

ŁAGODZENIE OBJAWÓW UBOCZNYCH RADIOTERAPII OBSZARU KLATKI PIERSIOWEJ

W czasie napromieniania i po zakończonym leczeniu pacjenci nie są źródłem promieniowania dla innych osób

1. Odczyn popromienny

Odczyn popromienny występuje zawsze w trakcie radioterapii, jego intensywność może być różna i wynika z indywidualnych właściwości tkanek zdrowych, wieku pacjenta, chorób współistniejących i lokalizacji pola napromienianego. Nasilenie odczynu popromiennego może powodować palenie tytoniu, picie alkoholu, niedożywienie lub otyłość, infekcja skóry w polu napromienianym.

- Ocena odczynu popromiennego:

Stopień 0 – skóra bez zmian

Stopień I – błądy lub nieznaczny rumień, złuszczenie na sucho

Stopień II – słaby lub jasny rumień, „plamkowate” złuszczenie na wilgotno, umiarkowany obrzęk

Stopień III – zlewające się złuszczenie na wilgotno z wysiękiem, widoczny obrzęk

Stopień IV – owrzodzenie, martwica

- Odczyn wczesny - kilka tygodni (2-4) po rozpoczęciu leczenia: nadmierna suchość skóry, zaburzenia pigmentacji, wypadanie włosów, zaczerwienienie, następnie suche złuszczenie naskórka, często z dokuczliwym świądem, suche złuszczenie przechodzi w złuszczenie na mokro z surowiczym wysiękiem, może dojść do owrzodzeń; nasilenie odczynu obserwuje się w okolicach twarzy, szyi, pachy, krocza, pachwin, w fałdach - brzusznych, pośladkowych, pod piersiami
- Odczyn późny- najczęściej pojawia się kilka miesięcy po zakończeniu radioterapii: skóra robi się twarda, zgrubiała, często z obrzękami, zanikają gruczoły skóry potowe i łojowe, zanikają mieszki włosowe, może dojść do miejscowej martwicy.

Odczyn popromienny wpływają na pogorszenie jakości życia pacjentów, dlatego należy wdrożyć postępowanie, które pozwala na zmniejszenie nasilenia zmian w obrębie napromienianej skóry i śluzówki. Pacjent musi obserwować skórę okolicy napromienianej pod kątem wystąpienia wczesnych i późnych powikłań. W przypadku napromieniania klatki piersiowej może pojawić się bolesność gardła, trudności w przełykaniu, rzadziej suchy kaszel.

2. Higiena skóry

- Higiena ciała:
 - polecany letni prysznic, o niewielkim natężeniu strumienia
 - nie należy stosować długich kąpeli, które mogą dodatkowo uszkodzić i zmacerować skórę
 - do mycia zalecane preparaty o neutralnym pH, bez dodatku mydła i lanoliny, najlepiej dedykowane do skóry napromienianej
 - osuszanie delikatne np. lekki dotyk miękkim ręcznikiem
- Pielęgnacja miejsca napromienianego:
 - delikatne mycie skóry np.: 0,9% NaCl lub płynami do pielęgnacji skóry i ran dostępnymi w aptece bez recepty
 - delikatne osuszenie skóry jałowymi gazikami
 - aplikowanie kremu lub balsamu, cienka warstwa, która łatwo ulega wchłonięciu najczęściej x2 dziennie:
 - w okresie odczynu popromiennego wczesnego np. kremy z d-pantenolem, kwasem foliowym, z nagietka lekarskiego,
 - w przypadku ryzyka infekcji preparaty z chlorheksydyną
 - z rozwiniętym odczynem preparaty np. z jonami srebra
 - mycie skóry przed każdą aplikacją kremu
 - **nie kremujemy skóry 3 godziny przed i 3 godziny po naświetlaniu**
 - nie drapiemy, nie ścieramy tatuaży
 - nie używa się dezodorantów oraz perfum na skórę okolicy napromienianej, nie stosuje się kosmetyków zapachowych
 - stosowanie własnych preparatów do pielęgnacji skóry - wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub pielęgniarką

