

Chemoterapie: očima lékaře a pacientky

Miloslav Janoušek je vedoucí lůžkového onkologického oddělení a onkologického stacionáře Gynekogicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

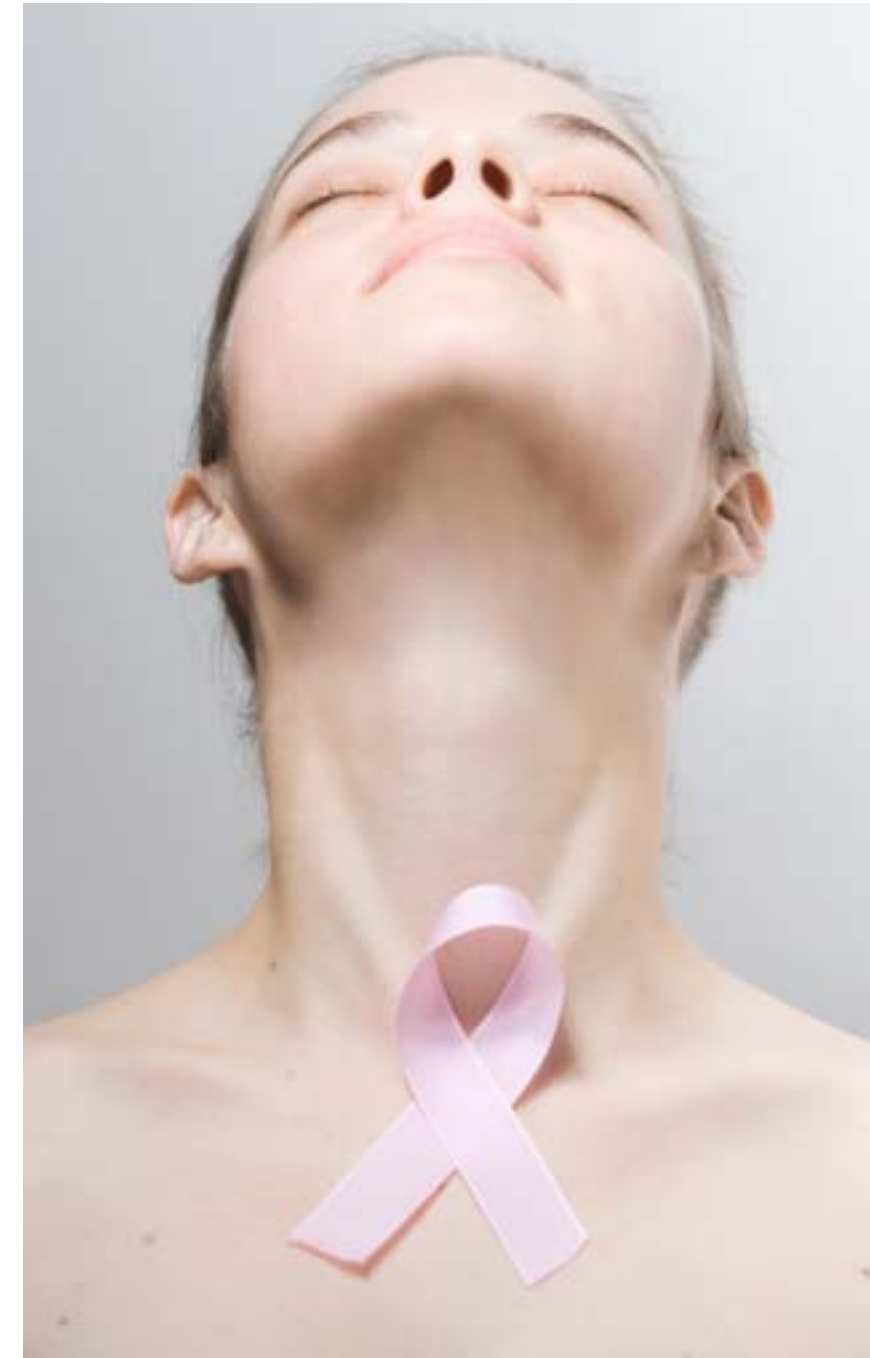
Ivana je jednou z asi šesti tisíc žen, které u nás ročně onemocní rakovinou prsu. Krok po kroku jsme s nimi „prošli“ chemoterapií.

Ivana onemocněla ve 45 letech a při té smůle měla ještě štěstí: jednoho dne našla ve schránce růžovou kartičku od Avonu, pobízející ji k vyšetření na mamografu. Objednala se a po mamografu, ultrazvuku a biopsii věděla, že v levém prsu je malý nádor. Protože byl odhalen včas, nebylo nutné odstranit celý prs. Přesto měla před sebou těžký půlrok. Čekala ji operace, chemoterapie i radioterapie. „Rozhodla jsem se, že se nebudu stresovat víc, než je nutné. Neprohlédávala jsem internet, nečetla, jak zle bylo jiným a co je trápilo. Problémy jsem brala jako součást léčby a řešila je, až když nastaly,“ říká Ivana. „Ale možná je dobře, když informace hledá někdo z okolí. Profiltruje negativa a smutné případy a přinese jen užitečné rady.“

Některý druh chemoterapie je více toxický, jiný méně, vždy je třeba ji volit s ohledem na typ nádoru a stav a věk pacienta. „Cytostatika nezasahují jen nádorové buňky, působí i na zdravé, a tím je poškozují. Proto chemoterapii doprovázejí nejrůznější nežádoucí účinky,“ vysvětluje MUDr. Janoušek.

Pokles krvetvorby

MUDr. Janoušek: Pacientům klesá počet bílých krvinek, proto jsou velmi citliví k infekcím. Klesá i počet krevních destiček, je třeba chránit se před zraněním. Ubývají i červené krvinky, což může vyvolávat únavu, bušení srdce, nesoustředěnost, pocity zimy, závratě... Je proto potřeba hodně odpočívat, dělat jen to nejnnutnější, dobře jíst. Nejrůznější léčitelské diety, například pouze syrová zelenina nebo dramatické omezení v jídle, jen pacienty vysilují.



Lékař musí *s pacientem podrobně probrat* jeho stav a léčbu

Ivana: Vyhýbala jsem se místům, kde je hodně lidí, ale snažila jsem se žít co nejnórmálněji, ve všední den dopoledne jsem si třeba zašla s kamarádkou na kávu. Domácnost jsem hodně přesunula na manžela a syny, s vařením pomáhala maminka, sestra a kamarádky.

Nevolnost a zvracení, trávicí obtíže

MUDr. Janoušek: Ne všechny typy chemoterapie vyvolávají zvracení. Pokud ano, podávají se preventivně nebo zároveň s chemoterapií různé léky, které tyto problémy potlačují a zmírňují i trávicí obtíže. Je dobré jíst několikrát denně, pomalu a v klidu, hodně pít chladné, neslazené neperlivé nápoje, účinné bývá také cucání ledových kostek či bonbonů. Někdy je účinný mátový čaj, při ranní nevolnosti pomáhá sníst ještě v posteli sušenku nebo toast.

Ivana: Snažila jsem se na nevolnost nemyslet, a i když mi nebylo dobře aspoň něco jíst. Pomáhal čaj z čerstvého zázvoru nebo zázvorové pivo. Průjmu či zácpě jsem se snažila předcházet rozumným stravováním, pomáhal mi i probiotický přípravek Salutil.

Ztráta vlasů

MUDr. Janoušek: Pokud typ chemoterapie vyvolává alopecii, nedá se dělat nic, vlasy prostě vypadají. Je dobře vlasy ostříhat nakrátko, pacientky dostanou poukaz na paruku.

Ivana: Paruku jsem si sice koupila hned, ale na holé hlavě nebyla příjemná, nosila jsem šátky a čepice. Šátky musí být z měkkého, ale neklouzavého materiálu, bavlny či hedvábí, aby dobře držely, a vhodné jsou nejrůznější kšiltovky, které vzadu nemají otvor. Vlasy začaly růst hned po šesté chemoterapii a rostly dost rychle a silné, kvalitní. První jemné chmýří jsem ještě povzbuzovala vlasovým aktivátorem od Londy. Pomáhá také kofeinové tonikum Plantur39. Vypadané řasy a obočí jsem maskovala světle hnědou tužkou na oči.

Obtíže se sliznicí v ústech a krku

MUDr. Janoušek: Chemoterapie může porušit sliznice a způsobit jejich krvácení, v ústech a krku může i vzniknout zánět, vyvolaný bakteriemi, viry nebo plísněmi. Léčba je obtížná, proto je důležitá prevence. Před zahájením léčby je vhodné navštívit zubaře, aby v oblasti zubů a dásní nepřetržovaly infekce, nechat si odstranit zubní kámen a ošetřit případnou paradentózu. Při léčbě si pečlivě a opatrně čistit zuby i po každém jídle, nepoužívat zubní pastu obsahující různé soli a alkohol.

Ivana: Proti suchu v ústech mi pomáhaly cucací pastilky bioXtra z Profimedu, prodává se i ústní sprej a zubní pasta. Účinný byl také nosní sprej Sterimar ke zvlhčení sliznic v nose i v krku.

Účinky na kůži a nehty

MUDr. Janoušek: Při léčbě může dojít k zrudnutí, svědění, zdrsnění nebo vysychání kůže. Nehty jsou křehké a mohou se na nich tvořit bílé proužky. S takovými problémy si pacienti většinou po-

radí sami, pokud však vzniknou náhle a jsou silné, může jít i o alergickou reakci. Výjimečně může dojít i k tomu, že při podávání cytostatik žilní cestou unikne lék mimo žílu. Proto je nutné sestře nebo lékaři okamžitě ohlásit pálení nebo bolest v oblasti vpichu, aby se zabránilo poškození okolní tkáně.

Ivana: Při čtvrté chemoterapii mi sestra žílu propíchlá. I když jsem ji upozorňovala, že mě ruka bolí a pálí, jen mávla rukou. Žíla je poškozená, ruka se rychle unaví, bolí a brní. Smířila jsem se s tím, že se to prostě stává a nic se s tím nedá dělat, a až po roce tak začala rehabilitovat. Kdybych začala hned, situace mohla být lepší.

Problémy s močovým ústrojím

MUDr. Janoušek: Cytostatika mohou dráždit močový měchýř a poškozovat ledviny. Projevuje se to pálením, častějším močením nebo nucením na ně, krvavou močí, teplotou, třesavkou nebo zimnicí. S takovými problémy poradí lékař. Rozhodně ale pijte hodně tekutin, většinou je zapotřebí víc než dva litry denně.

Všechny problémy jsem řešila, teprve až nastaly

Ivana: Po první chemoterapii mě hodně trápil močový měchýř, strašlivé pálení, jako při zánětu. Koupila jsem si Urinal od Wallmarku. A pila jsem také různé čistící čaje z bioprodejen, hodně zeleného čaje, dodnes piji stoprocentní džus z aloe vera a Ovosan.

Psychická odezva na chemoterapii

MUDr. Janoušek: Lékař musí s pacientem mluvit, probrat s ním všechno, co se týká léčby a jeho stavu. Někdy je vhodná pomoc psychologa či odborníka z nového oboru psychoonkologie. Samozřejmě velkou pomocí je i rodina a přátelé pacienta.

Ivana: Nedokázala jsem se moc soustředit na čtení ani na filmy. Raději jsem se hýbala, chodila jsem na dlouhé procházky. První týden po chemoterapii to moc nešlo, ale později třeba i kolem deseti kilometrů. Psychicky mi to moc pomáhalo, doma člověk začne myslet na nemoc a je zle. Lepší bylo vypadnout ven, vypovídat se, neizolovat se. Nepřipouštěla jsem si, že bych byla ošklivá, pečovala jsem o sebe. Jízvu jsem zpočátku mazala krémem s konopím, později jsem používala i rakytníkový balzám či brusinkový olej.

Bohužel jsem nejdřív narazila na lékaře, který jednal velmi neomaleně. Našla jsem si jiné pracoviště, kde jsem se pak léčila. Všem bych proto radila: nepanikařit, vše pořádně promyslet, sehnat si informace, kde se jejich nemoc léčí dlouho a dobře, a najít si lékaře, kterému důvěřuji. Pak už je ale třeba mu věřit, že rozhoduje v mém zájmu a volí nejlepší léčbu, nezabývat se řečmi ostatních pacientů, komu dali něco „lepšího“ a kdo chemoterapii odmítl. Ne, vy jste si vybrali lékaře a ten vás léčí tak, aby to pro vás bylo nejlepší! ■