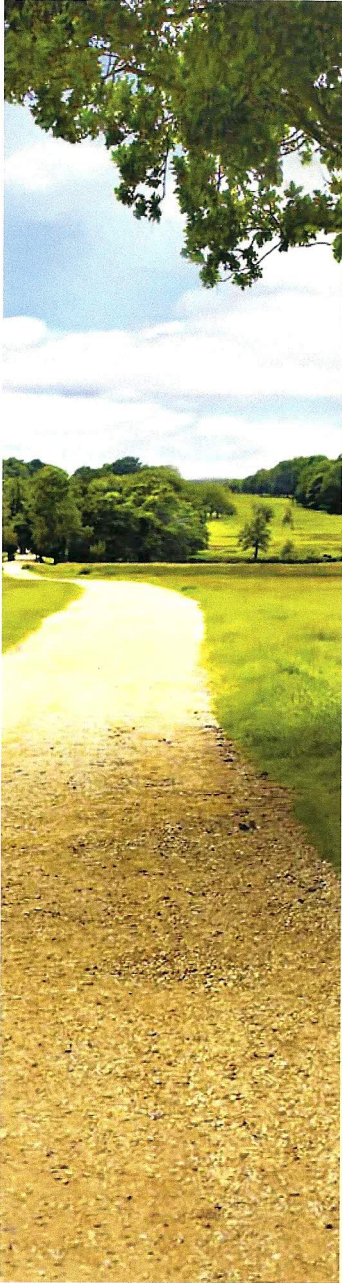


**Φαρμακευτική
θεραπεία του
καρκίνου του νεφρού**

**Οδηγός πρόληψης
και αντιμετώπισης
Ανεπιθύμητων Ενεργειών**



**Χρήσιμες συμβουλές
για την αντιμετώπιση
της διάρροιας**

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση της διάρροιας



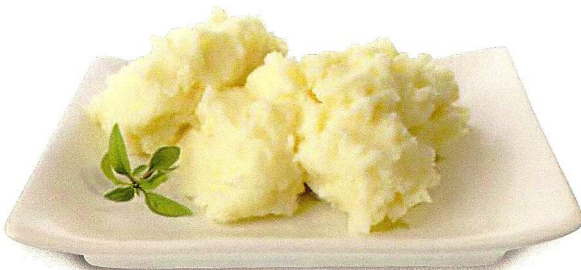
Τι είναι η διάρροια;

Η διάρροια παρουσιάζεται όταν οι κενώσεις του εντέρου σας είναι μαλακής ή υγρής υφής ή όταν συμβαίνουν πολύ συχνά. Η διάρροια μπορεί να σας προκαλέσει αφυδάτωση, κάνοντάς σας να αισθάνεστε αδύναμοι και κουρασμένοι. Είναι συνεπώς σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας ακολουθώντας τις οδηγίες που παρέχονται σε αυτό το φυλλάδιο καθώς και τις συμβουλές του γιατρού σας.



Τι προκαλεί διάρροια;

Η διάρροια είναι συχνή σε ασθενείς με καρκίνο και μπορεί να αποτελεί ανεπιθύμητη ενέργεια αρκετών αντικαρκινικών φαρμάκων. Η θεραπεία που λαμβάνετε μπορεί να προκαλέσει διάρροια σε ακανόνιστα διαστήματα και όχι σε συνεχή βάση. Είναι αρκετά πιθανό να παρουσιάσετε διάρροια αλλά είναι συνήθως ήπια και βελτιώνεται γρήγορα τις εβδομάδες που δεν λαμβάνετε τη θεραπεία. Εάν η διάρροια επιμένει, πείτε το στο γιατρό σας.



Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τη διάρροια;

- Να τρώτε και να πίνετε συχνά, αλλά σε μικρές ποσότητες κάθε φορά
- Να τρώτε απλές τροφές και να αποφεύγετε τα μεγάλα γεύματα, τα πικάντικα, τα λιπαρά φαγητά, τις πλούσιες σε ίνες τροφές, την καφεΐνη, το αλκοόλ και τις μεγάλες ποσότητες φρούτων
- Ο γιατρός θα σας συμβουλέψει για το πώς να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών όταν έχετε διάρροια
- Συνεχίστε να λαμβάνετε όλα τα φάρμακά σας έως ότου ο γιατρός σας αποφασίσει τη διακοπή ή την αλλαγή τους
- Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σχετικά με τα αντιδιαρροϊκά φάρμακα που μπορείτε να πάρετε από το φαρμακείο σας
- Εάν λαμβάνετε ήδη αντιδιαρροϊκά φάρμακα ή έχετε δυσκοιλιότητα, συζητήστε το με το γιατρό σας

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας:

- Εάν ανησυχείτε για τη διάρροια ή έχετε οποιαδήποτε ερωτήση
- Εάν αλλάξει η συνήθης δραστηριότητα του εντέρου σας

➔ Όσο το δυνατόν συντομότερα εάν:

- Η διάρροιά σας επιδεινωθεί - επτά ή περισσότερες εντερικές κενώσεις την ημέρα από ότι συνήθως
- Αναπτύξετε πυρετό, ζάλη, αίσθημα παλμών, κράμπες, υδαρές ή αιματηρές εντερικές κενώσεις



**Χρήσιμες συμβουλές
για την αντιμετώπιση
της κόπωσης**

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση της κόπωσης



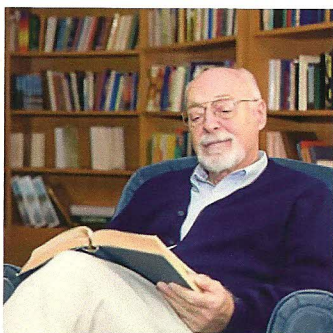
Γιατί αισθάνεστε κόπωση;

Η κόπωση είναι πολύ συχνή όταν έχετε καρκίνο. Υπάρχουν πολλές αιτίες για την κόπωση, συμπεριλαμβανομένης της ίδιας της νόσου αλλά και των ανεπιθύμητων ενεργειών από τα φάρμακα που λαμβάνετε. Φάρμακα όπως αυτό που σας έχει συνταγογραφηθεί είναι γνωστό ότι προκαλούν κόπωση και το σύμπτωμα αυτό είναι μία από τις συνηθέστερες ανεπιθύμητες ενέργειες του φαρμάκου. Ο γιατρός σας θα σας κάνει ερωτήσεις σχετικά με την κόπωση όταν λαμβάνετε τη θεραπεία και μπορεί να δώσει συμβουλές για το πώς να την αντιμετωπίσετε.

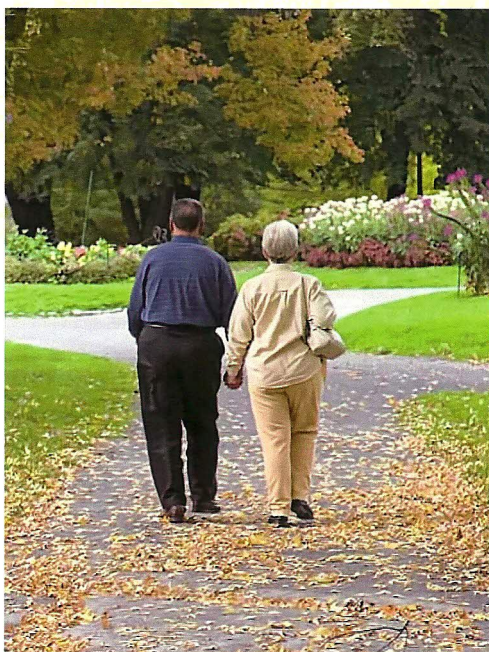
Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε την κόπωση;

Η κόπωση κατά τη διάρκεια του καρκίνου μπορεί να είναι ενοχλητική και να επηρεάσει τις συνήθεις δραστηριότητές σας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να λαμβάνετε τα φάρμακα έως ότου ο γιατρός σας αποφασίσει την αλλαγή ή τη διακοπή τους. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε την κόπωσή σας:

- Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας για τις χρονικές στιγμές της ημέρας που έχετε τη μέγιστη ενέργεια
- Αναπαυθείτε ή κοιμηθείτε για λίγο για να διατηρήσετε τα επίπεδα της ενέργειάς σας, αλλά αποφύγετε τον μακράς διάρκειας ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς αυτό θα σας κρατήσει ξύπνιους τη νύχτα
- Κάντε πράγματα που βρίσκετε χαλαρωτικά όπως να ακούσετε μουσική ή να διαβάσετε. Να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας και προσπαθήστε να κάνετε ελαφριά άσκηση όπως σύντομους περιπάτους, αλλά μιλήστε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε κάποιο πρόγραμμα ασκήσεων

