



KIMIOTERAPIA ETA HAREN ALBO-ONDORIOAK GOMENDIOAK

**ONKOLOGIA MEDIKOKO
ZERBITZUA**
DONOSTIA OSPITALEA

D O N O S T I A O S P I T A L E A

IDOH ONKO-HEMATOLOGIAKO
DONOSTIA INSTITUTUA
INSTITUTO DONOSTIA
DE ONCO-HEMATOLOGÍA

H O S P I T A L D O N O S T I A

KIMIOTERAPIA ETA HAREN ALBO-ONDORIOAK GOMENDIOAK AURKIBIDEA

Nola erabili gida hau? 3

Zer da Kimioterapia? 4

Nora joan behar dut tratamendua hartzera? 5

Zein medikuk egingo dit tratamenduaren jarraipena? 6

Gomendio orokorrak 7

Zein dira albo-ondorioak? 9

Harremanetarako eta lokalizatzeko telefonoak 28

Lasai irakur ezazu gida hau.

**Zure konfiantzako norbaitek
ere irakurtzen badu, hobeto
ulertuko duzu.**

NOLA ERABILI GIDA HAU?

Gida hau eskuliburutxo informatiboa da, kimioterapiaren albo-ondorioez eta horiei aurre egiteko aholkuak biltzen dituena.

Albo-ondorioetako bat pairatzen baduzu, **sintoma horri dagozkion aholku eta gomendioei kasu egiezu.**

Gida honetan azaldu ditugu albo-ondorio arruntenak. **Horrek ez du esan nahi, guzti-guztiak izango dituzunik.**

Onkologoak eta erizain-taldeak azalduko dizute zure kasuan zeintzuk azaldu daitezkeen, jarritako tratamenduaren araberakoak izaten dira eta.

Dituzun kezkei buruzko galderak egin itzazu. Onkologiako profesional-taldea zu laguntzeko gaude, zure tratamenduak dirauen denbora guztian.



ZER DA KIMIOTERAPIA?

Kimioterapia zure gaixotasunerako tratamendu-mota bat da. Farmakomota batzuk daude eta modu desberdinez jarri daitezke:

- **Zain barnetik:** zainean injektaturik serumekin.
- **Aho bidez:** ahotik hartzeko pastillak (etxean edo Eguneko Ospitale Onkologikoan).
- **Muskulu barnetik:** muskuluan injektaturik, normalean ipurmasailekoan.
- **Intratekala:** likido zefalorrakidea dagoen tokian injektaturik, gehienetan bizkarraren beheko aldean.

Kimioterapiak albo-ondorio edo bigarren mailako ondorio desberdinak eragin ditzake paziente bakoitzarengan. Ondorio horiek farmakoek sorrarazten dituzte, zelula gaixoei ez ezik, zelula osasuntsuei ere eraso ohi dietelako.

4

Ezagutzen ditugun albo-ondorioak anitzak dira. Eskuliburutxo honetan arruntenak jaso ditugu eta beroriek kontrolatzeko dauden aholkuak bildu ditugu.

Onkologoak eta erizain-taldeak azalduko dizute zure kasuan zein albo-ondorio azaldu daitezkeen, jarriko zaizun tratamenduaren arabera.

NORA JOAN BEHAR DUT TRATAMENDUA HARTZERA?

Zainketa bereziak eskatzen dituen tratamendua da kimioterapia. Ospitalean solairu bereziak daude profesional esperientziadunekin, ezagutza espezializatuak dauzkatenak tratamendu-mota honetan. Solairu horiek honako hauek dira:

- **Onkologia Medikoko Eguneko Ospitalea.**

Non: Gipuzkoa eraikineko 2 B solairuan, Donostia Ospitalea
Harremanetarako telefonoa: **943 006 234**

- **Onkologia Medikoko Ospitaleratze-solairua.**

Non: Gipuzkoa eraikineko 2 A solairuan, Donostia Ospitalea
Harremanetarako telefonoa: **943 006 213**



Kimioterapiako tratamendua **Eguneko Ospitale Onkologikoan edo Ospitaleratze-solairuan** hartzen baduzu, jakin ezazu erizaintzako talde osoa eta onkologo bat prest egongo direla, gerta daitezkeen arazoei aurre egiteko; gainera, zure onkologoari emango diote zuri gertatutako edozer arazoren berri.

Tratamendua toki batean edo bestean ematea kimioterapiako eskemaren eta tratamenduaren iraupenaren arabera da.

Beste aukera bat da **tratamendua etxean hartzea, medikuak minbiziaren kontrako medikazioa pastilletan agindu duenean.**

Kontsultan esango dizugu zure kasuan zein izango den tratamendua emateko aukeratu den modua.

ZEIN MEDIKUK EGINGO DIT TRATAMENDUAREN JARRAIPENA?

