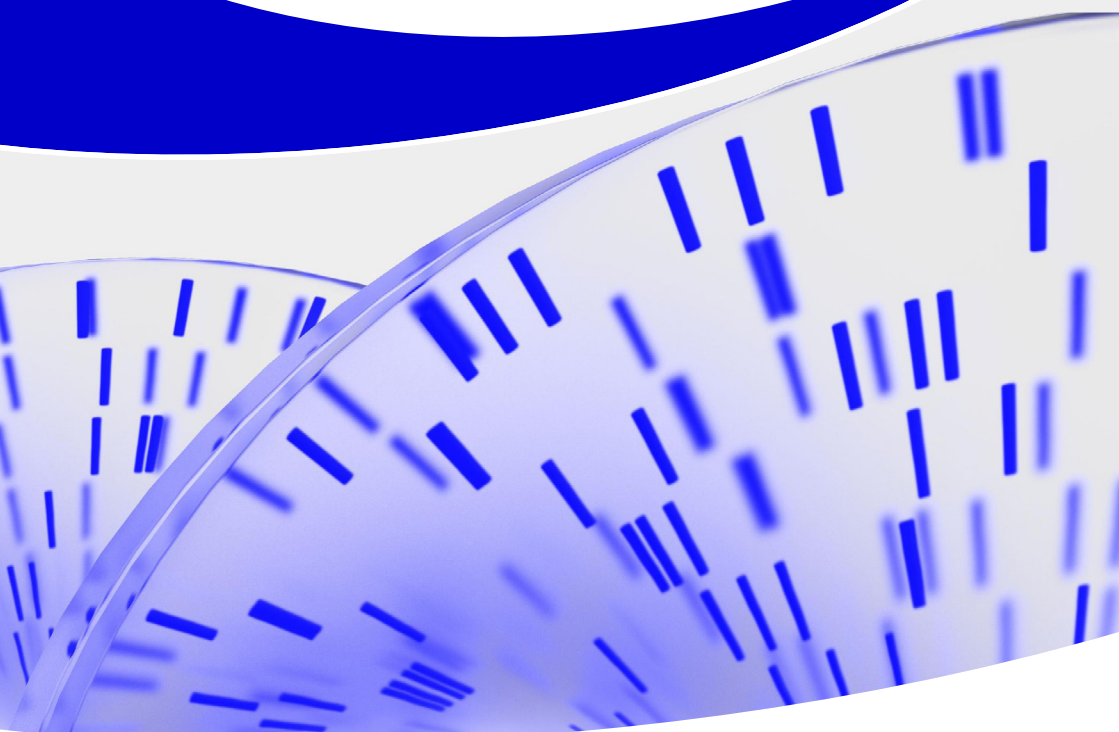


Hoe om CHEMOTERAPIE te hanteer





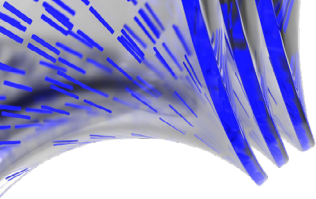
Vrywaring

“ Hierdie publikasie is die eiendom van Pfizer. Ondanks die feit dat dit 'n Pfizer-publikasie is, sal nóg Pfizer nóg enige van sy dogtermaatskappye of geaffilieerde maatskappye aanspreeklik wees vir enige skade, eise, aanspreeklikhede, koste of verpligtinge wat voortspruit uit die misbruik van die inligting wat in hierdie publikasie verskaf word.

Dit is nie die bedoeling van hierdie publikasie om spesifieke mediese advies te verskaf of om die advies van 'n dokter te vervang nie, maar dit voorsien lesers eerder van inligting om gesondheidskwale.beter te verstaan. Lesers word aangeraai om hul dokter te raadpleeg vir spesifieke inligting oor persoonlike gesondheidskwessies. Pfizer verskaf nie spesifieke mediese advies nie, en Pfizer kan nie aanbevelings maak oor die kliniese bestuur van pasiënte of namens hulle met pasiënte se gesondheidsorgkundiges praat nie. In hierdie verband ondersteun Pfizer nie die gebruik van produkte vir nie-etiket-aanwysings nie, ook nie dosisse wat buite goedgekeurde etiketaanbevelings val nie, en lesers moet na 'n produk se voubiljet verwys vir volledige voorskrifriglyne. Kyk na Produk voubiljet van enige produk vir die volledige voorskrif riglyne.