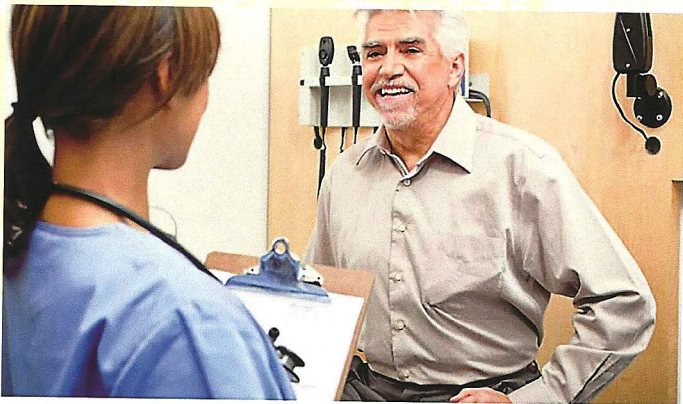


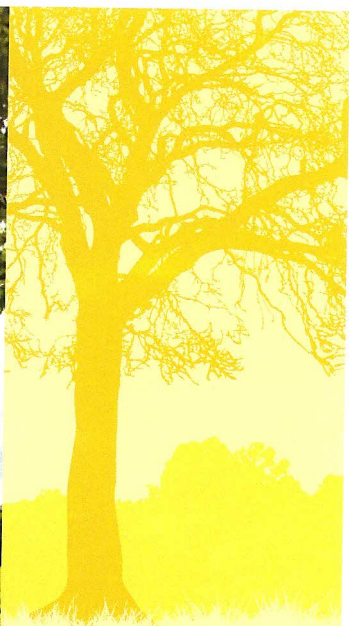
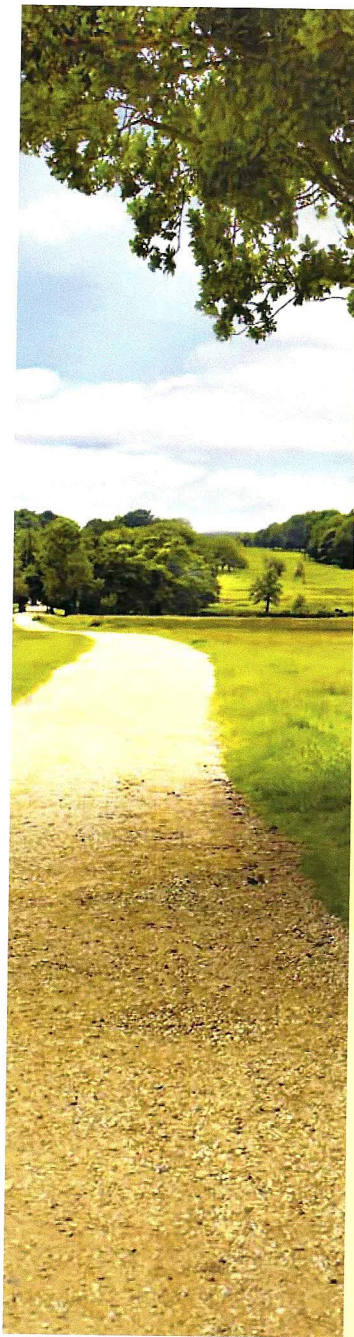
- Τρώτε καλά και συζητήστε με το γιατρό σας για τις ποσότητες νερού που πίνετε
- Αποφύγετε την καφεΐνη μετά το μεσημέρι
- Δεχτείτε από την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονές σας να σας βοηθήσουν με τις καθημερινές σας εργασίες και τις δουλειές του σπιτιού



Επικοινωνήστε με το γιατρό σας:

- Εάν ανησυχείτε για την κόπωση και τις επιπτώσεις της
 - Εάν τα συμπτώματα ή το επίπεδο της κόπωσης μεταβληθούν ή αυξηθούν
- ➔ **Όσο το δυνατόν συντομότερα εάν η κόπωσή σας συνεχίζει, επιδεινωθεί ή δεν παρουσιάζει βελτίωση**