Minbizia ikuspegi desberdinetatik tratatu beharreko gaixotasuna da. Hori dela-eta, kasua aztertu ondoren, diziiplina anitzeko talde mediko batek erabakiko du zein den tratamendu zuzenena zuretzat. Era horretan bermatzen dugu gaixotasunaren tratamendu pertsonalizatua.

Kimioterapia hartzen baduzu, **mediku onkologoa** izango da tratamenduaren arduraduna. **Mediku bat izendatuko dizute**, eta harekin izango dituzu bisitak aldizka. Gainera, **erizain talde batek lagunduko dizu** hitzorduekin eta tratamenduekin, eta zalantzak argituko dizkizu.

Baliteke inoiz, zerbitzuko antolamenduaren beharrak direla-eta, beste mediku batek artatzea. Ez kezkatu, horregatik, eta kontuan izan **denak direla talde berean lanean ari diren profesionalak**.

Kontsultan kimioterapiako zikloa programatuko dizute, baita hurrengo mediku-bisita ere; eta jarraibideak emango dizkizute, prozesu guztia ulertu ahal izan dezazun.

GOMENDIO OROKORRAK

1 Gorputz eta ahoko higiene zuzena egin behar duzu.

Egunero duxatu. Jatorduen aurretik eta komunera joan ondoren eskuak garbitu. Jatorduen ondoren hortzak eskuilatu eta aho-irakuzketak egin. Hortz-eskuila suabea erabili edo esponjakoa.

2 Likido gehiago edan (ura edo zure gustuko edariak), baina ez edan alkoholik.

3 Nutrizio egokia egin ezazu.

Baliteke tratamenduaren ondorengo egunetan goserik ez izatea. Ez kezkatu horregatik, eta ez ezazu behartu zure burua jatera. Normalean egun batzuetako kontua izaten da bakarrik. Gose zarenean, aprobe txatu proteina askoko elikagaiak jateko: arrautzak, flanak, etab.

4 Saihestu aglomeraziak eta jende asko elkartzen den aretoak.

5 Zaindu azala: ez jarri eguzkitan edo aire hotzaren eraginpean eta krema hidratatzaileak erabili.



6 Ez atera hortzik eta ez egin haginlariaren interbentziorik tratamenduak dirauen bitartean. Ahoko konplikazio edo infekziorik izanez gero, onkologoari esan.

7 Eguneroko jardunen bati eutsi. Atsegingarria zaizun okupazioren batean jarduteak zure ondo-egotea handiagotuko du. Ez egin esfortzua eskatzen duen jarduerarik. Ahal den neurrian, zure ohiko egitekoekin jarraitu ezazu.

8 Kalera irten eta paseatu. Ahalegin gutxiko ariketa fisikoa egitea ona da. Oso kirolzalea bazara, **errendimendu maila handiko kirola gerorako utzi** (futbola, tenisa, trekkinga, txirrindularitza...).

9 Erlaxatzeko denbora hartu eta saihestu estresa. Musika, meditazioa eta yoga bezalakoak erlaxagarriak dira.

10 Atsedena hartu. Zure gorputzak tratamendua pairatu behar du eta deskantsatuta egon behar du. Zortzi orduko loaldiak lagunduko dizu, bazkalostean lo-kuluxka bat egitea ere ona da.

11 Tratamendu egunean eta ondorengo bi egunetan kontuan izan zorrotada bat lixiba bota behar duzula komun-zulora. Era horretan gernuarekin eta eginkariekin kanporatzen diren kimioterapiako osagaiak desaktibatzen dira.

ZEIN DIRA ALBO-ONDORIOAK?

Nekea

Digestio-aparatuko trastornoak

Goragaleak eta gorakoak

Beherakoa

Idorreria

Ahoko, baginako edota ondesteko mukositisia

Ahoko lehortasuna

Odol-analisiko baloreetako alterazioak

Anemia

Defentsak jaistea

Odoljarioak

Azaleko toxikotasuna

Alopezia (buru-soiltasuna)

Aldaketa kutaneoak

Oin-eskuetako sindromea

Akne-motako azaleko erupzioak

Hipersentikortasun-erreakzioak

Ugalkortasuneko alterazioak

Toxikotasun neurologikoa

NEKEA

Paziente askok esan ohi dute **energia-falta** nabaritzen dutela, eta, ondorioz, jarduera gutxiago egin ditzaketela. Indarrak falta zaizkie eta, atsedean hartu arren, ez dira bizkortzen.

Motibazio-falta eta desgogoia arruntak dira eta, batzuetan, horrek jarduera sozialak uztera bultzatzen du.

