

Ghid de Chimioterapie



Acest ghid este adresat persoanelor care planifică să primească sau primesc chimioterapie pentru tratamentul tumorilor.

Ghidul a fost pregătit pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine tratamentul chimioterapic. De asemenea, acest ghid poate fi citit de către membrii familiei, prietenii și alte persoane apropiate dvs.

Ghidul cuprinde informații despre chimioterapie și efectele adverse ale acesteia. De asemenea, modalități prin care vă puteți ajuta înainte de a începe tratamentul, în timpul administrării și după finalizarea acestuia.

GHIDUL CONȚINE:

- **Întrebări și răspunsuri despre chimioterapie.** Răspunde la întrebări frecvente, cum ar fi ce este chimioterapia și cum acționează asupra celulelor tumorale.
- **Sfaturi pentru vizite medicale.** Include întrebări pe care le puteți adresa și discuta cu medicul, asistenta și alte persoane implicate în îngrijirea dvs.
- **Efecte adverse și modalități de gestionare ale acestora.** Explică efectele adverse și alte probleme care pot fi cauzate de chimioterapie. Prezintă modalități prin care dvs. împreună cu medicul și asistenta medicală puteți acționa în cazul apariției efectelor adverse pentru a le reduce din intensitate.

Utilizați acest ghid în modul cel mai bun și util pentru dvs. Puteți să îl citiți de la început până la sfârșit sau puteți citi doar secțiunile care vi se potrivesc și pe care le considerați utile.

Discutați cu medicul sau asistenta medicală aspectele care vă îngrijorează referitor la chimioterapie. Medicul sau asistenta vă poate sugera să citiți compartimentul din ghid care se adresează problemei dvs. sau să încercați câteva dintre modalitățile prezentate pentru a rezolva efectele adverse pe care le suportați.



1. Întrebări și răspunsuri despre chimioterapie.....	5
2. Sfaturi pentru vizite medicale.....	16
3. Sentimentele și emoțiile în timpul chimioterapiei.....	18
4. Depistarea și gestionarea efectelor adverse cauzate de chimioterapie.....	21
4.1. Lista efectelor adverse.....	23
4.2. Anemia.....	25
4.3. Modificări ale apetitului.....	27
4.4. Probleme de coagulare a sângelui (sângerare).....	32
4.5. Constipația.....	35
4.6. Diareea.....	37
4.7. Căderea părului.....	40
4.8. Infecțiile.....	42
4.9. Efecte la nivelul cavității bucale (gurii) și a faringelui (gâtului).....	46
4.10. Greața și voma.....	50
4.11. Schimbări la nivelul sistemului nervos.....	52
4.12. Durere.....	54
4.13. Efecte asupra vieții sexuale.....	57
4.14. Infertilitatea.....	60
4.15. Schimbări ale pielii și unghiilor.....	62
4.16. Modificări urinare, renale sau ale vezicii urinare.....	65
4.17. Alte efecte adverse.....	67
5. Suport alimentar în caz de efecte adverse ale chimioterapiei.....	69

DATE DE CONTACT ÎN CAZ DE NECESITATE / URGENȚĂ

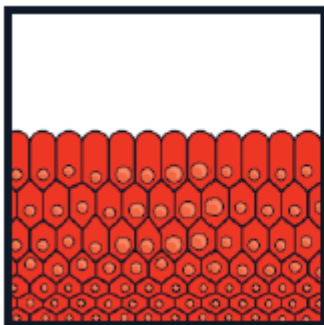
	Nume, prenume	Telefon
Oncolog medical		
Asistenta medicală		
Manager pacienți oncologie		
Alte persoane		

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI DESPRE CHIMIOTERAPIE

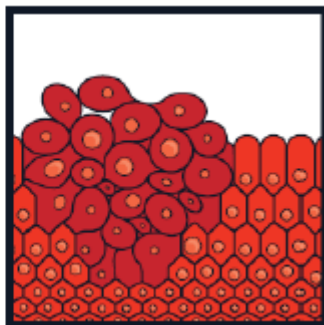
Ce este cancerul?

Cancerul se dezvoltă din celulele corpului sub acțiunea unor factori. Celulele sunt mici componente care alcătuiesc organele și țesuturile corpului. De obicei, aceste celule se înmulțesc pentru a forma noi celule într-un mod controlat. Astfel, corpul crește, se vindecă și se regenerează. Uneori, acest proces scapă de sub control și celula normală se transformă în celulă tumorală. Celula tumorală se înmulțește necontrolat și continuu, astfel, în scurt timp formează mai multe celule tumorale. Aceste celule alcătuiesc cancerul sau tumoră malignă.

Celule normale



Celule care formează o tumoră



Ce este chimioterapia?

Chimioterapia este un tip de tratament cu medicamente speciale, numite citostatice, care distrug celulele tumorale.

Cum acționează chimioterapia?

Chimioterapia oprește sau încetinește creșterea celulelor tumorale, care se divid rapid și necontrolat. Dar, în același timp, poate dăuna celulelor sănătoase care la fel se divid rapid cum ar fi celulele din cavitatea bucală și intestine sau celulele care determină creșterea părului. Afectarea celulelor sănătoase poate provoca efecte adverse. Adesea, efectele adverse se micșorează sau dispar după finalizarea chimioterapiei.

Care sunt efectele terapeutice ale chimioterapiei?

În dependență de tipul de tumoră și cât de avansată este, chimioterapia are următoarele efecte:

- **Vindecă tumora** – atunci când chimioterapia distruge celulele canceroase până când nu se mai pot detecta în corpul dvs. și nu vor crește înapoi.
- **Încetinește progresarea tumorii** – când chimioterapia împiedică răspândirea tumorii, încetinește creșterea acesteia sau distruge celulele tumorale care s-au răspândit în alte părți ale corpului.
- **Ameliorează simptomele tumorii (îngrijire paliativă)** – când chimioterapia micșorează tumorile care provoacă durere sau presiune.

Cum se utilizează chimioterapia?

Uneori chimioterapia este utilizată ca singurul tratament pentru cancer. Dar, mai frecvent, este aplicată împreună cu alte metode de tratament, ca: chirurgia, radioterapia, radioterapia țargetată (țintită) sau imunoterapia.

Chimioterapia poate:

- **Micșora în dimensiuni tumora înainte de operație sau radioterapie.** Aceasta se numește chimioterapie neo-adjuvantă.
- **Distruge celulele canceroase care pot rămâne după operație sau radioterapie.** Aceasta se numește chimioterapie adjuvantă.
- **Ajuta radioterapia și imunoterapia să acționeze mai puternic,** să funcționeze mai bine.
- **Distruge celulele canceroase care au reapărut** (cancer recurent) ori **s-au răspândit** în alte părți ale corpului (cancer metastatic).

Cum decide medicul meu ce medicamente pentru chimioterapie trebuie să folosească?

Această alegere depinde de:

- Tipul de tumoră pe care îl aveți. Unele tipuri de medicamente pentru chimioterapie sunt utilizate pentru mai multe tipuri de cancer. Alte medicamente sunt utilizate doar pentru unul sau două tipuri de cancer.
- Faptul dacă ați administrat sau nu chimioterapie mai devreme și care au fost preparatele administrate.
- Prezența altor probleme de sănătate, cum ar fi diabetul zaharat sau bolile de inimă.

Care sunt măsurile de siguranță la domiciliu după tratamentul chimioterapic?

După ce ați primit chimioterapie, dvs. și apropiații dvs. trebuie să aveți grijă deosebită pentru a preveni contactul cu lichidele corpului. Aceste lichide includ urina, masele fecale, transpirația, mucusul, sângele, vărsăturile, sperma. Medicul sau asistenta dvs. vă vor sugera măsuri de siguranță la domiciliu pe care dvs. și îngrijitorii dvs. ar trebui să le urmați pentru a reduce expunerea altor persoane la medicamentele citostatice, cum ar fi:

- Închideți capacul și trageți apa de două ori după folosirea toaletei.
- Bărbații urinează șezând pe toaletă.
- Spălați mâinile cu apă și săpun după folosirea toaletei.
- Stropii rezultați din folosirea toaletei se curăță cu dezinfectant.
- Purtați mănuși atunci când manipulați lichidele corporale și spălați mâinile după îndepărtarea mănușilor. Mănușile utilizate trebuie sigilate într-o pungă de plastic și apoi puse la coșul de gunoi.
- Purtați scutece de unică folosință dacă incontinența (eliminarea involuntară, nedorită de urină sau de mase fecale) este o problemă și purtați mănuși la manipularea acestora.
- Lenjeria de corp, hainele și așternuturile murdare de lichide corporale se spală separat.
- Protejați-vă partenerul prin utilizarea unui prezervativ în cazul contactului sexual.
- Nu puteți alăpta.



Perioada de timp în care dvs. și apropiații dvs. trebuie să urmeze aceste indicații diferă în funcție de regimul tratamentului și de medicamentele pe care le primiți.

Cât de des voi primi chimioterapie?

Programele de tratament chimioterapic variază mult. Cât de des și cât timp primiți chimioterapia depinde de:

- Tipul de cancer și cât de avansat este.

- Scopul tratamentului (dacă chimioterapia este folosită pentru a vindeca cancerul, a stopa creșterea sau pentru a micșora simptomele).
- Tipul chimioterapiei.
- Cum reacționează corpul dvs. la chimioterapie.

Puteți primi chimioterapie în cicluri. **Un ciclu de chimioterapie** este o perioadă de tratament chimioterapic urmată de o perioadă de pauză. De exemplu, s-ar putea să primiți o zi chimioterapie urmată de două sau trei săptămâni de pauză. Aceste două sau trei săptămâni alcătuiesc un ciclu. Perioada de pauză oferă posibilitate corpului dvs. de a produce noi celule sănătoase și de a se recupera până la următorul ciclu de tratament.

Pot să lipsesc de la un ciclu de chimioterapie?

Nu este bine să lipșiți de la un ciclu de chimioterapie. Dar, uneori, medicul vă poate schimba regimul de chimioterapie din cauza efectelor adverse pe care le aveți. În cazul introducerii unor modificări în schema de tratament, medicul sau asistenta medicală vă vor explica ce să faceți și când să începeți din nou tratamentul.

Cum se administrează chimioterapia?

Chimioterapia poate fi administrată în mai multe moduri:

- **Chimioterapia orală.** Preparatele se administrează în formă de pastile (tablete), capsule sau lichide, pe care le înghițiți. Pacienții beneficiază de acest tratament la domiciliu.
- **Unguente.** Unele tipuri de cancere de piele sunt tratate folosind o cremă cu citostatice aplicată direct pe piele.
- **Tratamente injectabile.** Medicamentele se administrează direct în venă. Mai rar chimioterapia poate fi injectată în diferite părți ale corpului: intramuscular, subcutanat, intratecal (în lichidul din jurul măduvei spinării – puncție lombară), intraarterial, intraperitoneal (în cavitatea abdominală), intrapleural (în cavitatea pleurală (spațiul mic în jurul plămânilor)), intravezical (în vezica urinară), intralezional (direct în tumoră, deși rar).
- **Chemoembolizarea.** Este utilizată pentru tumorile primare hepatice sau pentru tumorile din alte organe care s-au răspândit în ficat și constă în injectarea medicamentului direct în vasele de sânge care hrănesc tumora respectivă.

Ce trebuie să cunoașți despre administrarea intravenoasă a chimioterapiei?

Chimioterapia este adesea administrată intravenos cu ajutorul unor dispozitive precum catetere (tub moale, subțire) sau port-catetere (cameră implantabilă). Cateterele pot fi, de asemenea, utilizate și pentru administrarea altor medicamente decât chimioterapia, dar și pentru a colecta sânge.

Anunțați imediat medicul sau asistenta dvs. dacă simțiți durere sau senzație de arsură în timp ce vi se administrează chimioterapie în venă. La domiciliu verificați periodic zona unde se află cateterul (în cazul administrării îndelungate a medicamentelor) sau portul și observați semnele unei eventuale infecții (durere, roșeață, umflătură). Pentru mai multe informații despre infecție, consultați pagina 42.

Metode de administrare intravenoasă a chimioterapiei

Medicamentele pentru chimioterapie se administrează intravenos cu ajutorul următoarelor dispozitive:

Cateter periferic. Cateterul periferic este introdus de către asistenta medicală într-o venă mică în regiunea cotului sau aa mâinii și apoi este conectat la sistemul de perfuzie. Asistenta va introduce acul în venă la începutul fiecărei ședințe de chimioterapie și îl va extrage după finalizarea acesteia.



Catetere periferice

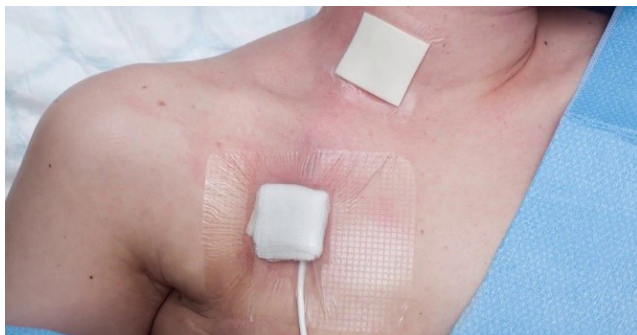


Cateter periferic introdus
în venă periferică și
fixat cu pansament

Cateter central. Acest tip de cateter este plasat de către medicul chirurg într-o venă mare, adesea în zona pieptului. Celălalt capăt al cateterului rămâne în afara corpului și este conectat la sistemul de perfuzie.