**Χρήσιμες πληροφορίες
για την αντιμετώπιση
της υψηλής αρτηριακής
πίεσης**

Χρήσιμες πληροφορίες για την αντιμετώπιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης



Τι είναι η υψηλή αρτηριακή πίεση;

Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση του αίματος στις αρτηρίες σας. Κατά τη μέτρηση της πίεσής σας τα αποτελέσματα θα δίνονται ως δύο αριθμοί που ονομάζονται συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση. Η συστολική αρτηριακή πίεση είναι ο μεγαλύτερος αριθμός και είναι η πίεση στις αρτηρίες σας όταν χτυπάει η καρδιά σας (όταν συστέλλεται ο καρδιακός μυς). Η διαστολική αρτηριακή πίεση είναι ο μικρότερος αριθμός και είναι η πίεσή σας όταν η καρδιά σας χαλαρώνει μεταξύ των χτύπων (όταν ο καρδιακός μυς χαλαρώνει μεταξύ των χτύπων και ξαναγεμίζει με αίμα). Ως υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) ορίζεται η αρτηριακή πίεση που διατηρείται μεγαλύτερη από τιμή 140/90. Μπορεί να μη γνωρίζετε εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση, αλλά ο νοσηλευτής ή ο γιατρός σας θα μετρούν τακτικά την αρτηριακή σας πίεση. Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να χρειάζεται αντιμετώπιση με τα συνήθη αντιυπερτασικά φάρμακα. Αυτά συχνά είναι απαραίτητα μόνο για όσο διάστημα λαμβάνετε τη θεραπεία σας.



Τι προκαλεί την υψηλή αρτηριακή πίεση και ποια είναι τα συμπτώματα;

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι μία συχνή κατάσταση. Πολλές αιτίες μπορούν να προκαλέσουν υψηλή αρτηριακή πίεση, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων παθήσεων αλλά και φαρμάκων.

Η θεραπεία που λαμβάνετε μπορεί να προκαλέσει υψηλή αρτηριακή πίεση, γι' αυτό θα πρέπει να ελέγχετε τακτικά τη πίεσή σας για όσο διάστημα λαμβάνετε τη θεραπεία.

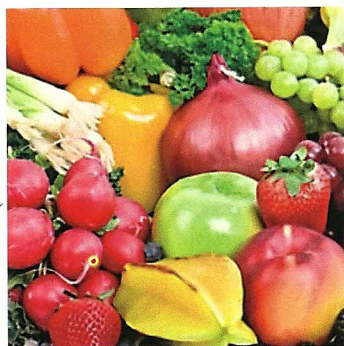
Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζάλη, λιποθυμία, βάρος στο στήθος και ερυθρότητα των αυτιών. Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε την υψηλή αρτηριακή σας πίεση καθώς μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα υγείας.

Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε την υψηλή αρτηριακή πίεση;

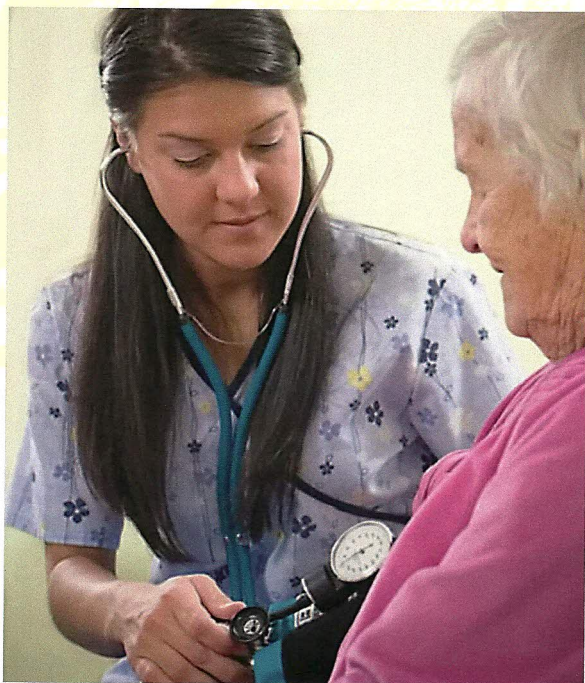
Μπορεί να σας χορηγηθούν φάρμακα για να σας βοηθήσουν να μειώσετε την αρτηριακή σας πίεση. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθείτε τις συμβουλές που σας δίνει ο γιατρός σας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν οδηγίες για συγκεκριμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής ώστε να σας βοηθήσουν να χαμηλώσετε την αρτηριακή σας πίεση.