Sintoma horien guztien jatorria desberdina izan daiteke eta arrazoiak fisikoak zein psikologiakoak dira. Horregatik garrantzitsua da onkologoak zure egoera ezagutzea, arazoa eraginkortasunez tratatu ahal izateko. Arlo honetan aldaketarik nabaritu baduzu, hurrengo bisitan esaiozu.

Nekea eramangarriago egiteko aholku batzuk emango dizkizugu jarraian.

- Egin behar dituzun zenbait gauzatarako laguntza eskatu, banatu lanak eta eskuordetu erantzukizunak.
- Saiatu zaitez gustatzen zaizkizun eta ahalegin txikia eskatzen duten jarduerak egiten.
- Estresa txikiagotzeko metodoak erabili: musika, paseatzea, yoga, meditazioa, otoitza, hitz egitea norbaitekin, etab.
- Bila ezazu oreka jarduera fisikoaren eta atsedeenaren artean. Ohera sartu bakarrik lo egiteko.
- Nutrizio egokia egin eta ondo hidratatu.
- Bizimodu ahalik eta arruntena egin, eta egiten duzunaz goza ezazu.



DIGESTIO- APARATUKO TRASTORNOAK

GORAGALEAK ETA GORAKOAK

Goragaleak eta gorakoak tratamenduaren ondoren berehala hasten dira, edo 24-48 ordu geroago, eta egun batzuk iraun dezakete.

Zure medikuak medikazioa aginduko dizu sintoma horiek kontrolatzeko.

Gomendioak:

- **Jan toki atsegin eta aireztatuan.**
- **Saia zaitez giro lasaian jaten.** Jan patxadaz eta ondo murtxikatu.
- **Jatordu arinak egin** eta saihestu janari astun eta ugariak. Onena **bost jatordu txiki** egitea da egunean zehar.
- **Ez behartu zeure burua jatera.** Aukeratu gustatzen zaizkigun janariak eta aprobeztatu gosez zauden uneak. Normala da tratamenduren ondoko egunetan apetiturik ez izatea. Beraz, ez kezkatu egun batzuetan jateko ia gogorik ez baduzu.
- **Likidoak hartu jatorduak baino ordubete lehenago** zurrutaka, eta, betekada-sentsazioa saihesteko, ez ezazu edan jatorduetan.
- **Ez hartu janari koipetsuak, frijituak eta oso goxoak.**
- **Giro-tenperaturan** hartutako janariak hobeto toleratzen dira.
- Zapore metalikoa edo gustugabea izanez gero, janaria **espeziekin atondu ezazu**, zapore gehiago izango du eta.
- Jan ondoren **ez zaitez etzan ohean**. Jesarleku baten eserita egon zaitez pare bat orduz.
- **Arropa zabala erabili** –ez estua (gerrikoak, etab.)–.
- Goizean goragaleak izanez gero, jan ezazu jaikitzean elikagai lehorren bat, esate baterako, galleta, ogi txigortua edo ogia.

- Gorakoak izanez gero, hortzak eskuilatu eta ahoko irakuzketak egin ur eta alkoholik gabeko kolutorio batekin.

Aholkuei jarraituta eta medikazio hartuta ere, **gorakoak ez badira eteten, etor zaitez Donostia Ospitaleko Larrialdi Orokorretara eta ekarri ezazu zurekin azken txosten medikoa.**

GORAGALEA ETA GORAKOAK IZANEZ GERO:

Aholkatutako janariak	Baztertu beharreko janariak
Frantses arrautzopila	Frijituak eta tenpurak
Barazki egosiak	Lapikokoak (babarrunak edo txitxirioak odolki eta txorizoarekin..)
Pasta berdukin eta arroza.	Txorizoa, saltxitxoak eta gazta onduak
Zopa eta saldak	Alkohola
Arrain eta haragia plantxan edota labean	Oso haragi koipetsuak eta foie-grasa
Urdaiazpiko edo indioilar papar egosiak	Txokolatea
Mikatzatza ez den fruta (platanoa, udarea, melokotoia...)	Fruta mikatzatza (laranja, limoia, kiwia, pomeloa)
Postre freskoak (jogurta, natillak, gaztanbera...)	Esnea eta kafea

BEHERAKOA

Pertsona bakoitzak libratzeko bere ohiturak ditu eta hori jakin behar da beherakoa identifikatzeko orduan.

Beherakoa dagoela esango dugu **eginkari-zenbatekoa gehiagotzen denean, edota eginkariak oso bigunak edo likidoak direnean.**

Beherakoarekin likidoen galera oso inportantea da. Aholku hauekin **deshidratazioa saihestu nahi dugu**. Beherakoarekin, ura galtzeaz gain, elektrolitoak ere –sodioa edo potasioa– galtzen direnez, galera hori berdindu behar da.

