

POSTĘPOWANIE PIELEGNACYJNE PO CHEMIOTERAPII

Szybko dzielące się komórki charakteryzują się szybkim tempem rozmnażania. Do takich komórek należą **komórki nowotworowe**. **Chemioterapia jest to proces podawania leków – cytostatyków**, które niszczą bądź hamują proces namnażania właśnie szybko dzielących się komórek. Leki stosowane w chemioterapii **nie działają wybiórczo, lecz na cały organizm**, dlatego leczenie może uszkodzić również zdrowe szybko dzielące się komórki, do których należą min. komórki nabłonka jelit, szpiku kostnego czy mieszków włosowych, dlatego skutki uboczne mogą dotyczyć wielu narządów.

Objawy uboczne leczenia mogą wystąpić lub nie oraz mogą mieć różne nasilenie - u każdego pacjenta jest to proces **indywidualny**, zależny od wielu czynników takich jak rozpoznanie chorobowe, stan ogólny czy choroby współistniejące, a także od rodzaju podawanego leku. Rodzajów leków cytostatycznych jest kilkadziesiąt i ich wybór zależy od wielu czynników, min. od rozpoznanego nowotworu, jego typu genetycznego, historii wcześniejszego leczenia oraz wielu **indywidualnych uwarunkowań**.

Nie ma czegoś takiego jak „słaba i silna chemia” (mit funkcjonujący wśród pacjentów), a leczenie jest dobierane przez lekarza pod kątem najwyższej skuteczności w danym rozpoznaniu i po ocenie wszystkich danych medycznych.

Nie należy się sugerować informacjami z internetu czy uzyskanymi od innych osób, gdyż u każdego pacjenta proces leczenia będzie przebiegał inaczej!

Poniżej znajdują Państwo najważniejsze informacje o możliwych skutkach ubocznych, porady, jak sobie z nimi radzić oraz o ogólnym postępowaniu w trakcie leczenia cytostatykami.

1. Dieta i nawodnienie

Zdrowa, zbilansowana dieta i odpowiednie nawodnienie są bardzo ważne w zachowaniu zdrowia i wspomagają proces leczenia.

- wypijaj 8-10 szklanek różnorodnych płynów dziennie. Do nawodnienia wliczamy wszystkie płyny, nie tylko wodę, zwłaszcza w dzień podania leku
- pij soki - za wyjątkiem **soku grejpfrutowego**
- jeśli zażywasz jakiekolwiek suplementy diety, tabletki, olejki, grzybki lub zioła, koniecznie skonsultuj się z lekarzem, ponieważ mogą wchodzić one w reakcje z chemioterapią

Wszelkie informacje odnośnie **żywienia** znajdziesz w załączniku - **ZALECENIA DIETY PODCZAS CHEMIOTERAPII**.

2. Dolegliwości żołądkowo-jelitowe

Chemioterapia uszkadza komórki nabłonka jelit, co skutkuje dolegliwościami przewodu pokarmowego, część leków może mieć także działanie emetogenne, czyli powodować nudności i wymioty poprzez pobudzanie receptorów w przewodzie pokarmowym i mózgu.

Do najczęstszych powikłań ze strony przewodu pokarmowego należą :

- nudności i wymioty
- biegunki
- zaparcia
- dyskomfort żołądkowo-jelitowy

Dolegliwości te mogą wystąpić, ale **nie muszą**.

Przed leczeniem pacjenci otrzymują tzw. premedykację, której podstawowym elementem jest lek przeciwwymiotny. Premedykacja zabezpiecza przed dolegliwościami nawet do kilku dni, w zależności od zastosowanego leku i schematu leczenia. Nie zaleca się zażywania leków przeciwwymiotnych „na wszelki wypadek”, jeśli dolegliwości nie występują, ponieważ mogą one powodować zaparcia.

W przypadku wystąpienia tego typu zaburzeń pierwszym działaniem jest dostosowanie diety do dolegliwości, jeśli to nie wystarcza lub objawy nasilają się, sięgnij po leki, które złagodzą objawy.

