJNE ZABIEGI**. Chemioterapia obniża odporność, powoduje że wszystko goi się dłużej, a organizm nie ma zasobów, aby się odpowiednio regenerować, dlatego lepiej go nie nadwerężyć.

- ➔ Odwiedź stomatologa, jeśli konieczne jest leczenie przeprowadź je w przyspieszonym tempie.
- ➔ Jeśli martwisz się utratą brwi i rzęs, możesz odwiedzić gabinet kosmetyczny i zafundować sobie makijaż permanentny. Nie wolno go robić podczas trwania chemioterapii ani do trzech miesięcy po jej zakończeniu, więc jeśli wygląd jest dla Ciebie ważny, możesz się zaasekurować wcześniej.
- ➔ Jest to też dobry moment, aby załatwić sprawy podologiczne: wrastające paznokcie, etc.

Jeśli otrzymasz chemię, która najprawdopodobniej przyczyni się do **UTRATY WŁOSÓW** (w przypadku chemii standardowo podawanej przy raku jajnika – carboplatyna & paklitaksel – utracisz włosy najprawdopodobniej dokładnie dwa tygodnie po pierwszym wlewie – więcej o tym w odrębnym tekście), ale już teraz możesz teraz wybrać się do sklepu z perukami i obejrzeć asortyment. Teraz, dopóki masz jeszcze własne włosy i czujesz się komfortowo, ta wizyta (najlepiej w towarzystwie przyjaciółki, siostry czy innej bliskiej osoby) nie będzie taka traumatyczna. Nie musisz dokonywać od razu zakupu. Pooglądaj, poprzymierzaj, oswój się z tematem. Możesz zrobić kilka zdjęć w wybranych perukach (zrób też zdjęcie nazwy modelu). Jeśli stracisz włosy, będziesz miała rozeznanie, a wybór będzie łatwiejszy.

Od razu możesz też zakupić turban lub bawełnianą czapkę – im miększa i delikatniejsza w dotyku, tym lepiej. Weź jednak pod uwagę, że takie zakupy wychodzą zawsze taniej w internecie (ale wówczas nie masz szansy sprawdzenia jakości materiału).

Jeśli rozstanie ze swoją fryzurą przeraża Cię do tego stopnia, że jesteś gotowa trochę pocierpieć, możesz także spróbować zaopatrzyć się w **CZEPEK CHŁODZĄCY** – zdarza się, że pomaga utrzymać część włosów na głowie (jeśli taka wersja jest dla Ciebie satysfakcjonująca). Nie jest to jednak przyjemne doświadczenie, a na pewno bardzo kosztowne. Niektóre oddziały onko dysponują czepkami, dzięki współpracy z różnymi fundacjami, ale chyba częściej dotyczy to oddziałów Breast Unit (nowotworów piersi).

Możesz też zaopatrzyć się w **SKARPETY I RĘKAWICZKI DO CHŁODZENIA**, które zapobiegają objawom polineuropatii (jednego z najczęstszych efektów ubocznych chemioterapii). Jest to spory wydatek i nie takie proste w zakupie (dostępne np. na Amazonie, cena za zestaw w marcu 2022 ok. 270 zł) ale można też spróbować odkupić od onko-koleżanek na grupach pacjenckich.

Perspektywa kilkumiesięcznej kuracji to także pretekst do **ZAKUPÓW ODZIEŻOWYCH**. Kup sobie nową pidżamę lub wygodne domowe ubranie, w którym będziesz się czuć komfortowo, ale też ładnie – to poprawi Ci nastrój.

Zadbaj o **DIETĘ**. Nie da się oczywiście najeść witaminami na zapas, ale warto wprowadzić je do diety w większych ilościach i w formie naturalnej. Podczas chemii nie powinnaś jeść cytrusów (zwłaszcza grapefruitów) i granatów, więc jeśli lubisz te owoce, naciesz się nimi teraz 😊. Zielone warzywa, koktajle z natką pietruszki i kiwi podbiją trochę wyniki krwi. Moc zakwasu buraczanego jest nieco przereklamowana, ale sam zakwas i kiszonki dobrze wpływają na florę bakteryjną, a ona mocno obrywa podczas chemii, więc warto się o nią zatroszczyć.