- **Ohi baino likido gehiago edan:** bi litro egunean.
Edan ura, limoi-tea edota edari isotonikoak :Aquarius®, Gatorade®, Sueroral® (farmazioetan salgai).
- **Janari batzuk debekatutzat hartuko dira** (ikus zerrenda), eta beste batzuk gutxika-gutxika hasi behar dira berriro jaten.
- **Dieta lehorgarria egin** (ikusi taula).

Onkologiak beherakoaren kontrako medikazioa –FORTASEC edo TIORFAN– agindu badizu jarraitu bere esanei

Tratamenduarekin eta dietarekin komunerako bisitak ez badira gutxiagotzen 24 ordutik 28 ordura bitartean, **etor zaitez Donostia Ospitaleko Larrialdi Zerbitzura** eta ekar ezazu zurekin azken txosten medikoa.

Beherakoa izanez gero, debekatuta dauden janariak:

- Entsaladak, berdurak, fruta freskoak (sagarra zuritua eta platanoa izan ezik), zerealak eta eltzekariak.
- Laktosa duela-eta digestio luzekoa den esnea.
- Gasdun edariak.
- Frijituak eta hestebeteak (mukosa narriatzen dute).
- Kafea eta laranja-zuku gozatuak (libratzeko erreflexua handiagotzen dute).
- Alkohola.
- Txokolatea.

Dieta lehorgarria

Lehenengo eta bigarren egunetan: har ezazu arroz egosiaren ura eta horrekin presta ezazu **zopa arin bat azenario eta fideo batzuekin edo semolarekin**. Platanoa edo sagar birrindu pixka bat hartu dezakezu. Jateko orduan kopuru txikiak hartu, libratzeko erreflexua ez eragiteko.

Ondorengo egunetan: gutxika-gutxika ondorengo janariak hartu: **arroz egosia, oilasko edo arrain egosia, ogi zuri txigortua eta urdaiazpiko egosia**. Hartu itzazu **jogurtak eta maria-motako galletak**.

Tolerantzia ona izanez gero, haragi edo arraina plantxan has zaitezke hartzen.

Egun batzuk pasatu ondoren beherakoa kontrolpean egonez gero, pixkanaka ohiko jateko ohiturekin hasi.

IDORRERIA

Konplikazio arrunta da. **Eginkarien kopurua gutxiagotzen da** (astean bitan baino gutxiago) eta gorozkiak gogorturik daude.

Gorakoak prebenitzeko erabiltzen diren medikamentu batzuek idorreria sor dezakete, eta ariketa fisiko ezak ere laguntzen du agertzen.

Gomendioak:

- Hondakin eta **zuntz ugariko dieta egin**. Jan berdura eta ortuariak, hartu zereal integralak (Kellogs motakoak, zahia, ogi integrala).
- **Ohi baino likido gehiago edan: 2-3 litro egunean** Ez du zertan ura izan bakarrik; edan ditzakezu zuku naturalak (hobeto industrialak baino), infusioak, saldak, etab.
- **Ez eutsi libratzeko gogoei**, joan berehala komunera.
- Ordu-tegi finkoa izan komunera joateko, hestea hezteko.
- Jarduera fisikoren bat eduki egunero, paseatzea, esate baterako.
- **Libragarriren bat agindu badizu medikuak, jarraitu argibideei.**

MUKOSITISA

Digestio-hodia inguratzen duen ehuna handitzen den alterazioa da **mukositisa**.

Ahoan gertatuz gero, ahoko mukositisa deitzen zaio. Sintomak dira hurrengoak dira: gorridura, ultzera edo zauriak, eta, hasieran, aho lehorra eta erremina.

Kontuan izan **funtsezkoa dela ahoko garbitasun zuzena izatea**. Hortz-eskuila biguna erabiltzea gomendatzen da, jatordu bakoitzaren ondoren.

Lehenengo sintomak agertuz gero, aholku hauei jarraitu hasieratik bertatik.

- **Jatorduen ondoren ahoko irakuzketak egin bikarbonatoarekin:** baso bat uretan koilaratxokada bat bikarbonato bota eta ahoko irakuzketak egin.
- Nahiago baduzu kamamila loretan erabili infusioa egiteko edo ezkaia (efektu antiinflamatorioa du). **Ez bota azukrerik infusioari.**
- **Ez erabili alkoholodun kolutoriorik.** Erabili daitezkeen artean ondorengoak daude: Tantum Verde® eta PerioAid® (farmazietan)
- **Hortzordea izanez gero, bakarrik erabili ezazu jateko, okerragotu baititzake ahoko zauriak.** Hortzik ez baduzu ere, garbitu ahoa eta hortzordea egunean bi aldiz eskuila suabe batekin.
- Kendu hortzordea ahoko irakuzketak egiteko.
- **Ezpainak ondo hidratatu, kakao estiloko ezpain-kremekin,** eta ondoren **babestu** ezpain-aldea **baselinarekin**.
- **Ez edan alkoholik.** Mukosa narriatuta baldin badago, mina handiagotuko du. Arrazoi beragatik, **ez erre**.
- **Janari bigun edo birrinduak hartu** (giro tenperaturan hobeto). **Edan ura xurrupaka egun osoan zehar.**

