

3. Užitočné kontakty

Ambulancia

V prípade horúčky nad 38°C, krvácania, zimnice, triašky, dýchavičnosti či iných závažných komplikácií kontaktujte ambulanciu

V pracovných dňoch:

+421 _____

Počas víkendov a sviatkov:

+421 _____

Kluby pacientov

Významnú rolu v liečbe majú pacientske organizácie, v ktorých sa pacienti vzájomne podporujú. Na stránkach patientských organizácií nájdete aj praktické informácie napríklad v sociálno-právnej oblasti, ako si vybaviť PN, na čo máte nárok alebo ako vyhľadať psychologickú pomoc.

Amazonky

www.amazonky.sk

Ružová stužka

www.ruzovastuzka.sk

Herklub

www.herklub.sk

Zdravá žena

www.zdravazena.sk

Turčianske Venuše

www.turcianskevenuse.sk

New Mama

www.newmama.eu/sk

Liga proti rakovine

www.lpr.sk

Klub Venuše

www.venuse-po.sk

Poznámky

Ak sa u vás vyskytne akýkoľvek vedľajší účinok liečby, obráťte sa na svojho lekára, lekárnika alebo zdravotnú sestru. Vedľajšie účinky môžete hlásiť aj priamo na Štátny ústav pre kontrolu liečiv, Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie, Kvetná 11, 825 08 Bratislava 26, tel: + 421 2 507 01 206, fax: + 421 2 507 01 237, internetová stránka: <http://www.sukl.sk/sk/bezpecnost-liekov>, e-mail: neziaduuce.ucinky@sukl.sk. Formulár na elektronické podávanie hlásení: <https://portal.sukl.sk/eskadra/> Hlásením vedľajších účinkov môžete prispieť k získaniu ďalších informácií o bezpečnosti liekov.

Navigačná mapa liečbou

Užitočné informácie pre pacientku s rakovinou prsníka

1. Protinádorová liečba

Cieľom protinádorovej liečby rakoviny prsníka je odstránenie nádoru z tela a zabránenie návratu ochorenia.

Ak sú prítomné metastázy, hovoríme o celoživotnej liečbe. Jej cieľom je zabrániť rastu nádoru, zmierniť príznaky ochorenia a udržať prijateľnú kvalitu života pacienta.

Protinádorová liečba

| Štádium ochorenia | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| Chirurgická liečba* | | <input type="checkbox"/> áno | <input type="checkbox"/> nie |
| Liečba pred operáciou | Zaistovacia liečba po operácii | Liečba bez operácie | Celoživotná liečba |
| <input type="checkbox"/> Chemoterapia | <input type="checkbox"/> Chemoterapia | <input type="checkbox"/> Chemoterapia | <input type="checkbox"/> Chemoterapia |
| <input type="checkbox"/> Hormonálna liečba | <input type="checkbox"/> Hormonálna liečba | <input type="checkbox"/> Hormonálna liečba | <input type="checkbox"/> Hormonálna liečba |
| <input type="checkbox"/> Rádioterapia | <input type="checkbox"/> Rádioterapia | <input type="checkbox"/> Rádioterapia | <input type="checkbox"/> Rádioterapia |
| <input type="checkbox"/> Cielená liečba | <input type="checkbox"/> Cielená liečba | <input type="checkbox"/> Cielená liečba | <input type="checkbox"/> Cielená liečba |
| | Zaistovacia liečba môže trvať niekoľko rokov. | | Pacient sa v tomto štádiu ochorenia lieči stále. Liečba je zameraná na samotné ochorenie alebo na jeho príznaky. Liečba prebieha v niekoľkých líniiach. Onkológ rozhoduje o zmene liečby na ďalšiu líniu. |
| | + Sledovanie a pravidelné kontroly v prsníkovej ambulancii. | + Sledovanie a pravidelné kontroly v prsníkovej ambulancii. | |

*Chirurgická liečba

Operácia - Odstránenie nádoru

Rozsah operácie závisí od štádia choroby, klinického a patologického nálezu a jej najčastejším cieľom je odstránenie nádoru. Pred samotným chirurgickým zásahom môže onkológ nasadiť chemoterapiu alebo hormonálnu liečbu, čím sa lekár snaží o zmenšenie nádoru, ktorý potom môže ľahšie chirurgicky odstrániť.