Cateter central



Cateter central introdus în venă centrală fixat cu pansament

Camera implantabilă pentru chimioterapie (port cateter). Portul este un dispozitiv mic și rotund, din plastic sau metal, care este introdus sub piele, în zona pieptului unde se conectează la o venă mare. Procedura este efectuată de către medicul chirurg printr-o incizie mică a pielii după anestezie locală (procedura nu este dureroasă). Asistenta inserează în acest dispozitiv un ac pe care îl conectează la sistemul de perfuzie prin care vă va administra tratamentul chimioterapic. Acest ac poate fi lăsat în port pentru tratamente de chimioterapie sau alte medicamente timp de maxim 7 zile.

Camera implantabilă pentru chimioterapie (port cateter) – aspecte de montare și utilizare

Ce presupune montarea camerei de chimioterapie?

Camera implantabilă se montează sub piele, în cadrul unei intervenții chirurgicale simple, minim invazivă, nedureroasă, care durează până la o oră. Procedura se efectuează sub anestezie locală, riscurile sunt minime iar pacientul este externat după câteva ore.

Locul de implantare este ales de medicul care face intervenția în funcție de anatomia pacientului. Cel mai frecvent aceasta este poziționată la nivelul părții superioare a hemitoracelui drept.

Ce avantaje aduce camera pentru chimioterapie?

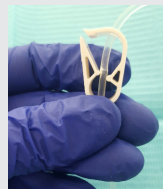
- Asigură confort sporit în cursul administrării tratamentului;
- Reduce timpul de obținere al accesului venos;
- Permite administrarea unor scheme de tratament lungi – cu perfuzare continuă;
- Minimizează riscul de pătrundere a citostaticului în țesuturi și afectarea ulterioară a acestora (ce poate merge până la necroză);
- Elimină disconfortul estetic și durerea cauzate de punctarea venoasă repetitivă de la nivelul mâinilor și antebrațelor;
- Asigură acces venos pe o perioadă îndelungată (până la 5 ani).
- Pacientul nu va simți niciun fel de incomodități, fiind posibilă efectuarea oricăror investigații radiologice (tomografie computerizată, Rezonanță Magnetică Nucleară, Tomografie cu emisie de pozitroni (PET), radiografii etc.)
- Camera implantabilă permite să fie prelevate regulat probe de sânge pentru analize.

Ce dezavantaje aduce camera de chimioterapie?

- Riscurile asociate intervenției de montare;
- Mic disconfort la nivel local - până la 2 zile după montare;
- Risc de infecție în cazul nerespectării protocoalelor de manevrare și asepsie;
- Risc de blocare prin formarea de cheaguri în cazul neheparinizării corespunzătoare;
- Necesitatea de întreținere a camerei;
- Limitarea activității fizice ce presupune efort sporit pe zona de inserție a cateterului.

Instrucțiuni de îngrijire la domiciliu a camerei implantabile (portului) pentru chimioterapie

- Evitați poziția culcată sau să dormiți pe partea portului.
- În caz de disconfort sau durere în regiunea portului anunțați imediat medicul sau asistenta medicală.
- Nu umeziți (la baie, duș) locul unde este aplicat pansamentul.
- Îmbrăcați haina peste sistemul de infuzie, astfel încât aceasta să rămână în contact cu pielea.
- Verificați de fiecare dată după îmbrăcare / dezbrăcare sau după somn dacă ambele **cleme de la sistemă sunt deschise**.
- După golirea pompei de perfuzie este obligatoriu să vă prezentați pentru spălarea portului și extragerea acului.



Camera implantabilă (port cateter)



Acul introdus în port cateter

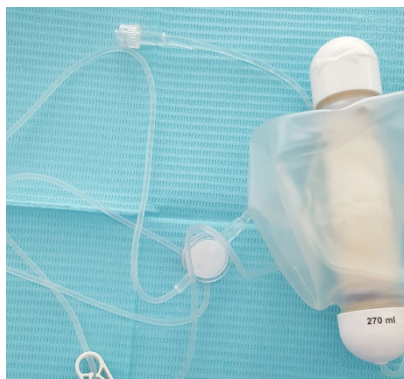


Acul introdus în port și fixat cu pansament și sistema de perfuzie a acului care va fi conectată la sistemul pentru perfuzia medicamentelor



Camera implantabilă montată între administrări

Pompa. Uneori chimioterapia este administrată continuu timp de câteva zile printr-o pompă sau dispozitiv portabil pe care îl puteți utiliza acasă. Pompele sunt umplute cu medicamente chimioterapice și conectate la catetere sau porturi. Astfel este controlată cantitatea de medicament și viteza cu care este administrat. Pompele pot fi interne și externe. Cele externe rămân în afara corpului, cele interne sunt plasate sub piele.



Pompa care va fi umplută cu medicament și sistema sa pentru perfuzie.



Pompa preumplută cu medicament, conectată la cateterul periferic. **Clema este deschisă** și permite perfuzia medicamentului.



Conectarea sistemului de perfuzie a acului din port cateter cu sistemul de perfuzie a pompei preumplută cu medicament. Clemele de la ambele sisteme de perfuzie sunt deschise. Astfel, timp de 48 ore medicamentul din pompă va fi perfuzat prin port cateter.

Atenție! Mențineți clemele deschise pe toată perioada perfuziei la domiciliu.

Recomandări de manipulare a pompei elastomere de unică folosință (Easy-pump) pentru perfuzia chimioterapiei

- Evitați să plasați pompa sub plapumă.
- Evitați situațiile care pot duce la schimbări excesive de temperatură în rezervorul de fluid.
- Evitați expunerea pompei la lumina directă a soarelui.
- Evitați să purtați rezervorul pompei dedesubtul hainelor, în contact direct cu pielea.
- Dacă pompa a fost refrigerată, lăsați-o să ajungă la temperatura camerei înainte de utilizare.
- Evitați exercițiile fizice viguroase care ar putea crește temperatura corpului sau tensiunea arterială.
- Evitați presiuni externe inutile asupra pompei.
- Evitați să stați culcat sau să vă așezați pe pompă.
- Pompa poate fi plasată pe o noptieră atunci când stați în pat.
- Evitați să așezați pompa pe podea.
- Evitați suspendarea pompei la un nivel mult mai ridicat decât nivelul corpului.
- Când stați în picioare sau mergeți, pompa poate fi plasată într-o poșetă de transport și purtată în jurul taliei sau pieptului, în funcție de amplasarea dispozitivului de acces venos.

Poziționarea pompei la un nivel superior sau inferior decât dispozitivul de acces venos poate duce la o viteză de debit modificată.



Cum mă voi simți în timpul chimioterapiei?

Chimioterapia afectează persoanele în diferite moduri. Starea dvs. pe parcursul chimioterapiei depinde de starea de sănătate înainte de tratament, de tipul tumorii, de cât de avansată este boala, de tipul de chimioterapie pe care o administrați și de doza de medicamente. Medicii și asistentele nu pot să cunoască cu siguranță cum vă veți simți atât în timpul ședinței de chimioterapie, cât și în perioada pauzelor dintre ele. Unele persoane prezintă foarte puține efecte adverse, în timp ce altele pot prezenta mai multe.

Există diferite măsuri care pot diminua în intensitate reacțiile adverse ale chimioterapiei. Pentru mai multe informații, consultați secțiunea „Lista efectelor adverse” care începe de la pagina 23.

Pot lucra în timpul chimioterapiei?

Multe persoane pot continua să meargă la serviciu în timpul chimioterapiei, atât timp cât își pot ajusta programul de muncă în funcție de starea de sănătate și în funcție de toleranța la tratament. Faptul dacă puteți sau nu continua activitatea la serviciu poate depinde și de condițiile de muncă. Dacă serviciul dvs. permite, puteți lucra doar o jumătate de normă sau puteți lucra de acasă în zilele în care nu vă simțiți bine. Discutați cu angajatorul dvs. despre posibilitatea de a vă modifica regimul de muncă în timpul chimioterapiei.

SFATURI PENTRU VIZITE MEDICALE

- **Înainte de fiecare vizită la medic faceți o listă cu întrebările pe care doriți să le adresați.** Întocmiți și păstrați o listă curentă, adăugați noi întrebări pe măsură ce apar. Asigurați-vă că aveți spațiu pe această listă pentru a scrie răspunsurile medicului sau asistentei.
- **Veniți la vizitele medicale cu un membru al familiei sau un prieten de încredere.** Această persoană vă poate ajuta să înțelegeți mai bine ce spune medicul sau asistenta medicală.
- **Adresați toate întrebările.** Nu există întrebări nepotrivite. Dacă nu înțelegeți un răspuns, comunicați medicului dvs. despre acest fapt.
- **Luați notițe.** Scrieți notițele într-o agendă sau pe o foaie, pentru ca mai târziu să le analizați și să vă amintiți de cele discutate.
- **Discutați cu medicul sau asistenta medicală despre volumul de informații pe care doriți să îl obțineți și când doriți să vi se ofere această informație.** Comunicați medicului sau asistentei când ați acumulat suficiente cunoștințe pentru a face față terapiei. Unele persoane vor să cunoască cât mai mult despre cancer și tratamentul acestuia. Alte persoane necesită mai puțină informație. Alegerea vă aparține.
- **Aflați cum puteți contacta medicul sau asistenta în caz de necesitate / urgență.** Aceasta presupune să cunoașteți pe cine puteți suna și unde să mergeți. Scrieți în spațiul rezervat de la pagina 4 a broșurii, datele de contact a persoanelor pe care le puteți apela în caz de necesitate / urgență.



Întrebări de adresat medicului dvs.

Despre boala mea

- Ce fel de tumoră am?
- Care este stadiul bolii mele?

Despre chimioterapie

- De ce am nevoie de chimioterapie?
- Care este scopul acestei chimioterapii?
- Care sunt avantajele chimioterapiei?
- Care sunt riscurile chimioterapiei?
- Câte cicluri de chimioterapie voi primi?
- Cât timp va trece între cicluri?
- Ce tipuri de medicamente voi primi?
- Cum vor fi administrate aceste medicamente?
- Unde merg pentru acest tratament?
- Cât durează fiecare ședință de tratament?

Alte întrebări despre tratament

- Există alte opțiuni de tratament pentru tipul meu de cancer?
- E necesar ca cineva să mă însoțească la spital pentru fiecare ședință de tratament?

Despre efectele adverse

- La ce efecte adverse imediate pot să mă aștept?
- La ce efecte adverse pot să mă aștept mai târziu?
- Cât de grave sunt aceste reacții adverse?
- Cât vor dura aceste reacții adverse?
- Toate efectele adverse vor dispărea atunci când se termină tratamentul?
- Ce e posibil de făcut pentru a ușura aceste reacții adverse?
- Când trebuie să apelez medicul sau asistenta medicală în cazul reacțiilor adverse?

SENTIMENTELE ȘI EMOȚIILE DVS. ÎN TIMPUL CHIMIOTERAPIEI

La un moment dat în timpul chimioterapiei vă puteți simți:

- anxios,
- furios,
- speriat,
- nervos,
- neajutorat,
- neînțeles,
- deprimat,
- confuz,
- trist,
- nerăbdător.

Este normal să aveți o gamă largă de emoții în timp ce efectuați tratament chimioterapic. A trăi cu diagnosticul de cancer și a trece prin tratament chimioterapic poate fi stresant. De asemenea, puteți simți oboseală, ceea ce vă va determina să faceți față mai greu emoțiilor dvs.

Teama (anxietatea)

În timpul chimioterapiei pot apare stări de frică sau anxietate pe care o resimțiți ca pe o stare de nervozitate, îngrijorare, tensiune, panică, tulburări de somn, teamă sau sentimentul că ceva îngrozitor urmează să se întâmple. Anxietatea este o reacție normală, iar intensitatea ei poate fi redusă.

Sfaturi pentru controlul anxietății:

- Încercați să realizați care sunt factorii care accentuează starea de anxietate. De exemplu, dacă vă este teamă de o anumită procedură sau investigație discutați cu personalul medical despre aceasta. Înțelegând de ce vă faceți griji vă poate ajuta să redobândiți senzația că dețineți controlul și să reduceți îngrijorarea.
- Dacă sunteți îngrijorați de faptul că aveți o stare de disconfort sau durere, cereți informații personalului medical despre cum puteți scădea intensitatea acestor dureri.
- Activitățile care vă fac plăcere pot diminua mult anxietatea prin relaxare.
- Practicați tehnici de relaxare (exerciții de respirație, meditație, yoga).



- Petreceți cât mai mult timp în aer liber.
- Vorbiți despre ceea ce simțiți cu cineva în care aveți încredere, cum ar fi un prieten apropiat, un membru de familie, asistent medical sau asistent social.
- Discutați cu alți pacienți despre sentimentele dvs. în cadrul grupurilor de suport.
- Atunci când simțiți că nu mai faceți față anxietății, puteți opta să discutați cu un psiholog.



Depresia

Confruntarea cu cancerul poate duce la stări depresive. Depresia este caracterizată prin sentimente de tristețe profundă, pierderea interesului față de orice fel de activități, lipsa speranței, plâns frecvent, îndepărtarea de prieteni sau familie. Depresia poate fi tratată și nu trebuie considerată ca parte integrantă a vieții.

Sfaturi pentru controlul depresiei:

- Vorbiți despre gândurile dvs. cu cineva în care aveți încredere și este un bun ascultător.
- Comunicați echipei medicale care se ocupă de dvs. dacă aveți simptome ale depresiei în oricare moment.
- Faptul că sunteți deprimat nu este un semn de slăbiciune și nu înseamnă că nu încercați să vă reveniți. Dacă simțiți că vă este greu, rugați-l pe medicul oncolog să vă îndrume către un specialist pentru tratament. Adresați-vă la un psiholog.
- Mențineți o activitate fizică moderată zilnică constantă.

