



# CHEMIOTERAPIA W LECZENIU RAKA PIERSI – JAK RADZIĆ SOBIE ZE SKUTKAMI UBOCZNYMI?



Polnisch

## WPROWADZENIE

Chemioterapię stosuje się od ponad 60 lat w walce z nowotworami. W ciągu tego czasu bardzo dużo się wydarzyło: stosowane substancje są **coraz bardziej skuteczne**, skojarzenia leków są **coraz bardziej wyszukane**, a ich stosowanie jest **coraz lepiej tolerowane**.

Czasy, kiedy chemioterapię postrzegano jako ostatnią deskę ratunku dla pacjentów z nowotworem, dawno minęły. Jej zakres zastosowań został poszerzony i obecnie obejmuje również wczesne etapy choroby. Jako leczenie adjuwantowe (patrz Słowniczek) ma na celu zapewnienie skuteczności leczenia, natomiast jako leczenie neoadjuwantowe (patrz Słowniczek) jest nawet stosowana przed zabiegiem chirurgicznym.

**Nowe substancje czynne i sposoby działania** uzupełniają arsenał terapeutyczny, nieustannie umożliwiając opracowywanie nowych opcji leczenia raka. Dla osób dotkniętych nowotworem oznacza to **istotne korzyści pod względem czasu przeżycia i często również jakości życia**. Nie można przecież zapomnieć, że nowotwory i ich przerzuty powodują objawy, które mogą istotnie pogorszyć jakość życia.

Mimo to leczenie z zastosowaniem chemioterapii zawsze jest stresującym przeżyciem. Lekarze starają się łagodzić **skutki uboczne**, stosując jednocześnie inne terapie. Niniejsza broszura zawiera informacje dotyczące działań, które można podjąć, aby sprawić, że nieprzyjemne skutki chemioterapii staną się mniej uciążliwe.

Mamy nadzieję, że broszura będzie przydatnym źródłem informacji, i życzymy wszystkiego najlepszego.

## ■ ■ CO TO JEST CHEMIOTERAPIA?

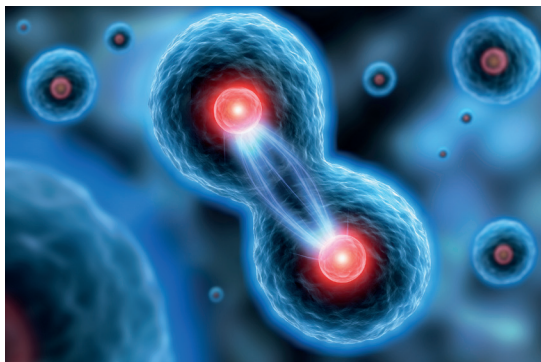
Potocznie chemioterapia to **leczenie nowotworu** z użyciem leków cytostatycznych, tj. naturalnych lub syntetycznych substancji, które hamują wzrost komórek. Lekarze czasem również stosują termin chemioterapia do określenia terapii leczniczej infekcji. Tematem tej broszury jest chemioterapia w leczeniu raka piersi.

## ■ ■ JAK DZIAŁAJĄ LEKI CYTOSTATYCZNE?

Leki cytostatyczne stosowane w chemioterapii hamują wzrost komórek, zakłócając procesy związane z podziałem lub wzrostem komórek.

Ponieważ komórki guza dzielą się bardzo szybko i w niekontrolowany sposób, są bardziej podatne na działanie leków cytostatycznych niż zdrowe komórki. Ponadto zdrowe komórki posiadają mechanizmy naprawcze, które nie są obecne w komórkach guza.

Mimo to każda chemioterapia **zawsze wywiera również wpływ na zdrową tkankę**. Szczególnie narażone są te tkanki i narządy, które szybko się regenerują i w których w związku z tym ma miejsce intensywny podział komórek. Dotyczy to zwłaszcza komórek krwiotwórczych i błon śluzowych. W związku z powyższym działanie i skutki uboczne leków cytostatycznych są ze sobą ściśle powiązane.



*Podział komórek:  
Większość leków  
cytostatycznych hamuje  
wzrost guza, zakłócając  
podział komórek.*

## JAK STOSUJE SIĘ LEKI CYTOSTATYCZNE?

Leki cytostatyczne różnią się pochodzeniem i sposobem działania. Niektóre leki cytostatyczne są chemicznie zdefiniowanymi związkami, a inne mają swoje źródło w roślinach lub królestwie zwierząt. W przypadku wszystkich leków cytostatycznych to dawka jest odpowiedzialna za działanie. Podanie zbyt małej dawki powoduje, że zniszczeniu ulega niewystarczająca liczba komórek nowotworowych. Natomiast podanie zbyt dużej dawki prowadzi do zbyt dużych szkód wśród zdrowych komórek organizmu.

Przerwy, w czasie których prawidłowe komórki organizmu mają możliwość regeneracji, są również istotnym aspektem tolerancji chemioterapii. Komórki nowotworowe ponownie zaczynają się dzielić w czasie przerw i tym samym stają się ponownie bardziej podatne na działanie leków cytostatycznych. W związku z tym zwykle podaje się kilka dawek, jedna po drugiej, po których następuje przerwa przed kolejnym podaniem. Lekarze nazywają okres od pierwszej dawki do końca przerwy w leczeniu **cyklem**.

Jednak nie tylko prawidłowa dawka i prawidłowe dawkowanie w trakcie cyklu są istotne. Wiele leków cytostatycznych stosuje się w skojarzeniu z lekami adjuwantowymi, które są podawane jednocześnie z substancjami czynnymi. Inne leki cytostatyczne są bardziej skuteczne lub lepiej tolerowane, jeśli są podawane w mniejszej dawce, ale w skojarzeniu z innym lekiem cytostatycznym.

Lekarze nazywają wspólnie skojarzenie leków, dawkę i cykl **schematem chemioterapii** (ang. chemotherapy regimen – reżim chemioterapii). Nie bez powodu termin może wydawać się nieco dyktatorski. W przypadku chemioterapii nie ma zbyt wiele miejsca na eksperymenty.

## JAKI JEST CEL CHEMIOTERAPII?

Cel chemioterapii zależy od stopnia zaawansowania choroby i indywidualnej sytuacji związanej z leczeniem. W niektórych przypadkach zalecane jest rozpoczęcie chemioterapii nawet przed chirurgicznym usunięciem guza. Tak zwana **chemioterapia neoadjuwantowa** ma na celu zmniejszenie **guza**, aby **ułatwić jego usunięcie**. W niektórych przypadkach nie ma możliwości wykonania zabiegu chirurgicznego bez leczenia neoadjuwantowego. W innych przypadkach zastosowanie chemioterapii neoadjuwantowej umożliwi przeprowadzenie mniej rozległego zabiegu chirurgicznego i zwiększa szansę na zabieg oszczędzający piers.

Tak zwana **chemioterapia adjuwantowa** jest stosowana krótko po chirurgicznym usunięciu guza. Ma na celu **całkowite zniszczenie ostatnich, pozostałych komórek guza** po zabiegu chirurgicznym i tym samym wyleczenie nowotworu. Problem w leczeniu nowotworu jest taki, że nawet pojedyncza komórka nowotworowa, która przetrwa leczenie, wystarczy do spowodowania nawrotu.

Nawet jeśli wydaje się, że guz został usunięty całkowicie, pojedyncze mikroskopijnie małe pozostałości mogły zostać pominięte. Najmniejsze przerzuty nowotworowych, nazywane mikroprzerzutami, mogą ukrywać się w dowolnym miejscu w organizmie i nie ma możliwości wykrycia ich z użyciem jakiejkolwiek metody obrazowania medycznego. Chemioterapię adjuwantową stosuje się jako środek zapobiegawczy w celu wyeliminowania również tych komórek.