”

vrywaring



inhoud

Inhoud

Inleiding	4
Wat veroorsaak Kanker?	5
Wat is Kanker?	6
Wat is chemoterapie?	7
Doelwitte van chemoterapie?	8
Hoe word chemoterapiemedisyne gegee?	9
Sê nou u het nie goeie are nie?	10
Hoe dikwels / vir hoe lank word chemoterapie gegee?	11
Die neem van ander medisyne tydens chemoterapie	12
Neuwe-effekte van chemoterapie	13
Hantering van die nuwe-effekte van chemoterapie	14
Verlies aan Eetlus	14
Naarheid en Braking	17
Diaree	18
Hardlywigheid	19
Moegheid	21
Mondsere	22
Haarverlies	24
Vel- en naelveranderinge	25
Hand-voet-sindroom	27
Bloedversteurings	30
Bloedarmoede	31
Neutropenie	33
Trombositopenie	35
Seksualiteit en Vrugbaarheid	36
Emosionele effekte	38
Ander nuwe-effekte	38
Bylae-I	39
Wanneer u u dokter moet kontak	39
Simptome wat gerapporteer moet word	39
Bylae-II	40
Vrae wat u u dokter, verpleegkundige of gesondheidsorgspan moet vra	40
Voorstelle om u te help om die antwoorde te onthou:	40
Verbetering van algemene konsentrasie en geheue	41
Verwysings	42



Inleiding

Hierdie boekie is voorberei om u te help om meer oor chemoterapie te verstaan, een van die hoofbehandelings vir kanker. Chemoterapie gebruik 'n reeks medisyne om kankerselle dood te maak of hul groei te vertraag.¹

Baie mense voel bekommerd oor die nuwe-effekte van chemoterapie, maar die meeste nuwe-effekte is tydelik. Ons het inligting ingesluit oor maniere om die mees algemene nuwe-effekte te hanteer.¹

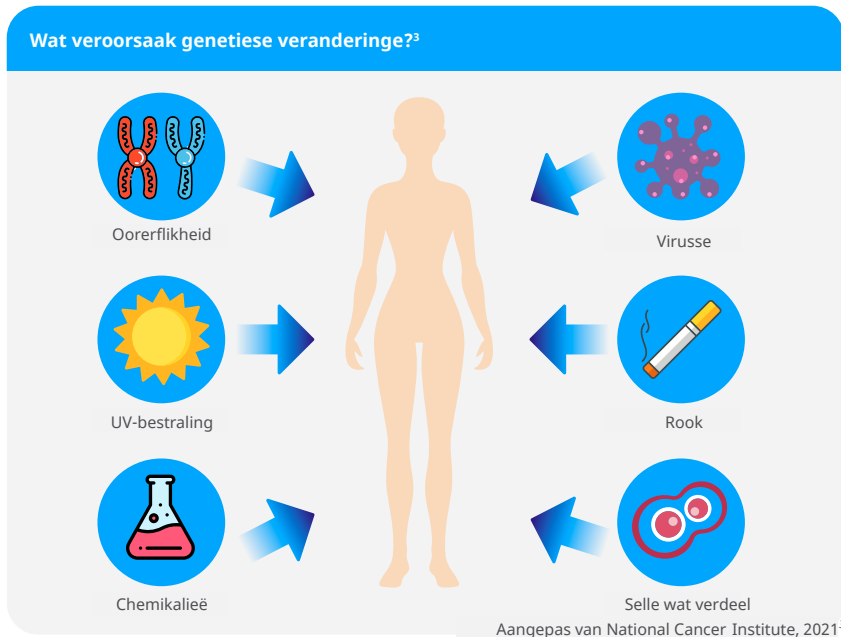
Terwyl u hierdie boekie lees, moet u onthou dat dit nie 'n vervanging daarvan is om met u dokter, verpleegkundige of apteker te praat nie of enige advies oor u behandeling gee nie. U gesondheidsorgspan is u beste bron van inligting, en u moet altyd gemaklik voel om hulle enige vrae te vra wat u het.¹



Wat veroorsaak Kanker?