W załączniku - **ZALECENIA DIETY PODCZAS CHEMIOTERAPII** znajdziesz szczegółowe informacje o postępowaniu dietetycznym w przypadku powikłań żołądkowo-jelitowych.

3. Czystość i zdrowie jamy ustnej

Jednym z objawów obniżonej odporności są zmiany na śluzówce jamy ustnej. Mogą to być pojedyncze afty, pleśniawki, owrzodzenia lub nasilona grzybica jamy ustnej. Ważne jest unikanie uszkodzeń śluzówki, właściwa higiena, pielęgnacja i szybkie reagowanie w przypadku pojawienia się zmian.

- często i łagodnie czyść jamę ustną
- używaj miękkich szczoteczek i przepłukuj usta roztworem z łyżki sody oczyszczonej rozpuszczonej w filiżance ciepłej wody
- informuj lekarza o bolesności w jamie ustnej(ranach, owrzodzeniach)
- na niewielkie zmiany w jamie ustnej można zastosować ssanie kostek lodu, zamrożonych kostek ananasa, a także płyny dostępne w aptece(np. Alfa med)

- w przypadku wystąpienia nasilonych zmian, owrzodzeń lub grzybicy jamy ustnej zgłoś się do lekarza w celu przepisania leków dostępnych na receptę

4. Ryzyko zakażenia:

Krwinki białe, czyli leukocyty to komórki odpornościowe, które chronią organizm przed infekcjami, bakteriami, wirusami i innymi patogenami. Są kluczowym elementem układu immunologicznego, należą do szybko dzielących się komórek, a ich produkcja odbywa się głównie w szpiku kostnym.

Mniej więcej w 7-10 dniu po chemioterapii może następować spadek białych krwinek, a tym samym obniżać się odporność. Jeśli w tym czasie wystąpi u Ciebie wysoka gorączka (powyżej 38 stopni C) i objawy grypopodobne, udaj się do lekarza pierwszego kontaktu lub na SOR(**według zaleceń karty wypisowej**).

Pamiętaj! Weź ze sobą wypis ze szpitala, aby lekarz wiedział jakie leczenie otrzymałeś.

Czasami wskazane jest podanie tzw. czynników wzrostu, czyli leków, które pobudzają szpik do produkcji krwinek. O ich zastosowaniu zawsze decyduje lekarz na podstawie wyników morfologii!

Obniżona odporność utrzymuje się przez cały okres leczenia, nawet przy braku objawów, dlatego należy dbać o ochronę organizmu przed zakażeniem.

Pamiętaj, że to nie Ty jesteś zagrożeniem dla innych, ale inni dla Ciebie.

- chroń swój organizm przed infekcjami
- myj często i dokładnie ręce
- unikaj bliskiego kontaktu z osobami potencjalnie chorymi, w szczególności z dziećmi, tłumów, zamkniętych przestrzeni, miejsc gdzie mogą przebywać osoby kaszlące, kichające. Jeśli musisz iść do przychodni, kościoła, sklepu lub skorzystać z komunikacji miejskiej – ubierz maseczkę. Jeśli chcesz spotkać się ze znajomymi, zachowaj dystans lub umów się na świeżym powietrzu
- dbaj, by twoja skóra była czysta i sucha
- starannie myj i dezynfekuj wszelkie uszkodzenia skóry, informuj lekarza o zranieniach, wysypkach, oparzeniach
- zmieniaj regularnie bieliznę osobistą i pościelową
- Jeśli jesteś czynny zawodowo i pracujesz wśród ludzi, najlepiej na czas leczenia zrezygnuj z pracy. Jeśli masz pracę, w której ryzyko zachorowania jest niewielkie, możesz ją kontynuować. Ważne jest aby nie przemęczać się i jeśli w trakcie leczenia masz tzw. gorsze dni (złe samopoczucie, osłabienie), to przede wszystkim

zadbaj o swój odpoczynek, aby organizm mógł się zregenerować. Nasz organizm sam najlepiej podpowie czego akurat potrzebuje.