Oboseala

Oboseala este o senzație persistentă de istovire emoțională, fizică, psihologică, de pierdere a energiei. Este unul dintre cele mai des întâlnite efecte adverse ale tratamentului pentru cancer. Oboseala are, de obicei, mai multe cauze (chimioterapia, anemia, stresul, tulburările de somn).

Sfaturi pentru combaterea oboselei:

- Stabiliți un program zilnic de odihnă și somn.
- Planificați activitățile și stabiliți programul zilnic din timp.
- Odihniți-vă între activități.
- Dacă chimioterapia vă dă o stare de oboseală, vă puteți gândi la ajustarea programului de muncă pentru o perioadă.
- Folosiți metode de reducere a stresului (yoga, meditația, plimbările).



DEPISTAREA ȘI GESTIONAREA EFECTELOR ADVERSE CAUZATE DE CHIMIOTERAPIE

Ce sunt efectele adverse?

Un efect advers este considerat a fi efectul nedorit care apare în plus față de acțiunea terapeutică a unui medicament.

Dacă citiți această broșură înainte de începerea chimioterapiei, vă veți simți copleșit de mulțimea de efecte adverse descrise. Dar, nu uitați: o persoană nu suferă toate efectele adverse posibile, unele persoane prezintă chiar foarte puține efecte adverse sau deloc. În plus, severitatea acestora variază de la o persoană la alta.

Efecte adverse frecvente ale chimioterapiei sunt oboseala, greața, vărsăturile, scăderea numărului de celule sanguine, căderea părului, ulcere (răni sau umflături) pe mucoasa gurii și durerea.

Ce determină apariția reacțiilor adverse?

Chimioterapia se aplică pentru a distruge celulele tumorale, care au creștere rapidă. În același timp, poate afecta și celulele sănătoase care se divid rapid. Celulele normale cu ritm rapid de creștere cel mai frecvent afectate sunt celulele mucoasei cavității bucale (gurii), a intestinelor, celulele sanguine care se formează în măduva oaselor și celulele care susțin creșterea părului. Chimioterapia cauzează reacții adverse atunci când afectează aceste celule sănătoase.

Voi avea efecte adverse în timpul chimioterapiei?

Este posibil să aveți mai multe efecte adverse, mai puține sau deloc. Aceasta depinde de tipul și durata chimioterapiei pe care o urmați și de modul în care reacționează organismul dvs. Înainte de a începe chimioterapia discutați cu medicul sau asistenta medicală despre reacțiile adverse posibile la care vă puteți aștepta în funcție de tipul de chimioterapie pe care urmați să o administrați, perioada în care se vor face simțite, cât de grave pot fi și când trebuie să cereți ajutor medical pentru rezolvarea lor.

Cât timp durează efectele adverse?

Majoritatea celulelor normale își revin rapid odată cu stoparea sau finalizarea chimioterapiei. Durata efectelor adverse depinde de starea dvs. de sănătate și de tipul de chimioterapie pe care o urmați. Majoritatea efectelor adverse dispar după ce chimioterapia s-a încheiat. Însă, uneori efectele adverse durează luni sau chiar ani până la dispariția completă.

Majoritatea celulelor normale își revin rapid odată cu stoparea sau finalizarea chimioterapiei. Durata efectelor adverse depinde de starea dvs. de sănătate și de tipul de chimioterapie pe care o urmați. Majoritatea efectelor adverse dispar după ce chimioterapia s-a încheiat. Însă, uneori efectele adverse durează luni sau chiar ani până la dispariția completă.

Uneori, chimioterapia provoacă efecte adverse pe termen lung care nu dispar. Acestea pot include afectarea inimii, plămânilor, nervilor, rinichilor sau organelor de reproducere. Unele tipuri de chimioterapie pot provoca un al doilea cancer mulți ani mai târziu. Este important de reținut că multe persoane nu au probleme pe termen lung din cauza chimioterapiei. Întrebați medicul dvs. despre probabilitatea de a avea efecte adverse pe termen lung.

Ce se poate face dacă apar efectele adverse?

Medicii au numeroase modalități de a preveni sau de a trata efectele adverse ale chimioterapiei și de a vă ajuta să vă restabiliți după fiecare ciclu de tratament. Asigurați-vă că anunțați medicul sau asistenta medicală despre orice modificare a stării dvs. – acesta poate fi semn al unui efect advers.

Efectele adverse sunt neplăcute, dar trebuie comparate cu capacitatea tratamentului de a trata cancerul. Pacienții tratați cu chimioterapie sunt descurajați de perioada îndelungată de timp pe care o necesită tratamentul sau de efectele adverse pe care urmează să le suporte. Dacă sunteți descurajați, discutați cu medicul dvs. pentru că medicul vă poate sugera modalități de a reduce intensitatea efectelor adverse pentru a le suporta mai ușor.

LISTA EFECTELOR ADVERSE

Mai jos este prezentată lista efectelor adverse pe care le poate provoca chimioterapia.

Nu este obligatoriu ca toate efectele adverse să apară la fiecare persoană care administrează chimioterapie. Care dintre ele vor fi prezente la dvs. depinde de tipul și durata chimioterapiei, și de faptul dacă aveți alte probleme de sănătate, cum ar fi diabetul sau bolile cardiovasculare. Discutați cu medicul sau asistenta medicală despre reacțiile adverse din această listă. Întrebați care efecte adverse pot apărea la dvs. Marcați-le pe cele care pot apărea la dvs. și studiați paginile care le corespund pentru a afla mai multe.

■ Anemia.....	25
■ Modificări ale apetitului.....	27
■ Probleme de coagulare a sângelui (sângerare).....	32
■ Constipația.....	35
■ Diareea.....	37
■ Căderea părului.....	40
■ Infecțiile.....	42
■ Probleme la nivelul cavității bucale (gurii) și a faringelui (gâtului).....	46
■ Greața și voma.....	50
■ Schimbări la nivelul sistemului nervos.....	52
■ Durerea.....	54
■ Efecte asupra vieții sexuale.....	57
■ Infertilitatea.....	60
■ Schimbări ale pielii și unghiilor.....	62
■ Modificări urinare, renale sau ale vezicii urinare.....	65
■ Alte efecte adverse.....	67

Fiecare persoană reacționează în mod diferit la chimioterapie și la efectele adverse ale acesteia. **Din fericire există numeroase metode de prevenire, ameliorare sau control ale efectelor adverse.** În acest ghid veți găsi informații practice pentru a putea face față diverselor efecte adverse ale tratamentului citostatic.

ANEMIA

Ce este și de ce apare?

Chimioterapia poate reduce capacitatea măduvei oaselor de a produce hematii (celulele roșii ale sângelui), celule ce transportă oxigenul în tot organismul. Starea când sunt prea puține celule roșii pentru a transporta oxigenul de care au nevoie țesuturile organismului se numește anemie. În condiții de anemie țesuturile organismului nu au suficient oxigen pentru activitatea sa obișnuită. Inima funcționează mai greu când este deficit de oxigen. Aceasta poate determina bătăi de inimă mai frecvente și mai puternice. De asemenea, anemia poate cauza dificultăți la respirație, slăbiciune generală, amețeli, oboseală marcată. Anunțați medicul dacă aveți aceste simptome.

Unele tipuri de chimioterapie provoacă anemie, deoarece îngreunează producerea de celule roșii în măduva osoasă.

Puteți de asemenea să dezvoltați anemie din cauza sângerărilor.

Ce puteți face pentru a vă simți mai bine dacă dezvoltați anemie?

- **Odihniți-vă suficient.** Încercați să dormiți cel puțin 8 ore pe noapte. Puteți avea și 1-2 sedințe scurte de somn (mai puțin de 1 oră) pe parcursul zilei.
- **Limitați-vă activitățile.** Faceți doar ceea ce este mai important pentru dvs. De exemplu, puteți să mergeți la serviciu, dar să renunțați să faceți curățenie în casă.
- **Acceptați ajutor.** Lăsați prietenii și familia să vă ajute, atunci când se oferă. Nu ezitați să cereți ajutor atunci când aveți nevoie. Prietenii și familia vă pot ajuta la cumpărături, munca prin casă, îngrijirea copiilor, deplasările pentru vizite la medic și alte activități când vă simțiți prea slăbit.
- **Urmați o dietă echilibrată.** Consumați alimentele cu proteine conform necesităților organismului dvs. Discutați cu medicul referitor la regimul alimentar potrivit pentru dvs. Cereți sfaturi pentru includerea în alimentația dvs. a alimentelor bogate în fier și vitamine.
- **Pentru a evita amețeaua, ridicați-vă încet și stați așezat câteva momente înainte de a merge.** Este posibil să simțiți amețea, dacă schimbați brusc poziția corpului. Când vă dați jos din pat, rămâneți așezat câteva momente înainte de a vă ridica. Faceți acest lucru cât mai încet pentru a evita amețeaua.

Medicul dvs. va verifica nivelul de celulele roșii și hemoglobină în sânge pe parcursul chimioterapiei. Dacă numărul de eritrocite scade prea mult puteți necesita transfuzie de sânge. Medicul dvs., de asemenea, poate să vă prescrie medicamente care sporesc creșterea celulelor roșii sau să recomande administrarea suplimentelor de fier sau vitamine.



Când trebuie să contactați medicul?



- În cazul când oboseala devine mai accentuată sau nu sunteți în stare să desfășurați activitățile obișnuite.
- Dacă aveți amețeli sau stări de leșin.
- Dacă aveți senzație de lipsă de aer și dificultăți la respirație la activități pe care înainte le efectuați ușor.
- Dacă aveți senzație de bătăi rapide ale inimii.

MODIFICĂRI ALE APETITULUI

Ce sunt și de ce apar?

Chimioterapia poate provoca modificări ale apetitului. Este posibil să pierdeți pofta de mâncare din cauza grețurilor, a problemelor la nivelul cavității bucale și a gâtului care fac alimentația dureroasă sau dificilă, sau din cauza medicamentelor care pot cauza pierderea gustului pentru mâncare. Modificările apetitului pot fi de asemenea determinate de starea de deprimare sau oboseală. Această problemă poate dura câteva zile, câteva săptămâni sau chiar luni.

Este important să mâncați, chiar dacă nu aveți poftă de mâncare. Pentru a asigura o alimentație corespunzătoare trebuie să consumați suficiente alimente ce conțin nutrienți cheie:

- **proteine** (pește, carne albă (pui, curcan), ouă, produse lactate, nuci, semințe, legume);
- **carbohidrați** (legume, fructe, cereale integrale, mazăre, fasole, boabe uscate, cartofi; în cantități mai mici pot fi consumate și pâinea albă, orezul, pastele, porumbul);
- **grăsimi** sănătoase (uleiul de măsline, de floarea soarelui, semințe, nuci, avocado);
- **vitamine, minerale** (o alimentație echilibrată vă asigură acești nutrienți).

O bună modalitate de a vă alimenta adecvat este includerea în alimentația dvs. a unor alimente din fiecare din aceste grupe:

- **fructe și legume,**
- **pește și carne,**
- **cereale integrale,**
- **produse lactate și ouă,**
- **nuci și semințe.**



Alimentația adecvată înseamnă o alimentație suficient de bogată în calorii pentru a vă menține greutatea în limite normale și mai important, suficient de bogată în proteine pentru a se reface pielea, părul, mușchii și organele și pentru a scădea efectele adverse ale chimioterapiei.

Alimentația ajută organismul dvs. să lupte cu infecțiile și să repare țesuturile afectate de chimioterapie. Alimentația deficitară poate duce la scădere în greutate, slăbiciune și oboseală.

Unele tratamente pentru cancer determină creștere în greutate sau o creștere a apetitului. Întrebați medicul la ce schimbări de apetit vă puteți aștepta și ce puteți face pentru a le gestiona corect.

Este necesar să beți suficientă apă. Apa este necesară tuturor celulelor corpului pentru a funcționa. Dacă pacientul nu bea suficiente lichide sau le pierde prin vărsături sau diaree, poate apărea deshidratarea, cu consecințe negative asupra organismului.

Cum îmi pot îmbunătăți apetitul și alimentația pe parcursul tratamentului?

- **Mâncați de 5-6 ori pe zi în porții mici** în loc de trei mese în volum mare. Este mai ușor să mâncați mai puțin, dar mai des. Mesele mici și gustările sunt în general mai bine tolerate decât mesele abundente. Alegeți alimente și băuturi care sunt bogate în calorii și proteine. Puteți găsi la pagina 73 lista alimentelor bogate în calorii și proteine.
- **Stabiliți și respectați un program zilnic pentru mese și gustări.** Mâncați când este timpul să mâncați, respectând orele de masă, nu doar atunci când simțiți foame. Este posibil să nu aveți poftă de mâncare în zilele când vi se administrează chimioterapie, dar este important să mâncați la orele stabilite.
- **Alegeți alimente lichide sau semisolide ca shake-ul** (băutură pe bază de lapte), **smoothie** (băutură preparată din fructe sau legume proaspete, pasate, rece), **suc sau supe dacă simțiți că nu puteți mânca alimente solide sau când sunteți prea slăbit pentru a mesteca mâncarea.** Acestea de asemenea pot furniza proteine, vitamine și calorii de care are nevoie corpul dvs. Găsiți la pagina 71 o listă cu alimentele lichide.
- Unele tipuri de chimioterapie pot provoca apariția unui gust metalic în gură. **Dacă simțiți un gust metalic în gură, evitați să folosiți tacâmurile din metal și încercați să folosiți tacâmuri din alt material (din lemn sau plastic).** Utilizarea tacâmurilor din lemn sau plastic poate ajuta la scăderea gustului metalic. Pentru pregătirea alimentelor utilizați oale și tigăi de sticlă sau ceramică.