W bardziej zaawansowanych stadiach raka piersi chemioterapię stosuje się do zmniejszenia guza i jego przerzutów, tym samym hamując jego rozwój. Zwykle takie postępowanie jest skuteczne przez stosunkowo długi okres. W razie utraty skuteczności leku cytostatycznego w leczeniu można zastosować inną substancję czynną. W związku z tym dostępnych jest kilka opcji terapeutycznych raka piersi. Zwykle są one kolejno ponumerowane i nazywane **terapią pierwszego rzutu, terapią drugiego rzutu**, itd.

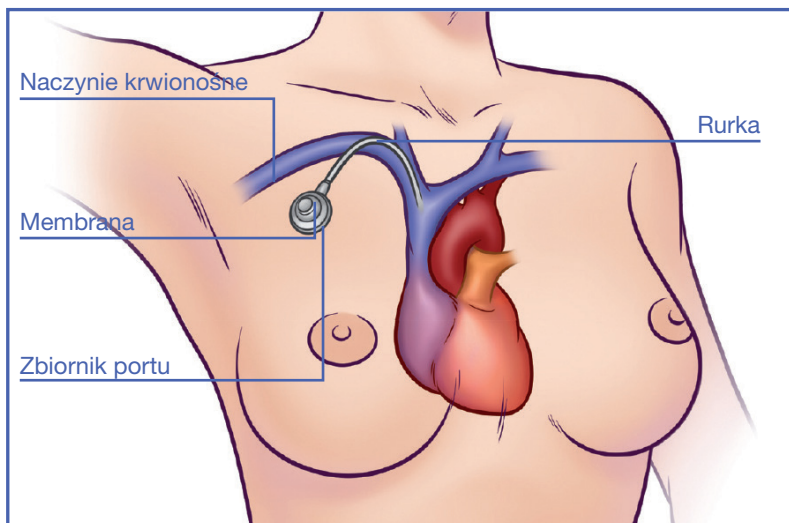
**!** Chemioterapię można stosować w różnych stadiach zaawansowania raka piersi.

## ■ TABLETKI CZY INFUZJE?

Leki cytostatyczne są dostępne w postaci tabletek, zastrzyków lub infuzji. Różne **po-  
stacie dawkowania nie mają żadnego wpływu na skuteczność lub tolerancję  
leków cytostatycznych.**

U pacjentek, które wymagają stosowania leków cytostatycznych często lub przez dłuższy czas, może być zalecane wszczępienie „portu”. Port to niewielkie metalowe urządzenie (komora portu/zbiornik portu), które zwykle jest wprowadzane pod skórę poniżej obojczyka. Stamtąd wąska rurka prowadzi do dużej żyły. Komorę można łatwo wyczuć pod skórą i w górnej części jest odgraniczona silikonową membraną. Umożliwia to wykonywanie wkłuć przez skórę do komory portu w celu podania leków. Dzięki temu oszczędza się żyły przedramion oraz unika ryzyka nieprawidłowego wkłucia igły.

- ! Leki cytostatyczne można podawać na różne sposoby.
- Nie ma to żadnego wpływu na ich skuteczność czy tolerancję.



■ *Wszczepiony system dostępu naczyniowego (port) może ułatwić podawanie leków cytostatycznych.*

## ■ ■ CO OZNACZA TERMIN „OPORNOŚĆ”?

Sytuacja kiedy, komórki nowotworowe **nie reagują już na leki cytostatyczne**, nazywana jest opornością. Zwykle guz na początku dobrze reaguje na chemioterapię, ale następnie jej skuteczność wyraźnie się zmniejsza. Jest to spowodowane tym, że guz uodpornił się na lek cytostatyczny.

W trakcie wielu milionów podziałów komórek w guzie zachodzą również ciągłe **zmiany** w **kompozycji genetycznej** komórki, czyli tak zwane **mutacje**. Większość tych mutacji nie jest zdolna do przeżycia. Niektóre z nich zapewniają jednak komórkom możliwość przetrwania. Jeśli dojdzie do mutacji, która sprawi, że komórki nowotworowe będą mniej podatne na działanie leku cytostatycznego, zmutowane komórki nowotworowe będą miały większe szanse na przeżycie niż pozostałe. Komórki te mogą namnażać się, natomiast pozostałe komórki będą obumierały.

Na jakimś etapie wszystkie pozostałe komórki nowotworowe będą zawierały mutację, sprawiając, że **nie będą reagowały na chemioterapię**. W takiej sytuacji kontynuowanie poprzedniej chemioterapii jest bezcelowe. Konieczna jest zmiana na inną. Nowo zastosowany lek powinien charakteryzować się **innym sposobem działania** niż poprzednia chemioterapia.

Zmniejsza to prawdopodobieństwo, że komórki nowotworowe będą również odporne na nowy lek. Nie ma jeszcze dostępnych żadnych wiarygodnych badań, które pozwoliłyby przewidzieć, czy guz zareaguje na daną substancję czynną. Jedyna możliwość to czerpanie z doświadczeń uzyskanych w badaniach i testowanie substancji czynnych w każdym indywidualnym przypadku.

- Oporność sprawia, że lek cytostatyczny staje się nieskuteczny. Należy wtedy rozpocząć stosowanie leku cytostatycznego, który charakteryzuje się innym sposobem działania.

## DLACZEGO CHEMIOTERAPIA POWODUJE SKUTKI UBOCZNE?

Jak opisano powyżej, działanie i skutki uboczne leków cytostatycznych są ze sobą ściśle powiązane. Analogicznie do głównego działania leku, skutki uboczne występują w wyniku hamowania podziału komórek. Hamowanie obejmuje wszystkie narządy, które cechują się szybką odnową i których komórki w związku z tym szybko się dzielą. Obejmuje to komórki nowotworowe, jak również komórki krwi, jelit i cebulek włosów.

Nasilenie skutków ubocznych w narządach, których dotyczą, zależy od wielu czynników. Rodzaj leku ma tu znaczenie, jak również czynniki indywidualne każdej osoby i czynniki medyczne. Na niektóre skutki uboczne, takie jak utrata włosów, właściwie nie można wpłynąć, natomiast inne, takie jak nudności, można łagodzić, stosując dodatkowe leki.

! Skutki uboczne są bezpośrednim wynikiem głównego działania leku i oznaczają, że lek może być skuteczny.

## CO TO JEST LECZENIE WSPOMAGAJĄCE?

Leczenie wspomagające, jako część chemioterapii, ma na celu zapewnianie, że **skutki uboczne będą mniej uciążliwe, lub zapobieganie wystąpieniu niebezpiecznych skutków ubocznych**. Jednym z przykładów leczenia wspomagającego jest stosowanie leków, które zwalczają nudności i odruch wymiotny.

Jeśli występuje ryzyko niedoboru odporności, niektóre leki mogą stymulować tworzenie się krwinek białych. W razie niedokrwistości i związanego z nią wyczerpania (zmęczenie, patrz Słowniczek) można stosować preparaty żelaza i erytropoetynę w celu przeciwdziałania tym nieprawidłowościom.

Jeśli w trakcie chemioterapii wystąpią skutki uboczne, zawsze należy poinformować o nich lekarza prowadzącego i zapytać go o możliwości leczenia.



## ■ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WIELOKROTNEJ CHEMIOTERAPII

Jeśli konieczne będzie ponowne podanie chemioterapii, może to obejmować ten sam schemat leczenia lub nowy rzut terapii. W przypadku tego samego schematu można założyć, że wystąpią takie same skutki uboczne jak poprzednim razem. **Jeśli któryś ze skutków ubocznych był szczególnie uciążliwy, należy o tym poinformować lekarza prowadzącego.** Może być dostępne leczenie wspomagające, którego nie zastosowano poprzednim razem.

