

I. Dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego po chemioterapii

Brak apetytu, zaburzenia czucia smaku po chemioterapii

Choroba nowotworowa i przyjmowanie leków przeciwnowotworowych mogą spowodować zmianę smaku spożywanych pokarmów. Może także wystąpić zwiększenie apetytu na słodkie, lub przeciwnie niechęć do nich. Często obserwuje się u tych pacjentów niechęć do spożywania mięsa, wędlin, czy nawet do pomidorów.

Chorzy mogą odczuwać metaliczny smak w ustach.

Zaburzenia czucia smaku przyczyniają się do wystąpienia zaburzeń apetytu, anoreksji i niedożywienia.

Zmiany czucia smaku i węchu mogą utrzymywać się nawet przez cały okres chemioterapii i dłużej. Zwykle ustępują po upływie kilku tygodni od zakończenia leczenia.

Jak postępować w przypadku wystąpienia barku apetytu i zaburzenia czucia smaku.

Zalecenia pielęgniarские:

- Należy prawidłowo się odżywiać, nawet wtedy, gdy nie masz apetytu.
- W ciągu dnia przyjmuj dostateczną objętość płynów.
- Spożywaj potrawy zawierające dużo białka, witamin oraz kalorii.
- Prawidłowe odżywianie w chorobie nowotworowej istotnie wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego i chroni przed zakażeniami oraz minimalizuje ujemne skutki chemioterapii.
- Staraj się utrzymywać właściwą masę ciała, nie dopuszczaj do niedożywienia i spadku wagi ciała.
- W leczeniu przeciwnowotworowym może wystąpić też wzrost masy ciała lub zwiększenie apetytu, wtedy kontroluj swoją wagę i dobieraj odpowiedni sposób żywienia w porozumieniu z dietetykiem, nie doprowadzaj do niedoborów pokarmowych.
- W odżywianiu należy zadbać o przyjmowanie 5-6 mniejszych posiłków w ciągu dnia.
- Spożywaj posiłki o stałych porach.
- Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o możliwość stosowania żywności medycznej, która jest przeznaczona dla osób, które wskutek choroby mają zaburzoną lub ograniczoną możliwość przyjmowania odpowiedniej ilości składników odżywczych z codziennych posiłków.

Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, gardła i przełyku

Zapalenie śluzówki jamy ustnej i bolesność z tym związana może być efektem chemioterapii. Podobne zmiany chorobowe mogą wystąpić także w gardle i przełyku.

Początkowo możesz odczuwać suchość w ustach.

Następnie mogą pojawić się cechy zapalenia: bolesność, zaczerwienienie.

Występuje też ból w jamie ustnej i gardle podczas jedzenia i przełykania.

Język może być obłożony nalotem i obrzęknięty.

Niekiedy występuje także grzybica jamy ustnej w postaci białawych nalotów.

Zapalenie śluzówki jamy ustnej, gardła i przełyku może prowadzić do krwawienia, owrzodzenia i zakażenia.

Wymienione zmiany chorobowe w jamie ustnej, gardle i przełyku powodują utrudnienie spożywania posiłków, połykania, a także mówienia.

Te zmiany prowadzą do niedożywienia i spadku masy ciała.

Zmiany w obrębie śluzówek mają najczęściej charakter czasowy i pojawiają się w okresie od 5 do 14 dni po podaniu chemioterapii. Po zakończeniu leczenia chemioterapeutycznego zmiany całkowicie ustępują.

Jak postępować w przypadku wystąpienia zapalenia błony śluzowej jamy ustnej, gardła i przełyku.

Zalecenia pielęgniarские:

- Jeśli to możliwe skontroluj u stomatologa swój stan uzębienia na dwa tygodnie przed rozpoczęciem chemioterapii.
- Ważne jest przeprowadzenie leczenia zębów przed rozpoczęciem chemioterapii.
- Poinformuj stomatologa, że chorujesz na nowotwór i przedstaw plan swojego leczenia.
- W przypadku braku możliwości wykonania leczenia zębów przed chemioterapią zapytaj lekarza lub pielęgniarkę, w jakim terminie możesz to zrobić.
- Codziennie sprawdzaj stan jamy ustnej i języka.
- Bardzo istotna jest prawidłowa higiena jamy ustnej. Zęby należy szczotkować miękką szczoteczką z użyciem specjalnych łagodnych past.
- Poproś stomatologa o wskazanie właściwej pasty do pielęgnacji jamy ustnej w czasie chemioterapii (np. pasta Oral7, Xerostom).
- Nie należy stosować płynów do płukania ust z alkoholem.
- Wskazane jest stosowanie specjalnych płukanek na bazie benzydamininy (np. preparat ALFA MED).
- W celu złagodzenia zmian zapalnych w obrębie śluzówek jamy ustnej i gardła należy stosować zgodnie ze zleceniem lekarskim miejscowe środki przeciwzapalne i przeciwbólowe.
- W przypadku wystąpienia grzybicy jamy ustnej zastosować należy zgodnie ze zleceniem lekarskim odpowiednie leki przeciwgrzybicze.
- Ssanie kawałków lodu może łagodzić ból w ustach.
- Jeżeli nosisz protezy zębowe zadbaj o ich dobre dopasowanie, utrzymuj je

- w czystości oraz ogranicz czas noszenia ich w ustach.
- Należy przestrzegać wskazówek żywieniowych, które dotyczą głównie modyfikacji konsystencji diety.
 - W ustaleniu diety należy uwzględniać indywidualne potrzeby pacjenta w zakresie dostosowania jakości i konsystencji posiłków do stopnia nasilenia dolegliwości i dyskomfortu w jamie ustnej i przełyku.
 - Zaleca się stosowanie produktów miękkich, wilgotnych, rozdrobnionych lub zmiksowanych.
 - Stosowane są: diety podstawowe, diety miękkie, diety przecierane, diety zmiksowane, diety płynne.
 - Należy stosować diety wysokoenergetyczne o zwiększonej ilości kalorii.
 - Cennymi produktami zwiększającymi wartość kaloryczną posiłku będą takie produkty, jak: masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, mleko w proszku.
 - Potrawy można zagęszczać mąką pszenną, płatkami zbożowymi, zmiksowanym mięsem lub żółtkiem jaja.
 - Zaleca się spożywanie sosów, zup o konsystencji kremu oraz spożywanie serków homogenizowanych oraz jogurtów o zwiększonej zawartości białka.
 - Warzywa zaleca się spożywać w formie gotowanej, rozdrobnionej oraz w postaci puree.
 - Posiłki muszą być łagodne i miękkie oraz nie mogą być gorące.
 - Ważnym aspektem dietetycznym jest wykluczenie z diety posiłków pikantnych, kwaśnych, gorących, twardych i chrupkich, które podrażniają błonę śluzową jamy ustnej.
 - Nie zaleca się spożywania napojów i soków cytrusowych, a także piwa, wina i innych napojów alkoholowych.
 - Wystrzegaj się stosowania wykałaczek w jamie ustnej, które mogą uszkodzić śluzówkę.
 - Nie należy palić papierosów, fajki, cygar i żuć tytoniu.
 - Częste pice płynów w ciągu dnia, najlepiej wody niegazowanej zabezpieczy przed odczuwaniem nadmiernej suchości w jamie ustnej (2-3 litry płynów na dobę).
 - W przypadku występowania problemów z przełykaniem istnieje możliwość wprowadzenia do diety specjalistycznych preparatów do zagęszczania potraw.
 - Wspomagająco można także stosować płynną żywność medyczną. Pamiętaj, że przed zastosowaniem żywności medycznej należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką.
 - Regularnie kontroluj swój stan odżywienia poprzez systematyczny pomiar wagi ciała.
 - W uciążliwych dolegliwościach w obrębie jamy ustnej i gardła możesz skorzystać z porady lekarza laryngologa.

Nudności i wymioty jako powikłania chemioterapii

Wrażliwość komórek przewodu pokarmowego i podrażnienia błony śluzowej żołądka i dwunastnicy przez leki cytostatyczne stanowią podłoże do wystąpienia nudności i wymiotów.

Poza tym chemioterapeutyki bezpośrednio drażnią receptory w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN), pobudzając ośrodek wymiotny w rdzeniu przedłużonym przez krew lub płyn mózgowo-rdzeniowy.

Wymioty wywołane przez chemioterapię można podzielić na:

- wymioty ostre, nasilające się po ok. 5 godzinach od podania leków;
- wymioty opóźnione, pojawiające się po ponad 24 godzinach od podania leków lub pojawiające się po 5-7 dniach od podania;
- wymioty „przebijające”, występują w różnym czasie, także pomimo stosowania leków przeciwwymiotnych;
- wymioty „oporne”, występują uporczywie w kolejnych cyklach chemioterapii, są oporne na leczenie przeciwwymiotne;
- wymioty przepowiadające, które mogą występować na samą myśl o przyjmowaniu chemioterapii, często już w drodze do miejsca przyjmowania chemioterapii. Związane są z przeżytymi przykrymi doświadczeniami w postaci nudności i wymiotów w przeszłości w podobnych sytuacjach.

Jak postępować w przypadku występowania nudności i wymiotów?

Zalecenia pielęgniarские:

- W postępowaniu terapeutycznym lekarz zleca zastosowanie leków umożliwiających zapobieganie i leczenie nudności i wymiotów.
- Leki przeciwwymiotne charakteryzują się wysoką skutecznością działania i można je stosować tylko na zlecenie lekarza.
- Ważna jest samoobserwacja w kierunku okoliczności występowania nudności i wymiotów.
- Nie każdy reaguje gwałtownie na podanie cytostatyku. Nudności i wymioty mogą mieć także inną przyczynę, o czym powinno się pamiętać.
- Jeśli reakcje wymiotne są u Ciebie szczególnie uciążliwe, lekarz może zastosować profilaktycznie zabezpieczenie farmakologiczne przed rozpoczęciem terapii, by załagodzić jej skutki i nie powodować psychicznej niechęci do kontynuacji leczenia.
- Należy zgłosić lekarzowi lub pielęgniarce występowanie nudności i wymiotów które utrzymują się dłużej niż jeden dzień lub występują natychmiast po spożyciu płynów.
- Należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę, jeżeli leki przeciwwymiotne nie są skuteczne.
- Ważne jest stosowanie lekkostrawnej diety, starać się spożywać 5 posiłków dziennie, dzielić posiłki na małe porcje.
- Po zastosowaniu chemioterapii należy odczekać przynajmniej godzinę zanim zaczniesz się przyjmować pożywienie i napoje.

- Należy unikać potraw i napojów o silnym zapachu, takich jak: kawa, ryby, cebula, czosnek i potrawy pieczone.
- Należy spożywać posiłki i napoje ciepłe lub chłodne i unikać gorących lub bardzo zimnych płynów.
- Zaleca się ssanie małych kawałków lodu lub niewielkich porcji zamrożonego soku owocowego.
- Pomóc może ssanie cukierków bez zawartości cukru, ale należy unikać cukierków, które mogłyby uszkodzić błonę śluzową ust lub gardła.
- Metody naturalne, które mogą przynieść ulgę to: imbir, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, czytanie, szycie, słuchanie spokojnej muzyki.

Biegunka jako powikłanie chemioterapii

Leki stosowane w chemioterapii uszkodzają komórki nabłonka jelitowego co często prowadzi do zaburzeń reabsorpcji płynów w jelitach.

Pojawiają się częste stolce (powyżej trzech wypróżnień na dobę), stolce o zmienionej konsystencji (papkowate, półpłynne, płynne) lub też pojawia się zwiększona ilość wydalanego stolca.

W trakcie chemioterapii, przy obniżonej odporności, może również wystąpić biegunka o charakterze infekcyjnym.

Niektóre leki cytostatyczne zwiększają również podatność na biegunki z uwagi na swój mechanizm działania.

Biegunka może wystąpić także jako efekt chorób współistniejących oraz w przypadku błędów dietetycznych.

Długotrwała biegunka prowadzi do nadmiernej utraty wody i elektrolitów.

Jak postępować w przypadku wystąpienia biegunki?

Zalecenia pielęgniarskie:

- Należy zgłosić wystąpienie biegunki lekarzowi lub pielęgniarce.
- Poinformuj lekarza lub pielęgniarkę, jeżeli biegunka trwa dłużej niż 24 godziny lub towarzyszy jej ból oraz skurcze.
- Leczenie farmakologiczne odbywa się na zlecenie lekarza, najczęściej stosowanym lekiem w tego typu biegunce jest loperamid.
- Należy zastosować odpowiednią dietę. Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie, w mniejszych porcjach, a nie trzech dużych posiłków.
- Należy unikać: alkoholu, nikotyny, ostrych potraw, produktów bogatych w błonnik, np.: produktów zbożowych, pieczywa pełnoziarnistego, suszonych owoców i surowych warzyw oraz produktów tłuszczowych.
- Należy wyeliminować z diety mleko i produkty mleczne, które mogą nasilać biegunkę.
- Nie należy spożywać potraw wzdymających, takich jak: kapusta, groch, fasola, brokuły.
- Unikaj picia kawy i nie spożywaj innych produktów zawierających kofeinę.
- Należy przyjmować odpowiednią ilość płynów, najlepiej w postaci niegazowanej wody mineralnej, aby wyrównać straty wody (8-12 szklanek płynów dziennie).

- Płyny o temperaturze pokojowej należy spożywać powoli.
- Zwróć uwagę na spożywanie posiłków zawierających sole mineralne: sód i potas. Zwiększ ich zawartość w diecie poprzez spożywanie ziemniaków, bananów, musu z gotowanych moreli i brzoskwiń.
- Zadbaj o higienę okolicy odbytu po wypróżnieniach. Stosuj do wycierania delikatne chusteczki dla dzieci.
- Zwróć uwagę, czy występują krwawienia w okolicy odbytu, być może krwawienie pochodzi z podrażnionych hemoroidów.

Zaparcie jako powikłanie chemioterapii

W czasie przyjmowania chemioterapii pod wpływem zaburzeń wchłaniania wody i elektrolitów mogą wystąpić zaparcia.

Zaparcie objawia się osłabioną ruchomością jelita grubego, co w następstwie prowadzi do utrudnienia w oddawaniu twardego i suchego stolca.

Mogą temu towarzyszyć bolesne skurcze jelita, uczucie pełności i nudności, wzdęcia i obfite gazy oraz nieprzyjemne parcie na odbytnicę.

Zaparcie może być wywołane także przez środki przeciwbólowe.

Może występować także u osób spożywających małe ilości błonnika, pijących małe ilości wody i u osób, które są mało aktywne fizycznie, spędzających czas głównie siedząc lub leżąc.

Jak postępować w przypadku wystąpienia biegunki?

Zalecenia pielęgniarские:

- Kontroluj częstość oddawania stolca.
- Poinformuj lekarza lub pielęgniarkę o braku wypróżnień, jeśli brak stolca występuje dłużej niż dwa dni.
- W przypadku zaparcia należy przestrzegać odpowiedniej diety, która powinna zawierać dużą ilość błonnika. W tym celu spożywaj pełnoziarniste pieczywa, produkty zbożowe typu kasza jęczmienna, kasza gryczana, surowe warzywa, orzechy.
- W zależności od indywidualnych możliwości należy stopniowo zwiększać spożywanie większej ilości owoców i warzyw.
- Zaleca się, aby do posiłków dodawać, tzw. wypełniacze, np. otręby.
- Należy spożywać odpowiednią ilość płynów, co najmniej 8 szklanek płynów na dobę. Pij najlepiej niegazowaną wodę mineralną, ciepłe herbatki ziołowe, soki owocowo-warzywne.
- Spożywaj rano na czczo suszone śliwki, rodzynki, figi, żurawinę, daktyle, które są naturalnymi środkami pobudzającymi wypróżnienia.
- W miarę swoich możliwości zmień swój styl życia na bardziej aktywny, stosuj ćwiczenia fizyczne i ruch na świeżym powietrzu.
- Dopuszcza się stosowanie środków przeczyszczających, które powinny być stosowane na zlecenie lekarskie.
- W leczeniu zaparcia na zlecenie lekarskie stosuje się: laktulozę, czopki glicerynowe, olej rycynowy, bisacodyl, senes.
- Na zlecenie lekarza pielęgniarka może wykonać wlewkę przeczyszczającą z gliceryny i parafiny, lewatywę przeczyszczającą.

- Uzgodnij z lekarzem lub pielęgniarką stosowanie suplementów diety bogatych w błonnik, leków przeczyszczających lub ułatwiających oddawanie stolca oraz lewatyw.
- Przy przyjmowaniu leków przeczyszczających należy wziąć pod uwagę, że leki tego rodzaju mają wpływ na wchłanianie innych leków.
- Należy pamiętać o przeciwwskazaniach do stosowania leków przeczyszczających. Nie należy ich stosować w ostry ból brzucha niewiadomego pochodzenia, przy zmianach zapalnych jelita, zwężeniach jelita oraz przy krwawieniach z przewodu pokarmowego.