- **Janari gogorrek saihestu: galletak, ogia, fruitu lehorrak, patata frijituak, etab.** Karameluek eta Chupa Chups-ek okerragotu ditzakete ahoko lesioak.
- **Saihestu honelako janari-motak: mikatzak, mingotsak, frijituak, pikanteak, oso beroak eta onduak.**
- **Saltsak, esnegaina eta jelatina erabili janarien lodiera egokia lortzeko, irensten errazagoak izan daitezten.**
- **Ondo jaten galarazten dizun min handia baduzu, esan onkologoari edota erizainari.**

BAGINAKO ETA ONDESTEKO MUKOSITISA

Kimioterapiak baginako eta ondesteko mukosak ere kaltetu ditzake, baina **konplikazio arraroa da.**

16

Molestiarik baduzu, kontuan izan ondorengo aholkuak:

- **Garbitu perineoa** (uzkiaren eta kanpoko organo sexualen arteko aldea) libratu ondoren ur eta xaboiz. Lehortu zonaldea traumatismoak saihestuz.
- Saihestu narritagarri kimiko eta fisikoak, hala nola: tanpoiak, lubrikatzaileak, baginarako kremak, enemak, etab.
- **Ez izan harreman sexualik**, mukositis genitala desagertu arte.

AHOKO LEHORTASUNA

Aho lehorren sentsazioa listuaren gutxiagotzeari dago lotuta.

Listua beharrezkoa da irensteko, hitz egiteko eta janariei gustua ateratzeko. Listuak infekzioak eta txantxarra saihesten laguntzen du, azidoa neutralizatzen baitu.

Medikamentu batzuek listu-guruinak kaltetu ditzakete eta listu gutxi sortzen da. Konplikazio arrunta da kimioterapia jakin bat eta lepoko erradioterapia batera hartzen ari diren pazienteengan.

Aho lehorren sintomak izan daitezke: listu lodia, egarria, mingain "lartzua", hortzordeak erabiltzeko zailtasuna, ezpain lehor eta pitzatuak, eta dastamenaren aldaketak.

Hortz higiene zuzenak laguntzen du aho lehorren konplikazioak saihesten. Egin kasu gomendio hauei:

17

- **Edan ur kantitate txikiak maiz.**
- Ahoa eta hortzak kontu handiz garbitu, **fluordun dentifikoa erabiliz eskuilatze**ko.
- **Azukrerik gabeko karamelu bigunak** txupatzek edo **xilitola duten azukrerik gabeko txikleak** murtxikatzeak lagundu dezakete listua jariatzen. Karamelu eta txikleen ordez anana naturala erabili daiteke.
- **Ez ezazu jan** murtxikatzeko eta irensteko listu kantitate handi behar duen **janari lehorrik**, ezta ere mukosako mintzak lehortu eta narriatzen dituzten honako produktu hauek: alkohola, edari gasdunak, kafeina eta elikagai pikanteak.
- **Listu artifiziala ordezko produktu ona da**, ahoko mukosa lubrifikatzen laguntzen baitu. Farmazietan saltzen dute. Komeni da jatorduen aurretik erabiltzea, oheratzerakoan, eta komeni denean ahoaren lubrifikazioa.

ODOL-ANALISIEN NEURKETEN ALTERAZIOAK

Kimioterapiak odol-zelulei eragiten dienez, analitikaren neurketa-balio batzuk jaitsi daitezke eta anemia, defentsen ahultzea eta hemorragiak sortarazi.

Odoleko edozein alterazio kontrolatzeko, **aldizkako kontrol analitikoak egingo dizkizugu.**

ANEMIA

Globulu gorrien eta hemoglobinareen balioen gutxiagotzea da. Sintoma arruntena **nekea edo ahulezia da.**

Erizaintza-taldeak eta zure onkologoak odol-analisiak aztertuko dituzte, tratamendua hartzeko moduan zauden jakiteko.

18

- Saiatu atseden hartzen, anemiaren egoera aldarazteko egun batzuk beharko dira eta.
- Egin kasu ospitalean emandako jarraibideei.

DEFENTSAK JAISTEA

Defentsen jaitsiera odoleko neutrofiloen (globulu zuriak) gutxiagotzea da. Neutropenia izena ematen zaio horri.