**W razie wystąpienia nowych skutków ubocznych, które wcześniej nie występowały, należy niezwłocznie poinformować lekarza prowadzącego.** Istnieje możliwość, że leczenie nie jest tolerowane tak dobrze jak poprzednim razem. W niektórych przypadkach może również wystąpić alergia na lek. Nadwrażliwość na określony lek zwykle uwidacznia się podczas infuzji i przejawia się dusznością, objawami skórnymi lub reakcjami dotyczącymi układu krążeniowego (np. szybkie bicie serca, błądność, zimne poty, silne zawroty głowy).

W przypadku zastosowania nowego schematu leczenia mogą wystąpić nowe skutki uboczne. Poza działaniem hamującym podział komórek większość leków cytostatycznych powoduje również inne skutki uboczne. **Należy zapytać lekarza, jakie są przewidywane inne skutki uboczne nowej chemioterapii.**

Podjęmując decyzję o poddaniu się kolejnej chemioterapii, czasem należy rozważyć jej korzyści, biorąc pod uwagę prawdopodobne skutki uboczne. Jakość życia odgrywa tutaj istotną rolę. Skutki uboczne bezsprzecznie pogarszają jakość życia. Należy jednak wziąć pod uwagę, że skuteczna chemioterapia nie tylko przedłuża życie, ale może również znacząco polepszyć jakość życia, istotnie łagodząc objawy powodowane przez guz i jego przerzuty.

## WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA SKUTKÓW UBOCZNYCH

Każdy wie, że im bardziej na coś zwracamy uwagę, tym ważniejsze się to staje. To samo odnosi się do skutków ubocznych. Im mniej się na nich skupiamy i zajmujemy się innymi sprawami, tym mniej są dokuczliwe.

Pozytywne myślenie często może sprawić, że skutki uboczne będą mniej uciążliwe. Na przykład, pomocne może okazać się przekonanie, że skutki uboczne są tymczasowe oraz że są oznaką skutecznego działania leku przeciw guzowi. Skutki uboczne należy zawsze konsultować z lekarzem prowadzącym.

## OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE RADZENIA SOBIE ZE SKUTKAMI UBOCZNYMI

- Regularnie przyjmuj leki stosowane do zwalczania skutków ubocznych i nie czekaj, aż wystąpią skutki uboczne.
- Zapewnij sobie jakąś rozrywkę i myśl pozytywnie.
- Rozpieszczaj się i regularnie nagradzaj się.
- Jak najwięcej przebywaj na świeżym powietrzu i regularnie ćwicz.
- Stosuj się do zdrowej i smacznej diety składającej się z pięciu niewielkich posiłków dziennie, zamiast trzech dużych posiłków.
- Wysypiaj się.
- Unikaj nikotyny i alkoholu lub ogranicz ich spożycie do minimum.
- Unikaj opalania się i solariumów.



*W zależności od stanu zdrowia należy kontynuować uprawianie sportów. Może to łagodzić skutki uboczne, polepszać samopoczucie i zmniejszać ryzyko nawrotu.*

## ZMIANY W LICZBIE KRWINEK

Nasza krew ma wiele zadań. Obejmuje to obronę przed infekcjami, zapewnianie krzepnięcia krwi i dostarczanie tlenu. **Krwinki białe** są odpowiedzialne za **obronę przed infekcjami, płytki krwi** są odpowiedzialne za **krzepnięcie krwi**, a krwinki czerwone za transport tlenu.

Zależnie od niedoboru składnika krwi może wystąpić zwiększone ryzyko infekcji, zwiększona tendencja do krwawień lub wyczerpanie nazywane inaczej zmęczeniem.

## UNIKANIE INFEKcji

- Unikaj zatłoczonych miejsc i kontaktu z chorymi osobami i zwierzętami.
- Nie spędzaj czasu w pomieszczeniach, które są skażone pleśnią (np. wilgotne piwnice).
- Regularnie i starannie myj ręce.
- Jeśli pomimo powyższych kroków wystąpi infekcja, skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.

## W RAZIE WYSTĄPIENIA KTÓREGOŚ Z PONIŻSZYCH OBJAWÓW NALEŻY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM:

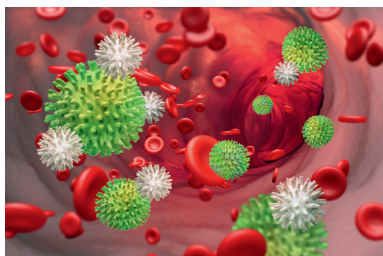
- Gorączka wynosząca 38°C lub wyższa.
- Trudności w polykaniu, ból gardła, kaszel, duszności.
- Biegunka.
- Częste lub bolesne oddawanie moczu.

## UNIKANIE URAZÓW I KRWAWIENIA

- Podczas wykonywania pewnych prac, np. ogrodowych, noś rękawiczki, aby uniknąć urazów.
- Unikaj spożywania alkoholu, ponieważ opóźnia refleksy i tym samym zwiększa ryzyko urazu.
- Stosuj miękkie szczoteczki do zębów i łagodne pasty do zębów. Jeśli jest to konieczne, unikaj podrażniających płynów do płukania jamy ustnej.

## RADZENIE SOBIE Z WYCZERPANIEM (ZMĘCZENIEM)

- Może być spowodowane (możliwym do wyleczenia) niedoborem krwinek czerwonych. W związku z tym porozmawiaj na temat zmęczenia z lekarzem prowadzącym.
- Porozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi o zmęczeniu, aby mogli zapewnić odpowiednią pomoc.
- Narzuć sobie spokojne tempo i pozwól sobie na odpoczynek. Miej dla siebie cierpliwość!
- Staraj się oszczędzać energię podczas codziennych zajęć (np. usiądź podczas prasowania).
- Staraj się zachować jak największą aktywność, ponieważ zbyt dużo odpoczynku może prowadzić do jeszcze większego zmęczenia.
- Stonowany sport wytrzymałościowy przeciwdziała zmęczeniu. Ale nie przemęczaj się!



*Komórki krwi dostarczają tlen do organizmu i zwalczają infekcje. Wiele rodzajów chemioterapii hamuje tworzenie się komórek krwi.*

## ■ UTRATA WŁOSÓW

Utrata włosów zwykle rozpoczyna się dwa do trzech tygodni po pierwszym zastosowaniu leczenia. Może wystąpić nagle i prowadzić do szybkiej utraty włosów lub przebiegać stopniowo. Czasem wypadają nie tylko włosy ze skóry głowy, ale również z innych części ciała, np. brwi, rzęsy, włosy pod pachami lub włosy łonowe. **Włosy prawie zawsze odrastają po zakończeniu chemioterapii.**

## ■ WSKAZÓWKI W RAZIE UTRATY WŁOSÓW

- Jeszcze przed rozpoczęciem chemioterapii wybierz perukę, która przypomina naturalne włosy. Ubezpieczenie zdrowotne pokryje częściowo koszt peruki. Fryzjerka może ułożyć włosy na peruce tak, aby jak najbardziej przypominały fryzurę danej osoby.
- Nie myj włosów zbyt często. Najlepiej używaj łagodnego szamponu (np. dla dzieci) i miękkiej szczotki do włosów.
- Nie susz włosów, pocierając je ręcznikiem; jedynie poklepuj je delikatnie w ręczniku i pozwól, by wysuszyły się same, lub używaj suszarki z niezbyt ciepłym strumieniem powietrza.
- Nie używaj żadnych podgrzewanych wałków do włosów ani lokówki.
- Nie farbuj włosów ani nie rób trwałej ondulacji.
- Jeśli włosy wypadają szybko, obetnij się na krótko, a nawet zgól głowę. Mała wskazówka: możesz zachować kilka pasm włosów i przyczepić je do brzegu chusty okrywającej głowę. Będzie to sprawiało wrażenie, że pod okryciem głowy znajdują się włosy.
- Jeśli nie masz prawie wcale włosów, nakryj głowę kapeluszem lub peruką, wychodząc z domu, aby chronić się przed poparzeniem słonecznym, gorącym i chłodem.
- Wiele ośrodków leczenia raka piersi oferuje specjalne kursy makijażu dla kobiet, którym wypadły brwi i rzęsy.