Ons liggaam bestaan uit triljoene selle wat gegroep is om weefsels en organe te vorm. Gene binne die kern van elke sel, gee instruksies aan die sel wanneer om te groei, werk, verdeel en sterf. Normaalweg volg ons selle hierdie instruksies, en ons bly gesond. Maar wanneer daar 'n verandering in ons DNA of skade daaraan is, kan 'n geen muteer.²

Hierdie geenmutasies kan oorgeërf word, ontwikkel met verloop van tyd namate ons ouer word en gene verslyt of ontwikkel as ons in die nabyheid van iets is wat ons gene beskadig, soos sigareetrook, alkohol of ultraviolet (UV)-bestraling van die son.²



Geenmutasies verander die sel van 'n normale sel in 'n kankersel. 'n Kankersel gedra dit nie soos 'n normale sel nie, dit begin om ongekontroleerd te groei en te verdeel in plaas daarvan om te sterf wanneer dit moet.²

Wat is Kanker?

Kanker is die abnormale verdeling en voortplanting van selle wat deur die liggaam kan versprei. Dit word gewoonlik as 'n enkele siekte beskou, maar bestaan uit byna 100 versteurings wat deur byna 300 verskillende groeisels veroorsaak word.⁴

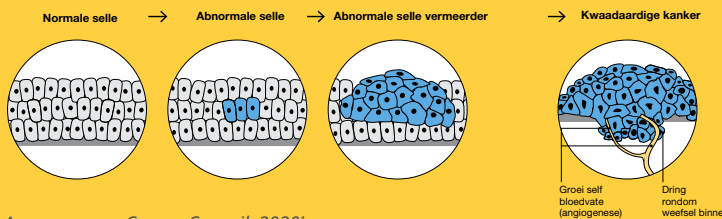
Sommige kankers groei en versprei vinnig. Ander groei stadiger. Party is geneig om meer na ander dele van die liggaam te versprei. Ander is geneig om te bly waar hulle begin het.⁵

Kanker kan op enige plek in die liggaam ontwikkel en word benoem na die deel van die liggaam waar dit ontstaan het. Borskanker wat in die bors begin, word byvoorbeeld metastatiese borskanker genoem as dit na ander dele van die liggaam versprei.⁵

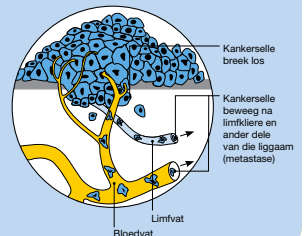
Terwyl kankerselle verdeel, sal 'n gewas ontwikkel en groei. Namate 'n gewas groter word, kan kankerselle na omliggende weefsels en strukture versprei deur op normale weefsel langs die gewas te druk. Kankerselle maak ook ensieme wat normale selle en weefsels afbreek terwyl hulle groei. Kanker wat in nabygeleë weefsel groei, word lokale inval of indringende kanker genoem.²

Wanneer kankerselle van 'n gewas loskom, kan dit deur die bloedstroom of die limfstelsel na ander dele van die liggaam beweeg. Kankerselle kan deur die bloedstroom beweeg om verafgeleë organe te bereik. Die meeste van die ontsnapte kankerselle sterf of word gedood voordat hulle iewers anders kan begin groei. Maar een of twee kan hulle in 'n nuwe area vestig, begin groei en nuwe gewasse vorm. Hierdie verspreiding van kanker na 'n nuwe deel van die liggaam word metastase genoem.⁵

Hoe kanker begin¹



Hoe kanker versprei



Vir baie mense kan kanker suksesvol behandel word. Trouens, meer mense as nog ooit tevore lei vol lewens ná kankerbehandeling.⁵



Wat is Chemoterapie?

Per definisie verwys “chemoterapie” na die gebruik van enige medisyne om enige siekte te behandel. Vandag beteken die woord “chemoterapie”, of kortweg “chemo”, medisyne wat vir die behandeling van kanker gebruik word. Chemoterapie word as ’n *sistemiese* behandeling beskou omdat die geneesmiddels deur die liggaam beweeg en ook kankerselle kan doodmaak wat na ander dele van die liggaam, ver weg van die oorspronklike gewas versprei het.⁶

Chirurgie en bestraling word as *lokale* behandelings beskou omdat dit een deel van die liggaam aantast. Chirurgie verwyder ’n gewas van die deel van die liggaam waar kanker gevind is, en bestraling is gerig op ’n sekere deel van die liggaam om kankerselle dood te maak of te beskadig.⁶

