

INFORMAČNÍ LETÁK



SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ



SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Co dělat při bolesti?

- K tišení bolesti můžete použít léčiva k tomu určená (například Paralen[®] 500, Ibalgin[®] 400 či Nalgesin[®] S).
- Jestliže výše zmíněná léčiva na tlumení vaší bolesti nestačí, nebojte se o ní informovat vašeho lékaře.
- O možných kombinacích přípravků na bolest se poraďte se svým lékárníkem.

Tvoří se Vám snadno modřiny nebo Vás trápí krvácení z nosu či dásní?

- Co nejdříve navštivte svého lékaře.
- Vyvarujte se užívání volně prodejných léčivých přípravků, jako jsou například Acylpyrin[®], Ibalgin[®] 400 a podobné.
- Nekonzumujte alkohol.
- Buďte opatrní v práci s ostrými předměty, například při holení se žiletkou.
- V případě krvácení dásní používejte měkké zubní kartáčky.

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Trápí Vás slabost, dušnost či závratě?

- Vykonávejte pouze takovou fyzickou aktivitu, kterou zvládnete bez větší únavy.
- Dostatečně odpočívejte.
- Konzumujte maso, ovoce a zeleninu. Pomůže Vám i konzumace šťávy z červené řepy.
- Dle doporučení můžete užívat vitamín B6, tedy pyridoxin.
- Při závratích vstávejte z lehu zvolna a pomalu.
- Informujte o svých obtížích lékaře.

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Pocítujete nevolnost? Zvracíte?

- Pokuste se jíst častěji, ale malé porce. Vhodné je, aby vaše strava byla kašovitá a studená. Do jídla se nenuťte.
- Jezte lehce stravitelná jídla- jogurty, měkký tvaroh, těstoviny, rýži. Vyhněte se potravinám příliš slaným, kořeněným či sladkým.
- Během jídla nepijte, vhodný je alespoň půlhodinový odstup mezi jídlem a pitím. V opačném případě pijte pomocí brčka. Nápoj by měl být bez bublin, spíše chladnější.
- Pokud vás trápí ranní nevolnost, pokuste se po probuzení sníst malé množství suchého jídla (např. sušenek). Během dne se doporučuje cucat kostky ledu či kyselé bonbóny.
- Po epizodě zvracení je dobré pokusit se přijmout malé množství tekutin každých 20 až 30 minut. Později je vhodné doplnit tekutiny o měkkou stravu.

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Obtěžuje Vás častý průjem?

- Každé 2-3 hodiny jezte malé porce jídla. Omezte kávu, mastná a tučná jídla, potraviny nadýmavé (hrách, fazole apod.) a bohaté na vlákninu.
- Do svého jídelníčku zařadte bílý chléb, rýži, brambory, vajíčka, drůbeží maso bez kůže, jablka nastrohaná i se slupkou.
- Vhodné je jíst potraviny bohaté na draslík a kalorie, jako jsou banány či ovesné vločky.
- Důležitý je pitný režim. Denně vypijte alespoň 2,5 litrů tekutin. Nápoje by měly mít pokojovou teplotu.
- Ke zmírnění průjmu Vám poslouží například černý čaj.
- V případě, že se průjem nezlepší po 24 hodinách, kontaktujte svého lékaře.

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Trpíte zácpou?

- Zvyšte příjem tekutin, denně vypijte alespoň 2,5 litru. Nápoje mohou být jak studené, tak i horké.
- Jezte potraviny bohaté na vlákninu: žitné pečivo, ovoce a zeleninu, luštěniny, kompoty.
- V případě, že je to možné, pokuste se více hýbat, například formou procházek.
- Pro snadnější vyprazdňování můžete užívat sirup laktulózu (zpočátku 2-3 polévkové lžíce denně, dále pouze 1 až 2 lžíce denně).

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Máte suchou kůži?

- Nepoužívejte přípravky obsahující alkohol (parfémy, kolínské vody, deodoranty, vody po holení a další), kůži mohou rovněž vysoušet běžné sprchové gely.
- Sprchujte se krátce, vynechejte dlouhé horké koupele.
- Kůži promazávejte mastnými krémy, jako jsou například Bepanthen® nebo Infadolan®.

Bolí či pálí Vás místo vpichu?

- Ihned kontaktujte svého lékaře.
- Místo vpichu můžete překrýt vlhkou gázou napuštěnou alkoholovým roztokem, to celé dále zakrýt suchým obkladem. Obklad po dvaceti minutách vyměňte.
- Na bolestivou končetinu můžete rovněž přikládat kostky ledu zabalené v igelitovém pytli, ten by měl být podložen gázou nebo například látkovým kapesníkem.

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Chráníte svou kůži dostatečně?

- Během chemoterapie je ochrana vaší kůže velmi důležitá.
- Při práci (mytí nádobí, zahradničení a podobně) chraňte své ruce a nehty pomocí rukavic.
- Používejte hydratační krémy a emulze (například krém Excipial® U Lipolotio).
- Myslete i na svá chodidla, noste bavlněné ponožky a měkkou obuv.
- Chraňte svou kůži před sluncem, používejte přípravky s ochranným faktorem alespoň SPF 50+.

Pocítujete příznaky podobné chřipce?

- Máte-li teplotu, můžete použít některé z volně prodejných léčiv (například Paralen® 500 či Panadol® Novum 500 mg). Na čelo a zátylek si můžete pokládat studené vlhké obklady, dodržujte pitný režim.
- Bolestivé svaly můžete uvolnit pomocí hřejivých obkladů, či některých mastí, krémů a gelů např. Flector® EP Gel, Ibalgin® gel.

SAMOLÉČBA OBTÍŽÍ VYVOLANÝCH CHEMOTERAPIÍ

Objevilo se u Vás krvácení z oblasti úst či krku?

- Ihned o vašem problému informujte svého lékaře.
- Nejezte horká tvrdá jídla a rovněž se vyhněte pití horkých nápojů.
- Jezte měkkou stravu, avšak spíše se vyhněte syrovým pokrmům (neloupané ovoce a zelenina), plísňovým sýrům, kořeněným, slaným či příliš kyselým jídlům.
- V případě, že polykání stravy je pro Vás obtížné, můžete živiny doplnit užíváním přípravků Nutridrink® (např. Nutridrink® Crème).
- Při opakované tvorbě aftů užívejte vitamíny skupiny B (B-komplex, Milgamma®, Milgamma® N), vitamín C, selen a zinek.

Trápí Vás suchost v ústech?

- Žvýkejte žvýkačky bez cukru, pomáhá také cucání tvrdých bonbonů.
- Dodržujte pitný režim.
- Vhodné je cucat kostky ledu.
- Vyhněte se přípravkům s obsahem alkoholu.
- Rty udržujte vlhké pomocí balzámů či jeleních lojů.
- Pro zvýšení tvorby slin můžete konzumovat mírně nakyslý Nutridrink® Yoghurt.

Informace, které byste měli vědět o doporučených přípravcích

Léčiva na bolest

- Paralen® 500
- Dospělý člověk nesmí užít více jak 4 g za den, tedy ne více než 8 tablet denně.
- Odstup od jednotlivých dávek by měl být alespoň 4 hodiny.
- Ibalgin® 400
- Vhodné je jej užívat po jídle.
- Opatrní při jeho užívání by měli být pacienti užívající léčiva ředící krev a pacienti trpící vředovou poruchou.
- Nalgesin® S
- Není vhodné užívat více jak 3 tablety denně.
- Rovněž není vhodný pro pacienty užívající léčiva ředící krev a pro pacienty s vředovou chorobou.

NENÍ VHODNÉ UŽÍVAT SPOLEČNĚ LÉČIVA JAKO IBALGIN® 400, BRUFEN® 400, NALGESIN® S Z DŮVODU ZVÝŠENÉHO RIZIKA JEJICH NEŽÁDOUCÍCH ÚČINKŮ.

Informace, které byste měli vědět o doporučených přípravcích

Přípravky Nutridrink®

- Nutridrink® Crème
 - Jestliže je pro pacienta jediným zdrojem živin, měl by pacient zkonzumovat alespoň **8-10 kelímků** tohoto přípravku denně.
 - Jako svačina bývá užíváno **1-3 kelímky** denně.

- Nutridrink® Yoghurt
 - Pokud pacient jiný zdroj živin nepřijímá, měl by vypít **5-7 lahviček** Nutridrink® Yoghurt denně.
 - Jako doplněk stravy je obvyklé pít **1-3 lahviček** denně.

OBA DOPORUČENÉ PŘÍPRAVKY BY MĚLY BÝT UŽÍVÁNY ALESPŮŇ PO DOBU 14 DNÍ.

