



האגודה
למלחמה
בסרטן



The Israeli Oncology Nurses Society

העמותה לקידום הסיעוד האונקולוגי בישראל

חוברת הדרכה למטופל <

בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי

החוברת נכתבה על ידי:

הגב' איריס כהן - אחות אחראית אשפוז יום
אונקולוגי, המרכז הרפואי ע"ש "שיבא"
הגב' שרה בן עמי - מומחית קלינית
באונקולוגיה, המרכז הרפואי ע"ש "שיבא"
"העמותה לקידום הסיעוד האונקולוגי"

תודתנו נתונה

לדר' נעה אפרת (בן ברוך)

מנהלת המכון האונקולוגי במרכז הרפואי
קפלן ויו"ר ועדת העדכון לנושא סרטן השד
באגודה למלחמה בסרטן על הערותיה
והארותיה

עריכה: **אור-טל חלאג**

מחלקת הסברה והדרכה,

האגודה למלחמה בסרטן

טל. 03-5719577

פקס. 03-7322780

info@cancer.org.il

החוברת הופקה באדיבות

חברת מעבדות רפא בע"מ



© כל הזכויות שמורות, יוני 2007



רקע

בחילות והקאות הן תופעות לוואי שכיחות בקרב חולים המקבלים טיפול כימי וקרינתי. כ-80% מהחולים אשר מקבלים טיפולים כימיים למחלת הסרטן צפויים לחוות בחילות והקאות אם לא יקבלו טיפול מונע.

היום, בזכות תרופות חדשות ויעילות, ניתן להתגבר על תופעות לוואי אלו ולמנוע אי נוחות מיותרת.

זכותך כמטופל* המתחיל טיפול אונקולוגי לא לסבול ולקבל התייחסות מקצועית לתופעות אלו כחלק מהטיפול הכוללני במחלה.

בחילות והקאות שאינן מטופלות עלולות לגרום להתייבשות, לחולשה, לקשיי ריכוז, להאטה בריפוי פצעים ולאיבוד תיאבון. כאשר תופעות אלה מתגברות או מתמשכות הן עלולות לפגוע בתפקוד היום יומי ובאיכות החיים.

הצלחה במניעת בחילות והקאות החל מהטיפול הראשון מגבירה את סכויי הצלחה בטיפולים הבאים.

מטרת חוברת זו היא לסייע לך להבין טוב יותר את הסיבות לבחילות והקאות, לצמצם ו/או למנוע את הסיכון לפיתוח תופעות לוואי אלו ולהקל עליך.

המידע בחוברת זו אינו מחליף את ההדרכה והמידע אותם תקבל מהאחות והרופא המטפלים בך. ההחלטות הטיפוליות שיקבל הצוות תהיינה מותאמות למצבך.

*המידע המובא בחוברת מנוסח בלשון זכר, אך מיועד לנשים וגברים כאחד.

מהן בחילות והקאות?

בחילות והקאות מתרחשות לרוב יחד, אך ייתכן ויופיעו בנפרד:

- בחילה הינה תחושה לא נעימה בגרון ובקיבה שעלולה להסתיים בהקאה.
- הקאה הינה פליטת תוכן הקיבה החוצה המלווה בהתכווצויות שרירי הקיבה. מטופלים רבים מתארים תחושת צורך ומאמץ להקיא אך ללא פליטת תוכן קיבה.

מהן הסיבות לבחילות והקאות?

חולי סרטן עלולים לסבול מבחילות והקאות מסיבות שונות, לדוגמא:

- טיפול כימי
- טיפול קרינתי
- הגידול עצמו
- גורמים אחרים, כגון: תרופות, זיהומים ומחלות אחרות

חוברת זו תתמקד בעיקר בבחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי. אם הינך עומד לקבל טיפול למחלתך מומלץ שתפנה לצוות המטפל בך על מנת שתוכל לקבל המלצות למניעת בחילות והקאות, שיותאמו לך באופן אישי.

כיצד מופיעות בחילות והקאות?