Egoera horretan infekzio bat harrapatzea errazagoa da; hori dela-eta, ez da komeni gaixotasun infekziosoren bat duten pertsonekin kontaktuan egotea. Memento honetan higie-ne handia eduki beharko duzu.

Izan dezakezun sintoma bat sukarra da (38 °C baino gehiago).

Ondorengo gomendio hauek ez ezik, ospitalean bertan adierazitakoak ere kontuan izan itzazu.

- Saihestu hauek guztiak: toki jendetsuak, hotzeria harrapatu dutenak, herpesa dutenak, duela denbora gutxi txertoren bat jarritakoak eta elgorri edo barizelaren moduko gaixotasuna duten haurrak. Ez egon zuzeneko kontaktuan animaliekin.

- Garbitu ondo eskuak, jan baino lehen eta janaria prestatu baino lehen, eta komunera joan ondoren. Dutxatu egunero.
- Hartu garbitu edo egosi daitezkeen fruta eta berdurak. Hartu esne eta gazta pasteurizatuak Ez hartu gutxi egindako arrain eta haragiak
- Azkazal motz eta garbiak izan eta saihestu mukosetako eta larruazaleko traumatismoak.
- Ahoko higieze zuzena egin egunean 3-4 aldiz.

38 °C baino sukar handiagoa izanez gero, edo hotzikarak edo dardarak izanez gero, etorri Donostia Ospitaleko Larrialdietako Zerbitzura eta ekarri ezazu zurekin azken txosten medikoa.

ODOLJARIOAK

19

Tronbopenia da odoleko plaketen zenbaketaren gutxiagotzea. Sintoma arruntena hemorragia izaten da eta gorputz-alde desberdinetan azaldu daiteke.

Donostia Ospitaleko **Larrialdietako Zerbitzura etorri**, hauetakoren bat **izanez gero**:

- **Larruazaleko mantxa txikiak (petekiak).**
- **Kontrolatu ezin diren sudurreko edo hortzoietako odoljarioak.**
- **Hematoma handiak.**
- **Odola gernuan edo eginkari beltzak.**

Ekarri ezazu zurekin azken txosten medikoa.

GILTZURRUNETAKO FUNTZIOA

Farmako gehienak txizaren bidez kanporatzen dira, hartu eta ordu edo egun batzuen ondoren. Farmako batzuek kalte egin diezaiekete giltzurrun edo gernu-bideei.

- Kimioterapiaren arrastoak kanporatzen laguntzeko edan ezazu 2 edo 3 litro ur egunean, tratamenduaren bezperatik hasita bi egun pasatu arte.
- Tratamenduaren ondoren txizaren kolore-aldaketarik ikusiz gero, ez ikaratu, izan baitaiteke farmakoen koloregarriak kanporatzen ari direlako.
- Txiza egiteko orduan molestiarik izanez gero edo normalean baino txiza gutxiago eginez gero, esan familia medikuari.



AZALEKO TOXIKOTASUNA

ALOPEZIA EDO ILEAREN ERORKETA

Kimioterapiak ilea erorarazten du.

Tratamendu guztiek ez dute ilearen erorketa eragiten. Batzuetan ilearen bolumenaren galera besterik ez da. Medikuak eta erizainak informazioa emango dizute zure kasuari buruz.

Buruko ilea erortzeaz gain, baliteke beste zonalde batzuetako ilea ere erortzea. Bekainetako ileak, betileak, eta beso, zango, galtzarbe eta pubiseko ileak ere eror daitezke.

Alopezia lehenengo tratamendutik bigarren edo hirugarren astera hasi ohi da eta bigarren hilabetean du bere mementorik okerrera. Azpimarratu behar da farmako batzuek bakarrik eragiten dutela ilearen erorketa. Kimioterapia bukatu eta aste batzuen ondoren ilea berriro haziko da, batzuetan kolore eta testura desberdinarekin.

Honek guztiak inpaktu psikologiko handia izaten du. Memento horretan edota edozein mementotan laguntza psikologikoa behar baduzu, hitzordua eskatu dezakezu zuri laguntzako antolatuta dugun Psikologia Onkologikoko Zerbitzuan.

21

Buruko larruazala zaintzeko gomendioak:

- Txanpu suabea erabili eta ez erabili lehorgailua.
- Orrazi suabeak erabili.
- **Ez erabili produktu kimikoak hilabete hauetan zehar.** Ilea tindatu nahi izanez gero, amoniakorik gabeko tindagaiak erabili edo henna tipoko tindagai naturalak.
- Ez ezazu permanenterik egin.

Ile guztiaren erorketa dela-eta, kontuan izan aholku hauek:

Ilea galtzen hasi aurretik komeni da ilea moztea. Erosoagoa eta garbiagoa da, eta irudi-aldaketa burutzen lagunduko dizu.