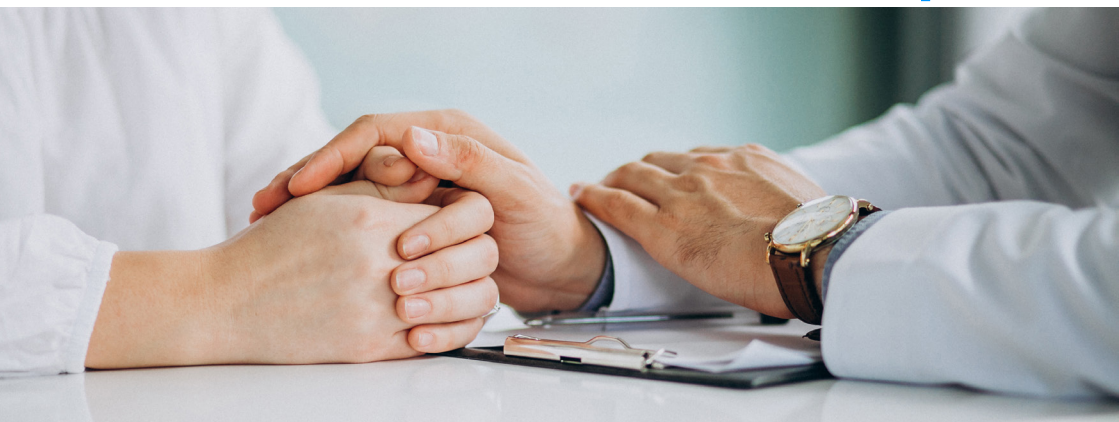
Dit is belangrik om te weet dat nie alle medisyne en geneesmiddels vir kankerbehandeling op dieselfde manier werk nie. Terwyl tradisionele of standaard chemoterapie steeds ’n optimale opsie is om baie kankers te behandel, kan verskillende soorte middels beter vir ander werk.⁶

Kanker kan met ’n enkele medisyne behandel word, maar dikwels word verskeie medisyne saam gebruik. Hulle kan in ’n sekere volgorde of in sekere kombinasies toegedien word (genaamd *kombinasie chemoterapie*). Verskillende medisyne wat op verskillende maniere werk, kan saamwerk om meer kankerselle dood te maak. Dit kan ook help om die kans te verminder dat die kanker weerstandig word teen enige geneesmiddel.⁶





Doelwitte van chemoterapie?



Die doelwitte van chemoterapie hang af van die tipe kanker en hoe ver dit versprei het. Soms is die doel van behandeling om van al die kanker ontslae te raak en te keer dat dit terugkom.⁷

Dokters gebruik chemoterapie op verskillende maniere op verskillende tydstippe. Dit sluit die volgende in:⁷

- Voor 'n operasie of bestralingsterapie: om gewasse te verklein. Dit word *neoadjuvante* chemoterapie genoem.
- Na 'n operasie of bestralingsterapie: om enige oorblywende kankerselle te vernietig. Dit word *adjuvante* chemoterapie genoem.
- As die enigste behandeling: om kanker van die bloed of limfstelsel, soos leukemie en limfoom, te behandel.
- Vir kanker wat ná behandeling terugkom, wat *terugkerende* kanker genoem word.
- Vir kanker wat na ander dele van die liggaam versprei het, wat *metastatiese* kanker genoem word.

As dit nie moontlik is om van al die kanker ontslae te raak nie, kan u chemoterapie ontvang om kankergroei te vertraag, wat ook help om die simptome wat deur kanker veroorsaak word, te bestuur. Chemoterapie wat gegee word met die doel om kankergroei te vertraag, word palliatiewe chemoterapie genoem.⁷

Hoe word chemoterapiemedisyne gegee?

Mondelike chemoterapie word deur die mond geneem: u sluk die pil, kapsule of vloeistof. Dit word gewoonlik by die huis geneem, daarom is dit baie belangrik om seker te maak u weet presies hoe dit geneem moet word.⁸

Topiese chemoterapie word direk op die vel geplaas in 'n deel waar sekere kankers voorkom. Dit kan 'n room, gel of salf wees. Maak seker dat u die voorsorgmaatreëls ken wat u moet tref, wanneer u die buis of houer waarin dit kom, bewaar, hanteer en weggooi. U moet ook voorsorgmaatreëls tref wanneer u dit op u vel sit, soos om spesiale handskoene te dra.⁸

Binnenaarse (IV) chemoterapie word in u bloedstroom geplaas via 'n klein, sagte plastiekbuisie wat 'n kateter genoem word. 'n Naald word gebruik om die kateter in 'n aar in u voorarm of hand te plaas; dan word die naald uitgehaal en die kateter bly agter⁹

IV medisyne word op hierdie maniere toegedien:⁹

- **IV-druk:** die medisyne kan binne 'n paar minute deur die kateter via 'n spuit toegedien word.
- **IV-infusie:** 'n gemengde medisyne-oplossing vloei uit 'n plastieksakkie deur 'n buis wat aan die kateter geheg is. Die vloei word gewoonlik beheer deur 'n masjien wat 'n IV-pomp genoem word.'n Tipiese infusie kan van 'n paar minute tot 'n paar uur duur.
- **Deurlopende infusie:** Hierdie infusie kan enige plek van 1 tot etlike dae duur en word deur elektroniese IV-pompe beheer.