Για παράδειγμα:

- Να κάνετε τακτική άσκηση, όπως ελαφρύ περπάτημα
- Να διατηρείτε ένα υγιές βάρος
- Να ακολουθείτε μία υγιεινή διατροφή, π.χ. να καταναλώνετε λιγότερο αλάτι, να αποφεύγετε τα φαγητά που είναι πλούσια σε λίπος ή χοληστερόλη και να τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά

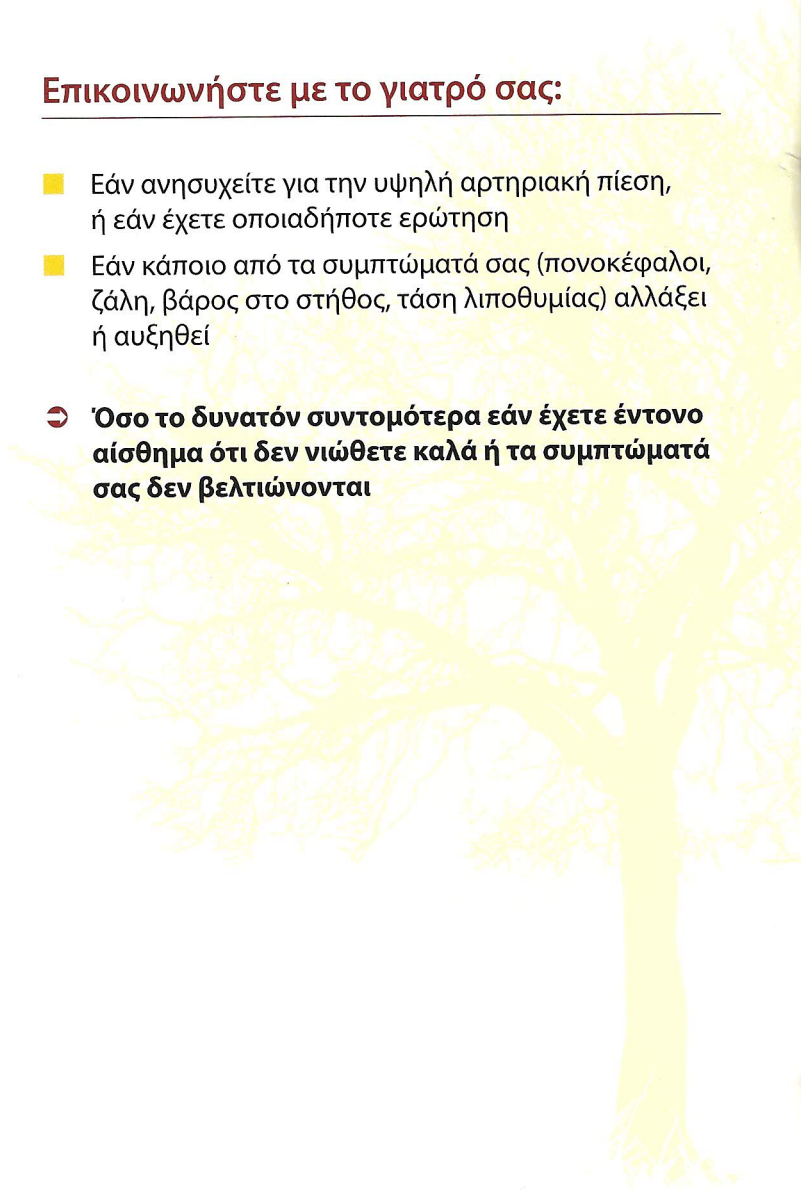


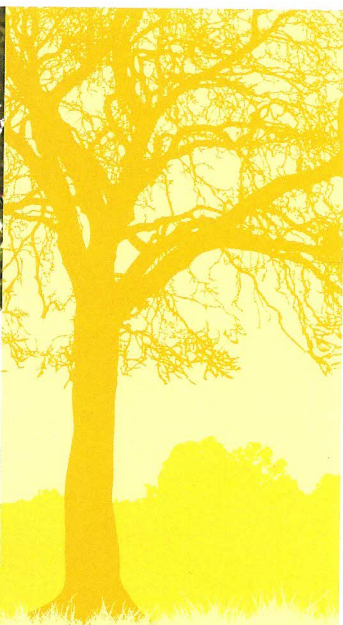
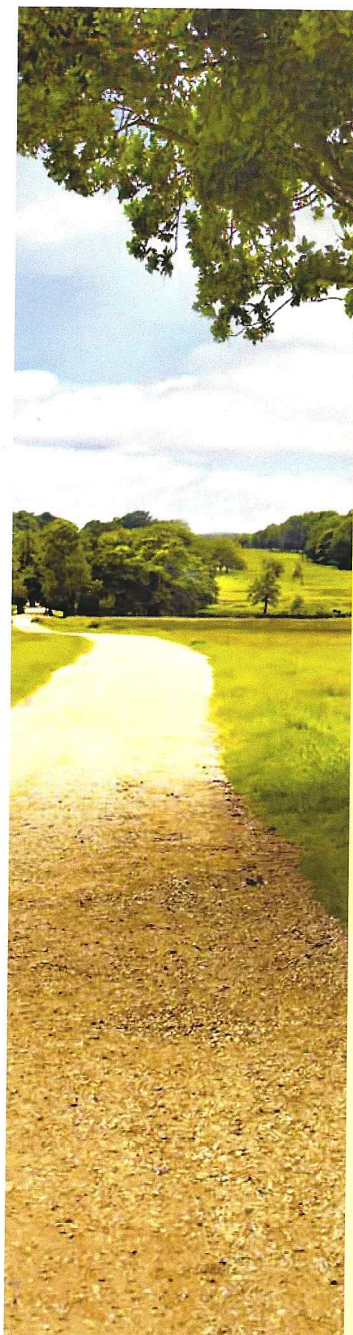
- Να αποφεύγετε το αλκοόλ και προσπαθήστε να μην καπνίζετε
- Να θυμάστε να λαμβάνετε τα φάρμακα που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας για την αντιμετώπιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης



Επικοινωνήστε με το γιατρό σας:

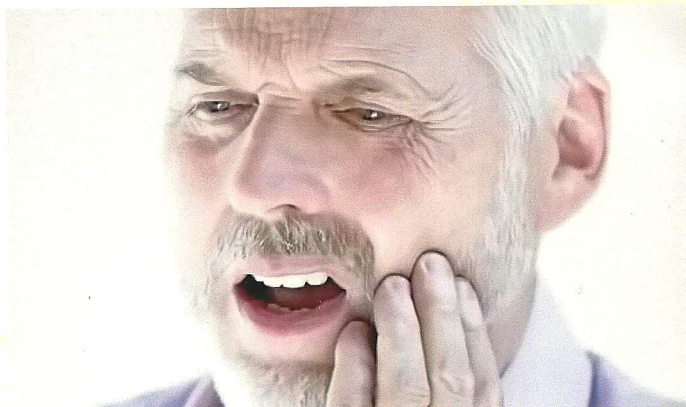
- Εάν ανησυχείτε για την υψηλή αρτηριακή πίεση, ή εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση
 - Εάν κάποιο από τα συμπτώματά σας (πονοκέφαλοι, ζάλη, βάρος στο στήθος, τάση λιποθυμίας) αλλάξει ή αυξηθεί
- ➔ **Όσο το δυνατόν συντομότερα εάν έχετε έντονο αίσθημα ότι δεν νιώθετε καλά ή τα συμπτώματά σας δεν βελτιώνονται**





**Χρήσιμες συμβουλές
για την αντιμετώπιση
των στοματικών
προβλημάτων**

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των στοματικών προβλημάτων



Γιατί οι αντικαρκινικές θεραπείες προκαλούν στοματικά προβλήματα;

Κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας ενδέχεται να αναπτύξετε ερεθισμό ή πρήξιμο στο στόμα κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας. Συγκεκριμένες θεραπείες, αντιμετωπίζοντας τον καρκίνο, είναι πιθανό να προκαλέσουν παροδική αλλοίωση στο στοματικό σας βλενογόνο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμό, ερυθρότητα, οίδημα ακόμα και έλκη στο στόμα σας. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται στοματίτιδα. Ο ερεθισμός του στόματος είναι μία από τις συχνότερες ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας που λαμβάνετε. Στους περισσότερους ασθενείς η κατάσταση αυτή δεν είναι σοβαρή και συνήθως αποκαθίσταται σύντομα μεταξύ των κύκλων θεραπείας του.

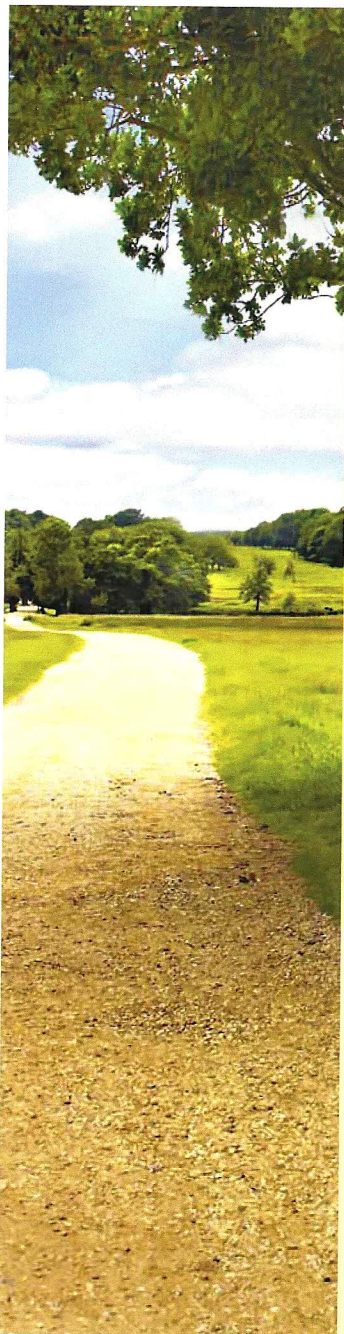
- Προστατέψτε τα χείλη σας έναντι της ξηρότητας χρησιμοποιώντας μία ενυδατική κρέμα για τα χείλη
- Χρησιμοποιήστε τοπικά παυσίπονα που μπορούν να εφαρμοστούν απευθείας στο στόμα σας
- Συνεχίστε να λαμβάνετε όλα τα φάρμακά σας έως ότου ο γιατρός σας αποφασίσει τη διακοπή ή την αλλαγή τους



Επικοινωνήστε με το γιατρό σας:

- Εάν ανησυχείτε για τα στοματικά προβλήματα
- Εάν τα συμπτώματά σας αλλάξουν ή επιδεινωθούν
- ➔ Όσο το δυνατόν συντομότερα εάν έχετε έντονο αίσθημα ότι δεν νιώθετε καλά ή εάν τα στοματικά σας προβλήματα δεν βελτιώνονται με τη θεραπεία





**Χρήσιμες συμβουλές
για την αντιμετώπιση
των προβλημάτων
στο δέρμα και
τα μαλλιά**

Χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στο δέρμα και τα μαλλιά

Τι είδους δερματικά προβλήματα μπορεί να παρουσιάσουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας;

Κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας ενδέχεται να παρουσιάσετε προβλήματα στο δέρμα σας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ξηρότητα, πάχυνση ή σκάσιμο του δέρματος
- Φλύκταινες και εξάνθημα
- Τα συμπτώματα στις παλάμες των χεριών σας και στα πέλματα των ποδιών σας ονομάζονται σύνδρομο παλαμών - πελμάτων
- Ορισμένες φορές, μπορεί να επηρεαστεί και το χρώμα του δέρματός σας, αποκτώντας κίτρινη απόχρωση, αλλά επιστρέφει στο φυσιολογικό όταν η θεραπεία διακοπεί