Ileordea erabiltzeko asmoa baduzu, ile-apaindegi berezitu batera joan zaitez, **kimioterapia hasi baino lehen**; era horretan, zure ilearen kolorea eta mota ikusita, ileorde egokiena aukeratu ahal izango duzu.

Garbitu ezazu burua ur eta produktu neutro batekin, ilearen garbitasun zuzena izateko.

Babestu buruko ilea kanpoan zaudenean. Erabili txanoak, biserak, zapiak edo ileordea.

Badira tratamendu estetikoak itxura hobea izaten lagundu dezaketenak: bekainean tatuajeak...

LARRUAZALEKO ALDAKETAK

Farmako batzuek azala **idortzen dute** eta deskamazio edo ezkata-gabetze handia eragin dezakete. Eguzki izpien kontrako azalaren berezko defentsak ere gutxiagotu daitezke, eta agertu daitezke eguzkitan jarritako gorputz-aldeetan mantxa ilunak.

Azkazalek ere ilun kolorea har dezakete eta hauskorragoak egon daitezke. Kimioterapia igarotzen den zainen bideak ere tonu iluna har dezake.

Sintoma hauek guztiak desagertzen dira tratamendua bukatutakoan.

Gomendioak:

- Eguzkitako krema erabili (babes maximoa: 45-50). Ez egon kanpoan ordurik beroenetan (12:00etatik 16:00etara). Txano eta biserekin babestu burua eta ez jarri eguzkitan.
- Gorputz higiene zuzena izan ezazu. Lehortu azala igurtzi gabe.
- Azala ondo hidratatu krema eta lozioekin.
- Toki irekietan (mendia, hondartza, herriko edo auzoko plaza...) itzalean egon zaitez eta eguzkiko betaurrekoak jantzi.

OIN-ESKUETAKO SINDROMEAK

Kimioterapian erabiltzen diren farmako batzuek alterazioak sortu ditzakete esku-ahurretan eta oinazpian. Zure mediku edo erizainak esango dizu hartzen ari zaren medikamenduak efektu hori duen ala ez.

Esku-oinetako sindromearen lehenengo sintomak oin eta eskuetako **inurridura eta sentikortasunaren handiagotzea** dira. Oin-zoletan eta esku-ahurrak pixka bat hazita egon daitezke geroago. Batzuetan **kolore gorrixka dago, eta ezkata-gabetze eta urratuekin batera azaldu daiteke.**

Alterazioa deserosoa da eta jarduera arrunt batzuk zailago bihur daitezke, hala nola, orraztea edo gidatzea, mingarria izaten baita eskuak tolestea eta gauzak hartzea.

Horrelakorik sumatuz gero, onkologoari esan.

Gomendioak:

- Toki freskoetan egon zaitez. Ez egon eguzkitan.
- Eskuak maiz hidratatu kremarekin.
- Molestia arintzeko, sar itzazu eskuak eta oinak ur hotzean.
- Oso ur beroa ez erabili.
- Oina estutzen ez duten zapata zabalak erabili.
- Eskuekin indarra egitea eskatzen duten jarduerak baztertu: pisuak hartu, gidatu, eskobatu, etab.

AKNE-MOTAKO AZALEKO ERUPZIOAK

Farmako batzuek bakarrik eragiten dute efektu hau. Esango dizugu, zure kasua bada.

Akne-motako larruazaleko erreakzioa ikusgarria den arren, erraz maneiatzen da. **Ezkata-gabetze eta azal lehorrarekin batera** azaldu ohi da. Onkologoak eta erizaintzako taldea adi egongo dira eta, gertatuz gero, behar dituzun zainketak emango dizkizute.

Akne-motako erreakzio hau tratamenduaren lehenengo astean hasi eta hirugarren edo laugarrenetik aurrera gutxiagotzen hasten da. Erreakzioa biziagoa izaten da, kimioterapia eta erradioterapia nahasten direnean.

Aldez aurreko eta tratamenduaren bitarteko gomendioak hurrengoak dira:

- Aurpegi eta lepoko aldeko eguneroko garbitasuna ur epelez eta xaboi neutroz egitea (desodoranterik eta alkoholik gabe). Tratamendu guztian zehar mantendu, azaleko zauriak azaltzen direnean izan ezik.
- **Krema hidratagarriak erabili (oloa dutenak)**, lehortasuna prebenitu eta hobetzeko.
- PH neutroa duten kremak eman (bereziki erradioterapiarekin tratatuko beharreko zonaldeetan).
- **Ez erabili *aloe vera* duen produkturik azalerako.**
- Ez egin bizarra labanarekin edo bizar-xaflarekin. **Erabili bizar-makina elektrikoa.**
- Ez igurtzi eta hazkatu. Kotoizko arropa jantzi
- Ez egon eguzkitan.