הקאות נשלטות על ידי מרכז ההקאה הנמצא במוח אולם מנגנון הבחילה פחות מובן.

כאשר ניתן טיפול כימי, מועבר מסר למוח באחת משתי הדרכים:

- גירוי ישיר של אזור ספציפי במוח
- גירוי של אזור מסוים במערכת העיכול (ושט, קיבה, מעי דק, מעי גס) המשפיע על המוח.



מהם הגורמים המשפיעים על בחילות והקאות?

בחילות והקאות בקרב חולים המקבלים טיפול כימי מושפעות מ:

א. גורמים הקשורים לטיפול הכימי

- סוג הטיפול הכימי - תרופות כימיות מסוימות הן בעלות סיכון גבוה יותר לגרימת בחילות והקאות (ראה טבלה להלן).
- מינון התרופה הכימית - מינון גבוה יגביר את הסיכון להופעת בחילות והקאות.
- תכיפות הטיפול - ככל שהטיפול הכימי ניתן לעיתים קרובות יותר, לחולה יהיה פחות זמן להתאושש מתופעות הטיפול הקודם.
- אופן מתן התרופה - כאשר הטיפול ניתן דרך הווריד - בחילות והקאות עלולות להופיע מוקדם יותר (לעומת טיפול הניתן דרך הפה).

ב. תגובה אישית לטיפול

הסיכוי לפתח בחילות והקאות לאחר טיפול כימי גבוה יותר בקרב מטופלים צעירים, נשים, וחולים שקיבלו טיפול כימי בעבר אך למרות הטיפול המניעתי סבלו מבחילות והקאות.

הקשר בין טיפול כימי לבחילות והקאות

התרופות הכימיות נחלקות ל-4 קבוצות, על פי הסיכון שלהן לגרום לבחילות והקאות. נתונים אלה מתייחסים למצב בו **לא** ניתן טיפול מונע לבחילות והקאות (ראה טבלה בעמוד הבא).

<p>סיכון גבוה</p> <p>תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות ביותר מ-90% מהחולים</p>	
<p>סיכון בינוני</p> <p>תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות ב-30-90% מהחולים</p>	
<p>סיכון נמוך</p> <p>תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות ב-10-30% מהחולים</p>	
<p>סיכון נמוך מאוד</p> <p>תרופות כימיות בעלות סיכון לגרום לבחילות והקאות בפחות מ-10% מהחולים</p>	

בכל מקרה אנו ממליצים לך לדון עם הצוות המטפל בך מהו הטיפול המונע המתאים ביותר עבורך.

מאפייני הבחילות וההקאות

בחילות והקאות יכולות להיות חריפות, מאוחרות, מותנות או מתפרצות.

בחילות והקאות חריפות: מתחילות בדרך כלל מספר שעות לאחר הטיפול הכימי ונמשכות עד כ-24 שעות לאחר מכן.

בחילות והקאות מאוחרות: מתפתחות אחרי 24 שעות ממתן הטיפול הכימי ויכולות להימשך 6-7 ימים. **בחילות והקאות מותנות:** לרוב מופיעות לאחר הטיפול הראשון ונובעות בדרך כלל מכישלון מניעת בחילות והקאות בטיפול הקודם.

בחילות והקאות מתפרצות: נגרמות למרות הטיפול המונע ומצריכות התייחסות מותאמת.

כיצד מטפלים בבחילות והקאות?

מגוון התרופות הרחב הקיים כיום למניעה וטיפול בבחילות והקאות מאפשר לצוות לבחור עבורך את הטיפול המתאים לך ביותר. לרוב תרופה בודדת נגד בחילות והקאות אינה יעילה דייה וקיים צורך בשילוב של מספר תרופות נוגדות בחילות והקאות על מנת להביא לתוצאות טובות יותר.

מטרת הטיפול התרופתי היא למנוע את הופעתן של הבחילות וההקאות.