Sê nou u het nie goeie are nie?

Met deurlopende chemoterapie vind sommige dit moeilik om 'n geskikte aar in hul hand of arm te vind wat vir infusies of inspuittings gebruik kan word, aangesien die naalde en kateters littekens kan los en are kan beskadig. Een opsie wat aangebied kan word aan pasiënte wat chemoterapie oor 'n langer tydperk benodig, is 'n sentrale veneuse kateter (CVC).⁹

'n CVC is 'n groter kateter wat in 'n groot aar in die bors of arm geplaas word. Om die CVC in te sit, vereis 'n klein chirurgiese prosedure. Sodra 'n CVC in plek is, kan u al u behandelings deur die CVC kry; u chemoterapie ontvang en vir ander behandelings wat u dalk nodig het, soos vloeistowwe, bloedoortappings of antibiotika.⁹

Baie mense bespreek CVC-opsies met hul dokter selfs voordat hulle met behandeling begin. U gesondheidsorgspan kan u help om te besluit of u 'n CVC benodig en watter soort vir u geskik is.⁹

Ander maniere om chemoterapie infusies of inspuittings toe te dien:⁹

- **Intratekale (IT) chemoterapie** word toegedien deur 'n naald wat in die ruggraat of deur 'n kateter in die ruggraatkanal geplaas word. Dit gaan in die vloeistof rondom die brein en rugmurg, wat die serebrospinale vloeistof (SSV) genoem word. Dit kan nodig wees vir sekere soorte kankers wat die brein aantast, aangesien die meeste medisyne wat deur IV of mondeliks toegedien word, nie die SSV kan bereik nie, aangesien hulle nie deur die bloedbreinversperring kan gaan wat die brein teen gifstowwe beskerm nie.
- **Intra-arteriële chemoterapie** word direk in die hoofslagaar ingespuut wat bloed aan die gewas verskaf. Dit kan gebruik word om 'n enkele area (soos die lewer, arm of been) te behandel. Hierdie metode help die behandeling om meer spesifiek vir een deel te wees en kan help om die effek wat die medisyne op ander dele van die liggaam het, te beperk.
- **Intrakavitêre chemoterapie** word deur 'n kateter toegedien in 'n afgeslote area van die liggaam, soos die blaas (intravesikulêr), die buik of maag (intraperitoneaal) of die bors (genoem intrapleuriaal).
- **Intramuskulêre (IM) chemoterapie** word in 'n spier ingespuut.
- **Intralesionale chemoterapie** word direk in 'n gewas ingespuut as die gewas veilig met 'n naald bereik kan word.



Hoe dikwels / vir hoe lank word chemoterapie gegee?

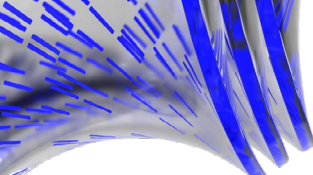
U dokter sal die dosisse kies, hoe die medisynes gegee sal word, hoe dikwels en hoe lank u behandeling sal kry. Al hierdie besluite sal afhang van die tipe kanker, waar dit is, hoe groot dit is, of dit na ander dele van die liggaam versprei het en hoe dit u normale liggaamsfunksies en algemene gesondheid beïnvloed.⁶

Behandelingskedules vir chemoterapie kan baie verskil. Hoe gereeld en hoe lank u chemoterapie kry, hang af van:

- U tipe kanker en hoe gevorderd dit is
- Of chemoterapie gebruik word om:
 - u kanker te genees
 - die groei daarvan te beheer
 - simptome te verlig
- Die soort chemoterapie wat u kry
- Hoe u liggaam op die chemoterapie reageer

U kan chemoterapie in siklusse ontvang. 'n Siklus is 'n tydperk van chemoterapie-behandeling gevolg deur 'n rusperiode. U kan byvoorbeeld elke dag vir 1 week chemoterapie ontvang, gevolg deur 3 weke sonder chemoterapie. Hierdie 4 weke maak een siklus uit. Die rusperiode gee u liggaam kans om te herstel en nuwe gesonde selle te bou.³³





