

## Інструкції з догляду вдома за пацієнтом, який отримує хіміотерапію

Побічні ефекти хіміотерапії відрізняються залежно від препаратів, які надаються, і індивідуально. Зазвичай побічні ефекти проявляються найсильніше через 2-7 днів після лікування.

### Показники крові та ризик зараження

Хіміотерапія впливає на ваші показники крові, і у вас підвищується ризик отримати серйозну інфекцію, з якою ваш організм не може впоратися самостійно. **Якщо у вас вдома піднялася температура 38,0 ° або вище, негайно зверніться до відділення невідкладної допомоги Лікарні Нова Центральної Фінляндії.** Якщо ви отримали картку пацієнта, візьміть її з собою та пред'явіть у відділенні невідкладної допомоги. Візьміть із собою список ліків, особисті лікувальні спреї (наприклад, спрей від астми) та інсулінові ручки. Будьте готові залишитися в лікарні.

### Нудота

Якщо ви відчуваєте нездужання, прийміть призначені вам ліки від нудоти (наприклад, Primperan, Granisetron, Ondansetron) відповідно до інструкції. Подбайте про достатню кількість рідини (2-3 літри) і їжі. Часті інтервали між прийомами їжі та прохолодна, нейтральна їжа та напої можуть полегшити нудоту. Якщо ви не можете пити і їсти достатньо, зверніться до лікувального відділення.

### Діяльність кишечника

Якщо у вас діарея кілька разів на добу, зверніться до лікувального відділення. Якщо ви використовуєте проносні засоби і починається діарея, припиніть прийом проносних засобів і спостерігайте, чи зменшиться діарея. Не забувайте пити багато рідини. Якщо діарея супроводжується підвищенням температури, зверніться до відділення невідкладної допомоги.

Блокатори клітин, болезаспокійливі та препарати проти нудоти можуть спричинити вам запор. Під час лікування важлива регулярна робота кишечника. Якщо необхідно, прийміть достатню кількість ліків для пом'якшення шлунка. Проносні засоби можна придбати в аптеці без рецепта (наприклад, Regorion, Lactulos та Laxobergon). Запор також полегшується фізичними вправами, достатньою кількістю пиття та їжею, яка багата клітковиною (наприклад, овочами, фруктами, особливо сливами та цільнозерновими продуктами).

### Симптоми шкіри та слизових оболонок

Доглядайте за порожниною рота, шкірою та слизовими оболонками дбайливо, але обережно. Шкіру і слизові оболонки можна змащувати базовими кремами і маслами. Препарати для зволоження та лікування порожнини рота є в аптеці. Якщо у вас настільки болить рот, що ви не можете достатньо пити/їсти, зверніться до лікувального відділення. Під час лікування слизові оболонки нижньої частини тіла можуть бути сухішими, ніж зазвичай, від цього в аптеці можна придбати препарати Repadina, Ceridal.

### Статеве життя

Лікування клітинними блокаторами може спричинити порушення гормональної функції та зміни в статевому житті. Місячні можуть приходити рідше або зовсім закінчитися, можуть з'явитися симптоми клімаксу (пітливість, безсоння і сухість слизових оболонок). Можливі небажання займатися сексом, подразнення слизової оболонки та порушення функції ерекції. Відверто поговоріть про це зі своїм партнером.

Подбайте про контрацепцію під час лікування онкологічними препаратами та після закінчення лікування відповідно до вказівок лікаря. Рекомендується використовувати презерватив у день хіміотерапії та протягом приблизно тижня після неї через ризик інфікування та захист від виділень. Під час статевого акту вам можуть бути корисні змащувальні креми, які можна придбати в аптеці.

### **Поводження з виділеннями**

Блокатори клітин виводяться із сечею, фекаліями, потом, слиною, блювотними масами та спермою протягом максимум 7 діб після лікування. Бажано уникати прямого контакту шкіри з виділеннями. Після користування туалетом двічі змийте воду в унітазі із закритою кришкою.

### **Між періодами лікування**

- Залежно від вашого стану ви можете жити максимально нормальним життям. Однак уникайте великих масових заходів і контактів з людьми, хворими на інфекційні захворювання. Пам'ятайте про дотримання правил гігієни рук.
- Поширеним побічним ефектом хіміотерапії є втома та виснаження. Одним з найкращих способів зняти втому є рух. Незважаючи на те, що здатність переносити навантаження часто знижується після лікування, рекомендується намагатися виходити на вулицю та/або займатися щоденними фізичними вправами відповідно до ваших можливостей.
- Слід уникати вживання алкоголю та біологічних добавок. При необхідності допускається прийом вітаміну Д і аптечних мультівітамінів.
- Киньте палити, якщо це можливо. Куріння послаблює ефективність хіміотерапії і уповільнює одужання.
- Бесіди з близькими та/або підтримка професіоналів і взаємна підтримка часто сприяють вашій здатності долати лікування.

### **Звернення до лікувального відділення**

Зв'яжіться з лікувальним відділенням, якщо у вас виникають важкі побічні ефекти, спричинені лікуванням, або інші симптоми, пов'язані із захворюванням

- температура 37,5 градусів або вище (38,0 градусів або вище - завжди у відділення невідкладної допомоги)
- погіршення загального стану здоров'я
- сильна втома
- сильна діарея
- кровотеча
- складні шкірні симптоми
- болі, біль у грудях
- задишка
- або інший тривожний симптом

Зверніться до лікувального відділення, якщо ви потрапили до стаціонару лікарні або отримали курс антибіотиків, які були призначені в іншому місці, а не в Онкологічному чи Гематологічному відділенні лікарні Нова. Також зв'яжіться, якщо ви збираєтеся пройти стоматологічні процедури.

### **Якщо вам необхідне термінове лікування, звертайтеся безпосередньо до відділення невідкладної допомоги Лікарні Нова**

- Лікувальний центр т. 014 269 1034 (понеділок-п'ятниця 8-14).
- Місця у лікарняному стаціонарі для пацієнтів з онкологічними захворюваннями та захворюваннями крові т. 014 269 3716 (24/7)
- Гематологічна поліклініка т. 014 269 2950 (понеділок-п'ятниця 9-14)