## ZMIANY SKÓRNE I PAZNOKCI

W trakcie chemioterapii mogą wystąpić zmiany skórne i paznokci. Pierwsze oznaki to zaczerwienienie i wysypki skórne. Rany i urazy ogólnie goją się gorzej. Na paznokciach mogą pojawić się plamiste przebarwienia.

## WSKAZÓWKI W RAZIE PROBLEMÓW SKÓRNYCH I Z PAZNOKCIAMI

- Stosuj wyłącznie letnią wodę i niezawierające mydła, łagodne płyny do mycia skóry.
- Nie bierz przesadnie długich kąpieli lub pryszniców w bardzo ciepłej wodzie. Unikaj produktów pielęgnacyjnych skóry zawierających alkohol, ponieważ wysuszają skórę.
- Unikaj gorąca, pocenia się i bezpośredniego wystawienia na działanie promieni słonecznych.
- Unikaj bezpośredniego kontaktu skóry z płynami do zmywania i środkami do prania.
- Jeśli jest to możliwe, unikaj golenia się.
- Nie noś ciasnej, szorstkiej odzieży.
- Obcinaj paznokcie jak najkrócej, aby nie łamały się łatwo.
- Pokrywaj przebarwienia paznokci nieprzezroczystym lakierem do paznokci.



*Bezpośredni kontakt ze środkami do prania i płynami do zmywania może prowadzić do problemów skórnych.*

## ZESPÓŁ RĘKA-STOPA

Ten skutek uboczny na początku przejawia się zaczerwienieniem i zaburzeniami czucia dłoni i podeszew stóp. Następnie pojawia się również ból i obrzęk. W ciężkich przypadkach powstają pęcherze i dochodzi do złuszczenia skóry. Może to powodować silny ból.

## WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA ZESPOŁU RĘKA-STOPA

- Unikaj wystawiania dłoni lub podeszew stóp na długotrwały stres mechaniczny (np. używanie narzędzi lub wybieranie się na piesze wycieczki).
- Noś wygodne obuwie lub pozostaw stopy i ręce odkryte w jak największym stopniu.
- Przed leczeniem poddaj się profesjonalnym zabiegom pedikiuru lub manikiuru w celu usunięcia nadmiernie grubej warstwy zrogowaciałego naskórka ze stóp i rąk.
- Unikaj gorąca i wystawienia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Unikaj zbyt ciepłej wody, biorąc prysznic, kąpiel lub zmywając czy sprząając.

## NUDNOŚCI I WYMIOTY

Większość leków cytostatycznych powoduje nudności i wymioty. Dostępne są skuteczne leki zwalczające ten skutek uboczny. Leki te należy przyjmować zapobiegawczo i nie należy czekać do wystąpienia nudności. Zapobiegawcze przyjmowanie zapewnia, że chemioterapia nie jest podświadomie łączona z nudnościami.

Zapobiegawcze przyjmowanie może okazać się pomocne, jeśli poprzednia chemioterapia powodowała nudności. Zgłaszano również, że kobiety, u których występowały wzmożone nudności w trakcie ciąży, mają tendencję do podobnej reakcji na chemioterapię.

## ■ WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA NUDNOŚCI

- Najlepiej stosować lekką dietę w dzień infuzji i przez kilka kolejnych dni.
- Spożywaj kilka niewielkich posiłków dziennie zamiast jak zazwyczaj trzech dużych posiłków.
- Odpoczywaj po posiłkach.
- Ssij słodczyce o przyjemnym smaku.
- Pij wodę z dodatkiem imbiru w regularnych odstępach czasu (zalej gorącą wodą kawałek świeżego imbiru i odczekaj pięć do dziesięciu minut).
- Unikaj nieprzyjemnych zapachów i regularnie wietrz pomieszczenia, w których przebywasz.
- Jeśli jest to możliwe, spędzaj dużo czasu na zewnątrz i wysypiaj się.

## ■ WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA WYMIOTÓW

- Kwasy żołądkowe mogą zaatakować zęby. W związku z tym po wymiotach dokładnie wypłucz jamę ustną wodą.
- Nasilone wymioty mogą prowadzić do znacznej utraty płynów. Pij dużo wody, aby wyrównać tę stratę.
- Ssanie kostek lodu lub zamrożonych kawałków owoców może łagodzić nudności i uzupełniać utracone płyny.
- W przypadku częstych wymiotów odczekaj cztery do ośmiu godzin z przyjęciem pokarmów stałych.



## ■ UTRATA APETYTU

Leczenie cytostatyczne może prowadzić do utraty apetytu. Może to być spowodowane nudnościami, zaburzeniami smaku, zaburzeniami w uczuciu sytości lub problemami psychologicznymi. Odpowiednie odżywianie się jest bardzo ważne podczas choroby nowotworowej, ponieważ przeciwdziała wycieńczeniu organizmu.

### ■ WSKAZÓWKI W RAZIE UTRATY APETYTU

- Jedz, kiedy tylko masz na to ochotę.
- Słuchaj swojego ciała i jedz to, na co masz ochotę.
- Doprawiaj jedzenie według własnego uznania.
- Ćwiczenia na świeżym powietrzu przed posiłkiem nasilają apetyt.
- Pij jak najmniej płynów podczas posiłków, aby uniknąć zapełnienia żołądka płynami.

## ■ ZABURZENIA SMAKU

Chemioterapia może zaburzać smak. Ten skutek uboczny zwykle ustępuje po zakończeniu leczenia.

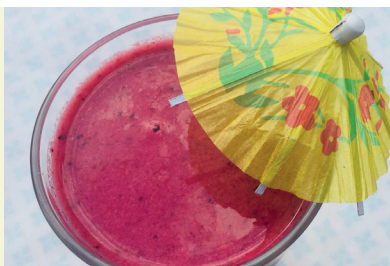
### ■ WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA ZABURZEŃ SMAKU

- Nie zmuszaj się do jedzenia pokarmów, których nie lubisz.
- Pij niewielkie ilości płynów częściej, aby pozbyć się nieprzyjemnego smaku.
- Przepłukuj jamę ustną niewielką ilością wody przed posiłkiem.
- Stymuluj produkcję śliny, pijąc gorzkie napoje (tonik, lemoniadę z posmakiem gorzyczki lub czarną herbatę), napoje, słodczyce lub gumy do żucia o smaku cytrynowym.

## PRZEPIS DLA WSZYSTKICH KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH NA ŚNIADANIE

Poniżej podajemy przepis na dobry początek dnia. Przepis na dwie duże 250 ml porcje lub cztery małe 120 ml porcje (bardzo prosty).

- 100 g jogurtu
- 225 g soku jabłkowego i żurawinowego, mieszany
- 1 plaster ananasa
- 225 g mieszanki zamrożonych owoców leśnych
- 100 g truskawek



Umieścić wszystkie składniki w blenderze i zmiksować do uzyskania kremowej konsystencji.

Aby uzyskać bardziej kremowy koktajl, należy dodać więcej jogurtu. Można dodać lody, aby koktajl był gęstszy.

Każda porcja zawiera dużo witamin, 9 g białka i 320 kcal.

Smacznego!

## WARTOŚCI ODŻYWCZE

Witamina C	> 👍👍👍👍	Potas	👍👍	> 100%	> 👍👍👍👍
Witamina B6	> 👍👍👍👍	Magnez	👍	80-100%	👍👍👍👍
Wapń	👍👍	Żelazo	👍	60-79%	👍👍👍
Błonnik pokarmowy (polisacharydy)	👍👍	Miedź	👍	40-59%	👍👍
Jod	👍👍	Witamina B1	👍	20-39%	👍
Kwas foliowy	👍👍	Witamina B2	👍		
		Białko	👍		

## ■ ZAPALENIE JAMY USTNEJ

W trakcie chemioterapii może wystąpić bolesne zaczerwienienie i stan zapalny jamy ustnej. Stan zapalny jest uciążliwy, ale zwykle nie jest niebezpieczny.