Najpewniej możesz suplementować **WITAMINĘ D3** (najlepiej w połączeniu z K2), gdyż zapotrzebowanie na tę witaminę bardzo wzrasta w czasie choroby, ale bezpieczną dawkę najlepiej ustalić po przebadaniu poziomu D3 w krwi (Witamina D metabolit 25(OH), koszt badania ok. 60 zł)

Jakiego rodzaju chemioterapii możesz się spodziewać, zależy oczywiście od decyzji lekarzy. Istnieją standardowe protokoły np.:

W raku jajnika jest to zestaw carboplatyna & paklitaksel, podawany najczęściej w postaci sześciu wlewów, co trzy tygodnie. Wlewy podawane są ambulatoryjnie albo podczas krótkotrwałej dwudniowej hospitalizacji.

CHEMIA PODANA AMBULATORYJNIE:

Sam wlew trwa ok. 4 godzin, ale cała procedura i logistyka trwają o wiele dłużej i lepiej zarezerwować sobie od razu cały dzień.

Rano (oznacza to najczęściej godzinę 7.00) przeprowadzane są badania krwi, musisz być na czczo.

W oczekiwaniu na wyniki badań i wizytę u lekarza możesz zjeść śniadanie.

Jeśli parametry krwi mieszczą się w normach, uzyskujesz kwalifikację do podania chemii.

W różnych ośrodkach różny jest czas oczekiwania na wolny fotel.

Gdy zaproszą Cię na salę, pielęgniarki założą Ci wenflon, do którego podłączona będzie kroplówka.

Przy fotelu czeka pielęgniarka z zestawem do premedykacji – otrzymasz sterydy (o działaniu przeciwzapalnym, przeciwalergicznym i immunosupresyjnym), środki osłonowe na żołądek, przeciwalergiczne i przeciwwymiotne. Wszystkie te substancje mają za zadanie złagodzić efekty uboczne chemioterapii – pamiętaj jednak, że one same również wywołują efekty uboczne:

- ➔ leki przeciwwymiotne (jak Atossa) wywołują zatwardzenie,
- ➔ sterydy mogą wywoływać pobudzenie, rumień na twarzy, niepohamowany głód. Objawy mijają najczęściej po upływie 1-3 dni.

Zabierz ze sobą:

- ➔ Lekkie śniadanie, ulubione przekąski. Jeśli to Twoja pierwsza chemia, zabierz prowiant o różnorodnych smakach, bo nie wiesz jak zareaguje Twój organizm i na co będziesz miała ochotę. Potem będzie już łatwiej podjąć decyzję o wyborze menu.

- ➔ Koniecznie zabierz wodę i pij jej duże ilości (jeśli nie woda, może być zwykła, zielona lub ziołowa herbata. Zrezygnuj ze słodkich gazowanych napojów. Twój organizm jest obciążony nadmiarową ilością chemicznych substancji. Soki owocowe, zwłaszcza przecierowe, mogą okazać się ryzykowne, jeśli będziesz odczuwać mdłości). Ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, aby ułatwić nerkom ciężką pracę, przefiltrowania wszystkich leków.
- ➔ Zabierz ulubiony koczek albo ciepły szal, w salach czasem bywa chłodno.
- ➔ Zabierz coś, co stanowi ulubioną rozrywkę i pozwoli zająć czas (książka, krzyżówki, czasopisma).
- ➔ Możesz też zabrać powerbank, aby uchronić się przed rozładowaniem telefonu jeśli zabraknie możliwości podłączenia ładowarki.
- ➔ Zabierz słuchawki do telefonu, jeśli będziesz chciała posłuchać muzyki/obejrzeć coś w internecie nie będziesz zakłócać spokoju innym pacjentom. Słuchawki pozwolą Ci też odciąć się od hałasu, jeśli będziesz chciała się np. zdrzemnąć.
- ➔ Zabierz ze sobą okulary do czytania, jeśli jesteś zmuszona je używać.