Προβλήματα στα μαλλιά

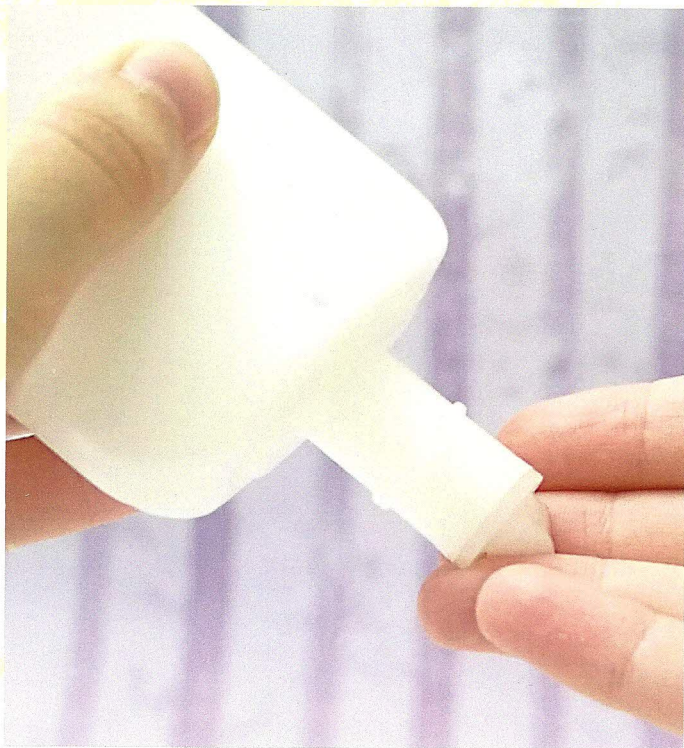
- Τα μαλλιά σας μπορεί να χάσουν το χρώμα τους αλλά αυτό επιστρέφει στο φυσιολογικό όταν τελειώσει η θεραπεία
- Εάν κάνετε πολλούς κύκλους θεραπείας, αυτό μπορεί να επηρεάσει την όψη των μαλλιών σας προσδίδοντάς τους μια ριγωτή όψη
- Εάν σκέφτεστε να βάψετε τα μαλλιά σας, συζητήστε το πρώτα με το γιατρό σας

Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τα δερματικά προβλήματα;

- Είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά το δέρμα σας για να εντοπίσετε τυχόν ξηρότητα, σκασίματα ή κάποια άλλη δερματική πάθηση
- Ενυδατώνετε καλά το δέρμα σας χρησιμοποιώντας κρέμες που περιέχουν ουρία, λανολίνη ή βιταμίνη Α2, και χρησιμοποιείτε αντιηλιακό ή αποφύγετε την άμεση έκθεση στο φως του ήλιου
- Χρησιμοποιείτε ουδέτερο σαπούνι και σαμπουάν
- Να πλένεστε με χλιαρό νερό και να στεγνώνετε απαλά
- Αποφεύγετε τις δραστηριότητες που προκαλούν αυξημένη πίεση στις παλάμες των χεριών σας και στα πέλματα των ποδιών σας
- Να φοράτε ελαφριά ρούχα και άνετα μαλακά παπούτσια (χρησιμοποιώντας ένα τζελ στο εσωτερικό εάν είναι δυνατό) τα οποία δεν σας στενεύουν
- Προσπαθήστε να κάνετε τακτικά περιποίηση των άκρων σε χέρια και πόδια (μανικιούρ & πεντικιούρ) για να αφαιρέσετε τους κάλους
- Εάν το δέρμα σας έχει επηρεαστεί σοβαρά, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει κάποια κρέμα για την ανακούφιση του πόνου
- Συνεχίστε να λαμβάνετε όλα τα φάρμακά σας έως ότου ο γιατρός σας αποφασίσει τη διακοπή ή την αλλαγή τους

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας:

- Εάν ανησυχείτε για τα δερματικά προβλήματα
- Εάν έχετε διαβήτη
- Εάν τα συμπτώματά σας παρουσιάσουν αλλαγή ή δεν βελτιωθούν με τη θεραπεία
- Εάν έχετε έντονο αίσθημα ότι δεν νιώθετε καλά ή τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν





Εταιρεία Ογκολόγων
Παθολόγων Ελλάδας (Ε.Ο.Π.Ε.)

Με την ευγενική χορηγία της:

