

# יום עיון לחולים המטולוגיים ובני משפחתם



23.09.19

המכון ההמטולוגי

יונה תקתוק אחות אחראית

בית חולים ברזילי אשקלון

# התמודדות עם תופעות לוואי בקרב חולים ומחלימים

# מהו סרטן?

- סרטן הוא שם כולל לקבוצת מחלות המאופיינות על ידי גידול בלתי מרוסן של תאים, שהם מבנים זעירים מהם מורכבים האיברים והרקמות בגוף.
- לרוב, חלוקת התאים הרגילה הינה סדורה ומבוקרת. בתאים סרטניים, לעומת זאת, תהליך זה יוצא מכלל בקרה והם ממשיכים להתחלק ולהתרבות ללא הפסקה.

# אפשרויות הטיפול בסרטן המערב את מערכת הדם

- מגוון של שיטות טיפול עומדות לרשות הצוות המטפל במטרה להתמודד עם מחלת הסרטן.
- שיטות הטיפול העיקריות הן: טיפול כימותרפי, טיפול ביולוגי, טיפול אימונולוגי, טיפול קרינתי וטיפול כירורגי.
- הטיפול יכול להינתן כטיפול בודד או טיפול משולב הכולל מספר שיטות טיפול.

# למה יש תופעות לוואי?

- תאי הסרטן הם תאים משגשגים, שמתחלקים בקצב מהיר
- הטיפול הכימותרפי מכוון בעיקר כנגד תאים המאופיינים בחלוקה מהירה.
- בגוף ישנם תאים נוספים המתחלקים במהירות, כמו: תאי זקיקי השיער ותאים במערכת העיכול ובמערכת הדם. לכן, גם תאים בריאים אלו נוטים להיפגע. הפגיעה הזו אחראית לחלק מתופעות הלוואי.

# תופעות לוואי של הטיפול הכימי

- בעקבות הטיפול הכימי ייתכנו תופעות לוואי שונות, בהתאם לתרופות הניתנות.
- כל אדם מגיב באופן שונה לטיפול. חלק מהאנשים לא יחוו תופעות לוואי כלל, אך מרבית המטופלים יחוו תופעות לוואי במידה כלשהי.
- חשוב לזכור כי רוב תופעות הלוואי הן זמניות והן תחלופנה בתום הטיפולים.

## תשישות ועייפות

- מטופלים רבים מדווחים על תחושות עייפות ותשישות בתקופת הטיפול הכימיים ועם סיומם. משך התקופה בה נמשכות תחושות אלו משתנה בין טיפול אחד למשנהו.
- תשישות הינה אחת התלונות השכיחות ביותר במהלך השנה הראשונה להחלמה. משך התשישות אינה ברורה ויכולה להימשך אף מספר שנים בייחוד במטופלים שעברו השתלת מח עצם.
- עייפות ותשישות יכולות להתבטא בדרכים שונות, כגון תחושת חוסר אנרגיה שאינה קשורה לפעילות פיזית או למאמץ, חולשה מתמדת, קושי לבצע פעולות יומיומיות, קושי בחשיבה וביכולת להתרכז ועוד.
- שינה אינה משפרת בהכרח את התופעות הללו והן יכולות להשפיע על פעילויות היומיום, על הפעילויות החברתיות, על היכולת לעבוד ועל איכות החיים באופן כללי.

# טובים יציאים להתמודדות עם צייכות

- הצע פציולות אופנית.
- תכנן את יומך כך שתהיה פציול הפרק הזמן בו אתה חש יותר ערני ואנרגטי.
- חסוך באנרגיה על-ידי שינוי האופן בו אתה מוצע דברים שונים. לדוגמא: שם על שרפרץ כאשר אתה משל, או שוטף את הכלים.
- קח הפסקות למנוחה בין פציוליות היום-יום.
- נסה לשכך לישון ולקוט באותה עצה כל יום.
- עשה מה שאתה נהנה לעשות, אך בתדירות נמוכה מעבר.
- התמקד בפציוליות שאינן מצייכות אותך, כגון קריאה, או האזנה למוסיקה.
- תן לאחרים לסייע לך לשל ארוחה, לוצע שליחויות או כביסה. במידה ואף אחד אינו מוציע לך - בקש את מה שאתה לקוק לו. חברים ומשפחה מוכנים לסייע אך לא תמיד יודעים כמה וכיצד.
- בחר איך ועל מה להוציא אנרגיה - נסה לזוותר על דברים שכעת אינם חשובים במיוחד.
- נסה להצטרף לקבוצת תמיכה - שיחה עם מחלימים החווים את אותם המצבים - תקף ותסייע לך למצוא שיטות ודרכים חדשות להתמודדות.



