

PRŮVODCE PACIENTA: ONKOLOGICKÉ PLICNÍ ONEMOCNĚNÍ

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

LÉČBA onkologického onemocnění je zdlouhavá a vyžaduje trpělivost od pacienta i jeho rodiny.

Pravidelně navštěvujte preventivní vyšetření viz. www.vzp.cz/pojistenci/prevence Dostupné informace pro onkologicky nemocného najdete na stránkách ČLS JEP www.linkos.cz.

PŘEDEPSANÉ LÉKY doma užívejte pravidelně. Nastavenou léčbu sami nepřerušujte.

AMBULANTNÍ KONTROLY stanovené lékařem dodržujte dle doporučení.

RADIOTERAPIE - celková reakce může být únava, ospalost, nechutenství, nevolnost. Informace pro onkologické pacienty naleznete na webových stránkách www.onkoportal.cz.

CHEMOTERAPIE bývá často součástí léčby. Podání cytostatik většinou vyžaduje kontrolu aktuálních krevních parametrů a je obvykle časově náročné. Do ambulance si proto nezapomeňte přibalit svačinku, pití, čtení, brýle, fungující naslouchadlo.

■ NABÍDKA ŘEŠENÍ RŮZNÝCH SITUACÍ DOMA

NEVOLNOST, ZVRACENÍ

Popíjejte tekutiny po doušcích (chlazené nápoje – vodu, lehce oslazený slabý černý čaj, coca-cola). Jídlo si dělte do menších 6 - 7 porcí. Slané netučné krekry a sladké neplněné sušenky jsou vhodné při ranní nevolnosti. Vyhýbejte se příliš aromatickým, kořeněným, tučným, příliš sladkým či slaným jídlům. Po jídle hned neulehejte, ale setrvejte ještě alespoň 20 – 30 minut vsedě, polosedě.

NECHUTENSTVÍ

Jezte v klidu, pomalu, častěji a menší porce během dne. Lépe jsou tolerována vlažná a studená jídla, saláty. Při ztrátě hmotnosti nahlase tuto informaci lékaři. Pokud nadále nechtěně hubnete a nechutenství přetrvává, máte nárok na předpis speciální enterální výživy. Tzv. nutridrinky si můžete koupit i sami v lékárně. V nabídce je široký sortiment, žádejte však ty, které mají zvýšený obsah bílkovin.

U některých cytostatických léků se vyhýbejte citrusovým plodům, grepům a nejezte kyselé, nadýmavé a těžko stravitelné potraviny, plísňové sýry.

Chemoprotektivní účinek = ochrana tkání před působením rakovinotvorných látek obsažených v potravinách – např. zelený čaj, kurkuma, skořice, víno, arašídový borůvka, moruše, rajčata, mrkev, papája, meloun, červené zelí, červená paprika, listová zelenina, celer, zelená paprika, heřmánek, máta, tymián, oregáno, sója, bob zahradní, káva. www.onkologie.cz

ZÁCPA

Tekutiny pijte nejlépe po ránu (např. teplý čaj, káva) - navozuje vyprazdňovací reflex.

Pijte alespoň 2,5l tekutin během dne, nejlépe vody bez bublinek, ředěné ovocné a zeleninové šťávy a ovocné čaje (nejlépe neslazené).

Strava s vyšším obsahem vlákniny omezuje vznik zácpy (např. syrová zelenina - mrkev, řepa, čerstvé zeleninové saláty, švestkový kompot, ovesné vločky, kukuřičné lupínky, celozrnné pečivo). Přírodní vláknina nebo rozpustná vláknina Optifibre jsou univerzálně využitelné při zácpě i při průjmu.

PRŮJEM

Pokud je průjem bolestivý a trvá déle než den, oznamte to lékaři. Pijte 2-3l tekutin denně (nejlépe slabý mírně oslazený černý čaj). Vhodné je i popíjení Vincentky pro doplnění iontů a solí. Omezte ostatní perlivé nápoje. Konzumujte především – vařenou mr-

kev, rýži, bílé pečivo, banán, dietní mazance a starší vánočku bez ořechů a mandlí, bílý toastový chléb. Dále libové maso krůtí, slepičí, kuřecí, králíčí, vepřové, hovězí, vejce, maso z netučných ryb, polévky z rýže, ovesných vloček a mrkve.

RELAXACE

Každý člověk si potřebuje psychicky i fyzicky odpočnout. Udržovat si radost ze života, vhodné koníčky, záliby, sport, kontakt s kamarády. Je důležité stále znovu objevovat sílu jít dál, zachovat si duševní rovnováhu.

SUCHO V ÚSTECH

Chemoterapie a ozařování v oblasti hlavy, krku a hrudníku někdy vede ke zhoršenému polykání. Tekutiny - popíjejte vychlazenou vodu, mléčné nápoje, jezte mléčné výrobky. Náhrada slin – Xerostom (ústní voda, spray nebo žvýkačky).

Hygiena - používejte měkký zubní kartáček, šetrnou zubní pastu (např. Vincentka), zubní kovové protézy vyndejte na noc z úst. V případě zánětu nebo i preventivně dezinfikujte dutinu ústní roztokem Corsodyl, Tantum verde.

Caphosol - prevence a podpůrná léčba kvasinkového zánětu dutiny ústní - o možnosti získání se poraďte s lékařem při ambulantní kontrole.

Rty a jejich okolí zvláčňete balzámem. V případě bolesti informujte svého lékaře.

■ NEKOUŘENÍ

Je jedna z důležitých podmínek léčby. Kouření způsobuje třetinu nádorových onemocnění. Národní linka pro odvykání kouření: 800 350 000 radí kuřákům, jak přestat kouřit. V případě neúspěchu s odvykáním kouření se můžete objednat v Centru pro závislé na tabáku na Klinice plicních nemocí a tuberkulózy FNOL. Seznam všech protikuřáckých poraden a další informace najdete na www.slzt.cz. Zjistěte si příspěvek vaší pojišťovny na léčbu.

■ PREVENCE PÁDU

Noste pevnou, neklouzavou obuv. Neváhejte a v případě nejistoty při chůzi, zvoňte na sestru. Rádi vás doprovodíme na toaletu či k umyvadlu.

■ PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Pacient je při propuštění seznámen s výsledem vyšetření a s dalším postupem léčby. Dostáváte propouštěcí lékařskou zprávu pro praktického lékaře.

DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ:

Kolek V., Kašák V., Vašáková M. a kol.: Pneumologie. Maxdorf Jessenius, Praha 2011, 552s. ISBN 978-80-7345-255-1

Kamil Krofta: VI. Pneumologie. Triton 2005. 279s.

www.onkologie.cz

www.srobf.cz/cz/Ucinky/

www.linkos.cz/pro-pacienty/prevence/

ZPRACOVALA:

Mgr. Magda Léповá

ODBORNÝ GARANT:

MUDr. Petr Jakubec, Ph.D.

ILUSTRACE:

public.fnol.cz, www.obrazky.cz

KONTAKT:

Fakultní nemocnice Olomouc Klinika plicních nemocí a tuberkulózy

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 411 111

e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz

Ambulance (PLIC)

Po-Pá 7:00 – 15:30 hod.

tel.: +420 588 443 561

Edukační sestra

Monika Raková

tel.: +420 588 44 3561, 5325

Po ordinační době ambulance v případě potíží

ODD. URGENTNÍHO PŘÍJMU:

tel.: +420 **588 442 653**