5. Skóra, włosy i paznokcie

Chemioterapia uszkadza wszystkie szybko dzielące się komórki, między innymi skórę, włosy i paznokcie.

Skóra:

- używaj mydła nawilżającego
- kąp się lub bierz prysznic w ciepłej wodzie
- wycieraj się miękkim ręcznikiem, delikatnie przyciskając go do skóry
- po umyciu smaruj skórę balsamem nawilżającym. Skóra będzie się bardziej łuszczyć niż zwykle, aby pozbyć się obumarłego naskórka, zrób delikatny peeling. Jeśli masz wrażenie, że zwykłe balsamy są za słabe, zastosuj emolienty(np. Emolium, Oilatum)
- unikaj perfum i kosmetyków z dodatkiem alkoholu
- unikaj kontaktu skóry z wełną i innymi szorstkimi tkaninami
- używaj odzieży miękkiej i luźnej, nie krępującej ruchów
- w przypadku wysypki trądzikopodobnej używaj łagodnego mydła, codziennie używaj hipoalergicznego, bezzapachowego kremu, w celu złagodzenia wysypki, używaj hipoalergicznym kosmetyków do makijażu, unikaj dłuższego przebywania na słońcu oraz zrezygnuj z solarium, nie używaj ogólnodostępnych leków przeciwtrądzikowych
- Niektóre leki mogą działać fototoksycznie, czyli powodować silną reakcję skórą na skutek działania promieni UV, dlatego ważne jest bezwzględne unikanie opalania w trakcie leczenia, stosowanie wysokich filtrów SPF oraz odzież czy np. kapelusz, chroniące przed bezpośrednią ekspozycją na promienie słoneczne

Włosy:

Nie po wszystkich lekach cytostatycznych wychodzą włosy! Mogą jednak przerzedzać się. **Pamiętaj, że włosy nie wypadają na zawsze.** Już w trakcie terapii zaczynają odrastać. W trakcie cykli chemioterapii po wypadnięciu włosa cebulka rodzi nowy włos, który, jeśli przyjmowany jest kolejny cykl danego leku, ponownie wypada. Po zakończeniu leczenia lekiem powodującym wypadanie włosów, zaczynają one odrastać, czasem nawet jeszcze w trakcie chemioterapii. Często zmianie ulega ich kolor, struktura lub gęstość(np. u blondynki o prostych włosach, odrastają czarne i kręcone). Z czasem włosy wracają do poprzedniego wyglądu.

Pamiętaj! Przysługuje Ci wniosek na perukę, natomiast ewentualny wybór i zakup zależy od indywidualnych preferencji, ważne żeby czuć się komfortowo.

- myj i susz delikatnie włosy
- stosuj środki wzmacniające włosy słabe lub zniszczone
- przed użyciem suszarki zastosuj ochronę termiczną
- unikaj drażniących substancji chemicznych
- nie używaj lokówki, prostownicy
- nie stosuj zabiegów, które mogą niszczyć włosy
- krótkie włosy maskują przerzedzenie, rozważ skrócenie włosów
- przed chemioterapią rozważ zastosowanie czepka chłodzącego

Paznokcie:

- chroń paznokcie przed uszkodzeniami, obcinając je krótko
- nie używaj sztucznych paznokci, lakierów i zmywaczy
- kruche i łamliwe paznokcie możesz chronić plastrem
- Po myciu rąk osuszaj i natłuszczaj dłonie
- Do prac domowych stosuj rękawice ochronne

6. Zespół ręka-stopa i polineuropatia obwodowa

Zespół ręka-stopa to skórne powikłanie chemioterapii, objawiające się zaczerwienieniem, bólem, pieczeniem, pęcherzami i złuszczeniem skóry na dłoniach i podeszwach stóp.

Polineuropatia obwodowa wywoływana chemioterapią to uszkodzenie nerwów obwodowych, objawiające się mrowieniem, drętwieniem, bólem, nadwrażliwością na zimno(uczucie zimna, nadwrażliwość na dotyk), a czasem osłabieniem mięśni w kończynach(tzw. „skarpetki i rękawiczki”).