3. Ochrona skóry

- noszenie ubrań przewiewnych, z lekkich, miękkich, naturalnych materiałów (bawełna, wiskoza), umożliwiających wietrzenie miejsc napromienianych
- ubrania nie powinny uciskać, obcierać skóry po napromienianiu (np. ramiączka biustonosza, kołnierzyki, wąskie rękawy, paski)

- nie dopuszczać do stykania się skóry do skóry w obszarze napromienianym
- wskazane **unikanie nasłonecznienia oraz solarium w trakcie, oraz przynajmniej rok po zakończeniu radioterapii!** , w dni słoneczne dobrze osłonić leczony obszar przed promieniami słonecznymi
- skórę po napromienianiu należy chronić przed zimnem, wiatrem, działanie niskich temperatur powoduje, że skóra staje się cieńsza, wrażliwsza na urazy
- w trakcie radioterapii oraz co najmniej rok po jej zakończeniu nie wolno korzystać z sauny
- należy unikać wszystkiego co mogłoby powodować podrażnienie bądź uszkodzenie skóry napromienianej: nagrzewania (np. suszarka do włosów), ochładzania (np. krioterapia), przyklejania plastrów !! (w razie konieczności stosowanie opasek podtrzymujących), stosowania dezodorantów, perfum, kosmetyków do i po goleniu, do depilacji, środków na bazie alkoholu, golarek żyletkowych (w razie potrzeby skorzystać z golarki elektrycznej, strzygarki)
- nie zaleca się stosowania bardzo tłustych maści, gdyż utrudniają oddawanie ciepła przez skórę i zwiększają ryzyko nasilenia odczynu popromiennego, chyba, że lekarz zdecyduje inaczej
- na skórę napromienianą nie stosujemy plastrów z lekami przeciwbólowymi
- zrezygnować z krochmalenia pościeli
- może nastąpić utrata owłosienia okolicy napromienianej

4. Dieta

Działania uboczne radioterapii mogą również manifestować się objawami ogólnoustrojowymi jak utrata apetytu, nudności, biegunka, wymioty. Konieczne jest przestrzeganie diety, zalecanej stosownie do obszaru napromieniania. Zalecana jest dieta wysokobiałkowa, bogatowitaminowa, dostosowana do możliwości przetykania np. przetarta lub miksowana

➤ Zalecane produkty:

- **mięso** - drobiowe gotowane lub pieczone w folii, rozdrobnione w postaci gulaszu, potrawek, pasztetów, pulpetów, gałek, galaretek mięsno-warzywnych
- **ryby** - gotowane lub pieczone w folii, galaretki rybno-warzywne
- **zupy** - o delikatnym smaku, bez ostrych przypraw: zupa zacierkowa, rosół z kaszą manną, zupa jarzynowa, zupa krem marchwiowa, krem z brokułów

- **warzywa** - gotowane, duszone, w postaci puree z ziemniaków, kalafiora, zielonego groszku, jarzynki duszone z marchewki, buraków
- **owoce** - banany, owoce jagodowe: poziomki, truskawki, jagody czarne, borówki,
- **nabiał** - jogurty naturalne, kefiry, twarożki, serki topione
- **napoje** - około 2 litrów dziennie, jeżeli nie ma przeciwwskazań, o temperaturze pokojowej: siemię lniane, herbatki owocowe, ziołowe, woda mineralna niegazowana
- **deser** - kisiele, budynie, pieczone jabłka, koktajle mleczno-owocowe, galaretki owocowe
- Konsystencja potraw powinna być dostosowana do możliwości połykania, przy bólu i trudności w połykaniu, wskazane potrawy drobno pokrojone, przetarte lub miksowane
- W przypadku trudności w połykaniu można wielokrotnie popijać małymi porcjami zaparzone siemię lniane lub oleje np. olej lniany
- Nie są wskazane pokarmy:
 - zimne, gorące, wody gazowane
 - kwaśne, słone, słodkie, pikantne
 - twarde, suche, chrupkie drażniące śluzówkę
- Przy braku apetytu:
 - wprowadzić zasadę: jeść mniej, ale częściej, nawet jeżeli nie jest to zwykła pora spożywania posiłków
 - jeść wtedy, gdy poczuje się głód, podjadać, urozmaicać swoją dietę
 - jeść pokarmy wysokokaloryczne
 - suplementować dietę preparatami wysokobiałkowymi i wysokoenergetycznymi dostępnymi bez recepty w aptece
 - pobudzać apetyt: preparatami dostępnymi w aptece, żuć gumę bezcukrową,
 - spożywać ulubione pokarmy często ale w małych ilościach
- Należy wypijać przynajmniej 2litry płynów na dobę, często, w małych ilościach.

5. Samopoczucie

W trakcie i po radioterapii pacjenci odczuwają zmęczenie, osłabienie, senność lub bezsenność.

- zaleca się prowadzenie spokojnego, oszczędzającego trybu życia, z zachowaniem umiarkowanej aktywności fizycznej,
- w miarę możliwości korzystanie z drzemki

- częste spacery (pamiętając o ochronie miejsc napromienianych przed czynnikami zewnętrznymi- słońce, wiatr, temperatury wysokie lub niskie)
- dbać o długi, nocny sen, w przypadku trwającej bezsenności należy zwrócić się do lekarza, który, gdy uzna za stosowne zleci leki ułatwiające zasypianie
- w przypadku narastającego osłabienia, pojawienia się silnych zawrotów głowy, uczucia szybkiego bicia serca, dużej męczliwości, duszności lub dolegliwości bólowych należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub lekarzem radioterapeutą
- należy kontrolować wagę raz w tygodniu

6. Zapobieganie infekcjom

W trakcie i po radioterapii zwiększa się podatność na zakażenia.

- Nie wskazane:
 - kontakty z osobami przeziębionymi, kaszlącymi,
 - przebywanie w dużych skupiskach ludzkich takich jak centra handlowe, środki komunikacji,
 - kontakty ze zwierzętami.
- Aby zmniejszyć ryzyko infekcji zaleca się:
 - unikanie niepotrzebnego dotykania, drapania skóry pola napromienianego
 - używanie golarek elektrycznych, strzygarek,
 - staranne mycie rąk przed posiłkami, po wyjściu z toalety, przed pielęgnacją pola napromienianego
 - dbanie o higienę jamy ustnej i całego ciała
 - szczepienia po konsultacji z lekarzem radioterapeutą
- W przypadku wystąpienia gorączki powyżej 38°, dreszczy, kaszlu, bólu gardła i innych objawów infekcji należy zgłosić się do lekarza rodzinnego.

8. Współpraca z personelem medycznym

- Podczas trwania radioterapii ważne jest przestrzeganie zaleceń lekarzy i pielęgniarek.
- Pacjenci, którzy mają napromienianą lewą stronę klatki piersiowej napromienianie na wstrzymanym oddechu.
- Przed rozpoczęciem leczenia należy poinformować lekarza prowadzącego o przyjmowanych lekach, stosowanych terapiach niekonwencjonalnych, w trakcie leczenia należy

skonsultować z lekarzem konieczność przyjęcia nowych leków.

- W przypadku nasilenia się odczynu popromiennego czy innych niepokojących objawów kontaktuj się z lekarzem prowadzącym, przestrzegaj terminów wizyt kontrolnych w Poradni Onkologicznej.

Telefony kontaktowe

Radioterapia I odc. A

pokój lekarski - 85 66 46 **736**

dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **731**

Radioterapia I odc. B

pokój lekarski - 85 66 46 **720**

dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **719**

Radioterapia I odc. C

pokój lekarski - 85 67 84 **227**

dyżurka pielęgniarek - 85 67 84 **116**

Poradnia

call center - 85 66 46 **888**