■ **Mișcarea vă poate crește apetitul.** Atunci când este posibil faceți o plimbare înaintea orei de masă, acest lucru vă va crește pofta de mâncare.

■ **Lichidele se vor consuma între mese.** Prin consumul a prea mult lichid înainte sau în timpul meselor poate scădea pofta de mâncare.

■ **Încercați să schimbați rutina mesei.** Măncați în alt loc, cum ar fi sufrageria mai degrabă decât bucătăria. Măncați cu prietenii sau membrii familiei în loc să măncați singur. Dacă măncați singur, ascultați radioul sau urmăriți televizorul.

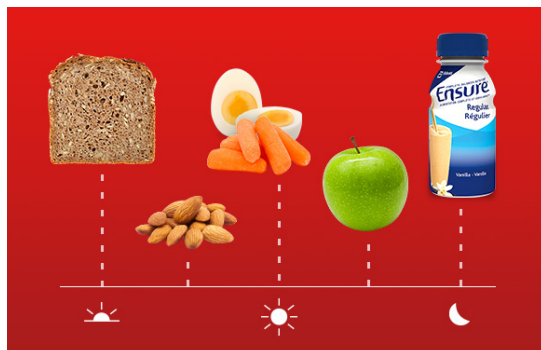
■ Dacă mirosul de mâncare din bucătărie vă scade pofta de mâncare, luați masa în altă cameră. Dacă aveți experiențe neplăcute, repetitive în locul în care măncați de obicei (durere, greață, vărsătură), măncați în alt loc din casă.

■ **Încercați o alimentație cât mai variată, cu noi alimente și rețete noi de mâncare.**

■ Tratamentul vă poate induce o stare de slăbiciune, deci faceți-vă rezerve de alimente ușor de preparat.

■ **Discutați cu medicul sau cu nutriționistul despre alimentația dvs.**

Medicul vă poate sugera să luați suplimente alimentare (sub formă de băuturi bogate în proteine și calorii).



Dacă nu puteți mânca o perioadă lungă de timp și pierdeți în greutate, este posibil să fie nevoie să luați medicamente care cresc pofta de mâncare sau să primiți alimentele printr-un tub special de alimentare (sondă gastrică, prin care alimentele sub formă lichidă sau semilichidă ajung direct în stomac) sau substanțele nutritive să se administreze intravenos.



ATENȚIE!

Sucul de grapefruit și grapefruitul pot interacționa cu medicamentele citostatice.

Severitatea interacțiunii poate fi diferită de la persoană la persoană, depinde de medicament și de cantitatea de suc de grapefruit pe care o consumați. Discutați cu medicul dvs. dacă trebuie să evitați anumite alimente sau băuturi în timpul tratamentului. Sucul de grapefruit poate împiedica anumite medicamente să acționeze și / sau poate să producă efecte adverse. **Evitați fructele de grapefruit și sucul de grapefruit până la finalizarea chimioterapiei.**



Unele citrice mai puțin populare, cum ar fi portocalele de Sevilla, pomelo, fructele stelate, tangerinele (un tip de mandarine) pot avea același efect ca sucul de grapefruit. Evitați aceste fructe și nu consumați sucul din aceste fructe pe durata chimioterapiei dacă medicamentul dvs. interacționează cu sucul de grapefruit.

Ceaiul de sunătoare și suplimentele ce conțin această plantă trebuie evitate în timpul chimioterapiei deoarece pot scădea eficacitatea. Anunțați medicul despre toate suplimentele administrate.



PROBLEME DE COAGULARE A SÂNGELUI (SÂNGERARE)

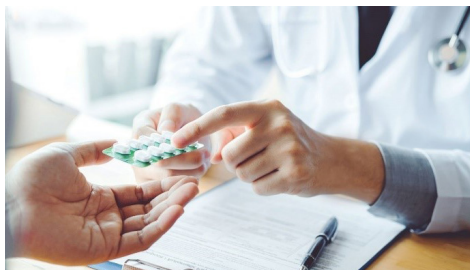
Ce este și de ce apare?

Citostaticele pot afecta capacitatea măduvei oaselor de a produce plachete sanguine (trombocite), celule care ajută la oprirea sângerării prin formarea de cheaguri de sânge. Trombocitopenia este starea când numărul de trombocite (plachete) scade. În caz de trombocitopenie mai ușor are loc sângerarea sau formarea echimozelor (vânătăilor) decât în mod normal, chiar și în urma unor traume ușoare. Anumite medicamente, traume, exercițiile fizice intense, masajul intens sau băile fierbinți pot declanșa sângerare atunci când numărul trombocitelor este scăzut. Informați medicul dacă aveți echimoze sau mici pete roșii sub piele, urină roșie sau roz, fecale negre sau cu sânge, precum și în cazul sângerărilor gingiilor sau din nas.

Medicul va verifica numărul trombocitelor deseori, în timpul tratamentului cu chimioterapie. Dacă numărul trombocitelor scade prea mult, se pot recomanda anumite preparate pentru corecție sau vi se va face o transfuzie de masă plachetară pentru a readuce numărul de trombocite aproape de normal.

Cum puteți evita problemele cauzate de scăderea numărului trombocitelor?

- **Informați medicul despre toate medicamentele pe care le administrați**, inclusiv acele medicamente care se eliberează fără rețetă.
- **Nu luați nici un medicament nou fără a întreba medicul**, inclusiv aspirină sau anti-algice (medicamente pentru durere) sau medicamente contra răcelii ce conțin aspirină, paracetamol, ibuprofen sau orice alt medicament ce poate fi cumpărat fără rețetă. Aceste medicamente pot afecta funcțiile plachetelor și pot crește riscul de sângerare.
- **Nu luați preparate din plante, vitamine sau suplimente nutritive fără a vă consulta cu echipa medicală.**
- **Nu consumați băuturi alcoolice** decât dacă medicul vă spune că este permis.



- **Folosiți o periuță de dinți foarte moale.** Înainte de a utiliza peria de dinți lăsați apa fierbinte să curgă peste periile periuței, pentru a le face mai moi. **Puteți utiliza irigatorul oral / bucal** (instrument cu ajutorul căruia pot fi eliminate din spațiile interdentare resturile de mâncare și tartrul, folosind un jet de apă) pentru a curăța gingiile și spațiile dintre dinți. **Nu folosiți ața dentară sau scobitorile.**



- **Curățați-vă nasul suflând ușor într-un șervețel moale.** Nu suflați puternic nasul.
- **Fiți foarte atenți când folosiți foarfece, ace, cuțite sau alte obiecte ascuțite.** Aveți grijă să nu vă tăiați, să nu vă înțepați.
- **În cazul unei tăieturi sau răni** aplicați un pansament curat de tifon și **apăsați ușor, dar ferm până se oprește sângerarea.**
- **Utilizați un aparat de ras electric** în locul celui cu lame.
- **Nu umblați niciodată desculț** (în picioarele goale) sau doar în ciorapi. **Purtați încălțăminte tot timpul**, chiar și în interiorul casei sau al spitalului.
- Aveți grijă să nu vă accidentați prin arsură când folosiți fierul de călcat sau când gătiți și folosiți o mănușă de bucătărie când folosiți cuptorul.
- **Evitați sporturile** intense sau cele ce implică contact fizic **sau alte activități în timpul cărora ați putea fi rănit.**
- Nu folosiți tampoane, clisme, supozitoare sau termometre rectale.
- Tratați corect constipația și evitați efortul intens de defecație. Anunțați medicul dacă aveți constipație – medicul vă poate recomanda remedii care vor asigura un tranzit intestinal ușor și vor preveni sângerările rectale.
- **Nu purtați haine strâmte.** Evitați gulerele cămășilor și cravatele prea strâmte. Nu purtați curele strâmte.



Când trebuie să contactați medicul?

Contactați medicul dacă aveți oricare dintre următoarele simptome:

- Echimoze (vânătăi), mai ales dacă apar fără motiv, fără traumatisme.
- Pete mici, roșii pe piele sau în gură.
- Urină de culoare roșie sau roz.
- Mase fecale negre sau cu sânge.
- Sângerarea gingiilor sau sângerări din nas.
- Vărsături cu sânge.
- Pierderi excesive de sânge în timpul menstruației sau menstruații cu o durată prelungită.
- Sângerare vaginală nelegată de menstruații.
- Sângerări în timpul actului sexual.
- Dureri de cap sau schimbări de vedere.
- Senzație de căldură sau fierbințeală în braț sau picior.
- Somnolență pronunțată sau confuzie (nu puteți gândi clar, sunteți dezorientat).
- Sângerare persistentă, necontrolată.

CONSTIPAȚIA

Ce este și de ce apare?

Constipația este evacuarea dificilă, rară și dureroasă a materiilor fecale (mai puțin de 3 scaune pe săptămână). Constipația poate fi însoțită de dureri și balonare abdominale, greață.

Medicamentele citostatice și medicamentele pentru combaterea durerii (analgezice) pot cauza sau agrava constipația. Unele persoane suferă de constipație din cauza nivelului redus de activitate fizică sau consumului de alimente sau de lichide mai redus decât de obicei sau din cauza unei diete fără alimente bogate fibre (cereale, legume și fructe).

Informați medicul dacă nu aveți scaun mai mult de 2 – 3 zile. Medicul vă poate recomanda un supliment pe bază de fibre sau un laxativ sau un medicament pentru micșorarea consistenței conținutului intestinal sau o spălătură intestinală (clismă), dar nu le folosiți înainte de a discuta cu medicul, în special, dacă aveți o concentrație scăzută de leucocite în sânge.

Cum se poate preveni sau combate constipația?

- **Includeți în meniul zilnic mai multe alimente bogate în fibre:** fructe proaspete sau uscate, legume crude sau preparate, zarzavat, semințe și nuci, leguminoase (fasole, linte, mazăre), cereale (pâinea integrală și cerealele integrale).
- **Consumați multe lichide** (cel puțin 8 căni pe zi) pentru a favoriza scaunele. Lichidele călduțe sau fierbinți au un efect pozitiv. Consumul de lichide este important atunci când creșteți cantitatea de fibre consumate. De asemenea, sucurile de fructe, precum sucul de prune, pot îmbunătăți tranzitul intestinal.
- **Fiți activ fizic în fiecare zi.** Puteți ieși la o plimbare, puteți merge cu bicicleta, puteți face yoga sau alte exerciții. Discutați cu medicul sau asistenta medicală despre modalitățile prin care puteți fi mai activ. Dacă nu puteți merge, faceți exerciții din poziția șezând pe scaun sau în pat. Aveți grijă să discutați cu medicul înainte de a începe aceste activități.
- Se recomandă să **notați zilnic pe durata a 1 – 2 săptămâni într-un jurnal** alimentele și lichidele consumate, frecvența scaunelor, eficiența anumitor alimente sau medicamente pe care le-ați aplicat.



ATENȚIE!

- **Dacă aveți cancer intestinal (de colon), este important să discutați cu medicul dvs. înainte de a încerca aceste modalități de rezolvare a constipației.** Modalitatea de alimentare în acest caz trebuie discutată cu medicul!
- **Consultați medicul sau asistenta înainte de a utiliza suplimente cu fibre, laxative sau clisme.**
- Utilizarea frecventă a laxativelor și fără respectarea unei prescripții medicale, care să țină cont de cauza constipației, duce la ineficiență în controlul constipației și la efecte nedorite.
- Utilizați pentru combaterea constipației numai laxativele recomandate de medic.

DIAREEA

Ce este și de ce apare?

Diareea reprezintă scaune frecvente moi, neformate sau apoase. Chimioterapia poate produce diareea prin lezarea celulelor la nivelul intestinului gros și subțire sau prin accelerarea tranzitului intestinal. Alte cauze posibile ale diareii sunt infecția sau utilizarea de medicamente pentru constipație. Diareea poate duce la deshidratare și oboseală, pierdere în greutate. Dacă este severă și necontrolabilă prin regim alimentar, necesită asistență medicală de urgență

Este necesar să contactați medicul, dacă diareea se menține mai mult de 24 de ore sau dacă aveți dureri, febră ce însoțesc diareea. În cazuri severe, medicul vă poate prescrie un medicament antidiareic. **Nu administrați medicamente antidiareice, fără recomandarea medicului.**

Cum se poate rezolva diareea?

- **Se recomandă mese frecvente, în volum mic (5 – 6 mese pe zi).**

- **Consumați alimente cu conținut redus de fibre**

(pâine albă uscată sau pesmeți, biscuiți sărați, orez alb, tăitei, banane coapte, fructe din compot sau din conservă sau preparate fără coajă (mere coapte), brânză de vaci, iaurt, ou fiert tare, piure de cartofi sau cartofi copti fără coajă, legume pasate, carne de pui sau curcan fără piele, pește).



- Dacă medicul nu v-a sugerat altceva, **consumați alimente bogate în potasiu și sodiu** deoarece diareea poate produce pierderi mari de minerale. Bananele, portocalele, cartofii, nectarul de piersici și de caise (suc obținut prin pasarea fructului întreg / decojit, până la o consistență semilichidă) sunt surse importante de potasiu.