## ■ WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA STANU ZAPALNEGO JAMY USTNEJ

- Nie stosuj podrażniających lub zawierających alkohol płynów do płukania jamy ustnej. Zamiast nich stosuj napar z rumianku lub szalwii.
- Spożywaj duże ilości produktów mlecznych.
- Regularnie nawilżaj usta balsamem do ust.
- Stymuluj produkcję śliny, jedząc słodczyce niezawierające cukru lub żując gumę.
- Unikaj bardzo kwaśnych pokarmów i napojów.
- Nie spożywaj bardzo ostrych pokarmów.
- Unikaj pokarmów, które są chropowate lub mają ostre krawędzie, takich jak skórka świeżego chleba, chipsy lub sucharki.
- Unikaj poparzeń jamy ustnej. Odczekaj, aż potrawy i ciepłe napoje odpowiednio ostygną przed ich spożyciem.
- Unikaj alkoholu i papierosów, jeśli jest to możliwe.
- W razie wystąpienia infekcji grzybiczej należy regularnie stosować przepisane leki.

## ■ BIEGUNKA

Samo stosowanie chemioterapii może spowodować biegunkę, ale biegunka może również być oznaką infekcji. Ciężka i przewlekła biegunka prowadzi do odwodnienia i zaburzeń gospodarki elektrolitowej, które wymagają interwencji medycznej.

W razie oddawania więcej niż trzech wodnistych stolców dziennie lub biegunki z gorączką należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Biegunkę o łagodniejszym przebiegu można leczyć, stosując leki.

## ■ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE RADZENIA SOBIE Z BIEGUNKĄ

- Stosowanie tak zwanych probiotyków przed i w trakcie chemioterapii może łagodzić biegunkę.
- Ogranicz dietę do lekkich, zawierających niewiele tłuszczów i błonnika pokarmów.
- Spożywaj codziennie cztery lub pięć nieobronnych, startych na małe kawałki jabłek (po starciu na tarce odczekaj, aż miąższ jabłka nabierze brązowego koloru). Zawarte w nim pektyny nabrzmiewają w jelitach, tym samym łagodząc biegunkę.
- Unikaj pokarmów, które nadmiernie stymulują trawienie (np. kapusta, ostre przyprawy).
- Unikaj pokarmów, które wywołują wzdęcia.
- Pij dwa do trzech litrów płynów na dzień, aby wyrównać straty płynów. Niegazowana woda mineralna lub herbaty ziołowe to najlepsza opcja. W przypadku ciężkiej biegunki zaleca się specjalne roztwory elektrolitów dostępne w aptekach.
- Unikaj napojów zawierających kofeinę, alkoholu i papierosów.



*Biegunka prowadzi do znacznej utraty płynów. Niedobór płynów należy uzupełniać, spożywając odpowiednie ilości płynów.*

## ZAPARCIE

Zaparcie jest możliwym skutkiem ubocznym leków cytostatycznych, ale może być również spowodowane silnymi lekami przeciwbólowymi. Zaparcie może przyczyniać się do utraty apetytu i nasilać nudności.

## WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA ZAPARCIA

- Stosuj dietę bogatą w błonnik i pij duże ilości płynów.
- Jedz suszone owoce.
- Zachowuj wystarczającą aktywność fizyczną.
- Po konsultacji z lekarzem stosuj środki przeczyszczające lub wlewki doodbytnicze.

## ZABURZENIA CZUCIA

Leki cytostatyczne mogą powodować drętwienie lub zaburzenia czucia w rękach i nogach. Może również wystąpić mrowienie lub pieczenie. W niektórych przypadkach w dotkniętych obszarach występuje również ból. W przeciwieństwie do zespołu ręka-stopa nie występują żadne zmiany skórne.

Zaburzenia czucia zwykle ustępują, ale mogą utrzymywać się przez jakiś czas po ostatniej infuzji.

## ■ WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA ZABURZEŃ CZUCIA

- Zaburzenia czucia w kończynach prowadzą do zwiększonego ryzyka urazu.
- Szczególnie uważaj na przedmioty ze szpiczastą końcówką i ostrymi krawędziami.
- Uważaj na gorącą wodę i gorące przedmioty, np. kaloryfery.
- Zaburzenia czucia w stopach mogą powodować niestabilny chód. Zachowaj szczególną ostrożność na śliskich i nierównych podłożach.
- Noś wygodne, bezpieczne obuwie.
- Korzystaj z pomocy członków rodziny lub profesjonalistów w celu wykonania manikiuru i pedikiuru.
- Zwracaj uwagę na obuwie. Noszenie ciasnego obuwia lub źle dopasowanych skarpet może nie zostać zauważone w odpowiednim czasie i prowadzić do powstawania bolesnych pęcherzy.
- Wykonuj ostrożnie ćwiczenia ruchowe kończyn dotkniętych zaburzeniami, aby zachować w nich sprawność.

## ■ ZATRZYMYWANIE PŁYNÓW

Niektóre leki cytostatyczne mogą powodować tymczasowe zatrzymywanie płynów w tkankach. Może to prowadzić na przykład do obrzęku nóg. Ponadto zatrzymywanie wody w organizmie prowadzi do nagłego wzrostu masy ciała.

## ■ WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA ZATRZYMYWANIA WODY W ORGANIZMIE

- Po konsultacji z lekarzem można pić herbaty moczopędne.
- Pończochy uciskowe mogą okazać się pomocne w razie zatrzymywania wody w nogach.

## ZABURZENIA CYKLU MIESIĄCZKOWEGO

U większości pacjentek, u których rak piersi rozwinął się przed menopauzą, dochodzi do zaburzeń cyklu miesięczkowego spowodowanych chemioterapią. Ponieważ leczenie powoduje zaburzenia czynności jajników, mogą wystąpić objawy menopauzy.

Przywrócenie czynności jajników po leczeniu zależy od wielu czynników. Rodzaj chemioterapii i wiek pacjentki odgrywają tutaj szczególną rolę. W niektórych przypadkach menopauza utrzymuje się po chemioterapii. Ma to miejsce zwłaszcza u kobiet w wieku powyżej 40 lat.

## WSKAZÓWKI W RAZIE WYSTĄPIENIA OBJAWÓW MENOPAUZY

- Ubieraj się tak, aby móc coś zdjąć w razie wstąpienia uderzeń gorąca.
- Wybieraj odzież bawełnianą lub lnianą, która nie powoduje tak dużego pocenia się.
- Po skonsultowaniu się z lekarzem stosuj produkty ziołowe, aby zwalczyć objawy menopauzy. Kobiety z rakiem hormonozależnym powinny uzyskać specjalistyczną poradę, ponieważ nie wszystkie produkty ziołowe są dla nich odpowiednie.
- Jeśli cierpisz na suchość pochwy, stosuj lubrykanty dostępne w aptece. Zwykła oliwa z oliwek również może okazać się pomocna. Zwróć się do lekarza lub farmaceuty, aby uzyskać poradę.

## ■ CHEĆ POSIADANIA DZIECI I ANTYKONCEPCJA

Po zakończeniu chemioterapii lub radioterapii zwykle nie ma żadnych medycznych przeciwwskazań dla ciąży czy prokreacji. W niektórych przypadkach chemioterapia może jednak uszkodzić jajniki lub jądra w takim stopniu, że może to prowadzić do niepłodności u takich osób. W ciągu ostatnich lat opracowano nowe terapie medyczne i techniki wykorzystywane w medycynie rozrodu, aby zmniejszyć szkodliwy wpływ na jajniki w trakcie chemioterapii lub umożliwić pobranie i przechowywanie komórek jajowych lub tkanki jajników na wypadek chęci posiadania dzieci w przyszłości. Pacjentki, które chcą mieć dzieci, powinny skonsultować się z lekarzem prowadzącym najlepiej jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. Informacje na ten temat można również znaleźć na [www.fertiprotekt.com](http://www.fertiprotekt.com) lub [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de).