- תוכנית הטיפול התרופתי שתיבנה עבורך תתבסס על:
- דרגת הסיכון של הטיפול הכימי
 - ניסיוןך הקודם - האם הופיעו בחילות והקאות בטיפולים קודמים
 - יעילות הטיפול שקיבלת בעבר כנגד בחילות והקאות
 - תופעות הלוואי של הטיפול נוגד הבחילות וההקאות שקיבלת
 - מאפיינים אישיים העלולים להשפיע על תגובתך לטיפול הכימי

על מנת למנוע בחילות והקאות באופן יעיל יש להתחיל ליטול תרופות מונעות לפני הטיפול הכימי ולעיתים יש צורך להמשיך בטיפול מספר ימים נוסף לאחר סיום הטיפול הכימי.

מניעה מוצלחת של הבחילות וההקאות תשפר את איכות חייך בימים שלאחר הטיפול הכימי ותקל עליך להמשיך ולקבל אותו כפי שתוכנן עבורך על ידי הצוות המטפל.

הטיפול התרופתי למניעה של בחילות והקאות

הרופא והאחות המטפלים בך יבנו עבורך תוכנית טיפול תרופתי מונע בחילות והקאות. הטיפול המונע שונה מאדם לאדם, מותאם באופן אישי למטופל, ויעילותו שונה מחולה לחולה. במידה והטיפול שניתן לך אינו יעיל דיו אנא פנה לצוות המטפל כדי שיבחר עבורך שילוב תרופות אחר.

כיצד ניתנות התרופות למניעת בחילות והקאות?

התרופות ניתנות דרך הפה או בעירוי תוך ורידי. הצוות המטפל ימליץ לך על הדרך המתאימה ביותר עבורך.

לפניך רשימת תרופות הנמצאות בשימוש למניעה וטיפול בבחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי:

<p>Kytril (Granisetron) Zofran (Ondansetron)</p>	<p>תרופות ממשפחת הסטרונים ניתנות לרוב דרך הוריד לפני טיפול כימי, ודרך הפה (בטבליות) בימים שלאחר הטיפול.</p>
<p>Paloxi (Palonosetron)</p>	<p>סטרון מדור חדש: פאלוקסי ניתנת במנה-חד פעמית דרך הוריד לפני הטיפול הכימי ויעילה עד 5 ימים. התרופה ניתנת בשילוב עם דקסמתזון יעילה במניעת בחילה והקאה חריפות ומאוחרות*.</p>

* אחרי תרופות כימיות בעלות סיכון בינוני לגרום לבחילות והקאות (ראה בטבלה בעמוד 6).

<p>Emend (Aprepitant)</p>	<p>תרופה בעלת מנגנון פעולה חדש, ניתנת דרך הפה לפני הטיפול הכימי וביומיים לאחריו. התרופה ניתנת בשילוב עם תרופות נוספות (סטרון ודקסמתזון) ויעילה במצבים של בחילה והקאה חריפות ומאחרות.</p>
<p>Pramin (Metoclopramide)</p>	<p>תרופה הנמצאת בשימוש נרחב, אך לרוב ניתנת בשילוב עם תרופות נוספות. התרופה ניתנת דרך הפה, דרך הוריד או בפתילות לפי הטבעת.</p>
<p>Dexamethasone</p>	<p>תרופה ממשפחת הסטרואידים הניתנת דרך הפה או דרך הוריד. התרופה ניתנת כתרופה יחידה או בשילוב עם תרופות נוספות.</p>
<p>Lorivan (Lorazepam)</p>	<p>תרופה ממשפחת הבנזודיאזפינים המפחיתה חרדה ומרגיעה, ובנוסף יעילה גם במניעה והקלה על בחילה והקאה. התרופה ניתנת דרך הפה ולעיתים ניתנת בשילוב עם תרופות אחרות.</p>

- מומלץ לברר האם התרופות מהדור החדש, פאלוקסי ואמנד, זמינות בקופות החולים בה הנך מבוטח.