Die neem van ander medisyne tydens chemoterapie

As u reeds medikasie vir ander mediese redes neem, is dit belangrik dat u vertrou raak met elkeen van u medikasies en weet hoekom u dit neem. Dit sal nuttig wees om 'n plan te hê om al hierdie medikasies te help organiseer en behoorlik te bestuur¹⁰

Voordat u met chemoterapie begin, maak 'n lys van al u medikasie wat u onkoloog voorgeskryf het, saam met die medikasie wat u reeds vir ander gesondheidstoestande neem. Sluit in vitamieene, kruie-aanvullings, toonbankmedisyne en selfs enigiets wat u slegs nou en dan neem, soos parasetamol of aspirien. Sluit dosisse en frekwensie of aanwysings in en werk dit gereeld op die lys by, sodat u daarna kan verwys terwyl u met u behandeling voortgaan.¹⁰

Dit is ook 'n goeie idee om net een apteek vir al u voorskrifte te gebruik. Op hierdie manier kan u apteek 'n volledige rekord hê van al u medikasie en sal u oor enige moontlike medisyne-interaksies gewaarsku word.¹⁰

Maak seker dat u enige allergieë aan u gesondheidsorgspan kommunikeer.¹⁰





Neuwe-effekte van chemoterapie

Die medisynes wat vir chemoterapie gebruik word, is kragtig en kan nog steeds skade aan gesonde selle veroorsaak. Hierdie skade veroorsaak die nuwe-effekte wat met chemoterapie verband hou.⁷ Alhoewel nuwe-effekte onaangenaam kan wees, moet dit opgeweg word teen die noodsaaklikheid om die kankerselle dood te maak.¹¹

Die normale selle wat waarskynlik deur chemoterapie beskadig sal word, is bloedvormende selle in die beenmurg, haarfollikels, selle in die mond, spysverteringskanaal en voortplantingstelsel. As gevolg hiervan is die mees algemene nuwe-effekte:¹¹

- Veranderinge in eetlus
- Naarheid en braking
- Veranderinge in gewig
- Diarree
- Hardlywigheid
- Moegheid
- Mond-, tong- en keelprobleme soos sere en pyn tydens sluk
- Bloedarmoede (lae rooibloedseltellings)
- Maklike kneusing en bloedingsinfeksie
- Perifere neuropatie of ander senuweeprobleme, soos gevoelloosheid, tinteling en pyn
- Haarverlies
- Vel- en naelveranderinge soos droë vel en kleurverandering
- Urine- en blaasveranderinge en nierprobleme
- Chemoterapie-brein, wat konsentrasie en fokus kan beïnvloed
- Gemoedskommelings
- Veranderinge in libido en seksuele funksie
- Vrugbaarheidsprobleme



Die bestuur van neuwe-effekte van chemoterapie

Dokters probeer om chemoterapie toe te dien op vlakke wat hoog genoeg is om kanker te behandel, terwyl hulle nuwe-effekte tot die minimum beperk. Die erns van nuwe-effekte verskil van persoon tot persoon. Praat met u gesondheidsorgspan oor die nuwe-effekte wat die algemeenste by u behandeling voorkom. U kan medisyne neem om u liggaam se normale selle te help beskerm. Daar is ook behandelings om nuwe-effekte te help verlig.¹¹

Dit is belangrik om tred te hou met enige nuwe-effekte wat u het sodat u gesondheidsorgspan u kan help om dit te bestuur.¹²

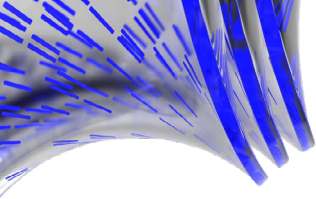
Verlies aan eetlus

Verlies aan eetlus of swak eetlus is algemene nuwe-effekte van chemoterapie. Dit beteken dat u dalk minder as gewoonlik eet, glad nie honger voel nie, of versadig voel nadat u net 'n klein hoeveelheid geëet het.¹³

Voortdurende verlies aan eetlus kan tot ernstige komplikasies lei. Dit sluit in gewigsverlies, om nie die voedingstowwe te kry wat die liggaam nodig het nie, en moegheid en swaakteit as gevolg van spierverlies. Hierdie probleme kan herstel vertraag en lei tot onderbrekings in behandeling.¹³