Objawy zazwyczaj pojawiają się w trakcie leczenia i mogą ustąpić po jego zakończeniu, ale w niektórych przypadkach mogą pozostać na dłużej lub stać się trwałe.

Ważne jest, aby informować lekarza o pierwszych symptomach, ponieważ wczesna reakcja i specjalistyczna pielęgnacja mogą zapobiec nasileniu objawów i poprawić jakość życia.

Pielęgnacja w przypadku obu tych dolegliwości jest podobna:

- codziennie sprawdzaj czy na rękach i nogach nie masz ran
- do mycia używaj łagodnego mydła, po kąpielach starannie wycieraj przestrzenie między palcami
- codziennie nawilżaj stopy i ręce, unikaj balsamów i kremów zawierających alkohol, glicerynę i perfumy
- regularnie obcinaj paznokcie
- unikaj bezpośredniej ekspozycji na słońce, używaj filtrów UV
- chroń ręce i nogi przed gorącą wodą
- unikaj spa, basenów z hydromasażem lub podgrzewaną wodą
- noś wygodne, przewiewne, nieuciskające obuwie oraz skarpetki
- w zimne dni noś ciepłe skarpetki i rękawiczki
- zmywaj naczynia w gumowych rękawiczkach
- unikaj forsowania dłoni(np. noszenie ciężkich przedmiotów, krojenie twardych produktów, praca w ogrodzie)
- nie przemęczaj stóp długim chodzeniem lub staniem
- w przypadku nadwrażliwości na zimno noś ciepłe, ale oddychające ubrania, chroń głowę, dłonie i stopy przed zimnem oraz unikaj bezpośredniej ekspozycji na niskie temperatury

7. Aktywność fizyczna i wypoczynek

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w zachowaniu zdrowia i wspomaga leczenie.

- jeśli regularnie zażywasz ruchu, nie rezygnuj z niego podczas terapii
- zachowaj równowagę między aktywnością fizyczną a oszczędzaniem energii i dostosuj aktywność fizyczną do możliwości własnego organizmu. Przy dużym zmęczeniu musisz wypocząć, ale staraj się przeplatać wypoczynek aktywnością

Na różnym etapie leczenia może pojawić się u pacjentów **Zespół przewlekłego zmęczenia onkologicznego(CRF- cancer-related fatigue).**

Jest to subiektywne, uciążliwe poczucie fizycznego, emocjonalnego i poznawczego zmęczenia u osób z chorobą nowotworową, który nie ustępuje po zwykłym odpoczynku lub śnie, w przeciwieństwie do zmęczenia u osób zdrowych. Znacząco obniża jakość życia pacjentów i utrudnia codzienne funkcjonowanie, w tym aktywność zawodową i osobistą. Przyczyny CRF są złożone i obejmują wpływ samego nowotworu, leczenia onkologicznego oraz reakcji psychologicznej na chorobę.

Do objawów należą:

- Poczucie braku energii i siły, nawet po niewielkim wysiłku
- Trudności z koncentracją, pamięcią i podejmowaniem decyzji
- Problemy ze snem (bezsenność lub nadmierna senność)
- Bóle mięśni, gardła, zawroty głowy
- Utrata zainteresowania przyjemnymi aktywnościami
- Drażliwość i trudności w radzeniu sobie z emocjami

Postępowanie:

- Udowodnionym sposobem radzenia sobie z CRF jest aktywność fizyczna, indywidualnie dobrane, łagodne ćwiczenia, które nie są zbyt obciążające i dostosowane do możliwości organizmu
- Dbanie o odpoczynek i regenerację
- Prawidłowa, zbilansowana dieta
- Zrozumienie, że zmęczenie jest skutkiem choroby i terapii
- Łagodzenie stresu, techniki relaksacyjne i wsparcie psychologiczne
- Samoocena: używanie kwestionariuszy do monitorowania poziomu zmęczenia

8. Zaburzenia funkcji poznawczych

Chemioterapia może powodować zespół łagodnych zaburzeń poznawczych znany jako "**chemobrain**" lub "**mgła mózgowa**". Osłabieniu ulegają przede wszystkim pamięć operacyjna, czas reakcji, płynność mowy, zdolność do wykonywania złożonych czynności, koncentracja oraz pamięć wzrokowa i werbalna. Można więc powiedzieć, że chemobrain wpływa na myślenie pacjenta, a także sposób przetwarzania, analizowania i przechowywania informacji. Zaburzenia są zdecydowanie nasilone w trakcie leczenia przeciwnowotworowego i ulegają wygaszeniu po jego zakończeniu.

Objawy obejmują:

- Trudności z pamięcią: problemy z przypominaniem sobie nazw, dat, wydarzeń czy słów
- Problemy z koncentracją: trudności ze skupieniem się na zadaniu lub łatwe rozpraszanie się
- Wolniejsze myślenie: wydłużony czas reakcji i przetwarzania informacji
- Trudności w planowaniu i wielozadaniowości: kłopoty z organizacją i jednoczesnym wykonywaniem kilku czynności
- Uczucie dezorientacji i „przymglenia”

Postępowanie:

- Używaj kalendarza, zapisuj i planuj. Używaj kolorowych karteczek, tablicy czy przypomnień w telefonie
- Ćwicz swój mózg, czytaj, rozwiązuj krzyżówki, ucz się języków, znajdź nowe hobby
- Odpoczywaj. Zmęczenie fizyczne, stres i nadmierne napięcie zawsze obniżają sprawność poznawczą, dbaj o dobry sen i relaks
- Bądź aktywny fizycznie. Ruch poprawia nastrój, zmniejsza uczucie zmęczenia, dobrze wpływa na koncentrację
- Ustal zwyczaje. Rutyna pomaga sprawniej funkcjonować. Utrzymuj podobny plan dnia, odkładaj rzeczy na to samo miejsce, chodź spać i wstawaj o tej samej porze, zrezygnuj z wykonywania kilku czynności jednocześnie
- Obserwuj swój chemobrain, prowadź dzienniczek zaburzeń, w którym zapiszesz informacje o porze dnia, ostatnim posiłku, lekach, itp. Pozwoli to zauważyć, co szczególnie odbija się na funkcjach poznawczych i tego unikać
- Poproś o wsparcie i zrozumienie rodzinę i bliskich
- Staraj się zbytnio nie martwić, akceptacja problemu sprzyja adaptacji
- Pamiętaj, że zaburzenia, choć frustrujące w końcu miną

9. Wsparcie psychiczne

Choroba nowotworowa jest czynnikiem silnie obciążającym psychicznie i powodującym narażenie na przewlekły stres. Na każdym etapie leczenia u pacjentów onkologicznych mogą pojawić się problemy psychiczne, do których najczęściej należą zaburzenia lękowe, zaburzenia depresyjne i wycofanie społeczne. Do ich objawów należą:

- niepokój, napięcie, kołatanie serca, uczucie duszności, zawroty głowy, uczucie nagłego lęku, ataki paniki, problemy ze snem
- poczucie beznadziei, niska samoocena, drażliwość, zmiany nastroju, płaczliwość, poczucie odrealnienia, nadmierna senność, myśli o śmierci
- unikanie kontaktu z bliskimi i izolowanie się społeczne

Bardzo ważne jest uzyskanie wsparcia specjalistycznego, przede wszystkim współpraca z lekarzem, psychologiem i psychiatrą, aby zapewnić kompleksową opiekę.

Psychoonkologia

W Narodowym Instytucie Onkologii funkcjonuje **Poradnia Psychologiczna**, w której prowadzona jest kompleksowa opieka psychologiczna pacjentów oraz ich rodzin. Pomoc psychoonkologa może pomóc w radzeniu sobie z emocjonalnymi i psychicznymi skutkami choroby. Pacjenci mogą skorzystać z porad psychologicznych, sesji wsparcia psychospołecznego, psychoterapii indywidualnej oraz psychoterapii rodzinnej lub grupowej. W celu zarejestrowania się do Poradni skontaktuj się z **Przychodnią Przykliniczną**. Do Poradni Psychologicznej potrzebne jest skierowanie od lekarza POZ (pierwszego kontaktu) lub specjalisty.

Farmakoterapia

W przypadku zaburzeń lękowych, nerwicowych lub depresyjnych, a także problemów ze snem wskazane jest stosowanie farmakoterapii, najczęściej za pomocą leków przeciwdepresyjnych, w połączeniu z psychoterapią i opieką psychospołeczną. Wybór leczenia zależy od nasilenia objawów, a kluczowe jest kompleksowe podejście uwzględniające czynniki biologiczne, psychologiczne, społeczne i duchowe.

Nie wstydź się i nie bój się poprosić lekarza o leki psychiatryczne, ponieważ pomagają one ustabilizować się psychicznie, zmniejszyć lęk, wyrównać nastrój i zyskać pozytywne nastawienie, co jest bardzo ważne w przypadku długotrwałego leczenia przeciwnowotworowego.

Uwaga! Unikaj brania leków i suplementów na własną rękę. Przed zażyciem leku, którego nie przepisał Ci lekarz, skonsultuj się pod kątem ewentualnego wchodzenia w reakcje z otrzymywaną chemioterapią.

- **Grupy wsparcia**

Uczestnictwo w grupach wsparcia może przynieść ulgę i poczucie wspólnoty. Informacje o grupach wsparcia możesz znaleźć poprzez stowarzyszenia chorych na nowotwory lub na stronach internetowych.

10. Płodność i życie seksualne

Chemioterapia negatywnie wpływa na płodność **U mężczyzn** przyjmowanie cytostatyków może przyczynić się do spadku liczby plemników, obniżenia ich ruchliwości lub występowania ich wad. Zmiany te mogą prowadzić do przejściowej lub trwałej niepłodności, nie wpływają natomiast na możliwość współżycia seksualnego.

U kobiet chemioterapia może prowadzić do zaburzeń lub zahamowania cykli menstruacyjnych, a także do przedwczesnej menopauzy i jej objawów: uderzeń gorąca, świądu i suchości błony śluzowej pochwy. Zmiany w pochwie mogą utrudniać współżycie oraz predysponować do wtórnych zakażeń. Należy szczególnie dbać o higienę intymną i nosić przewiewną, nieuciskającą bieliznę i odzież wierzchnią. Lekarz prowadzący może również przepisać globulki dopochwowe chroniące przed zakażeniem.

Duże ryzyko zakażenia wiąże się ze współżyciem seksualnym podczas leczenia, gdy poziom krwinek białych (leukocytów) odpowiedzialnych za odporność pacjentki jest obniżony. Niezbędna jest wtedy konsultacja ze specjalistą.

Po leczeniu płodność może powrócić, choć nie zawsze, a decyzję o staraniach o dziecko należy omówić z lekarzem onkologiem.

W celu zabezpieczenia płodności przed leczeniem można zastosować krioprezerwację, czyli zamrażanie, komórek jajowych, zarodków lub nasienia w tzw. bankach.

Ważne! Chemioterapia nie jest antykoncepcją, mimo zahamowania owulacji oraz zmniejszenie liczby plemników. Podczas chemioterapii zalecana jest skuteczna antykoncepcja. Przyjmowane podczas leczenia cytostatyki **mogą powodować wady rozwoju** ewentualnego potomstwa. W przypadku kobiet ciąża wiąże się z ryzykiem obumarcia płodu, a także może być przyczyną niepodjęcia lub przerwania leczenia onkologicznego.

11. Powikłania żyłne chemioterapii

Powikłania żyłne miejscowe chemioterapii są wynikiem drażniącego działania leków przeciwnowotworowych na śródbłonek naczyń krwionośnych. Oznacza to, że w trakcie wchłaniania leków, może dochodzić do podrażnienia lub uszkodzenia żyły. Niektóre leki są bardziej drażniące od innych, a im więcej cykli chemioterapii, tym żyły stają się bardziej kruche i wrażliwe oraz zwiększa się prawdopodobieństwo powikłań. Do powikłań należą: podrażnienia, reakcje skórne, stany zapalne, zakrzepica żył oraz wynaczynienia, które są najniebezpieczniejszym z nich.

Wynaczynienie jest to przypadkowe, niezamierzone wydostanie się leku poza naczynie żyłne do otaczających tkanek lub bezpośrednie ich nacieczenie. Dochodzi do niego w wyniku pęknięcia naczynia żylnego w trakcie podawania leku. W wyniku wynaczynienia

może dojść do rozwinięcia się stanu zapalnego, głębokiego uszkodzenia okolicznych tkanek, owrzodzeń, a nawet ich martwicy.

Objawy wynaczynienia w trakcie podawania leku:

- obrzęk, ból, pieczenie, dyskomfort, tkliwość wzdłuż żyły, zaczerwienienie, stwardnienie, miejscowe ocieplenie, pęcherze

Gdy wystąpi chociaż jeden niepokojący objaw należy natychmiast powiadomić pielęgniarkę, nawet jeśli do zakończenia podawania leku zostało niewiele czasu, ponieważ każda chwila zwłoki powiększa ilość leku wydostającego się poza żyłę i zwiększa ryzyko powikłań.

Oczekiwanie aż objawy same miną lub zakończy się podaż leku to działanie na własną szkodę!

12. Dodatkowe zalecenia

Profilaktyka obrzęku limfatycznego

- Jeśli jesteś **przed zabiegiem** usunięcia **zmiany z piersi**, pamiętaj aby do wszelkich czynności związanych z wkłuciami dawać rękę **po stronie planowanego zabiegu**. Pozwoli to uniknąć uszkodzenia żył w drugiej ręce, co jest bardzo ważne, ponieważ po zabiegu ręka po stronie operowanej będzie objęta **profilaktyką obrzęku limfatycznego** i niewskazane będzie podawanie do niej kroplówek
- Jeśli jesteś **po zabiegu** usunięcia zmiany z piersi(z tzw. wartownikiem, czyli pierwszym węzłem chłonnym na drodze splotu chłonki od zmiany w piersi) lub **po usunięciu węzłów chłonnych pachowych**, pamiętaj aby do wszelkich czynności związanych z wkłuciami dawać **rękę przeciwną** ze względu na ryzyko obrzęku limfatycznego.

Jeśli dostajesz tzw. „czerwoną chemię”(Adriamycyna, schemat AC):

- Twój mocz przez 2-3 razy po podaniu leku może być zabarwiony na czerwono, nie stresuj się, to nie jest krew
- włosy wypadną po pierwszym, najpóźniej po drugim podaniu – realnie po **2-3 tygodniach od podania**
- jest to lek silnie drażniący naczynia żylne, dlatego obserwuj uważnie miejsce wkłucia w trakcie podawania chemii

Strony Internetowe

Poniżej znajdziesz **przydatne strony internetowe** ze sprawdzonymi informacjami.

Pamiętaj, że nie wszystko co jest napisane w internecie jest prawdą i zawsze staraj się korzystać z oficjalnych stron rządowych, jednostek medycznych, federacji, stowarzyszeń pacjentów czy fundacji.

- www.krakow.nio.gov.pl **Narodowy Instytut Onkologii Oddział Kraków**
- www.onkologia.pacjent.gov.pl **Narodowy Portal Onkologiczny**
- www.zwrotnikraka.pl **Zwrotnik Raka**
- www.onkologia.net Biuro Interwencji Onkologicznej
- www.ptok.pl Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej
- www.abm.gov.pl Agencja Badań Medycznych
- www.amazonkifederacja.pl Federacja Stowarzyszeń Amazonki