W trakcie chemioterapii i terapii hormonalnej należy unikać zajścia w ciążę ze względu na ryzyko wad rozwojowych lub możliwego szkodliwego wpływu na noworodka. Prezerwatywy lub spirala są bezpiecznymi i odpowiednimi metodami antykoncepcji – należy skonsultować się z lekarzem. W trakcie chemioterapii zwykle nie będzie występowała miesiączka. W związku z tym zajście w ciążę jest mało prawdopodobne, ale nie całkowicie niemożliwe. Dlatego też zawsze trzeba stosować odpowiednią metodę antykoncepcji.

## ■ DIAGNOZA RAKA PIERSI – ASPEKTY PSYCHOONKOLOGICZNE

Każda kobieta, u której zdiagnozowano raka piersi, zwykle przeżywa poważny kryzys życiowy. Życie zmienia się całkowicie niemalże z dnia na dzień. Leczenie raka piersi z zastosowaniem chemioterapii istotnie nadwyręża cały organizm i tym samym kondycję psychiczną.

Jednoczesna terapia psychoonkologiczna pomaga w radzeniu sobie z chorobą i jest bardzo zalecana. Obecnie oferują ją prawie wszystkie szpitale. Różne badania wykazały, że wsparcie psychospołeczne może poprawić jakość życia kobiet z rakiem piersi. Obecnie specjaliści są zgodni: Profesjonalna opieka pacjentów onkologicznych obejmuje nie tylko skuteczną terapię medyczną, ale jednoczesną pomoc psychospołeczną.



## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DOBREGO SAMOPOCZUCIA PSYCHICZNEGO

■ Pozwól sobie na rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej: relaksujący masaż, przyjemny spacer w parku, popołudnie w kawiarni z przyjaciółką – postaraj się czerpać przyjemność z rzeczy, które robisz, i zapewnij sobie rozrywkę.



■ Nie czuj się winna – nie ponosisz winy za swoją chorobę. Zaakceptuj, że potrzebujesz pomocy, i przyjmij taką pomoc.

■ Rozmawiaj, rozmawiaj, rozmawiaj: Rozmawiaj o swoich lękach, obawach i problemach z lekarzem, innymi pacjentkami i krewnymi. Uczęszczanie na spotkania grupy samopomocy dla kobiet z rakiem piersi również może okazać się pomocne; więcej informacji na temat grup wsparcia znajdziesz na przykład na [www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser](http://www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser) lub [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de).

■ Nie bój się zwrócić o pomoc psychologiczną; specjaliści psychoonkolodzy świetnie znają problemy i pytania zadawane przez pacjentów onkologicznych, a z ich pomocą lepiej poradzisz sobie z chorobą i związanymi z nią skutkami ubocznymi. Porada psychoonkologiczna może również być wartościowym wsparciem dla członków rodziny. Przydatne wskazówki można znaleźć na [www.ratgeber-krebs.com](http://www.ratgeber-krebs.com).

■ Postaraj się zaakceptować, że stawiasz czoło trudnej sytuacji życiowej. Chemioterapia wyleczy nowotwór, a leczenie nie będzie trwało w nieskończoność – po nim najprawdopodobniej znów poczujesz się lepiej.

■ Techniki relaksacyjne: Leczenie nowotworu to psychicznie i emocjonalnie stresujący okres; różne techniki relaksacyjne, takie jak joga, qi gong lub tai chi, mogą pomóc w opanowaniu wewnętrznego roztrzęsienia i przywróceniu emocjonalnej równowagi. Wiele kursów jest również refundowanych w ramach programów ubezpieczeń zdrowotnych.

■ Terapie kreatywne: Wyraź swoje uczucia! Radzenie sobie z myślami i emocjami w kreatywny sposób może stanowić wsparcie w procesie oswojania się z myślą o chorobie. Wiele onkologicznych ośrodków doradczych i organizacji samopomocowych oferuje terapie z wykorzystaniem muzyki, tańca, pisania lub sztuki, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

## ■ DIAGNOZA RAKA PIERSI – CO MOGĘ ZROBIĆ DLA SIEBIE?

### ■ WYWIAD Z DR JUTTA HÜBNER NA TEMAT ONKOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Dr Jutta Hübner, doktor nauk medycznych jest Ordynatorem Oddziału Medycyny Paliatywnej, Onkologii Podtrzymującej i Komplementarnej Uniwersyteckiego Centrum ds. Chorób Nowotworowych przy Szpitalu Uniwersyteckim im. J. W. Goethego we Frankfurcie.

Zawsze, gdy jest to możliwe, kobiety cierpiące na raka piersi chcą mieć jakiś wkład w proces powrotu do zdrowia i szukają dodatkowych metod do konwencjonalnej terapii. Zakres możliwości jest szeroki i zawsze trzeba zwrócić się o poradę specjalistów dotyczącą wyboru odpowiedniej metody.

#### ■ *Pani Doktor, gdzie zainteresowane kobiety mogą znaleźć fachowe informacje dotyczące metod komplementarnych?*

Przede wszystkim wszystkie pacjentki powinny zapytać bezpośrednio w ośrodku leczenia raka piersi, w którym otrzymują leczenie. Nadal bardzo trudno jest znaleźć fachowe centra doradztwa w zakresie onkologii komplementarnej. Onkologiczne centrum informacyjne w Heidelbergu może zapewnić dodatkową pomoc przez telefon. Należy zachować ostrożność, korzystając z innych źródeł/usługodawców, np. znalezionych w internecie. Techniki ezoteryczne nie stanowią części onkologii komplementarnej.

#### ■ *Co właściwie oznacza onkologia komplementarna?*

Onkologia komplementarna to jednocześnie stosowana terapia, która wywodzi się z naturoterapii lub medycyny doświadczalnej. Różni się od medycyny konwencjonalnej, ponieważ jest w znacznie mniejszym stopniu oparta na dowodach. Oznacza to, że materiały w niej wykorzystywane i procedury nie cechują się jeszcze jakością naukową opartą na wynikach badań w przeciwieństwie do terapii konwencjonalnych. W związku z tym należy je stosować wyłącznie jako terapię uzupełniającą do medycyny konwencjonalnej.

#### ■ *Jakie są substancje czynne i metody wykorzystywane w onkologii komplementarnej?*

W Niemczech i w krajach niemieckojęzycznych, leczenie uzupełniające jest głównie oparte na substancjach. Oznacza to, że substancje, takie jak suplementy diety, są stosowane do

zmobilizowania naturalnej siły organizmu. Dodatkowo do witamin i mikroelementów, coraz częściej stosuje się w naszym kraju wtórne substancje roślinne, takie jak immunostymulatory i terapia wyciągiem z jemioli. Ponieważ badania dotyczące tych substancji są czasem jeszcze na początkowym etapie, tak jak w przypadku jemioli, zainteresowane pacjentki powinny rozpocząć terapię opartą na substancji po konsultacji z lekarzem prowadzącym. W innych krajach onkologia komplementarna skupia się w większym stopniu na aspekcie psychologicznym/duchowym.