HIPERSEN- TIKORTASUN- ERREAKZIOAK

Gutxitan gertatzen den arren, kimioterapia ematen ari den unean honelako sintomaren agertu daiteke: urduritasuna, hazkura orokortua, kolore gorrixkako mantxak, hozkirriak, karranpak, abdomeneko mina eta arnasteko zailtasuna.

Kimioterapia emateko ardura duen erizaintzako taldea adi egongo da gerta daitekeen edozein gertaeraren aurrean.

Kimioterapia hartzen ari zaren unean, nabaritzen duzun edozein sentrazio arraroren berri emaiozu erizainari, berehala.



UGALKORTASUNA- REN ALTERAZIOAK ETA DISFUNTZIO SEXUALAK

Kimioterapiako tratamenduak **ugaltze-aparatuko trastornoak** eragin ditzake.

Sintomak desberdinak dira gizon eta emakumeetan. Emakumeak, askotan, hilekoa izateari uzten diote aldi baterako edo etengabe. Menopausiatik gertu dauden emakumeek bat-bateko bero-sentsazioak eta baginako lehortasuna izan ditzakete.

Garrantzitsua da azpimarratzea, kimioterapia-mota eta gaixotasunaren arabera, ugalkortasuna aldi baterako edo modu iraunkorrean galtzeko arriskua dagoela. Zure kasua hori balitz, onkologoak adieraziko dizu zein aukera eta prozedura egon daitezkeen (kriokontserbazioa).

Sexu-jardueran eragina gerta daiteke, bai gizon bai emakumeen kasuan. Arazorik arruntena sexu-gogoaren edo **desiraren galera** izaten da.

Bai gizonetan bai emakumetan azaldu daitezke arazoak sexu-harreman gogobetegarriak izateko. Onkologoari galdetu diezaiokezu arazoaren aurrean dauden tratamendu-aukerei buruz.

Psikologia Onkologikoko unitatearekin harremanetan jar zaitezke, baita arazo-mota honen inguruan ere laguntza eskatzeko.

Gomendioak:

- Zure bikotearekin hitz egin ezazu.
- Badira prestakin farmazeutikoak (labaintzaileak...) sexu-harremanetan laguntzeko.
- Antisorgailuak erabiltzea garrantzitsua da. **Ez da komeni haurdun gelditzea kimioterapiako tratamenduaren eraginpean zaudenean.**
- Zure kezkak esateko orduan izan ezazu konfiantza onkologiako taldean.

TOXIKOTASUN NEUROLOGIKOA

Farmako batzuek zenbait egoeratan, nerbio-bukaera batzuetan dituzten ondorio toxikoak direla-eta, honako sintoma hauek eragin ditzakete:

- **Sorgortze eta inurridura eskuetan eta oinetan.**
- **Sentikortasunaren galera hatz-puntetan.**
- **Txistuak** edo zarata arraroak **belarrietan** eta entzumenaren gutxiagotzea.
- **Janarien zaporearen alterazioa** (gustugabea, zapore metalikoa...).
- Sentsazio desatseginak, tenperatura aldaketen aurrean zailtasunak.
- Zenbait gauza usaintzeko orduan sentsazio desatseginak sorrarazten duten **usaimenaren alterazioak**.
- **Etab.**

27

Horrelako edo antzeko sintomarik izanez gero, esaiozu medikuari hurrengo kontsultan.

Aipatu behar da **sintoma hauek iraunkorrak izan daitezkeela eta gutxiagotzeko zailak izan daitezkeela.**

Gomendioak:

- Babestu eskuak eta oinak muturreko tenperaturetatik.
- Babestu ahoa eta sudurra hotzetatik bufanda batez (neguan), batez ere bat-bateko tenperatura aldaketetan.
- Ez hartu janari eta edari hotzak. Ez hartu edariak jelarekin.
- Ez erabili oso ur hotza edo beroa.
- Arropa zabala eta eroso jantzi.

HARREMANE- TARAKO ETA LOKALIZATZEKO TELEFONOAK

DONOSTIA OSPITALEA

Onkologia Medikoko Kanpo-Kontsultak

☎ 943 006002

Gipuzkoa eraikina, 0 Solairua
Astelehenetik ostiralera
08:00-09:00 eta 13:30-14:30

Eguneko Ospitale Onkologikoa

☎ 943 006234

Gipuzkoa eraikina 2 B solairua
Astelehenetik ostiralera
08:00-18:30

Ospitalizazioko solairua

☎ 943 006213

Gipuzkoa eraikina 2 A solairua
Etengabeko arreta

Psikologia Onkologikoa

☎ 943 459685

Gipuzkoa eraikina
0 Solairua

LARRIALDIAK

anbulantzia urgenteak eskatzeko

☎ 112

Etengabeko arreta