GARDEROBA

- ➔ Ubierz wygodne, ulubione rzeczy – sprawią, że poczujesz się lepiej i bardziej komfortowo.
- ➔ Wybierz spodnie/spódnice „łatwą w obsłudze”, z nieskomplikowanym zapięciem (a najlepiej bez). Stojak z kropłówką, który musisz zatargać ze sobą do toalety i wenflon wkłuty w rękę utrudniają manipulację przy zamkach i guzickach.
- ➔ Ubierz się „na cebulkę” – łatwiej Ci będzie regulować ciepłotę ciała, w zależności od temperatury pomieszczeń i Twojej reakcji na chemię (także w upalny letni dzień, na sali może być chłodno).

CHEMIA PODANA NA ODDZIALE:

Pobyt na oddziale trwa zwykle 2 dni (w przypadku podawania standardowej chemii pierwszego rzutu: carboplatyna & paklitaksel).

Do szpitala należy zgłosić się rano, (oznacza to najczęściej godzinę 7.00) na czczo.

Po procedurach na izbie przyjęć zostaniesz skierowana na badanie krwi i moczu.

W oczekiwaniu na wyniki badań i wizytę lekarza, możesz zjeść śniadanie. Być może od razu wskażą Ci łóżko w sali, choć czasem trzeba poczekać na wyniki, a czasem (np. w DCO jest to częsta sytuacja: trzeba poczekać na korytarzu do godzin popołudniowych, aż zwolni się łóżko).

Jeśli parametry krwi mieszczą się w normach, uzyskujesz kwalifikację do podania chemii. Jeśli jest to pierwsza chemia, lekarz przeprowadzi z Tobą dłuższą rozmowę, będzie okazja do zadania pytań i rozwiania wątpliwości. Możesz przygotować sobie kartkę z pytaniami, jeśli takie masz, aby nie umknęły Ci w stresie.

Reszta dnia to tzw. „puste przebiegi”, nie masz już nic do zrobienia. Wieczorem założą Ci wenflon i rozpoczną premedykację: ok. godz. 23 i potem o 5 rano podadzą Ci sterydy w zastrzyku.

Jest prawdopodobne, że substancje te wywołają nieprzyjemne uczucie pieczenia w okolicach krocza (coś jak spacer bez majtek w młodych pokrzywach 😊), ale to przejściowe i normalne. Być może, jeśli jesteś po operacji i usunięciu węzłów pachwinowych, nie odczujesz tych „atrakcji”.

Następnego dnia od rana będą podawać Ci środki osłonowe na żołądek, przeciwalergiczne i przeciwwymiotne. Wszystkie te substancje mają za zadanie złagodzić efekty uboczne chemioterapii – pamiętaj jednak, że one same również wywołują efekty uboczne:

- ➔ leki przeciwwymiotne (jak Atossa) wywołują zatwardzenie,
- ➔ sterydy mogą wywoływać pobudzenie, rumień na twarzy, niepohamowany głód. Objawy mijają najczęściej po upływie 1-3 dni.

Potem zostanie podana chemia.

Prawdopodobnie będziesz senna (to efekt środków przeciwalergicznyc), ale może się zdarzyć, że wskutek dawki sterydów będziesz odczuwać duże pobudzenie. Środki przeciwwymiotne powinny zapobiegać mdłościom, ale to bardzo indywidualna sprawa.

Jeśli mimo wszystko odczuwasz mdłości, możesz:

- Poprosić o dodatkowa dawkę (lub zmianę) leku przeciwwymiotnego.
- Popijać wodę z imbirem.
- Zagryzać zimne, świeże owoce: np. ananas, arbuz.
- Popijać coca colę (niezdrowa, ale wiele osób twierdzi, że pomocna).
- Zagryzać słone przekąski typu krakersy.

Zabierz ze sobą: (nieco podobnie jak → lista do szpitala)

- ➔ Lekkie śniadanie, ulubione przekąski. Jeśli to Twoja pierwsza chemia, zabierz prowiant o różnorodnych smakach, bo nie wiesz jak zareaguje Twój organizm i na co będziesz miała ochotę. Potem będzie już łatwiej podjąć decyzję o wyborze menu.
- ➔ Koniecznie zabierz wodę i pij jej duże ilości (jeśli nie woda, może być zwykła, zielona lub ziołowa herbata. Zrezygnuj ze słodkich, gazowanych napojów. Twój organizm jest obciążony nadmiarową ilością chemicznych substancji. Soki owocowe, zwłaszcza przecierowe, mogą okazać się ryzykowne, jeśli będziesz odczuwać mdłości). Ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, aby ułatwić nerkom ciężką pracę, przefiltrowania wszystkich leków.
- ➔ Zabierz ulubiony koczek albo ciepły szal, w salach czasem bywa chłodno.
- ➔ Zabierz coś, co stanowi ulubioną rozrywkę i pozwoli zająć czas (książka, krzyżówki, czasopisma).
- ➔ Możesz też zabrać powerbank, aby uchronić się przed rozładowaniem telefonu jeśli zabraknie możliwości podłączenia ładowarki.
- ➔ Zabierz słuchawki do telefonu, jeśli będziesz chciała posłuchać muzyki/obejrzeć coś w internecie nie będziesz zakłócać spokoju innym pacjentom. Słuchawki pozwolą Ci też odciąć się od hałasu, jeśli będziesz chciała się np. zdrzemnąć.
- ➔ Zabierz ze sobą okulary do czytania, jeśli jesteś zmuszona je używać.

GARDEROBA

- ➔ Ubierz wygodne, ulubione rzeczy (dres i/lub pidżamę) – sprawią, że poczujesz się lepiej i bardziej komfortowo.
- ➔ Wybierz spodnie/spódnice „łatwą w obsłudze”, z nieskomplikowanym zapięciem (a najlepiej bez). Stojak z kroplówką, który musisz zatargać ze sobą do toalety i wenflon wkluty w rękę utrudniają manipulację przy zamkach i guziczkach.
- ➔ Ubierz się „na cebulkę” – łatwiej Ci będzie regulować ciepłotę ciała, w zależności od temperatury pomieszczeń i Twojej reakcji na chemię (także w upalny letni dzień, na sali może być chłodno).

CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH DNI PO CHEMII:

Początkowo możesz być zaskoczona, bo przez pierwszą dobę po wlewie będziesz się czuła całkiem nieźle, być może nawet będzie rozpierała Cię energia. To zasługa sterydów.

Na przełomie drugiej/trzeciej doby po podaniu chemii samopoczucie zdecydowanie się pogorszy.

Pojawią się

- ➔ osłabienie,
- ➔ kłopoty gastryczne (np. uczucie ciężkości w żołądku, metaliczny lub inny nieprzyjemny posmak w ustach),
- ➔ ból nóg i innych części ciała (przypominający trochę bóle mięśniowe podczas grypy),
- ➔ mdłości (ale niekoniecznie),
- ➔ biegunka lub zatwardzenie (zwłaszcza jeśli stosujesz środki przeciwwymiotne).

Po kilku dniach objawy powinny ustąpić i z każdym dniem będziesz się czuć lepiej i będą wracały siły. Z każdym kolejnym cyklem chemii ten okres powrotu do normalności może się wydłużyć, ale też prawdopodobnie ciało przyzwyczai się trochę i ból nie będzie aż tak dokuczliwy (choć to sprawa bardzo indywidualna).

Najbardziej uciążliwe skutki uboczne w postaci utraty włosów i polineuropatii opiszę w odrębnym wpisie.

*opracowała: Agnieszka Ratajczak – Mucharska
we współpracy i w oparciu o doświadczenia Syrenek z grupy „Syrenki na Gigancie”*