תופעות לוואי של הטיפול למניעת בחילות והקאות

לתרופות שונות תופעות לוואי שונות. תופעות הלוואי תלויות בסוג התרופה ובמינון שלה. תופעות הלוואי, שעלולות להתרחש הן: עצירות, כאבי ראש, תחושת צרבת, רצון לישון ועוד. הצוות ידריך אותך לגבי תופעות הלוואי הצפויות של הטיפול, אך חשוב שתפנה אליו ותדווח על הופעת אחת או יותר מהתופעות הנ"ל.

דרכים שאינן תרופתיות לטיפול בבחילות והקאות

הדרך העיקרית לטיפול בבחילות והקאות הינה באמצעות תרופות המיועדות למטרה זו. יחד עם זאת, קיימות גישות טיפוליות שאינן תרופתיות העשויות לסייע, בייחוד בתופעת הבחילות וההקאות המותנית והן יכולות להיות בשילוב עם הטיפול התרופתי, או לעמוד בפני עצמן. גישות אלו משלבות בין גוף לנפש, ולרוב מופעלות על ידי מטפלים שהתמחו בכך.

גישות טיפוליות אלה:

- מנסות להגביר את מידת השקט הנפשי (מצבי אי שקט נפשי מעלים את הסיכון לסבול מבחילה והקאה)
- מאפשרות הסחת תשומת הלב מהטיפול
- מגבירות תחושת שליטה ומפחיתות תחושת חוסר אונים

גישות אלה אינן מלוות בדרך כלל בתופעות לוואי האופייניות לטיפולים תרופתיים ורוב החולים יכולים להיעזר בהן ללא מאמץ רב. עם זאת, רצוי להיוועץ בצוות המטפל לפני תחילת הטיפול בשיטות אלו.

דיקור -

אקופונקטורה (שיטת טיפול סינית) - השגת הקלה על בחילה והקאה באמצעות החדרת מחטים עדינות לאזורי מטרה בגוף, שיטה זו נעשית על ידי איש מקצוע מומחה בתחום.

הרפיה -

גישה בה האדם מביא עצמו לרגיעה באמצעות הרפיה הדרגתית של קבוצות שרירים שונות בגוף. גישה זו יעילה בהפחתת בחילה והקאה הנלוות לטיפול כימי. חולים אשר למדו לבצע הרפיה, עשויים להשתמש בה לצורך התמודדויות אחרות בחיים אף לאחר גמר הטיפול הכימי. הרפיה עשויה להקל גם במצבי עצבנות, מתח, כאב, רוגז, וכאבי ראש.

ביופידבק -

גישה בה האדם לומד לשלוט בתגובה פיזית ספציפית של הגוף. תהליך זה מתרחש באמצעות קבלת מידע על שינויים פיזיים המתרחשים בגוף בכל רגע נתון אשר בעקבותיהם תבוא תגובה גופנית. באמצעות ביופידבק ניתן למנוע את השינויים בטמפרטורת העור המתרחשים לפני בחילה והקאה. השימוש בביופידבק יעיל יותר בשילוב עם הרפיה.

דמיון מודרך -

הוא תהליך מחשבתי המאפשר לאדם לדמות כי בעת הטיפול הוא נמצא בסביבה הנוסכת עליו רוגע ושלוה (לדוגמא אתר נופש מהנה, מקום מסוים בבית, או כל מקום מהנה אחר), תוך כדי חשיבה על דברים מהנים כמו טעמים, ריחות ותחושות, האדם יכול לחסום את תחושת הבחילה וההקאה.

תזונה

תזונה נכונה חשובה במיוחד לחולי הסרטן. גורמים רבים הקשורים למחלה ולטיפול עלולים לפגוע בתאבון ובסבילות הגוף כלפי מאכלים מסוימים ובתזונה הקבועה. במהלך הטיפולים תיאלץ לשנות את הרגלי התזונה שלך. הצוות המטפל בך ינחה אותך כיצד לווסת את התזונה בהתאם לצרכים האישיים שלך.