### **■ *Jakie terapie uzupełniające są zalecane dla pacjentek z przerzutowym rakiem piersi?***

Nowotwór i chemioterapia wymagają dużej siły i pochłaniają wiele energii, jak mówią niektórzy pacjenci. Pacjentki powinny zatem przede wszystkim skupić się na zdrowym stylu życia. Obejmuje to zrównoważoną dietę, ale stosowanie się do specjalnej przeciwnowotworowej diety nie jest konieczne. Ponadto pacjentki powinny dążyć do zachowania jak największej aktywności fizycznej. Ośrodki rehabilitacyjne i coraz częściej lokalne społeczności oferują specjalne zajęcia sportowe dla pacjentów onkologicznych. Informacje na ten temat można uzyskać w ośrodkach leczenia raka piersi. Po konsultacji z lekarzem prowadzącym można również samodzielnie wychodzić na spacer i piesze wędrówki z kijkami. W odniesieniu do dodatkowych środków nieopartych na substancjach to od pacjentek zależy, która terapia jest dla nich odpowiednia i poprawia ich samopoczucie. Rozważając ćwiczenia relaksacyjne, takie jak tai chi, qi gong czy joga, pacjentki powinny się upewnić, że rozpoczynają zajęcia z pomocą dobrego instruktora. Niestety nie mogą zapewnić żadnych ogólnych odpowiedzi na temat opcji dotyczących terapii opartej na substancjach. Każda pacjentka powinna ustalić indywidualnie z onkologiem prowadzącym jednocześnie stosowaną terapię.

### **■ *Czy są jakieś substancje, które zupełnie nie nadają się do stosowania u pacjentek z rakiem piersi? Na co kobiety powinny zwrócić uwagę?***

Zasadniczo żadnych substancji uzupełniających nie powinno się przyjmować bez jednoznacznych wskazań, ponieważ nadmiar witamin i mikroelementów również może być szkodliwy. W razie podejrzenia niedoboru należy go potwierdzić za pośrednictwem badania krwi. Nie należy przyjmować przeciwutleniaczy jednocześnie z chemioterapią, ponieważ mogą wpływać na działanie chemioterapii. Ponadto pacjentki powinny zachować ostrożność, stosując leki ziołowe. Mogą zawierać hormony ziołowe (fitoestrogeny), które mogą wywierać niekorzystny wpływ. Należą do nich głównie wyciągi z roślin takich jak soja, czerwona koniczyna, dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*) i żeń szeń. Fitoestrogeny mogą również wchodzić w skład mieszanek ziołowych, które stosuje się w tradycyjnej medycynie chińskiej. W związku z tym porada dotycząca terapii komplementarnych musi być odpowiednio dostosowana do danej terapii, aby uniknąć wystąpienia interakcji.



*Dobry instruktor pomoże w opanowaniu ćwiczeń relaksacyjnych.*



*Napar ze świeżego korzenia imbiru może skutecznie zwalczać nudności.*

### ■ *Które substancje uzupełniające można stosować w leczeniu skutków ubocznych terapii raka piersi?*

W trakcie chemioterapii u pacjentek często występują nudności i wymioty. W takim przypadku bardzo skuteczny może okazać się imbir, jak również akupresura. Jedzenie lukrecji i owsianki rano może łagodzić objawy żołądkowe, z kolei zjedzenie startego jabłka może przeciwdziałać bieguncie. Z danych uzyskanych z badań wynika, że stosując witaminę D, można zapobiegać osteoporozie, która często występuje w trakcie terapii raka piersi. Pluskwicę groniastą można stosować w celu zwalczania uderzeń gorąca. Choć formalnie uważa się, że jest fitoestrogenem, w badaniach naukowych wykazano, że podobnie jak tamoksifen, nie promuje wzrostu komórek nowotworowych piersi. Wyniki wstępnych badań pozwalają również mieć nadzieję, że pluskwica groniasta ma nawet dodatkowe działanie hamujące na wzrost guza i w związku z tym można ją polecić. W razie zaburzeń snu bardzo skuteczna jest waleriana i wieczorne, lawendowe kąpiele stóp. Natomiast inne aromaty, takie jak limonka czy pomarańcza, mają działanie pobudzające, w zależności od tego, czego pacjentka potrzebuje.

### ■ LISTA KONTROLNA ONKOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

- Zapytaj w zapewniającym leczenie ośrodku leczenia raka piersi o kompetentną osobę, która może udzielić porady z zakresu onkologii komplementarnej. Jeśli nie uzyskasz odpowiednich informacji, dalszą pomoc można otrzymać w Onkologicznym centrum informacyjnym w Heidelbergu (nr tel.: 0800/420 30 40 codziennie od godz. 8:00 do 20:00, połączenie jest bezpłatne).
- W księgarniach można znaleźć przydatną literaturę – patrz wskazówki dotyczące książek.
- Zawsze stosuj zrównoważoną dietę.
- Zachowaj jak największą aktywność fizyczną.
- Każda pacjentka powinna podjąć decyzję, czy i która terapia komplementarna nieoparta na substancjach jest dla niej najlepsza.
- Decyzję, czy i która terapia komplementarna nieoparta na substancjach jest odpowiednia, należy podjąć wyłącznie w porozumieniu z lekarzem prowadzącym.
- Uzupełniające substancje czynne mogą być szkodliwe dla organizmu, jeśli nie są stosowane prawidłowo.
- Zachowaj ostrożność stosując przeciwutleniacze i produkty ziołowe.

■ *Czy programy ubezpieczeń zdrowotnych pokrywają koszty leczenia komplementarnego?*

Ogólnie pacjentki objęte państwowym i prywatnym ubezpieczeniem zdrowotnym muszą zapłacić same za swoje leczenie. Ale, jak często ma to miejsce, wyjątek potwierdza regułę. Zwykle leczenie kosztuje zaledwie kilka centów na dzień. W odniesieniu do podejrzanych usługodawców warto zastosować motto „im coś jest droższe, tym bardziej podejrzane”.

■ *Czy ma Pani jakąś poradę, którą chciałaby Pani podzielić się z pacjentkami?*

Onkologia komplementarna zapewnia pacjentkom świetną możliwość, żeby zrobić coś dla siebie. Mogą z niej korzystać, aby zrobić coś samodzielnie i ponownie odzyskać wiarę w swoje ciało.

■ *Pani Doktor Hübner, serdecznie dziękuję za rozmowę.*

Wywiad przeprowadzono w listopadzie 2016 r.

## ■ WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KSIĄŻEK

**Hübner, Jutta**

**Diagnose KREBS ... was mir jetzt hilft**

**Komplementäre Therapien sinnvoll nutzen**

Schattauer Verlag · Stuttgart 2011 · ISBN 978-3-7945-2830-1

Co mogę teraz zrobić? ... Początkowy szok po diagnozie nowotworu jest głęboko zakorzeniony. Poza wsparciem partnera, bliskich i przyjaciół jedna kwestia pozostaje najważniejsza, tj. dobrze ugruntowana, „spersonalizowana” wiedza, dzięki której można walczyć z chorobą w aktywny i świadomy sposób.

**Otto, Sandra**

**Brustkrebs – Hilfe im Bürokratie-Dschungel**

Springer · Berlin - Heidelberg 2015 · ISBN 978-3-662-47072-5

Jest to niemedyyczny przewodnik zapewniający szczegółowe podsumowanie wszystkich informacji i kroków dotyczących ochrony finansowej, który zawiera również wyjaśnienia zagadnień społeczno-prawnych w trakcie i po chorobie nowotworowej oraz leczeniu.

**Beuth, Josef**

**Gut durch die Krebstherapie – Von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten: wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern**

Trias · Stuttgart 2009 · ISBN 978-3-8304-3480-1

Walka z rakiem z zastosowaniem radioterapii i chemioterapii jest stresująca i wiąże się z wieloma, często poważnymi, skutkami ubocznymi. Książka zapewnia wsparcie dostosowane do sytuacji kobiet z rakiem piersi.

**Baumann, Freerk**

**Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie**

Springer · Berlin - Heidelberg 2012 · ISBN 978-3-642-25066-8

Pozytywny wpływ sportu na zapobieganie nowotworom jest dobrze znany. Badania potwierdziły jednak, że również u pacjentów z nowotworem ćwiczenia fizyczne łagodzą objawy zmęczenia, poprawiają samopoczucie psychiczne oraz jakość życia.