- **Consumați multe lichide** (8 – 12 căni pe zi) pentru a le înlocui pe cele pe care le pierdeți prin diaree precum suc de mere, apă, ceai slab, supe strecurate de carne sau legume. Consumați-le încet și asigurați-vă că sunt la temperatura camerei. Evitați băuturile foarte reci sau foarte fierbinți. Lăsați băuturile carbogazoase să își piardă dioxidul de carbon înainte să le beți (Pentru a îndepărta dioxidul de carbon din apă, agitați sticla și lăsați-o deschisă o vreme).



- **Dacă diareea este severă, este important să anunțați medicul.** Medicul ar putea să vă indice soluții de hidratare orală. Întrebați 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 alimente 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 perfuzii intravenoase, pentru a înlocui apa și nutrienții pierduți.

Evitați!

- **Alimentele bogate în fibre** (pâine integrală, cerealele integrale, legumele crude, fasolea, nucile, semințele, fructele crude sau uscate) - pot produce diaree sau dureri abdominale.
- **Cafeaua, ceaiul, băuturile și produse cu cafeină** (ciocolata).
- **Băuturile cu alcool** (bere, vin, alte tipuri).
- **Dulciurile.**
- **Alimente și băuturi care produc balonare** (varză, fasole).
- **Produsele cu sorbitol, xylitol sau manitol** (guma de mestecat, bomboane).
- **Alimente prăjite.**
- **Alimente grase, uleioase.**
- **Alimente condimentate, picante, iuți** - sunt iritante și pot produce diaree sau dureri.
- **Consumul de lapte și lactate** (înghețata, shake din lapte, smântâna) - pot agrava diareea și balonarea.

ATENȚIE!

Dacă aveți diaree după intervenția chirurgicală pentru cancer intestinal (de colon), discutați cu medicul dvs. înainte de a vă modifica dieta.

CĂDEREA PĂRULUI

Ce este și de ce apare?

Medicamentele pentru chimioterapie uneori afectează nu doar celulele canceroase, ci și alte celule care se divid rapid în organism, inclusiv celulele de la rădăcinile de păr. Căderea părului sau alopecia este un efect advers comun al chimioterapiei, dar nu apare la toți pacienții. Întrebați medicul dacă tratamentul pe care îl faceți dvs. duce la căderea părului. Dacă suferiți de alopecie, părul poate deveni mai rar sau poate cădea în totalitate. De cele mai multe ori părul va crește la câteva luni după încheierea tratamentului. Unele persoane observă creșterea părului încă din timpul tratamentului.

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, peste 2-3 săptămâni de la primul ciclu de chimioterapie.

În unele cazuri, părul va avea o textură diferită sau o altă culoare. Părul va fi foarte fin când va începe să crească din nou. De asemenea, este posibil ca noul păr să nu arate la fel ca înainte, poate fi subțire, mai ondulat, mai închis sau mai deschis la culoare.

Ce puteți face înainte de căderea părului?

- **Discutați cu medicul dvs.,** precizați dacă aveți risc crescut de cădere a părului.
- **Fiți atenți la îngrijirea părului.**
- Folosiți un șampon moale, de exemplu șampon pentru copii.
- Folosiți prosop moale pentru a absorbi umezeala. NU frecați părul cu prosopul și nu răsuciți părul.
- Pieptănați părul ușor, folosind un pieptene sau o perie moale.

Evitați:

- să uscați părul cu uscătorul;
- să folosiți perii dure pentru păr;
- să vopsiți părul;
- să utilizați produse pentru a fixa sau a îndrepta părul;
- să folosiți bigudiuri;
- să folosiți plăci de îndreptat sau de ondulat;
- să vopsiți părul;
- să prindeți părul în coadă, cu cleme fixe.

Unele persoane care pierd tot sau aproape tot părul aleg să-și acopere capul cu eșarfe, peruci, șepci. Alții își lasă capul descoperit, alții folosesc accesorii de acest gen doar în public. Dvs. trebuie să alegeți ce vi se potrivește.

Dacă intenționați să optați pentru perucă, este recomandabil să alegeți peruca înainte de a începe chimioterapia. În acest fel, puteți alege peruca după culoarea și stilul părului dvs. S-ar putea să luați peruca și la coaforul dvs., care poate stiliza peruca pentru a arată ca părul dvs. Asigurați-vă că alegeți o perucă care este confortabilă și nu vă rănește pielea capului.

Ce trebuie să faceți după căderea părului?

- **Protejați-vă pielea capului.** Pielea capului se poate răni în timpul și după căderea părului. Protejați-l purtând o pălărie, căciulă sau eșarfă când sunteți afară. Încercați să evitați locurile foarte calde sau foarte reci. Aceasta include cabine de bronzat, expunere la soare în aer liber sau la curenți de aer rece. Aplicați întotdeauna o loțiune pentru protecție solară pentru a proteja pielea capului.
- **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.
- **Mențineți zona capului caldă.** S-ar putea să vă simțiți mai friguroși odată ce pierdeți părul. Purtați o pălărie, căciulă, eșarfă sau perucă, ele vă vor ajuta să păstrați căldura.
- **Dormiți pe o pernă de satin.** Satinul creează mai puține fricțiuni decât bumbacul când dormiți pe el. Prin urmare, este posibil să vă fie mai confortabile coșurile de pernă din satin.



Vorbiți despre sentimentele și emoțiile dvs. Mulți oameni se simt furioși, deprimați sau jenați de căderea părului. Dacă sunteți foarte îngrijorat sau supărat, s-ar putea să doriți să vorbiți despre asta cu familia, prietenii, psihologul sau cu cineva care a trecut prin experiența căderii părului în urma tratamentului chimioterapic.

INFECȚIILE

Ce sunt și de ce apar?

Chimioterapia vă poate predispune la infecții. Acest lucru este cauzat de faptul că majoritatea citostaticelor afectează măduva oaselor și îi scad capacitatea de a produce leucocitele, acestea fiind celulele care luptă împotriva multor tipuri de infecții.

O infecție se poate dezvolta în orice parte a corpului, inclusiv cavitatea bucală, piele, plămâni, tractul urinar, rect și tractul genital.

Medicul dvs. va controla numărul leucocitelor din sânge de frecvente ori în timpul tratamentului, cel puțin înainte de fiecare ședință de chimioterapie. Astfel, este posibil ca medicul să vă prescrie preparate, care stimulează producerea leucocitelor pentru a evita scăderea prea drastică a acestora. În ciuda acestei măsuri de prevenire, numărul leucocitelor poate scădea în continuare. Dacă acest lucru se întâmplă, medicul poate amâna următorul ciclu de chimioterapie sau vă poate administra o doză mai mică de medicamente decât cea planificată inițial.

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, acordând atenție deosebită ochilor, nasului, gurii, zonei genitale și rectale.

Simptomele infecției sunt:

- temperatura peste 37°C;
- frisoane (senzație de cald și de frig cu tremurături);
- transpirații;
- dureri de urechi;
- diaree (aceasta poate fi un efect advers al chimioterapiei);
- senzație de arsură, usturime la urinare, urinare frecventă;
- urina tulbure sau cu sânge;
- tuse severă sau dureri de gât;
- eliminări vaginale neobișnuite sau mâncărimi;
- apariția de roșeață, umflare sau durere mai ales în jurul unei răni, a unei zone ce ustură, a unui coș sau în jurul cateterului intravenos.

ATENȚIE!

Este important să urmăriți semnele unei eventuale infecții atunci când aveți leucocitele scăzute. Verificați temperatura cel puțin o dată pe zi sau de câte ori vă recomandă medicul sau asistenta.

Anunțați medicul dacă aveți febră. Dacă aveți febră, nu luați aspirină, acetaminofen (paracetamol) sau orice alt medicament pentru scăderea temperaturii, fără să îl întrebați pe medic dacă este permis.

Spuneți medicului dvs. dacă aveți simptome de infecție. Acest lucru este deosebit de important când numărul de leucocite este scăzut. Poate fi necesar de urgență un tratament cu antibiotice.

Cum pot fi prevenite infecțiile?

Este foarte important să încercați să preveniți infecțiile prin următoarele măsuri:

■ **Spălați mâinile cu apă și săpun cât mai des posibil de-a lungul zilei.** Spălați foarte bine mâinile:

- înainte de a găti și a mânca;
- înainte și după ce folosiți toaleta;
- după ce tușiți sau suflați nasul;
- după ce atingeți animalele.

Folosiți un dezinfectant de mâini dacă nu aveți acces la apă și săpun.



■ **Ștergeți / spălați zona rectală delicat, atent după fiecare folosire a toaletei.** Folosiți hârtie igienică moale. Cereți sfaturi asistentei sau medicului dvs. dacă această zonă devine iritată sau dureroasă sau dacă suferiți de hemoroizi. Întrebați medicul dacă vă este permis să folosiți unguente sau supozitoare.

- **Păstrați distanța față de persoane ce suferă de boli contagioase** ca răceli, gripă, rujeolă, varicelă. Încercați de asemenea să evitați mulțimile de oameni, locurile aglomerate.
- **Păstrați distanța față de copiii care au fost vaccinați recent** împotriva poliomielitei, varicellei, oreionului, rubeolei.
- **Folosiți șervețele cu dezinfectant pentru a curăța obiectele pe care le atingeți** (telefon, clanțele ușilor și altele).
- **Nu tăiați și nu rupeți cuticulele unghiilor.**
- **Aveți grijă să nu vă tăiați sau să vă zgâriați** când folosiți foarfece, ace sau cuțite. Spălați imediat tăieturile și zgârieturile cu apă caldă, săpun și aplicați antiseptice. Nu strângeți și nu rupeți coșurile.
- **Folosiți un aparat de ras electric** în locul unui obiect obișnuit pentru a preveni tăieturile.
- **Faceți băi și dușuri calde**, nu fierbinți, în fiecare zi. Uscați pielea cu gesturi delicate de îmbibare cu prosop, nu frecăți pielea cu prosopul.
- **Aveți grijă de pielea dvs.** Folosiți loțiuni sau uleiuri pentru piele, atunci când se usucă și apar mici crăpături.
- **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 vaccinări decât după ce verificați dacă sunt permise**, întrebându-l pe medicul dvs.
- **Verificați periodic zona cateterului pentru a exclude semnele unei infecții** (roseașă, umflătură, durere). Spuneți medicului dvs. sau asistentei medicale dacă apar modificări în jurul cateterului.
- **Mentineți o bună igienă a gurii.** Spălați-vă dinții după mese și înainte de a merge la culcare. Folosiți o periuță de dinți moale pentru a nu vă răni gingiile.
- **Păstrați alimentele corespunzător.** Dacă ați terminat de mâncat puneți alimentele în frigider. Păstrați la frigider alimentele proaspete și perisabile (ouăle, untul, iaurtul, carnea, peștele și altele).

- **Spălați legumele și fructele crude înainte de a le mânca.** Evitați fructele care nu pot fi spălate bine, precum zmeura.
- **Nu consumați pește, fructe de mare, carne, pui sau ouă crude sau insuficient gătite.** Aceste alimente pot avea bacterii care pot provoca infecții.
- **Nu consumați produse alimentare care au termenul de valabilitate depășit.** Nu mâncați alimente care au pete de mușgai, chiar dacă le curățați. Nu consumați alimente cu gust și miros ciudat.
- **Evitați alimentele cumpărate gata preparate.** Gătiți dvs. sau membrii familiei mâncare proaspătă.
- **Cumpărați produse alimentare doar din locuri autorizate.**



PROBLEME LA NIVELUL CAVITĂȚII BUCALE (GURII) ȘI A FARINGELUI (GÂTULUI)

Cum apar și ce reprezintă?

Unele tipuri de chimioterapie afectează celulele cu creștere rapidă, cum ar fi - mucoasa gurii, gâtului și buzelor. Aceasta produce afectarea dinților, gingiilor, mucoasei gurii și glandelor salivare. Majoritatea problemelor bucale dispar la câteva zile după terminarea chimoterapiei.

Problemele la nivelul gurii și gâtului pot include:

- gură uscată;
- modificări ale gustului și mirosului, cum ar fi atunci când mâncarea are gust metalic sau de cretă sau mâncarea nu are gust sau nu are miros;
- infecții ale gingiilor, dinților sau limbii;
- sensibilitate crescută la alimentele calde sau reci;
- afte bucale (mici ulceratii dureroase în gură);
- dificultăți de a mânca cauzate de uscăciunea gurii.

Care sunt modalitățile de gestionare ale acestor probleme?

Consultați un medic stomatolog înainte de a începe chimioterapia.

Este important să aveți cavitatea bucală cât mai sănătoasă, și să vă tratați eventualele probleme precum cariile, afecțiunile gingiilor sau să vă modificați protezele neadaptate până la inițierea chimioterapiei. Dacă nu puteți merge la dentist înainte de începerea chimioterapiei, întrebați medicul când este sigur să mergeți. Anunțați medicul dvs. dentist că aveți cancer și informați-l privind planul de tratament.

Verificați zilnic cavitatea bucală și limba. Prin controlul zilnic al gurii puteți observa sau simți modificări (răni bucale, pete albe, inflamație, infecție) îndată ce apar. Informați medicul dvs. sau asistenta medicală imediat ce observați oricare din aceste probleme.



Mențineți gura hidratată (umedă). Pentru aceasta puteți face următoarele: beți înghițituri mici de apă pe parcursul zilei, folosiți bomboane de supt fără zahar sau gumă de mestecat fără zahar, clătiți-vă gura cu apă rece pentru a o menține umedă. Folosiți balsam de buze pentru buze uscate.

Curățați gura, dinții, gingiile și limba.

- Periați cu blândețe dinții, gingiile și limba după fiecare masă și înainte de culcare.
- Folosiți o periuță de dinți foarte moale. Puteți face peria mai moale clătind peria de dinți în apă fierbinte înainte de a peria.
- Dacă periajul este dureros, încercați să vă curățați dinții cu discuri de bumbac.
- Folosiți o pastă de dinți cu fluor sau un gel special cu fluor, prescrise de medicul dentist.
- Nu folosiți apa de gură ce conține alcool. În schimb, clătiți gura de trei - patru ori pe zi cu o soluție de bicarbonat de sodiu (sodă de mâncare), sare și apă caldă urmată de o clătire simplă cu apă. Există multe rețete pentru această soluție. Un exemplu este: 1/4 linguriță sodă de mâncare, 1/8 linguriță sare și 1 cană de apă caldă.
- Curățați spațiile dintre dinți atent cu ața dentară. Dacă gingiile sângerează, evitați zonele respective, dar curățați ceilalți dinți! **Atenție la utilizarea de ață dentară în situații când aveți numărul scăzut de trombocite** (vezi capitolul Probleme de coagulare a sângelui la pagina 32). Consultați-vă cu medicul dvs. înainte de a folosi ața dentară.
- Dacă purtați proteze, asigurați-vă că se potrivesc bine și păstrați-le curate. De asemenea, limitați timpul în care le purtați. Scoateți pe timpul nopții protezele.
- **Fiți atenți ce mâncați când aveți gura uscată sau când aveți ulcerații.**
- Alegeți alimentele umede, moi și ușor de mestecat și de înghițit. Acestea includ cereale fier-te, piure de cartofi și omletă sau ouă fierte moi, brânza de vaci, budincă.
- Folosiți un blender pentru a mixa mâncarea, astfel încât să fie mai ușor de consumat. Pentru a evita infecțiile, asigurați-vă că spălați toate piesele de la blender înainte și după utilizarea acestora. Dacă este posibil, cel mai bine este să le spălați într-o mașină de spălat vase.
- Mușcați bucăți mici de mâncare, mestecați încet și sorbiți lichide în timpul mesei.



- Înmuiați mâncarea solidă (tare) cu sosuri, bulion, iaurt sau alte lichide.
- Mâncăți alimente ușor reci sau la temperatura camerei. Mâncărurile calde sau fierbinți vă pot provoca dureri.
- Cuburile mici de gheață sau înghețatele vă pot atenua durerile. Congelați suc de fructe în tava pentru cuburi de gheață – dacă sugeți cuburi de gheață vă puteți alina durerea. Sau puteți prepara înghețată din piure de fructe.
- Nu consumați sucuri acide, încercați-le pe cele de pere sau coacăze. Beți cu paiul.
- Discutați cu nutriționistul, care vă poate sugera alimente ușor de mâncat.

ATENȚIE!

Sunați medicul sau stomatologul dacă aveți o durere acută în gură.

Medicul sau stomatologul vă poate prescrie medicamente pentru durere sau pastile de supt sau geluri pentru a vă menține gura hidratată.

Evitați produsele care pot răni, zgâria sau produce arsuri bucale (în gură).

- Alimente crocante, aspre, cum ar fi biscuiți, chipsuri, pop-corn, pâinea cu coajă crocantă, pâinea prăjită, legumele crude.
- Alimente picante, cum ar fi sosurile fierbinți, mâncărurile intens condimentate (cu curry, ardei iutei), mâncarea sărată.
- Citrice precum portocale, lămâie și grapefruit sau sucuri din aceste fructe.
- Produse alimentare și băuturi care au mult zahăr, cum ar fi bomboanele sau băuturile carbogazoase dulci.
- Bere, vin și alte tipuri de alcool.
- Scobitori sau alte obiecte ascuțite.
- Produse din tutun, inclusiv țigări, pipe, trabucuri, și tutun de mestecat.

Ce puteți face când aveți probleme la mestecat și înghițit?

- Spuneți medicului dvs. dacă aveți probleme la înghițire. Dacă consumul de lichide vă face să tușiți, informați imediat medicul.
- Administrarea de analgezice înainte de mese vă poate ajuta dacă aveți dureri la mestecat sau înghițit. Discutați cu medicul dvs. cu privire la aceste medicamente.
- Ar putea fi nevoie să înmuiți alimentele pentru a le consuma mai ușor. Acoperiți alimentele cu sos.
- Gătiți alimentele lent, pentru o perioadă mai îndelungată de timp, ca să le înmuiți.
- Pasați sau mixați mâncarea pentru a ușura consumul.
- Tăiați sau tocați carnea și legumele în bucăți mici.
- Îndepărtați coaja de la pâine.
- Dacă vă este dificil să mâncați suficient, există suplimente alimentare pe care le puteți lua sub formă de băuturi între mese.

GREAȚA ȘI VOMA

Ce sunt și de ce apar?

Unele tipuri de chimioterapie pot provoca greață, vomă sau ambele. Greața este o senzație neplăcută care vine din stomac. Voma (vărsături) reprezintă golirea conținutului din stomac pe gură.

Grețurile și vărsăturile pot apărea în timp ce faceți chimioterapie, imediat după sau câteva ore sau zile mai târziu. Cel mai probabil vă veți simți mai bine în zilele în care nu faceți chimioterapie.

Anumite medicamente pot ajuta la prevenirea grețurilor și a vărsăturilor. Acestea se numesc antiemetice. Este posibil să fie nevoie să luați aceste medicamente cu o oră înainte de fiecare tratament chimioterapic și câteva zile după. Cât timp le luați după chimioterapie va depinde de tipul de chimioterapie pe care o primiți și cum reacționați la aceasta. Dacă un medicament antiemetic nu funcționează bine pentru dvs., medicul vă poate prescrie altul. Este posibil să fie nevoie să luați mai multe tipuri de medicamente pentru a reduce greața.

Discutați cu medicul privind medicamentele pentru combaterea grețurilor și vărsăturilor cauzate de chimioterapie.

Care sunt modalitățile de gestionare a acestor probleme?

- **Preveniți greața.** O modalitate de a preveni voma este prevenirea grețurilor. Încercați să consumați alimente moi, ușor de digerat și băuturi care nu deranjează stomacul. Exemple de astfel de alimente găsiți la pagina 78. Evitați alimentele grase, prăjite, picante sau foarte dulci dacă simțiți că nu le tolerați.
- **Observați când este cel mai bine pentru dvs. să mâncați și să consumați lichide.** Unele persoane se simt mai bine când mănâncă o masă ușoară sau o gustare înainte de chimioterapie. Alții se simt mai bine când au chimioterapie pe stomacul gol (nu consumă nimic 2 – 3 ore înainte de tratament). După tratament, așteptați cel puțin 1 oră înainte de a mânca sau a bea.
- **Mâncați porții mici și / sau gustări.** Este mai bine să aveți cinci sau șase mese în volum mic și gustări, decât trei mese mari în fiecare zi. De asemenea, se recomandă să nu beți foarte mult înainte sau în timpul meselor și să evitați să vă culcați imediat după ce mâncați.



- **Mâncarea și lichidele pe care le consumați să nu fie prea fierbinți și nici preareci.**

Lăsați alimentele fierbinți să se răcească sau adăugați gheață. Alimentele reci se recomandă să fie scoase din frigider cu o oră înainte de a le consuma sau să fie încălzite ușor într-un cuptor cu microunde. Consumați alimentele **ușor reci sau la temperatura camerei**, pentru a le diminua mirosul și gustul.

- **Evitați mirosurile puternice.** Încercați să evitați băuturile sau mâncărurile cu mirosuri puternice, cum sunt cafeaua, peștele, ceapa, usturoiul, unele mâncăruri găsite. Mâncați într-un spațiu aerisit. Dacă vă deranjează mirosurile, rugați pe cineva să gătească pentru dvs.

- **Puteți consuma dropsuri sau bomboane mentolate fără zahăr.**

- **Relaxați-vă înainte de tratament.** Este posibil să simțiți mai puțină greață dacă vă relaxați înainte de fiecare tratament chimioterapic. Meditați, faceți exerciții de respirație sau imaginați-vă scene sau experiențe ce vă fac să vă simțiți liniștit. De asemenea, vă puteți relaxa prin lectură, muzică, tricotate etc.



- **Când simțiți că vreți să vomitați, respirați profund și încet.** Încercați să vă distrageți de la stările de rău, puteți discuta cu familia sau prietenii, asculta muzică sau viziona un film.

- **Vorbiți cu medicul.** Medicul dvs. vă poate indica medicamente pentru a preveni greața în timpul și după chimioterapie. **Luați aceste medicamente așa cum sunt indicate. Dacă, în ciuda faptului că luați medicamentele, greața și vomele persistă, luați legătura cu medicul. Anunțați medicul dvs. dacă vomitați mai mult de o zi sau dacă vomitați imediat după ce ați băut.**

SCHIMBĂRI LA NIVELUL SISTEMULUI NERVOS

Ce sunt și de ce apar?

Chimioterapia poate afecta sistemul nervos. Multe simptome din partea sistemului nervos pot dispărea într-un an de la finisarea chimioterapiei, dar unele pot rămâne pe tot restul vieții.

Simptomele pot include:

- Slăbiciuni, furnicături sau amorțeli în mâini sau picioare;
- Senzație de frig;
- Dureri în timpul mersului;
- Slăbiciune, oboseală sau dureri musculare;
- Neîndemânare sau pierderea echilibrului, căderi;
- Dificultăți la ridicarea obiectelor sau la încheierea nasturilor;
- Tremurături;
- Scăderea auzului;
- Constipație sau arsuri la stomac;
- Oboseală;
- Scăderea memoriei, stări de confuzie;
- Amețeli;
- Depresie.

ATENȚIE!

Anunțați medicul imediat ce observați schimbări din partea sistemului nervos.

Este importantă tratarea acestor simptome cât mai rapid.

Cum pot face față acestor probleme?

- **Fiți atenți când manipulați cuțitele, foarfecele și alte obiecte ascuțite sau periculoase;** purtați mănuși pentru o protecție suplimentară.
- **Evitați căderile.** Mergeți încet, țineți-vă de balustrade când folosiți scările și utilizați covorașe anti-alunecare în cadă sau duș. Asigurați-vă că nu sunt covorașe care alunecă sau cabluri de care vă puteți împiedica. Purtați întotdeauna adidași sau altă încălțăminte cu talpă din cauciuc. În caz de necesitate folosiți un baston în timpul deplasării.
- **Aveți grijă când folosiți apă fierbinte.** Pentru a evita arsurile folosiți un termometru pentru a verifica temperatura apei din baie sau rugați pe cineva să o verifice. Purtați mănuși atunci când spălați vasele.
- **Odihniți-vă când simțiți nevoia.** Cereți ajutor pentru efectuarea sarcinilor gospodărești.
- **Discutați cu medicul.** Anunțați medicul dacă observați schimbări din partea sistemului nervos, inclusiv probleme de memorie, stări de confuzie sau stări depresive. Puteți discuta despre medicamente pentru scăderea durerii în caz de necesitate.



DUREREA

Ce reprezintă și de ce apare?

Durerea poate fi cauzată atât de cancer în sine, cât și de chimioterapie.

Unele tipuri de chimioterapie pot cauza efecte adverse dureroase, precum senzații de arsură, amorțeală, furnicături, în mâini și picioare. De asemenea, acestea pot provoca afte bucale, dureri de cap, dureri musculare sau dureri de stomac.

ATENȚIE!

Nu trebuie să suportați durerea.

Durerea provocată de cancer și de tratamentul acestuia poate fi controlată.

Controlul durerii este o parte esențială a tratamentului pentru cancer.

Medicii și asistentele medicale vă pot ajuta să controlați durerea în cel mai eficient mod.

Care sunt modalitățile de control a durerii?

Dacă aveți dureri, comunicați medicului dvs. Informația despre durere îi poate oferi medicului indici importanți care pot ajuta la gestionarea acesteia.

Descrieți:

- **Unde simțiți** durerea.
- **Cum este** durerea – permanentă sau de scurtă durată, durere ascuțită sau pulsatilă sau ca arsura.
- **Cât de puternică este** durerea – pe o scară de la 1 la 10.
- **Cât durează** durerea – câteva minute sau câteva ore.
- **Ce ameliorează** durerea; de exemplu, o compresă rece sau o pungă cu gheață vă calmează durerea.



- Ce accentuează durerea; de exemplu, durerea se intensifică dacă faceți o anumită mișcare sau activitate.
- Ce medicamente ați încercat pentru a ameliora durerea; care au fost efectele acestora (v-au ajutat, cât timp a durat efectul lor), cât timp le-ați primit, cât de des le-ați primit.

Informați familia și prietenii despre durerile cu care vă confrunțați. Ei trebuie să știe cum vă simțiți, trebuie să cunoască despre durerile dvs. ca să caute modalități de a vă ajuta. Dacă sunteți foarte obosit sau aveți dureri puternice, ei pot apela medicul sau asistenta.

Tehnici de control a durerii

- **Luați medicația pentru ameliorarea durerii conform prescripției medicului dvs.** Dacă aveți dureri permanente, medicul dvs. vă poate sugera să luați medicația conform unui orar stabilit. Dacă aveți deja un orar stabilit, luați medicamentele conform orarului, nu așteptați să apară durerea. Durerea este mai greu de controlat și de gestionat dacă așteptați până când devine puternică pentru a lua medicamentele.

Nu așteptați să crească durerea. Rugați medicul să schimbe planul de tratament al durerii dacă observați că nu este eficient. Cea mai bună modalitate de a controla durerea este să o preveniți sau să o împiedicați să crească.

- **Încercați tehnici de respirație profundă, yoga sau alte modalități de relaxare.** Acest lucru poate ajuta la reducerea tensiunii musculare, anxietății și durerii.

Solicitați consultația unui specialist în managementul durerii sau în îngrijiri paliative. Această persoană poate fi medicul oncolog, anestezilog, neurolog cu care puteți discuta despre modalitățile de control al durerii.

Când trebuie să contactați medicul?



Anunțați medicul, asistenta medicală dacă:

- **Durerea se schimbă sau simțiți o altă durere decât cea inițială.** Durerea se poate schimba pe parcursul tratamentului. Când acest lucru se întâmplă, este posibil să fie necesară schimbarea medicamentelor pentru ameliorarea durerii.
- **Durerea nu este ameliorată de medicamente.**
- **Durerea apare înaintea orei la care trebuie să luați medicamentul.**
- **Durerea vă împiedică să dormiți, să mâncați, să munciți.**
- **Medicamentul nu mai este la fel de eficient ca înainte.**

EFECTE ASUPRA VIEȚII SEXUALE

Ce reprezintă și cum apar?

Unele tipuri de chimioterapie pot provoca probleme legate de viața sexuală. Aceste schimbări sunt diferite pentru femei și bărbați.

La femei, chimioterapia poate afecta ovarele, deregând echilibrul hormonal. Dezechilibrul hormonal poate provoca uscăciune vaginală, menopauză prematură.

La bărbați, chimioterapia poate provoca modificări ale nivelului hormonal, scăderea alimentării cu sânge a penisului sau afectarea nervilor care îi controlează funcția, toate acestea pot duce la impotență. Apariția schimbărilor de ordin sexual în timpul chimioterapiei depinde de prezența acestor probleme anterior, de tipul decitostatice pe care îl primiți, de vârsta dvs. și de prezența altor probleme de sănătate. Unele probleme, cum ar fi pierderea interesului sexual, s-ar putea îmbunătăți odată cu finalizarea chimioterapiei.



Modificările sexuale la FEMEI includ:

- Simptome de menopauză (pentru femeile ce nu au ajuns încă la menopauză): uscăciune vaginală, bufeuri de căldură, stări de iritabilitate, lipsa menstruației sau apariția ciclurilor menstruale neregulate;
- Infecții ale vezicii urinare sau infecții genitale;
- Mâncărime sau eliminări vaginale;
- Lipsa interesului / dorinței sexuale;
- Vă simțiți prea îngrijorată, stresată, obosită pentru contact sexual.

Modificările sexuale la BĂRBAȚI includ:

- Impotență (incapacitatea de a obține sau a menține erecția);
- Lipsa interesului / dorinței sexuale;
- Vă simțiți prea îngrijorat, stresat, obosit pentru contact sexual.

Cum pot fi ajutat pentru a face față acestor probleme?

Pentru FEMEI:

Discutați cu medicul sau asistenta medicală despre:

- **Sex.** Întrebați medicul sau asistenta medicală dacă sunt permise relațiile sexuale în timpul chimioterapiei. Majoritatea femeilor pot avea relații sexuale în timpul tratamentului, dar este mai bine să întrebați medicul odată ce începeți tratamentul.
- **Contracepție.** Este foarte importantă prevenția sarcinii în timpul chimioterapiei și timp de un an după încheierea acesteia. Chimioterapia poate afecta fătul, mai ales în primele 3 luni de sarcină. Dacă nu sunteți încă la menopauză, discutați cu medicul privind metodele de contracepție, pentru a preveni o sarcină în timpul tratamentului.
- **Medicamente.** Discutați cu medicul despre medicamentele care vă pot ajuta pentru schimbările de ordin sexual. Medicamentele pot include creme vaginale pentru prevenția uscăciunii vaginale sau supozitoare sau creme vaginale pentru reducerea riscului de infecție.

Pentru prevenirea infecțiilor:

- Purtați lenjerie de corp din bumbac.
- Nu purtați pantaloni strânși pe corp, nu purtați lenjerie strâmtă.

Folosiți un lubrifiant vaginal pe bază de apă în timpul contactului sexual. Dacă actul sexual este încă dureros din cauza uscăciunii vaginale, discutați cu medicul dvs. care vă poate recomanda medicamente ce ar putea ajuta la reducerea uscăciunii vaginale. Dacă apar semne suspecte ce indică o infecție, anunțați medicul; infecția trebuie tratată imediat.

Pentru a face față bufeurilor vă recomandăm:

- **Îmbrăcați-vă în straturi.** Purtați un pulover sau sacou pe care îl puteți scoate atunci când este nevoie.
- **Fiți activă.** Includeți în rutina zilnică mersul pe jos, mersul cu bicicleta, înotul sau alte tipuri de exerciții fizice.
- **Reduceți stresul.** Pe lângă exercițiile fizice regulate, încercați yoga, meditația sau exerciții de relaxare.

Pentru BĂRBAȚI:

Discutați cu medicul despre:

- **Sex.** Întrebați medicul sau asistenta medicală dacă sunt permise relațiile sexuale în timpul chimioterapiei. Majoritatea bărbaților pot avea relații sexuale în timpul tratamentului, dar este mai bine să întrebați medicul odată ce începeți tratamentul.
- **Contracepție.** Trebuie să folosiți prezervativ de fiecare dată când aveți contact sexual. Folosiți-l chiar dacă partenera dvs. nu poate avea copii sau dacă ia anticoncepționale. Este foarte important ca partenera să nu rămână însărcinată în timp ce dvs. primiți chimioterapie. Citostaticele pot afecta calitatea spermatozoizilor, prin urmare cauzând defecte congenitale la făt.

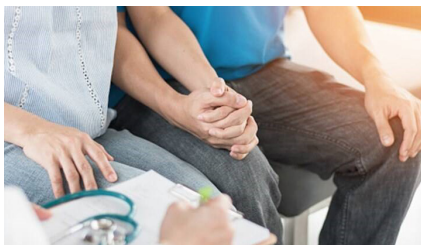
Pentru BĂRBAȚI ȘI FEMEI:

- **Fiți sinceri cu partenerul / partenera.** Vorbiți despre sentimentele și îngrijorările dvs.
- **Găsiți moduri noi de a vă arăta dragostea și de a fi aproape de persoana iubită.** De exemplu, dacă aveți contacte sexuale mai rar, vă puteți exprima dragostea în alte moduri: să vă îmbrățișați mai des, să vă faceți masaj reciproc, să faceți baie împreună sau încercați alte activități care vă fac să vă simțiți aproape unul de celălalt.
- **Discutați cu medicul sau cu psihologul.** Dacă dvs. și partenerul / partenera dvs. sunteți îngrijorați de problemele sexuale, puteți discuta cu cineva care vă poate ajuta. Această persoană poate fi psiholog, psihoterapeut de cuplu, terapeut sexual etc.

INFERTILITATEA

Cum apare și ce reprezintă?

Unele tipuri de chimioterapie pot provoca infertilitate (pot afecta capacitatea de a concepe un copil). Pentru o femeie, asta înseamnă că este posibil să nu poată rămâne însărcinată. Pentru un bărbat, acest lucru înseamnă că s-ar putea să nu puteți concepe un copil.



La femei, chimioterapia poate afecta ovarele. Această afectare poate scădea numărul de ovule sănătoase în ovare. De asemenea, poate scădea hormonii produși de ovare. Scăderea hormonilor poate duce la menopauza prematură. Menopauza prematură și mai puține ovule sănătoase pot provoca infertilitate.

La bărbați, chimioterapia poate afecta spermatozoizii, care cresc și se divid rapid. Infertilitatea poate apare deoarece chimioterapia poate cauza scăderea numărului de spermatozoizi, afectarea calităților acestora sau poate provoca alte tipuri de daune.

Informați medicul despre dorința dvs. de a avea copii, înainte de începerea oricărui tratament.

Medicul vă va spune ce opțiuni aveți și vă va îndruma către un specialist.

Care sunt modalitățile de gestionare ale problemelor de fertilitate?

Pentru FEMEII. Discutați cu medicul despre:

- **Dorința de a avea copii.** Înainte de a începe chimioterapia, informați medicul despre dorința dvs. de a avea copii în viitor. Medicul vă va consilia privind mijloacele moderne de recoltare și conservare a ovulelor pentru fertilizări ulterioare după încheierea tratamentului sau vă poate sugera să consultați un specialist în fertilitate.
- **Contracepție.** Este foarte important să nu rămâneți gravidă în timpul chimioterapiei. Medicamentele chimioterapice pot afecta fătul, în special în primele trei luni de sarcină. Dacă încă nu sunteți la menopauză, discutați cu medicul despre contracepție și despre modalitățile de prevenire a sarcinii. Este important să folosiți măsuri de contracepție în timpul chimioterapiei și timp de câteva luni după aceasta.

- **Sarcină.** Dacă mai aveți menstruații, medicul vă poate cere să faceți un test de sarcină înainte de a începe chimioterapia. Dacă sunteți gravidă, discutați cu medicul privind alte opțiuni de tratament.

ATENȚIE!

Chimioterapia poate provoca malformații congenitale ale fătului.

Nu rămâneți însărcinată în timpul tratamentului cu citostatice.

Consultați medicul pentru a obține informații privind riscul teratogen al medicației pe care o administrați.

Folosiți metode anticoncepționale în timpul tratamentului.

Pentru BĂRBAȚI. Discutați cu medicul despre:

- **Dorința de a avea copii.** Înainte de a începe chimioterapia, anunțați medicul dacă planificați să aveți copii în viitor. Medicul vă va consilia privind modalitățile de conservare a spermei pentru a putea fi utilizată în viitor sau vă poate sugera să consultați un specialist în fertilitate.
- **Contracepție.** Este foarte important ca soția sau partenera dvs. să nu rămână însărcinată în timpul cursului dvs. de chimioterapie. Chimioterapia vă poate afecta spermatozoizii, astfel poate cauza malformații congenitale ale fătului.

ATENȚIE!

Chimioterapia poate afecta spermatozoizi și poate cauza defecte congenitale la copil.

Utilizați metode de contracepție pentru a preveni sarcina la parteneră în timpul tratamentului dvs.

SCHIMBĂRI ALE PIELII ȘI UNGHIILOR

Cum afectează chimioterapia pielea și unghiile?

Unele tipuri de chimioterapie pot afecta celulele pielii și unghiilor. Unele din aceste modificări pot fi dureroase și deranjante, majoritatea însă sunt minore (ușoare) și nu necesită tratament. Multe dintre acestea vor dispărea odată cu finalizarea chimioterapiei. Unele reacții cutanate sunt grave. **Modificările majore ale pielii trebuie tratate imediat, deoarece pot provoca afectarea de durată.**

Modificările minore ale pielii sunt:

- **Mâncărime, uscăciune, roșeață, erupții și exfoliere** (descuamare).
- **Sensibilitate crescută** a pielii **la soare** (pielea reacționează exagerat (prin înroșire, erupții) după expunere la soare). Această problemă poate apare chiar și la persoanele care au pielea foarte întunecată la culoare.
- **Hiperpigmentare** - zone sau pete întunecate pe piele. Pot apărea: în jurul articulațiilor, sub unghii, în gură, de-a lungul venei utilizate pentru chimioterapie, sub pansamente, pe partea pilosă a capului. Zona pigmentată de obicei își recapătă culoarea normală de la sine, după câteva luni de la tratament.
- **Probleme ale unghiilor.** Pe lângă faptul că devin mai întunecate, unghiile se pot îngălbeni sau devin fragile și se pot crăpa. Uneori, unghiile pot cădea, dar vor crește din nou.

Modificările majore ale pielii sunt:

- **Radiodermita / "Radiation recall"** este o reacție a pielii care apare când anumite citostatice sunt administrate imediat după radioterapie. Apare pe zona de piele care a fost tratată prin radioterapie. Se poate manifesta prin roșeață, uneori dureroasă, uneori cu vezicule, prin descuamarea pielii, mâncărime.
- **Extravazarea (scurgerea) medicamentului chimioterapic în țesutul din jurul venei.** Anunțați imediat medicul sau asistenta dacă apar arsuri sau durere în locul administrării în cazul chimioterapiei pe cale intravenoasă. Aceste simptome nu demonstrează neapărat prezența unei probleme, dar cauza lor trebuie imediat verificată. Poate fi necesar un tratament local dacă se confirmă extravazarea.
- **Reacții alergice la chimioterapie.** Unele modificări ale pielii pot indica o reacție alergică la chimioterapie. Spuneți imediat medicului dvs. sau asistentei medicale dacă apar probleme cu respirația, mâncărime puternică și bruscă, erupții cutanate.

Care sunt modalitățile de gestionare a acestor probleme?

În caz de mâncărime, uscăciune, roșeață, erupții și exfoliere:

- Aplicați pudră pe bază de amidon de porumb. Evitați aplicarea la nivelul plicilor cutanate (de exemplu, axilar, inghinal, la nivelul cotului), pe răni deschise, în zona scutecului;
- Faceți dușuri rapide sau băi scurte cu apă caldă. Evitați băile și dușurile fierbinți, prelungite, evitați piscinele;
- Folosiți un săpun hidratant, moale;
- După baie ștergeți-vă ușor pielea cu prosopul, nu fricționați;
- Aplicați creme sau loțiuni cât timp pielea este încă umedă după spălare;
- Nu folosiți parfumurile, loțiunile după bărbierit ce conțin alcool;
- Evitați produsele cosmetice cu coloranți, băile cu săruri de baie, produsele iritante, produse care pot cauza alergii;
- Spuneți medicului dvs. sau asistentei medicale dacă aceste sfaturi nu ajută.



În caz de erupții de tip acneiform:

- Păstrați fața curată și uscată.
- Discutați cu medicul despre necesitatea utilizării cremelor sau săpunurilor cu efect terapeutic și care anume produs este recomandat pentru dvs.

În caz de sensibilitate crescută a pielii la soare:

- Evitați lumina directă a soarelui cât mai mult posibil și, în special, rămâneți în casă între orele de vârf de la 10:00 și 16:00, când razele soarelui sunt cele mai puternice. Chiar dacă aveți piele închisă, protejați-vă de soare.
- Folosiți loțiune de protecție solară cu SPF (factor de protecție de raze ultraviolete) de 15 sau mai mare. Sau folosiți unguente care blochează razele solare, precum cele cu oxid de zinc.



- Mențineți buzele hidratate utilizând un balsam de buze care are SPF de 15 sau mai mare.
- Purtați pantaloni de culoare deschisă, cămăși din bumbac cu mânecă lungă și pălării cu margini late pentru a proteja pielea și capul de arsuri.

În caz de probleme ale unghiilor:

- Purtați mănuși când spălați vasele, în timpul grădinăritului sau când faceți curățenie în casă.
- Evitați folosirea de lacuri de unghii și tăierea cuticulelor.
- Evitați utilizarea unghiilor artificiale.
- Spuneți medicului sau asistentei dvs. dacă aveți dureri, roșeață în jurul cuticulelor.

În caz de radiodermită (*"Radiation recall"*)

- Protejați de soare zona pielii care a fost expusă la radioterapie.
- Aplicați o compresă rece și umedă pe locurile unde simțiți durerea.
- Purtați haine din bumbac sau alte țesături moi, inclusiv lenjeria.
- **NU mergeți la solar.**
- **Comunicați medicului dvs. în cazul în care credeți că aveți afectarea pielii după radioterapie.**



MODIFICĂRI URINARE, RENALE SAU ALE VEZICII URINARE

Ce sunt și de ce apar?

Unele tipuri de chimioterapie afectează celulele rinichilor și vezicii urinare. Simptomele care indică afectarea rinichilor sau a vezicii urinare sunt:

- arsuri sau durere în timpul urinării sau după ce goliți vezica;
- urinarea frecventă;
- senzația că trebuie să urinați urgent;
- incapacitatea de a urina;
- incontinența urinară (pierdere involuntară, nedorită de urină);
- sânge în urină;
- febră;
- frisoane;
- urina portocalie, roșie, verde sau galben închis sau care are un miros puternic de medicament. Unele citostatice pot modifica culoarea urinei sau pot determina un miros puternic al urinei.

Unele probleme renale și ale vezicii urinare vor dispărea după finisarea chimioterapiei. Altele pot persista toată viața.

Care sunt modalitățile de gestionare a acestor probleme?

- **Efectuați regulat analize de laborator.** Medicul periodic vă va indica analize de urină și de sânge pentru a verifica cât de bine funcționează vezica urinară și rinichii.
- **Consumați multe lichide.** Lichidele vor ajuta la eliminarea medicamentului citostatic din organism prin rinichi și vezica urinară. Dacă consumul apei simple este dificilă se poate consuma apa cu puțin suc de lămâie. Exemple de lichide clare găsiți la pagina 69 și de alimente lichide la pagina 71.
- **Limitați băuturile care conțin cafeină,** cum ar fi ceaiul negru, cafeaua și unele băuturi de tip cola.
- **Anunțați medicul sau asistenta dacă aveți simptome** ce indică o afectare a rinichilor sau vezicii urinare.



ALTE EFECTE ADVERSE

Simptome asemănătoare gripei

Unele tipuri de chimioterapie vă pot provoca simptome asemănătoare celor cauzate de gripă. Acest lucru este mai probabil să se întâmple dacă primiți chimioterapie împreună cu imunoterapie. Simptomele asemănătoare gripei pot include:

- Dureri de cap
- Frisoane
- Oboseală
- Pierderea apetitului
- Greață
- Dureri de mușchi și încheieturi
- Febră

Aceste simptome pot dura de la una până la trei zile. Simptomele pot fi cauzate de o infecție, dar și de cancer. Spuneți medicului sau asistentei dvs. dacă aveți careva din aceste simptome, pentru a identifica cauza lor.

Retenție de apă (edem)

Retenția de apă (edemul) este o acumulare de lichid în țesuturile corpului și poate fi cauzată de chimioterapie. Retenția de apă este determinată de modificările hormonale induse de tratament sau de cancerul în sine. Edeemele se manifestă prin umflarea feței, mâinilor, picioarelor, abdomenului. Uneori, lichidul se acumulează în jurul plămânilor și inimii, provocând tuse, dificultăți de respirație sau bătăi neregulate ale inimii. Lichidul se poate acumula și în partea inferioară a abdomenului, astfel poate provoca senzație de balonare. Informați medicul dacă observați umflarea feței, picioarelor sau altor părți ale corpului.

Puteți preveni și gestiona retenția de apă în felul următor:

- **Cântăriți-vă** în fiecare zi la aceeași oră, folosind același cântar. Anunțați medicul sau asistenta medicală dacă adăugați brusc în greutate.
- **Limitați consumul de sare** și alimente sărate. Citiți etichetele alimentelor pentru a vedea conținutul de sare (sodiu).
- **Limitați consumul de lichide.**
- Dacă retenția de apă este mare, medicul dvs. vă poate prescrie **medicamente pentru a elimina surplusul de lichid din organism** (diuretice). **Nu administrați singur diuretice fără a-l întreba pe medic.**

Modificări oculare

Probleme cu purtarea lentilelor de contact - unele tipuri de chimioterapie vă pot afecta ochii și fac purtarea lentilelor de contact dureroasă. Întrebați medicul dacă puteți purta lentile de contact în timp ce primiți chimioterapie.

Vedere încețoșată - unele tipuri de chimioterapie vă pot provoca înfundarea conductelor lacrimogene, ceea ce poate provoca vedere încețoșată și ochi umezi.

Dacă aveți probleme de vedere, ca vedere neclară sau încețoșată sau ochii sunt mult mai umezi decât de obicei, contactați medicul.

Este important să îi spuneți imediat medicului dacă nu vă simțiți bine sau dacă prezentați efecte adverse, chiar dacă acestea nu sunt menționate în acest ghid.

SUPOORT ALIMENTAR ÎN CAZ DE EFECTE ADVERSE ALE CHIMIOTERAPIEI

Alimentele vă pot ajuta să scădeți din intensitatea efectelor adverse ale chimioterapiei sau să le controlați mai ușor. Vă sugerăm câteva grupe alimentare care vă pot ajuta în tratarea efectelor adverse ale chimioterapiei.

Lichide clare (transparente)

Lichidele clare vă pot ajuta în caz de:

1. **diaree** (găsiți detalii despre diaree la pagina 37).
2. **modificări urinare, renale sau ale vezicii urinare** (găsiți detalii despre aceste modificări la pagina 65).

Supe

- Bulion
- Supe clare (transparente), fără grăsimi

Băuturi

- Suc de mere fără pulpă
- Băuturi carbogazoase fără cafeină
- Băuturi cu aromă de fructe
- Compot de fructe
- Apă
- Ceai slab, fără cafeină





Dulciuri

- Sorbet cu fructe pasate, fără lapte, înghețate
- Miere
- Jeleu
- Înghețată

Alimente lichide

Aceste alimente vă pot ajuta în caz de:

1. **dificultate de a mânca alimente solide, schimbări de apetit** (găsiți detalii despre aceasta la pagina 46).
2. **modificări urinare, renale sau ale vezicii urinare** (găsiți detalii despre aceste modificări la pagina 65).

Supe

- Bulion
- Supe - cremă
- Supe mixate după fierbere cu blender-ul
- Supe cu cartofi piure
- Supă - cremă de roșii



Băuturi

- Băuturi carbogazoase
- Cafea
- Shake-uri (băuturi pe bază de lapte)
- Smoothie (bautură preparată din fructe sau legume proaspete, pasate, reci)
- Băuturi de fructe
- Sucuri și compoturi de fructe
- Lapte, de toate tipurile
- Ceai



- Sucuri de legume
- Apă
- Suc de roșii

Suplimente alimentare în formă lichidă

- Băuturi calorice instant
- Suplimente alimentare (nutritive) în formă lichidă, care înlocuiesc alimentația standard (înlocuitori de mese)



Suplimentele alimentare trebuie folosite doar sub îndrumarea medicului dvs. Trebuie să utilizați doar suplimentele pe care vi le recomandă medicul.

Alimente și băuturi cu conținut ridicat de calorii și proteine

Aceste alimente vă pot ajuta dacă nu aveți poftă de mâncare (găsiți detalii la pagina 27).

Supere

- Supe creme
- Ciorbe cu linte, mazăre sau fasole

Băuturi

- Băuturi calorice instant pentru micul dejun
- Shake din lapte
- Smoothie (bautură preparată din fructe sau legume proaspete, pasate, reci)
- Lapte integral

Mese principale și alte alimente

- Carne de vită
 - Unt, margarină sau ulei adăugat la mâncare
 - Brânză
 - Pui
 - Mazăre și fasole uscată
 - Brânză de vaci
 - Cremă de brânză
 - Cornuri (croissante)
 - Suncă de casă
- Nuci, semințe
 - Unt de arahide
 - Smântână
- 
- A collage of various food items arranged in a grid-like fashion. The top row features a wooden bowl of white cheese, a pile of mixed nuts (almonds, hazelnuts, walnuts) and dark seeds, and a glass of white milk. The middle row shows a cluster of red tomatoes with green basil leaves, a stack of pink meat slices, and a pile of mixed nuts. The bottom row displays a piece of salmon, three brown eggs, and a piece of raw meat.



- Ou
- Pește

Dulciuri

- Creme
- Iaurt congelat
- Înghețată
- Brioșe
- Budincă
- Iaurt, simplu sau cu vanilie

Înlocuitori alimentari sau suplimente

- Înlocuitori de mese sub formă lichidă
- Laptele praf adăugat la mâncare (de exemplu, adăugat la budincă, în lapte, în omletă)

Alimente bogate în fibre

Aceste alimente vă pot ajuta dacă aveți constipație (găsiți detalii despre constipație la pagina 35).

Mese principale și alte alimente

- Cereale integrale
- Brișe cu tărațe sau din cereale
- Orez brun sau sălbatic
- Mazăre, fasole, linte uscată / gătită
- Pâine din făină integrală
- Paste din făină integrală



Fructe și legume

- Fructe uscate (de exemplu, caise, curmale, prune și stafide)
- Fructe proaspete (de exemplu, mere, afine și struguri)
- Legume crude sau gătită (de exemplu, broccoli, porumb, fasole verde, mazăre și spanac)

Gustări

- Granola sau musli de casă (amestec ce conține cereale pentru dejun preparate în casă)
- Nuci
- Popcorn de casă
- Semințe



Alimente cu conținut scăzut de fibre

Aceste alimente vă pot ajuta dacă aveți diaree (găsiți detalii despre diaree la pagina 37).

Mese principale

- Carne de pui sau curcan, fără piele
- Cereale rafinate (orez alb) gătit
- Brânză de vaci
- Ouă
- Pește
- Tăiței
- Cartofi, copti sau piure fără coajă
- Pâine albă



Fructe si legume

- Sparanghel
- Banane
- Fructe din conserve, cum ar fi piersici, pere și mere
- Sucul de fructe
- Sucul de legume



Gustări

- Biscuiți cu sare
- Jeleu
- Șerbet sau sorbet
- Iaurt, simplu sau cu vanilie



Alimente care vă pot ajuta în caz de probleme la nivelul gurii și gâtului

Aceste alimente vă pot ajuta în cazul în care aveți dureri în gură sau în gât (găsiți detalii despre aceasta la pagina 46).

Mese principale și alte alimente

- Mâncare pentru bebeluși
- Cereale rafinate gătit
- Brânză de vaci
- Ouă (fierse moi sau mărunțite)
- Macaroane cu brânză
- Piure de cartofi
- Alimente preparate sub forma de piure
- Supe



Dulciuri

- Creme
- Shake-uri cu lapte (băuturi care conțin lapte)
- Piure de fructe
- Iaurt, simplu sau cu vanilie
- Jeleu
- Înghețată
- Budinci
- Fructe moi (banane sau sos din mere)
- Smoothie (băutură preparată din fructe sau legume proaspete, pasate, reci)



Alimente care vă pot ajuta în caz de greață și vomă

Aceste alimente vă pot ajuta dacă aveți grețuri sau vome (găsiți detalii despre aceasta la pagina 50).

Feluri principale

- Mâncare pentru bebeluși
- Cereale rafinate gătit
- Brânză de vaci
- Ouă
- Macaroane cu brânză sau cașcaval
- Piure de cartofi
- Alimente pregătite sub forma de piure
- Supe



Dulciuri

- Creme
- Înghețată
- Fructe moi (banane sau piersici)
- Jeleu
- Shake-uri cu lapte (băuturi cu lapte)
- Smoothie (băutură preparată din fructe sau legume proaspete, pasate, reci)
- Budinci

- Fructe sub formă de piure
- Iaurt, simplu sau cu vanilie



ȚINTIM
,
CANCERUL
ÎMPREUNĂ



+373 22 40 00 40



www.medpark.md

Spital Acreditat de
Joint Commission International