אכילה נכונה במהלך טיפול תסייע לך:

- להרגיש טוב יותר
 - לשמור על כוחותיך
 - לשמור על משקלך ומאגרי המזון בגופך
 - להתמודד עם תופעות הלוואי של הטיפול
 - להפחית את הסיכון לזיהומים
 - לשפר את תהליך ההחלמה
- המושג "אכילה נכונה" מתייחס לאכילה של מזון מגוון, הכולל: חלבונים, פחמימות, שומנים, מים, ויטמינים ומינרלים החיוניים לתפקוד הגוף ולהתמודדותו עם המחלה.

המלצות לתזונה נכונה במהלך הטיפול הכימי

- חשוב מאד לאכול במהלך ימי הטיפול. ארוחה קלה לפני הטיפול הכימי מאד מומלצת.
- רוב הטיפולים הכימיים ניתנים במסגרת יחידות לטיפול יום. משך הטיפול הכימי יכול להימשך דקות אחדות ועד מספר שעות. רצוי להתכונן בהתאם ולהצטייד בארוחה קלה.
- תשישות (עייפות וחוסר אנרגיה) הינה תופעה רווחת במהלך טיפול כימי. תכנון מבוקר של פעילויות, מנוחה, קבלת המגבלות ותזונה נכונה, עשויים להקל על התופעה.

- אם קיים קושי באכילה, מומלץ לאכול ארוחות קטנות ולעיתים קרובות. בחר במזונות מעוררי תיאבון. בימים שהינך חש בטוב והתיאבון תקין, אכול ארוחות רגילות. הקשב לגופך, אל תכריח עצמך לאכול מזונות שאינך רוצה, או כאשר הינך חש תחושת שובע.
- אל תהסס לבקש את עזרת הקרובים לך בקניות, בישול, והכנת ארוחות.
- מרבית תופעות הלוואי הינן זמניות וחולפות. פנה אל הצוות באם התסמינים מתמשכים. הקפד על תזונה המותאמת לתופעות הלוואי ונסה לשמור על משקל גוף תקין.
- העדף ארוחות קטנות ותכופות על פני ארוחות גדולות. הוסף לאוכל קלוריות וחלבונים. העזר לשם כך בדיאטנית.
- השתדל לאכול יותר בזמן שהינך מסוגל לכך. אנשים רבים מגלים כי בארוחת הבוקר קל להם יותר לאכול.
- אכול ושתה דברים "קלים לעיכול", כגון: אוכל מרוסק, קרקרים יבשים, סוכריות חמוצות.
- אל תכריח את עצמך לאכול בזמן בחילה.
- אכול מזונות קרים או בטמפרטורת החדר.
- בזמן בחילה בקש ממישהו אחר להכין ארוחה עבורך.
- שמור על ניקיון הפה ולאחר הקאה בצע שטיפות פה.
- בזמן בחילה דאג למשבי אוויר רענן. ניתן להשתמש במאוורר.
- המנע מריחות ותבשילים הגורמים לך לבחילה.

מומלץ לעיין בחוברת "הטיפול הכימי - כימותרפיה" וכן "הטיפול התזונתי התומך" המכילות מידע נרחב בנושא זה. לקבלתן ללא תשלום ניתן לפנות ל'טלמידע' של האגודה למלחמה בסרטן בטל. 1-800-599-995.

כיצד תקל על עצמך כאשר אתה סובל מבחילות והקאות?

דווח לצוות כאשר תרופות נוגדות בחילות והקאות אינן יעילות מספיק.

בחילות נחשבות עמידות יותר לטיפול התרופתי, לכן חשוב לדווח גם על ההקאה וגם על הבחילה. דיווח מפורט יסייע לצוות המטפל להתאים לך טיפול אחר במטרה לשפר את תגובתך.

שוחח עם הצוות אם הינך מתקשה באכילה או שהינך נזקק לכלכלה מיוחדת (למשל, אם הינך חולה סוכרת). הצוות יבנה עבורך תוכנית תזונה המתאימה למצבך.