 MIEJSCE NA NOTATKI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



 MIEJSCE NA NOTATKI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.





 MIEJSCE NA NOTATKI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

## SŁOWNICZEK

**Chemioterapia:** Leczenie substancjami, które hamują wzrost komórek (np. leki cytostaticzne, ale również antybiotyki).

**Chemioterapia adjuwantowa:** Chemioterapia stosowana po zabiegu chirurgicznym.

**Chemioterapia lecznicza:** Chemioterapia, której celem jest całkowite wyleczenie pacjentki (np. chemioterapia adjuwantowa).

**Chemioterapia neoadjuwantowa (= przedoperacyjna):** Chemioterapia mająca na celu zmniejszenie guza, aby ułatwić jego usunięcie.

**Chemioterapia paliatywna:** Terapia lekami cytostaticznymi mająca na celu wydłużenie czasu przeżycia i polepszenie jakości życia. Chemioterapię paliatywną stosują się, gdy nowotwór jest zbyt zaawansowany, aby go wyleczyć.

**Doustne leki cytostaticzne:** Leki chemioterapeutyczne dostępne na przykład w postaci tabletki, które należy połykać.

**Guz:** Obrzęk tkanki np. spowodowany namnażaniem się komórek. Rozróżnia się między guzami łagodnymi a złośliwymi.

**Leczenie układowe:** Terapia, w ramach której substancja czynna jest rozprowadzana za pośrednictwem krwioobiegu po całym organizmie. W przypadku raka np. chemioterapia lub hormonoterapia.

**Leczenie wspomagające:** Środki mające na celu wspomaganie i (lub) zapewnienie, że leczenie (np. chemioterapia) jest mniej uciążliwe.

**Leki cytostaticzne:** Substancje czynne np. stosowane w leczeniu nowotworów, które hamują wzrost i namnażanie się komórek, które szybko i często się dzielą.

**Leki przeciwwymiotne:** Leki stosowane w leczeniu nudności i odruchu wymiotnego.

**Łysienie:** Utrata włosów. Objaw, który często towarzyszy chemioterapii.

**Mastektomia:** Amputacja piersi.

**Mikroprzerzuty:** Przerzuty, które (jeszcze) są za małe, aby je wykryć z użyciem jakiejś metody obrazowania medycznego.

**Nawrót:** Powtórne wystąpienie choroby, wznowa.

**Onkologia:** Dział medycyny zajmujący się opracowywaniem, diagnozą, leczeniem i zapobieganiem chorobom nowotworowym.

**Pierś:** Pierś kobiety.

**Progresja:** Postęp choroby.

**Przerzut:** Nowotwór wtórny, rozprzestrzenienie się komórek nowotworowych do innych części organizmu, np. za pośrednictwem krwi lub limfy.

**Rak sutka:** Rak piersi.

**Remisja:** Częściowe lub całkowite ustąpienie choroby.

**Schemat:** Lekarze stosują termin schemat chemioterapii do wspólnego określenia skojarzenia leków, dawki i cyklu.

**Senologia:** Dział medycyny zajmujący się piersią kobietą.

**Stopień złośliwości:** Określa stopień agresywności guza.

**Wznowa miejscowa:** Powstanie nowych guzów w miejscu, w którym oryginalnie występowały.

**Złośliwy:** Nowotworowy.

**Zmęczenie:** Szczególna postać wyczerpania, która występuje podczas stosowania chemioterapii.

## INFORMACJE I PORADY

### **Brustkrebs Deutschland e. V.**

#### **[Rak piersi Niemcy, zarejestrowane stowarzyszenie]**

Lise-Meitner-Str. 7

85662 Hohenbrunn (powiat Monachium)

Tel.: +49 (0) 89 / 41 61 98 00

Faks: +49 (0) 89 / 41 61 98 01

Bezpłatna infolinia: 0800 0 117 112

E-mail: [info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de)

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)

### **Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

#### **[Niemieckie stowarzyszenie ds. raka, zarejestrowane stowarzyszenie]**

Kuno-Fischer-Str. 8

14057 Berlin

Tel: + 49 (0) 30 322932-90

Faks: + 49 (0) 30 3229329-66

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

### **Krebsinformationsdienst**

#### **Deutsches Krebsforschungszentrum**

#### **[Onkologiczne centrum informacyjne, niemieckie centrum badawcze ds. nowotworów]**

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Bezpłatna infolinia: +49 (0) 800 / 420 30 40

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe-Infonetz Krebs**

#### **[Niemiecka fundacja ds. raka – Sieć informacyjna ds. raka]**

Buschstr. 32

53113 Bonn

Tel.: +49 (0) 800 / 80 70 88 77 (bezpłatny)

Od pon. do pt. 8.00 – 17.00

[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

## POMOC Z SAMOPOMOCĄ

Często sama porada lekarza nie jest wystarczająca. **O wielu problemach związanych z rakiem piersi lepiej rozmawia się z osobami, których dotknęły.**

Wymiana poglądów i wiedza o tym, że inne osoby są w podobnej sytuacji, może okazać się dużą pomocą. Zwłaszcza w przypadku raka piersi obecnie dostępnych jest wiele możliwości samopomocy w Niemczech. Poniżej znajduje się lista ważnych adresów i linków.

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. „Haus der Krebselbsthilfe“ [Samopomoc dla kobiet po chorobie nowotworowej piersi, zarejestrowane stowarzyszenie, „Dom samopomocy raka”]**

Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn  
Tel.: +49 (0) 228 / 33 889-402  
Faks: +49 (0) 228 / 33 889-401  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

### **mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. [mamazone – Kobiety i badania skupione na walce z rakiem piersi, zarejestrowane stowarzyszenie]**

PO box 31 02 20  
86063 Augsburg  
Tel.: +49 (0) 821 / 5213-144  
Faks: +49 (0) 821 / 5213-143  
[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

### **Über den Berg e. V. Gemeinnütziger Verein zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten durch Bewegung und Sport [Wychodzenie na prostą, zarejestrowane stowarzyszenie Przyjazne stowarzyszenie zajmujące się polepszaniem jakości życia pacjen- tów nowotworowych za pośrednictwem ćwiczeń i sportu]**

Kaiser-Otto-Straße 48  
50259 Pulheim  
Tel.: +49 (0) 2234 981 72 66  
[www.überdenberg.de](http://www.überdenberg.de)

## Austria

### Österreichische Krebshilfe-Gesellschaft [Austriackie stowarzyszenie pomocy z rakiem]

Tuchlauben 19  
AT-1010 Wien  
Tel.: +43 (0) 1 / 796 64 50  
Faks: +43 (0) 1 / 796 64 50-9  
www.krebshilfe.net

## Szwajcaria

### Krebsliga Schweiz [Szwajcarska liga ds. raka]

Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 (0) 31 389 91 00  
Faks: +41 (0) 31 389 91 60  
info@krebsliga.ch

### Telefony i linie pomocy ds. raka

Bezpłatna infolinia: +41 (0) 800 11 88 11  
E-mail: [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)  
Forum: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)



#### Dystrybucja w Niemczech:

Eisai GmbH  
Edmund-Rumpler-Straße 3  
60549 Frankfurt am Main  
[kontakt@eisai.net](mailto:kontakt@eisai.net)

#### Dystrybucja w Austrii:

Eisai GesmbH, Saturn Tower  
Leonard-Bernstein-Straße 10  
A-1220 Wien  
[kontakt\\_wien@eisai.net](mailto:kontakt_wien@eisai.net)

#### Dystrybucja w Szwajcarii:

Eisai Pharma AG  
Leutschenbachstrasse 95  
CH-8050 Zürich  
Tel.: +41 (0) 44 / 306 12 12