As 'n gewas in of om dele van die spysverteringskanaal (GI) is, kan dit inmeng met die inname van voedsel, aangesien dit probleme kan veroorsaak met sluk of 'n persoon versadig kan laat voel sonder om eens te eet. Ander nuwe-effekte van kankerbehandeling wat eetlusverlies kan veroorsaak, sluit die volgende in:¹³

- Veranderinge in smaak en reuk
- Naarheid en braking
- Hardlywigheid of diarree
- Moegheid
- Mondseer
- Infeksies in die mond
- Droë mond
- Probleme met kou en sluk
- Pyn
- Depressie, stres of angst



Bestuur van eetlusverlies

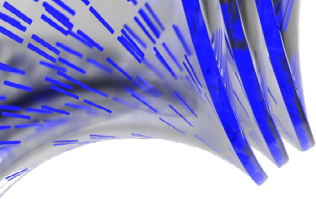
Die verligting van newe-effekte is 'n belangrike deel van kankersorg en behandeling. Dit word palliatiewe sorg of ondersteunende sorg genoem. Indien moontlik, is die eerste stap in die behandeling van eetlusverlies om die oorsaak aan te spreek. Daarom is u kankerbehandeling 'n belangrike deel van die verbetering van u verlies aan eetlus. Behandeling vir toestande soos naarheid, moegheid, pyn, mondsere, depressie, stres of angs kan help om eetlus te verbeter.¹³

Oorweeg die volgende voorstelle om behoorlike voeding te kry wanneer u eetlus min is:¹³

- Probeer ligte oefening, soos om 20 minute te gaan stap, ongeveer 'n uur voor etes. Dit kan help om u eetlus te stimuleer. Raadpleeg u gesondheidsorgspan voordat u 'n oefenprogram begin. Oefening help ook om spiermassa te handhaaf. As die reuk of smaak van kos u naar maak, eet kos wat koud of by kamertemperatuur is. Dit sal die geur en die smaak daarvan verminder.
- Drink vloeistowwe tussen maaltye, eerder as saam met maaltye, wat u te vinnig versadig kan laat voel. As u kan, drink vloeistowwe met ekstra kalorieë, soos sportdrankies met elektroliete.
- Kies voedsame of vullende drankies, soos melk of voedsame melkskommels of "smoothies".
- Gaan na 'n geregistreerde dieetkundige vir advies oor maaltydbepanning en simptoombestuur. 'n Dieetkundige kan ook besluit of u by voedingsaanvullings of spysverteringsensieme kan baat vind.
- Moenie beperk hoeveel u eet nie.
- Eet 5 tot 6 klein maaltye per dag, en peusel wanneer u honger is.
- Bepaal op watter tye van die dag u honger is en eet op daardie tye.
- Eet voedsame peuselhappies wat hoog in kalorieë en proteïene is. Dit sluit gedroogde vrugte, neutte en neutbotter, jogurt, kase, eiers, melkskommels, roomys, graan, poeding en proteïen- of granolastafies in.

- Dra 'n peuselhappiesakkie by u en hou u gunstelingkosse byderhand om te peusel.
- Verhoog die kalorieë en proteïene in voedsel deur souse, botter, kaas, suurroom, geklopte room en neute of neutbotter by te voeg.
- Probeer om kos op kleiner borde eerder as groter borde te plaas.
- Probeer om in 'n aangename omgewing en saam met familie of vriende te eet.
- As u sukkel om kos te proe, probeer om kruie en speserye by te voeg om die kos meer aantreklik te maak.
- As u veranderinge in smaak het, soos 'n metaalsmaak in u mond, probeer om aan harde lekkergoed soos pepermente of suurlemoendruppels te suig voordat u 'n maaltyd eet.
- Soms word 'n voedingsbuis tydelik deur die neus in die maag geplaas. 'n Meer permanente buis kan ook direk in die maag geplaas word (genoem 'n gastrostomiebuis of G-buis) vanaf die buikwand, indien nodig. Baie keer word hierdie benadering egter nie aanbeveel nie.