הקשר בין טיפול בקרינה לבין בחילות והקאות

השפעת טיפול בקרינה על הסיכון לסבול מבחילות והקאות תלויה באזור המוקרן, בכמות הקרינה ובתכיפות הטיפולים. הסיכון לסבול מבחילה והקאה עולה כאשר הקרינה ניתנת באזור הבטן העליונה. במקרה זה כ-50% מהחולים יסבלו מהתופעה. התופעה יכולה להתפתח תוך שעה - שעתיים מתחילת הטיפול בקרינה, להימשך לאורך תקופת הטיפול ואף מספר ימים לאחריו. השילוב בין טיפול בהקרנה וטיפול כימי מעלה את הסיכון לסבול מבחילות והקאות. כמו כן עולה הסיכון בחולים אשר מקבלים הקרנה חד פעמית במינון גבוה.

למידע נוסף מומלץ לעיין בחוברות "הטיפול בקרינה לאזור הראש והצוואר" ו"הטיפול בקרינה לאזור הבטן והאגן", בהתאם לאזור הטיפול שלך. לקבלת החוברת המתאימה לך, ללא תשלום, ניתן לפנות ל"טלמידע" של האגודה בטל. 1-800-599-995.

תזונה מומלצת במהלך טיפולים בקרינה

בטיפול בקרינה לאזור המוח, עמוד השדרה, המעי דק או הגס, ערמונית וצוואר הרחם ייתכן ויופיעו בחילות, הקאות ואובדן תיאבון.

- לכל אזור בגוף העובר טיפול בקרינה תופעות לוואי שונות וכל אדם מגיב לטיפול באופן שונה.
- נסה לאכול דבר מה לפני הטיפול. לא רצוי לקבל טיפול בקרינה ללא אכילה מוקדמת.
- אם הינך גר רחוק ממכון הקרינה, הצטייד באוכל ושתייה למשך פרק הזמן בו תיעדר מביתך.
- צור קשר ושוחח עם אנשים שעוברים טיפול דומה לשלך (לדוגמא הצטרף לקבוצת תמיכה). לעיתים ניתן למצוא בכך מקור לקבלת מידע ולתמיכה.

מטופל יקר, חוברת זו נועדה להקל עליך את ההתמודדות עם בחילות והקאות הנלווים לטיפול כימי. אם לא הושגה שליטה בבחילות והקאות למרות התרופות ויתר ההמלצות המובאות בה, אנא פנה לצוות המטפל בך ודון עמו על כך.

לאגודה למלחמה בסרטן חוברות הסברה, ארגוני תמיכה וקבוצות תמיכה ברחבי הארץ. למידע נוסף ניתן לפנות ל'טלמידע' של האגודה בטל. 1-800-599-995.

חוברת הדרכה למטופל >

בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי

לקבלת מידע נוסף וחומר הסברה על מחלת הסרטן ודרכי מניעתן

פנו לאגודה למלחמה בסרטן, ללא תשלום:

"טלמידע"® בשפה העברית טל. 1800-599-995

"טלמידע"® בשפה הרוסית טל. 1800-34-33-34

"טלמידע"® בשפה הערבית טל. 1800-36-36-55

לשירותי מידע מתקדמים ומאגרים נוספים:

מרכז מידע וספרייה טל. 5721608-03

או info@cancer.org.il

לשירות תמיכה נפשי ראשוני:

"טלתמיכה"® טל. 1800-360-707

בקרו אותנו באתר האינטרנט

www.cancer.org.il

אתר הילדים של האגודה למלחמה בסרטן:

www.kid.org.il



האגודה למלחמה בסרטן מחלקת הסברה והדרכה

בית מטי לזכרה של מטילדה רקנאטי,

רחוב רביבים 7, ת.ד. 437, גבעתיים 53103

טל. 03-5721616, פקס. 03-5719578

info@cancer.org.il

© כל הזכויות שמורות, יוני 2007

פעילות האגודה מתאפשרת הודות לתרומת הציבור,

ללא מימון מתקציב משרד ממשלתי כלשהו

תרומות לאגודה למלחמה בסרטן מוכרות לצרכי זיכוי במס,

על פי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה