

Temat

Chemioterapia

Prowadzący

Pielęgniarki Oddziału Onkologii Klinicznej / Chemioterapii

Odbiorcy

- Pacjent,
- Rodzina, opiekunowie

Cel

Pacjent wie co to jest chemioterapia i zna zasady postępowania przed w trakcie i po chemioterapii.

Miejsce	Czas zajęć	Metody i techniki
Świetlica, Sala chorych	15 - 20 minut	• Wykład informacyjny • Pogadanka • Dyskusja i wyjaśnienia • Rozmowa indywidualna

Plan edukacji

1. Rozpoczęcie edukacji – przedstawienie się
2. Przedstawienie tematu i celu edukacji
3. Wyjaśnienie co to jest chemioterapia
4. Jak się przygotować do chemioterapii
5. Na co zwrócić uwagę podczas chemioterapii
6. Postępowanie po chemioterapii
7. Rozdanie ulotek informacyjnych
8. Udzielenie odpowiedzi na ewentualne pytania
9. Zakończenie spotkania

Treść wykładu

Co to jest chemioterapia?

Jest to ogólnoustrojowa metoda leczenia nowotworów, polegająca na podawaniu leków (cytostatyków) niszczących komórki rakowe lub hamujących ich wzrost. Działa na cały organizm, niszcząc komórki szybko dzielące się, co pozwala zwalczać zarówno guz pierwotny, jak i przerzuty. Stosowana jest samodzielnie lub w skojarzeniu z chirurgią/radioterapią

Na czym polega chemioterapia?

Jest to leczenie systemowe wg harmonogramu terapii, które obejmuje leki p/ nowotworowe i terapie wspomagające. Lekarz onkolog włącza do terapii leki odpowiednie dla pacjenta

W jaki sposób będzie prowadzone leczenie?

- Może to być terapia doustna – tabletki, kapsułki
- Dożylnie – w formie iniekcji, lub wlewy ciągłe.
- Domięśniowo

- Podskórnice
- Dojamowo - do jam ciała
- Dokanałowo

Jak często i jak długo będzie prowadzone leczenie ?

Zależy to od rodzaju nowotworu, schematu oraz rodzaju leczenia, a także indywidualnej tolerancji pacjenta.

Jakie badania rozpoczynają każdorazową chemioterapię?

Podstawowym badaniem jest morfologia krwi z rozmazem i płytkami, badania biochemiczne krwi, oraz Ekg.

Jakie są skutki uboczne chemioterapii?

Chemioterapia działa nie tylko na komórki nowotworowe, ale również na zdrowe komórki organizmu, dlatego pojawiają się skutki uboczne. Ich nasilenie (oraz samo możliwe wystąpienie) i rodzaj mogą się różnić w zależności od zastosowanego schematu leczenia oraz indywidualnej reakcji pacjenta.

1. **Zmęczenie i osłabienie** – to jeden z najczęściej zgłaszanych objawów. Może pojawić się po kilku dniach od rozpoczęcia leczenia i utrzymywać przez cały okres terapii. Zmęczenie nie zawsze ustępuje po odpoczynku – bywa przewlekłe i wpływa na codzienne funkcjonowanie.
2. **Nudności i wymioty** – występują u wielu pacjentów, szczególnie po podaniu niektórych rodzajów chemii. Obecnie skutecznie zapobiega się im za pomocą leków przeciwwymiotnych, które są rutynowo stosowane przed i po chemioterapii.
3. **Utrata apetytu i zmiany smaku** – chemioterapia może zaburzyć zmysł smaku i zapachu, a także prowadzić do zmniejszonego apetytu. Jedzenie może wydawać się mniej przyjemne lub mieć metaliczny posmak.
4. **Biegunka lub zaparcia** – zaburzenia ze strony układu pokarmowego mogą wystąpić jako reakcja na uszkodzenie błony śluzowej jelit. Zależnie od organizmu pacjenta oraz typu leków, może pojawić się biegunka lub trudności z wypróżnianiem.
5. **Wypadanie włosów (alopecia)** – dotyczy przede wszystkim skóry głowy, ale może obejmować również brwi, rzęsy czy owłosienie na ciele. Zwykle jest to efekt przejściowy – **włosy odrastają po zakończeniu leczenia**.
6. **Zaburzenia krwi** – chemioterapia wpływa na szpik kostny, który produkuje krwinki. Może to skutkować zmniejszoną liczbą czerwonych krwinek (anemia), białych krwinek ([neutropenia](#) – zwiększone ryzyko infekcji) i płytek krwi (trombocytopenia – skłonność do siniaków i krwawień).
7. **Zaburzenia koncentracji i pamięci** – niektórzy pacjenci zgłaszają trudności z zapamiętywaniem, skupieniem uwagi i logicznym myśleniem. Objawy te zwykle są łagodne i przejściowe, ale mogą utrzymywać się przez jakiś czas po zakończeniu leczenia.
8. **Podrażnienie błon śluzowych** – leki cytotoksyczne mogą uszkadzać nabłonek wyściełający przewód pokarmowy, prowadząc do bolesnych owrzodzeń i trudności w przełykaniu.
9. **Zaburzenia skóry i paznokci** – skóra może stać się sucha, zaczerwieniona lub nadwrażliwa. Paznokcie mogą być kruche, łamliwe, zmieniać kolor lub odchodzić od łożyska.
10. **Gorączka i podatność na infekcje** – spadek odporności wynikający z neutropenii może prowadzić do częstych lub cięższych infekcji. W przypadku gorączki konieczny jest szybki kontakt z lekarzem.
11. **Zaburzenia neurologiczne** – niektóre leki uszkadzają zakończenia nerwowe, co może prowadzić do objawów neurologicznych – najczęściej w postaci zaburzeń czucia i koordynacji ruchów.
12. **Problemy z miesiączkowaniem i płodnością** – chemioterapia może wpływać na układ hormonalny, powodując zatrzymanie miesiączki, a nawet trwałą niepłodność, szczególnie u kobiet w wieku

przedmenopauzalnym.

13. **Problemy emocjonalne** – zmiany w samopoczuciu psychicznym są częste, zarówno jako bezpośredni skutek leczenia, jak i reakcja na trudną sytuację życiową. Wsparcie psychologiczne bywa wtedy bardzo pomocne.

Większość tych objawów mija po zakończeniu leczenia

Skutki uboczne późne

- **Problemy z sercem** (kardiotoksyczność- uszkodzenie serca przez leki przeciwnowotworowe najczęściej przyjmują obraz kliniczny niewydolności serca , zaburzeń rytmu i przewodzenia, choroby niedokrwiennej serca i zawału serca, zapalenia mięśnia sercowego. Ryzyko wystąpienia powikłań sercowo – naczyniowych podczas chemioterapii i radioterapii zależne jest od obciążeń występujących u pacjenta, oraz od zastosowanego leczenia.)
- **Uszkodzenie nerek**
- **Uszkodzenie wątroby**
- **Trwałe neuropatie**
- **Pogorszenie słuchu**
- **Niepłodność**

Jak przygotować się do chemioterapii?

Dobre przygotowanie do chemioterapii pomaga nie tylko ograniczyć stres, ale też łagodniej przejść przez ewentualne skutki uboczne.

to kilka praktycznych porad:

- **Zdobądź jak najwięcej rzetelnych informacji** – zapytaj lekarza, jakie leki będziesz przyjmować, jak często, jak długo potrwa leczenie i czego możesz się spodziewać. Zapisz pytania przed wizytą, by niczego nie pominąć.
- **Wykonaj niezbędne badania przed leczeniem** – morfologia, EKG czy konsultacja stomatologiczna to standardowe elementy przygotowania. Lekarz może też zalecić założenie portu naczyniowego, który ułatwia podawanie leków.
- **Zadbaj o dietę i nawodnienie** – lekkostrawna, odżywcza dieta wspiera regenerację organizmu. Unikaj przetworzonej żywności, cukru i alkoholu. Pij dużo wody. Nie jedz grejpfrutów i soku z nich.

W razie potrzeby skonsultuj się z dietetykiem onkologicznym.

- **Informuj lekarza onkologa o przyjmowanych lekach**, specyfikach i ziołach.
- **Zaplanuj dzień chemioterapii z wyprzedzeniem** – ubierz się wygodnie, zabierz książkę lub coś do słuchania, ustal, kto odwiezie Cię na leczenie i odwiezie z powrotem – możesz być zmęczony po podaniu leków.
- **Poproś bliskich o pomoc w codziennych sprawach** – nie bój się delegować zadań. Warto wcześniej ustalić, kto pomoże w zakupach, gotowaniu czy opiece nad dziećmi.
- **Zadbaj o swoje emocje i stan psychiczny** – nie musisz być „silny na pokaz”. Rozmowa z psychologiem, [psychoonkologiem](#) lub innym pacjentem onkologicznym może przynieść ulgę. Pomocne są także grupy wsparcia, w których można podzielić się doświadczeniami i obawami.
- **Pomyśl o praktycznych detalach** – jeśli obawiasz się wypadania włosów, możesz wcześniej skonsultować się z trychologiem lub zastanowić się nad doborem peruki czy chusty.

Brak wiedzy o tym, czego się spodziewać, często rodzi lęk, a nawet myśli o rezygnacji z chemioterapii.

Na co zwrócić uwagę podczas chemioterapii?

1. Zwracaj uwagę na właściwą identyfikację pacjenta i leku- odpowiadaj na pytanie o nazwisko i czytaj na etykiecie czy się zgadza z Twoim.

2. Obserwuj miejsce wkłucia pod kątem czy nie doszło do wynaczynienia.
3. Obserwuj własne samopoczucie, czy nie ma niepokojących objawów – w razie pogorszenia pozostań na łóżku i wzywaj na pomoc personel.
4. Stosuj się do zalecanej diety i unikaj produktów niedozwolonych (grejpfruty, alkohol, niektóre zioła, „specyfiki” z internetu, palenia papierosów)
5. Przy niektórych lekach nie pij płynów zimnych z lodówki.
6. Pij więcej wody niegazowanej w ciągu doby.
7. Dbaj o higienę jamy ustnej i całego ciała. Organizm poci się, cytostatyk wraz z potem przenika na zewnątrz. Zmieniaj odzież.
8. Z uwagi na przenikanie cytostatyku na zewnątrz – nie przytulaj dzieci aby ich nie narażać na szkodliwe działanie leku.
9. Chemioterapię w postaci tabletek stosuj zgodnie z zaleceniem lekarza i przechowuj bezpiecznie, - poza zasięgiem osób niepowołanych.

Postępowanie po chemioterapii

Wszelkie niepokojące objawy, takie jak wysoka gorączka, uporczywe wymioty czy silne bóle, należy niezwłocznie zgłaszać lekarzowi prowadzącemu, lekarzowi pierwszego kontaktu, lub udać się na SOR

1. Kiedy natychmiast szukać pomocy medycznej

- **Temperatura powyżej 38°C (gorączka neutropeniczna):** Należy traktować to jako stan nagły i natychmiast skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub udać się do szpitala.
- **Objawy infekcji:** Kaszel, duszności, ból gardła, pieczenie przy oddawaniu moczu.
- **Krwawienia i siniaki:** Przedłużające się krwawienia z nosa, dziąseł lub pojawienie się niewyjaśnionych siniaków.
- **Ostra biegunka lub wymioty:** Jeśli utrzymują się przez dłuższy czas, nie ustępują po lekach zleconych przez lekarza – grożą odwodnieniem.
- **Objawy neurologiczne:** Zaburzenia pamięci, świadomości, nagłe silne bóle głowy.

2. Higiena i bezpieczeństwo (ochrona przed infekcjami)

Z powodu obniżonej odporności (neutropenii) należy:

- a) **Często myć ręce:** Szczególnie po toalecie i przed posiłkami.
- b) **Używać miękkiej szczoteczki do zębów:** Aby zapobiec krwawieniom z dziąseł.
- c) **Unikać urazów:** Ostrożnie golić się (używać maszynek elektrycznych, a nie żyletek).
- d) **Unikać skupisk ludzi:** Ograniczyć kontakt z osobami chorymi (przeziębionymi).

3. Odżywianie i nawodnienie

- a) **Wysoka podaż płynów:** Picie co najmniej 2–2,5 litra wody dziennie (zalecana woda z elektrolitami, miodem, cytryną).
- b) **Dieta lekkostrawna:** Spożywanie mniejszych posiłków, ale częściej.
- c) **Bezpieczeństwo żywności:** Unikanie surowych ryb (sushi), surowego mięsa (tatar), niepasteryzowanych serów.
- d) **Wsparcie wątroby:** Można stosować leki osłonowe, ale zawsze po konsultacji z lekarzem.

4. Działania niepożądane i ich łagodzenie

- a) **Nudności:** Zazwyczaj najintensywniejsze w 2. i 3. dobie po chemii; stosować leki przeciwwymiotne zalecone przez lekarza.
- b) **Zmiany w jamie ustnej:** Płukać usta wodą lub specjalnymi płynami (bez alkoholu) po każdym posiłku, aby uniknąć pleśniawek.

- c) **Sucha skóra i wypadanie włosów:** Używać delikatnych kosmetyków, chronić skórę przed słońcem, rozważyć zakup peruki lub chusty.

5. Leki i suplementy

- a) **Zgłaszanie wszystkich leków:** Należy poinformować lekarza o *każdym* przyjmowanym leku, w tym ziołach (np. dziurawiec) i suplementach, ponieważ mogą one wchodzić w interakcje z chemioterapią.

6. Higiena intymna

- a) Ze względu na zwiększone ryzyko infekcji i krwawień z hemoroidów, należy zachować szczególną higienę okolic odbytu, używając miękkiego papieru i unikając zaparć.

Najtrudniejszy okres to zazwyczaj kilka dni po podaniu leków, dlatego ważne jest, aby w tym czasie odpoczywać i obserwować swój organizm.

Chemioterapia – życie po leczeniu chemią

Życie po chemioterapii często **znacząco różni się od tego sprzed choroby**. Wiele osób musi mierzyć się z długotrwałymi skutkami ubocznymi, takimi jak osłabienie, zmęczenie, problemy z pamięcią, neuropatie czy zmiany hormonalne. Powrót do pełni sił bywa powolny, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. **Okres po leczeniu to czas regeneracji, odbudowy i często głębokiej zmiany priorytetów.**

Pytania i odpowiedzi.

Zakończenie spotkania.

Opracowała: pielęgniarka Maria Wnęk