# שינויים בזיכרון וביכולת הריכוז

- מחקרים מראים שאחד מכל ארבעה חולי סרטן חווה בעיות זיכרון וריכוז לאחר טיפולי כימותרפיה.
- מחלימים רבים תיארו זאת כ"מוח מעורפל" הגורם לבעיות במתן תשומת לב לפרטים, מציאת המילה הנכונה, או פגיעה ביכולת לזכור דברים חדשים.

# טיפים לשיפור הליכרון והריכוז

- רשום במחברת או ביומן כיס כל משימה, כמה זמן היא נמשכת ולאן אתה צריך ללכת.
- תכנן את מהלך יומך ושמור על תכנון פשוט ומציאותי.
- הכן תלכורות – שיט סימנים קטנים הפינות הבית שיזכירו לך דברים שעליך לעשות, כגון הוצאת האשפה, כיבוי הכל או נעילת הדלת.
- הפס מתחים – הרפיה להפסת מתחים, עשויה לשפר את הליכרון ואת תשומת הלב.
- למד את עצמך להיות רגוע ונינוח, כך שתוכל לשמור על קור-רוח גם ברגעי לחץ ומשבר.
- למד מראש דברים שאתה מתכנן לומר. לפני שאתה הולך לאירועים משפחתיים או אירוע בעבודה, עבור על השמות, התאריכים ונקודות המפתח שאתה רוצה לציין.
- חזור על מה שאתה רוצה לזכור. כשאומרים לך את כמה פעמים לה יכול לסייע למוחק לאחסן את המידע.
- חלק מספרים ארוכים לקצרים, בכדי שתוכל לזכרם טוב יותר.

# נוירופתיה

טיפול במחלת הסרטן עלול לפגוע בעצבי התחושה. לעיתים הפגיעה חמורה יותר בקרב חולים הסובלים גם ממחלות נוספות, כגון: חולי סכרת או בעלי תזונה לקויה.

פגיעה בעצבי התחושה מתבטאת התחושות יכולות לכלול:

- תחושת רגישות מוגברת לחום ולקור.
- עצירות
- כאב בלסתות
- אובדן שמיעה
- סרבול בתנועות, קשיים בהרמת חפצים, או רכיסת כפתורים
- איבוד שווי המשקל, או קשיים בהליכה
- תחושות דקירות פתאומיות וחדות, או כאב כשל זרם חשמלי
- אובדן התחושה בקצות אצבעות הידיים ובבהונות הרגליים, או תחושת עקצוץ וכאב שנע במעלה האצבעות לידיים, או מהבהונות לכפות הרגליים.

• התסמינים עשויים להופיע עם קבלת כימותרפיה, או לאחר סיום הטיפול. במידה ומופיעים אחד או יותר מהתסמינים, יש לדווח מיידית לרופא. דרגת הפגיעה העצבית עשויה להשתפר עם הזמן, אך היא עלולה להימשך גם עד שנה ויותר.

• כיצד להתמודד?

ניתן לטפל בנוירופתיה באמצעות תרופות, דיקור, פיזיותרפיה והתעמלות

# טיפים למהמוצרות

- היה להירושלם על הטיחותק!
- הלהר בעת שימוש בסכינים, המספריים והחפצים חדים אחרים.
- הימנע מנפילות. צעד האיטיות ואחוז המצקה, שיט שיחון נצמד, למניעת החלקה באמבטיה, או במקלחת.
- הסר שטיחים, או חוטים שצולפים להיות למכשול. יוצא את עצמך על-ידי שימוש במקל הליכה, או ככל מכשיר אחר בעת ההליכה, על פי הצורך.
- נצל נצלי ספורט או נצליים בעלות סוליות מחוספסות למניעת החלקה.
- השתמש במדחום ובכפפות במקום בידק החשופה. אלה יסווצו לך להימנע מכוויה בעת בדיקת טמפרטורת המים. במידה ואפשר, הנמך את כיוון הטמפרטורה במתקן חימום המים (במידה וישנו).
- הקדש לזמן רב ככל הניתן למנוחה

## נשירת שיער

- תופעת לוואי נפוצה, לא כל התרופות גורמות לנשירת שיער.
- הנשירה תתחיל בדרך כלל בין שבועיים לארבעה שבועות, אחרי הטיפול הראשון.
- צמיחת שיער מחודשת מתחילה שישה עד שמונה שבועות לאחר סיום טיפולים.
- הדרך הטובה ביותר היא להיערך לקראתה מראש.
- כדאי להסתפר תספורת קצרה לפני תחילת הטיפולים.

## שינויים בחיי המין

- מיניות מתבטאת בצורך בקרבה, במגע, בחום, בקשר ובהנאה. ישנם מצבים בהם הטיפול גורם לחולשה, לתשישות ולחוסר אנרגיה, עד כדי כך שחלק מהגברים או הנשים חשים חוסר דחף מיני וחוסר רצון לקיים פעילות מינית. גם תחושות הפחד והדאגה הנלוות למחלה ולטיפולים, יכולות לפגוע בתשוקה ובתפקוד המיני.
- טיפול כימי עשוי להקדים את הפסקתו של המחזור החודשי אצל נשים ולהפחית את כמות ההורמונים המיוצרים על ידי השחלות. במצב כזה מטופלות עלולות לחוות תופעות של גיל המעבר, דוגמת גלי חום, יובש נרתיקי, כאבים בזמן חדירה, שינויים במצב הרוח, נדודי שינה ועוד.
- תופעות הלוואי של הטיפולים יכולות לשנות את תחושותיהם של גברים ונשים לגבי גופם ומראם החיצוני, ויש כאלה החשים מבוכה וקושי להסתגל למצב החדש.
- הפרת השגרה והעומס הרגשי והפיזי שבני הזוג חווים עלולים להקשות על חלק מהם, ואף לגרום להתרחקות רגשית ביניהם. לעומת זאת, יש זוגות שהקשרים ביניהם דווקא מתהדקים ומתחזקים בעקבות המחלה והטיפולים.

- **חשוב לדעת שמבחינה רפואית, בדרך כלל אין הגבלה על קיום יחסי מין בתקופת הטיפולים. עם זאת, יש להקפיד להימנע מהריון במהלך טיפולי כימותרפיה (ראה סעיף קודם המתייחס לנושא פוריות).**

- **מגע מיני אינו מחמיר את המחלה ולא משבש את הטיפול הכימי. המגבלה היחידה היא כאשר נרשמים ערכים נמוכים מאוד של ספירות דם, העלולים לגרום לדימומים או לזיהומים. חשוב להתייעץ עם הצוות המטפל לגבי ערכי ספירת הדם המאפשרים קיום יחסי מין.**

- **מכיוון שבתקופת הטיפול הכימי מערכת החיסון עלולה להיות פגיעה מהרגיל, מומלץ לקיים באופן זמני יחסי מין מוגנים ולהשתמש בקונדומים, על מנת למנוע מהחולה הידבקות בזיהומים או במחלות. אין עדות חד משמעית להעברת חומר כימי לבן/בת הזוג הבריא/ה באמצעות מגע מיני, אולם ברוב בתי החולים ממליצים, ליתר ביטחון, להשתמש בקונדום במשך מספר ימים לאחר קבלת הטיפול הכימי.**

**חשוב לזכור, שהאבחנה כי חלית בסרטן, אין פירושה סוף לחיים האינטימיים. כמעט תמיד יש דרכים חלופיות לקבל ולהעניק אהבה. הצוות המטפל יוכל לסייע במידע ובייעוץ לגבי השפעת המחלה והטיפולים על התפקוד המיני, או להפנות אותך לייעוץ מקצועי בנושא.**



# לחוש אינטימיות לאחר הטיפול

- יש סיבה להיות נאיב באופן שהצלוח להתאהב על כל התקופה הקשה שחלפה.
- חשוב על דברים שאורחים לבט אהרניש יותר מושכים ובטוחים בצמחם.
- נסו להיות מודעים למחשבות, מכיוון שהן משפיעות על חיי המין.
- אצו אחד בשנייה, התנסו ולספו, אפילו אם אינכם מסוגלים לקיים את סוג יחסי המין שהייתם רגילים לקיים בעבר.
- היו פתוחים לשינויים - ייתכן שתמצאו דרכים חדשות ליהנות ממניות ומאינטימיות.

שיר לאהבה...