- **Mastektómia** - odstránenie celého prsníkového tkaniva, v niektorých prípadoch aj s prsným svalom
- **Lumpektómia (segmentektómia)** – odstránenie nádorového ložiska so zachovaním prsníka

Praktické informácie pred a po operácii

- Užívanie ostatných liekov konzultujte s lekárom pri predoperačnom vyšetrení. Ak užívate lieky zabraňujúce tvorbe krvných zrazenín, navštívte svojho lekára a konzultujte s ním vysadenie týchto liekov a prípadne zmenu dávkovania, alebo spôsobu podávania (napríklad výmena tabletiiek za podkožné injekcie a pod.)
- 6 hodín pred a 4 hodiny po operácii nejest', nepiť, nefajčiť.
- Operácia prebieha v celkovej anestézii (umelý spánok).
- Bolesti operačnej jazvy trvajú približne 14 dní a tlmia sa liekmi.
- V mieste operačnej jazvy môže vzniknúť zápal, krvácanie, výpotok, keloidná jazva či pigmentácie. Nezľaknite sa týchto prejavov a konzultujte ich so svojim ošetrovujúcim lekárom.

Operácia - Rekonštrukcia prsníkov

Žena môže po operácii, ktorej cieľom je odstrániť nádor, následne podstúpiť aj onkoplastickú (rekonštrukčnú) operáciu prsníka, ktorú plne hradí zdravotná poisťovňa.

Dôležité je si uvedomiť, že **rekonštrukcia prsníka prichádza väčšinou do úvahy až rok po ukončení liečby**. Dočasným riešením môže byť **epitéza** – vankúšik naplnený silikónom, ktorý sa zasúva do podprsenky.

Čo môžem očakávať a čo musím dodržiavať

Chemoterapia

zabíja rakovinové bunky, zabraňuje ich deleniu a pôsobí na celý organizmus.

Forma:

Infúzia do žily
Tabletka

Podanie:

Ambulantne (Treba si vyhradiť jeden celý deň, ktorý strávite v nemocnici.)
Hospitalizácia v nemocnici na lôžkovom oddelení

Možné prejavy:

Vypádanie vlasov, rednutie vlasov, afty v ústach, nevoľnosť, vracanie, nechutenstvo, pocit žalúdka na vode, nedostatok krviniek – bielych, červených, nedostatok krvných doštičiek, náchylnosť k infekciám, červené sfarbenie moču (pri chemoterapii liekmi antracyklínovej skupiny)

Rady onkológa:

- Dĺžka PN závisí od pacientky a jej tolerancie liečby.
- Dodržiavajte pitný režim, konzumujte výživovo a kaloricky hodnotnú stravu.
- Odpočívajte pri slabosti a únave.
- Chemoterpia oslabuje imunitu. Vyhnite sa kontaktu s chorými.
- Pacienti môžu byť v kontakte s tehotnými ženami a deťmi.

Hormonálna liečba

sa používa pred alebo po operačných zákrokoch na zmenšenie rakoviny, na zníženie rizika návratu rakoviny, no môže sa nasadiť aj v prípade prítomných metastáz.

Forma:

Tabletka
Vnútrošvalová injekcia

Podanie:

Pacient užíva tabletky podľa pokynov lekára

Možné prejavy:

Únava a nevoľnosť, návaly tepla a zmeny nálady, suchosť kože a slizníc, bolesti kostí, kĺbov, svalov – len v prípade určitého druhu hormonálnej liečby, kožné zmeny, rednutie kostí

Rady onkológa:

- Vylúčte lieky a potraviny obsahujúce estrogény aj fytoestrogény.
- Snažte si udržať stabilnú telesnú hmotnosť.
- Pohyb Vám môže prospieť. Nezanedbávajte ho.
- Pri niektorých typoch hormonálnych liekov sa odporúčajú gynekologické prehliadky a merania hustoty kostí minimálne raz za rok – informujte sa u svojho ošetrojúceho onkológa.
- Jedzte stravu bohatú na vápnik a vitamín D.
- Pacienti môžu byť v kontakte s tehotnými ženami a deťmi

Rádioterapia (ožarovanie)

ničí rakovinové bunky a často nastupuje po operáciách zachovávajúcich prsník, po mastektómii ale aj v prípade metastáz. Pôsobí na ožarované miesto lokálne

Forma:

Externé ožarovanie (Priebeh ako pri röntgene.)
Vnúťorné ožarovanie, tzv. brachyterapia. (Rádioaktívne „zrnká“ sa umiestnia prostredníctvom špeciálneho zariadenia do prsníkového tkaniva tam, kde sa vyskytuje rakovina.)

Podanie:

Ambulantne (Treba si vyhradiť niekoľko hodín, v niektorých prípadoch až jeden celý deň.)

Možné prejavy:

Opuchnutie, zmeny kože v ožarovanej oblasti, únava

Rady onkológa:

- Dodržiavajte zvýšenú hygienu: ožarovanú oblasť ošetrujte púdom v období užívania tejto liečby, po ukončení ožarovania použite krémy. Ožarovanú oblasť môžete umývať teplou vodou bez mydla či sprchových gélov.
- Používajte bavlnenú bielizeň.
- Pacienti môžu byť v kontakte s tehotnými ženami a deťmi.

Cielená liečba

pôsobí na špecifické ciele v bunkách rôznymi spôsobmi: zabraňuje rastu a deleniu rakovinových buniek alebo podporuje imunitný systém k útokom na rakovinové bunky.

Forma:

Infúzia do žily
Tabletka
Injekcia pod kožu

Podanie:

Ambulantne (Podáva sa infúzia do žily alebo pod kožu.)
Pacient užíva tabletky podľa pokynov lekára

Možné prejavy:

Bolesti hlavy, nechutenstvo, teplota, popripade alergické reakcie vo forme opuchu, vyrážky, alebo sčervenania pokožky, hnačky, stomatitída, pokles počtu krviniek

Rady onkológa:

- Nekonzumujte nápoje z grepu, červeného pomaranča a ľubovníka bodkovaného.
- Oznaňte Vášmu onkológovi, ak sa u Vás objaví neutíchajúci kašeľ, afty, hnačky, búšenie srdca, dýchavica či zmeny na koži.
- Pacienti môžu byť v kontakte s tehotnými ženami a deťmi

2. Podporná liečba

Čo je podporná liečba

Podporná liečba doplní protinádorovú liečbu, zlepšuje alebo udržiava prijateľnú kvalitu života. Slúži ako prevencia pred nežiaducimi účinkami hlavnej protinádorovej liečby, alebo tieto nežiaduce účinky mierni. Pomáha tiež zmierňovať prejavy samotného nádorového ochorenia. Podporná liečba sa môže bezpečne používať súbežne s hlavnou liečbou. Aj tu platí, že zaradenie podpornej liečby vždy najprv konzultujte s onkológom.

Čo nie je podporná liečba

Alternatívna liečba je neoverená liečba a nepovažuje sa za podpornú liečbu. Často sa neoprávnene vydáva za protinádorovú liečbu onkologického ochorenia. Sľubovaný efekt takejto liečby nie je postavený na dôkazoch a môže významne ohroziť stav pacienta a negatívne ovplyvniť protinádorovú liečbu.

Odporúčaná podporná liečba

V nasledujúcich riadkoch sa dočítate, ktoré bezpečné podporné terapie odporúčajú onkológovia.

| Najčastejšie komplikácie | Čo môžem | Čo nepomôže alebo môže uškodiť |
|--|--|---|
| Nevoľnosť, problémy s trávením | Výplach ústnej dutiny pri aftách Lieky proti nevoľnosti | Hladovky a jednostranné diéty Bylinkové preparáty Konzumácia chemikálií Biotronické preparáty Preplachovanie čriev Magnetická liečba Metódy, ktoré odporúčajú ukončenie štandardnej protinádorovej liečby |
| Bolesť | Akupunktúra (Pozor: pri zníženom počte krvných doštičiek hrozí riziko krvácania. Poradte sa s lekárom.) Lieky proti bolesti - napríklad nesteroidné protizápalové lieky (NSAID) | |
| Oslabená imunita | Imunomodulátory Čerstvé ovocie a zelenina 0,5 kg /deň | |
| Únava | Joga Pitný režim Ľahké cvičenie, prechádzky | |
| Psychické problémy, stres | Psychoterapia, meditácia Antidepresíva (konzultujte s lekárom) Šport – nesilové cvičenia (joga, chôdza, plávanie) | |
| Nedostatok krviniek (červených a bielych krviniek, krvných doštičiek) | Rastové faktory – podkožné injekcie na zvýšenie počtu bielych alebo červených krviniek, často sa podávajú počas chemoterapie | |
| Bolesti kosti po podaní rastového faktora | Lieky proti bolesti (konzultujte s lekárom) | |
| Rýchle chudnutie | Enterálna výživa (môže hrať poistovňa) Strava obsahujúca vyšší podiel bielkovín 1 - 1,5 g / kg hmotnosti pacienta Dostatočný energetický príjem v závislosti od hmotnosti pacientky Potraviny bohaté na vápnik, vitamíny D, C, E, A, betakarotény | |
| Zhoršené dýchanie až dusenie | V prípade zhoršeného dýchania, ktoré sa rozvinulo do dusenia, treba okamžite kontaktovať Vášho ošetrojúceho onkológa. | |
| Problémy so spánkom | Joga, spánok v rovnaký čas, mobilný telefón mimo spálne, ľahká večera, lieky na spanie (konzultujte s lekárom) | |
| Zlomeniny kostí | Lieky potlačujúce odbúravanie kostí, znižujú riziko zlomeniny, bolesť a vysokú hladinu vápnika v krvi Vitamín D a potraviny obsahujúce vitamín D a vápnik Fyzická aktivita | |
| Opuchy končatín | Cvičenie, kompresné bandáže, masáže, manuálna lymfatická drenáž pod dohľadom fyzioterapeuta špecializovaného na lymfedémy | |
| Padanie vlasov | Chrániť pokožku hlavy pred priamym slnečným žiarením Zakúpenie parochne, prípadne šatky | |