

ŁAGODZENIE OBJAWÓW RADIOTERAPII JAMY BRZUSZNEJ I MIEDNICY

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, plamiste złuszczenie na wilgotno, umiarkowany obrzęk

Stopień III – złuszczenie na wilgotno z wysiękiem, widoczny obrzęk

Stopień IV – martwica

- Odczyn wczesny - kilka tygodni 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.
- 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 wpływa 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.

2. Higiena ogólna i skóry w obszarze napromienianym

- Higiena ciała:
 - polecany letni prysznic, o niewielkim natężeniu strumienia
 - nie należy stosować długich kąpieli, 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 preparatami do pielęgnacji skóry i ran dostępnymi w aptece
 - delikatne osuszenie skóry jałowymi gazikami
 - aplikowanie kremu lub balsamu,- cienka warstwa, która łatwo ulega wchłonięciu, najczęściej x2 dziennie:
 - w okresie wczesnego odczynu popromiennego 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 kremować skóry 3 godziny przed i 3godziny po naświetlaniu**
 - nie drapać, nie ścierać tatuaży
 - nie używać dezodorantów oraz perfum na skórę okolicy napromienianej, nie stosować kosmetyków zapachowych
 - stosowanie własnych preparatów do pielęgnacji skóry - wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub pielęgniarzką

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 (w szczególności bielizna osobista, 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
- nie krochmalic pościeli

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. W przypadku napromieniania obszaru jamy brzusznej i miednicy zalecana jest dieta wysokobiałkowa, bogatowitaminowa, przetarta lub miksowana. Zalecana dbałość o regularne wypróżnienia

- 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 samopoczucia pacjenta i nasilenia objawów ubocznych po spożyciu posiłków, przez pewien czas mogą być wskazane potrawy przetarte lub miksowane
- Nie są wskazane pokarmy:
- zimne, gorące
 - tłuste mięsa, potrawy wzdymające: bigos, fasola, groch, pieczywo razowe, napoje gazowane
 - kwaśne, słone, słodkie, pikantne np. pieprz, ocet
 - cytrusy, owoce pestkowe
 - twarde, suche, chrupkie drażniące śluzówkę
- Przy braku apetytu, uporczywych nudności czy wymiotach:
- wprowadzić zasadę: jeść mniej, ale częściej, nawet jeżeli nie jest to zwykła pora spożywania posiłków, nawet 5-6 razy dziennie
 - jeść wtedy, gdy poczuje się głód, podjadać, urozmaicać swoją dietę
 - jeść pokarmy wysokokaloryczne ale nie tłuste
 - unikać pokarmów gorących, parujących
 - pobudzać apetyt preparatami dostępnymi w aptece bez recepty, żuć gumę bezcukrową,
 - suplementować dietę preparatami bogatobiałkowymi i wysokoenergetycznymi dostępnymi w aptece bez recepty
 - spożywać ulubione pokarmy często ale w małych ilościach
 - stosować leki przeciwwymiotne przepisane przez lekarza
- Należy wypijać przynajmniej 2litry płynów na dobę, często, w małych ilościach, niegazowane!!
- W przypadku biegunki przejść na dietę bezmleczną, zastosować leki p/biegunkowe bez recepty; jeżeli biegunka będzie się utrzymywała należy zgłosić się do lekarza

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 sen nocny, w przypadku trwającej bezsenności należy zwrócić się do lekarza, który, gdy uzna za stosowne zleci leki nasenne
- 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
- zadbać o codzienne wypróżnienia, obserwować konsystencję i zabarwienie stolca.

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 golarki elektrycznej, strzygarki,
- staranne mycie rąk przed posiłkami, po wyjściu z toalety, przed pielęgnacją pola napromienianego
- dbanie o higienę 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.
- Przed rozpoczęciem leczenia należy poinformować lekarza prowadzącego o przyjmowanych lekach, stosowanych terapiach niekonwencjonalnych, w trakcie leczenia należy skonsultować z lekarzem konieczność przyjęcia nowych leków.
- Przygotować się do radioterapii obszaru jamy brzusznej i miednicy zgodnie z zaleceniami lekarza lub technika (zmniejszenie ilości gazów w jelitach, wypróżnienie, wypełnienie pęcherza moczowego).
- 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**

Oddział Onkologii Ginekologicznej

I piętro:

pokój lekarski - 85 66 46 **732**

dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **739**

parter:

pokój lekarski - 85 66 46 **725**

dyżurka pielęgniarek - 85 66 46 **727**

Rejestracja poradnia

call center - 85 66 46 **888**