Naarheid en braking

Naarheid en braking is algemene en soms ernstige newe-effekte van chemoterapie. Naarheid is om mislik en naar op die maag te voel, of dit voel asof u kan opgooi. Braking is om die kos en vloeistof in u maag op te gooi.¹⁴

Hierdie simptome kan gering of erg wees. Geringe naarheid en braking kan ongemaklik wees, maar benadeel gewoonlik nie u gesondheid nie. As u baie braak, kan dit ander gesondheidsprobleme veroorsaak, soos dehidrasie, gewigsverlies en moegheid.¹⁴

U sal dalk meer geneig wees om naarheid en braking tydens u kankerbehandeling te ervaar as u:¹⁴

- 'n Vrou is
- Jonger as 50 jaar oud is
- 'n Geskiedenis van oggendsiekte tydens swangerskap het
- Dikwels angs of bewegingsiekte ervaar
- Naarheid en braking tydens vorige terapieë ervaar het

Bestuur van naarheid en braking

U dokter kan medisyne voorskryf om naarheid en braking te voorkom en om u simptome te help verlig. Hierdie tipe medisyne word “antiemetika” genoem.¹⁴

Daar is ander maniere om te help om naarheid en braking te verlig en voeding tydens behandeling te handhaaf. Die volgende voorstelle kan help:¹⁵

- Probeer om klein maaltye of peuselhappies deur die dag te eet in plaas van 3 groot maaltye. Maak seker u eet op die dae wat u behandeling kry. Die meeste mense vind dat 'n ligte maaltyd of peuselhappie voor behandeling die beste is.
- Probeer kos en drankies wat “gemaklik vir die maag” is. Soos gemmerbier, neutrale kos, suur lekkers en droë beskuitjies of roosterbrood.
- Eet kosse waarvan u hou en wat koud of by kamertemperatuur is.
- Voedingsaanvullings is maklik en kan gedurende hierdie tyd help.
- Dra lospassende klere.
- Beperk geluide, gesigte en reuke wat naarheid en braking veroorsaak.
- Hou u mond skoon. Borsel u tande en spoel u mond uit elke keer as u opgooi. Praat met u dokter of verpleegster oor hipnose, bioterugvoer of geleide beelde.



Diarree

Diarree is dikwels 'n newe-effek van kankerbehandeling. Diarree kan ook 'n simptoom van die kanker self wees. Kanker wat die pankreas aantast, kolorektale kanker en neuro-endokriene gewasse in die spysverteringskanaal (GI) kan almal diarree veroorsaak.¹⁶

Diarree is gereelde, los of waterige opelyf. Opelyf word ook stoelgang genoem. Alhoewel ligte diarree onaangenaam kan wees, veroorsaak dit gewoonlik nie ernstige gesondheidsprobleme nie. Maar erge diarree kan dehidrasie en elektrolietwanbalanse veroorsaak. Dit gebeur wanneer u liggaam te veel water en belangrike minerale verloor. Diarree wat nie goed behandel of bestuur word nie, kan lei tot dehidrasie en wanvoeding.¹⁶

Die bestuur van diarree

Daar is stappe wat u kan doen om diarree te voorkom of dit te behandel voordat dit ander probleme veroorsaak. U behandelingsopsies hang van u simptome en die oorsaak van diarree af.¹⁶

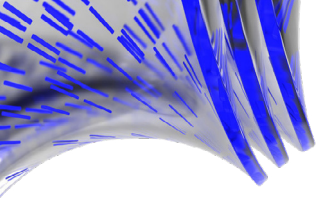
As u ligte diarree het, kan die volgende voorstelle dalk help:¹⁶

- Drink water en ander helder vloeistowwe om dehidrasie te voorkom.
- Vermyn kafeien, alkohol, suiwel, vet, vesel, lemoensap, pruimedantsap en gekruide kos.
- Eet klein maaltye. Kies kos wat maklik verteerbaar is.
- As chemoterapie diarree veroorsaak, kan u dokter 'n lae-residu dieet aanbeveel. Wanneer u 'n lae-residu dieet eet, maak u liggaam minder stoelgang. Dit sluit laeveselvoedsel in. Dit sluit piesangs, rys, appelsous en geroosterde brood in.
- Vermyn medikasie soos lakseermiddels en stoelversagmiddels.
- Soms skryf dokters medisyne voor om naarheid en braking weens chemoterapie te voorkom.

As u erge diarree of ligte diarree het wat nie verbeter nie, vertel u gesondheidsorgspan daarvan. Afhange van u simptome, kan u dokter:¹⁶

- U elektrolietvlak kontroleer
- U vloeistowwe gee deur 'n IV-lyn wat in 'n aar in u arm gaan
- Vir infeksie kyk
- U diarreemedikasie verander
- Die skedule of dosis van chemoterapie verander

Soms kan die pankreas wat nie goed werk nie, diarree veroorsaak. Dit gebeur met sommige mense met pankreaskanker. As dit die geval is, kan dit help om die pankreas-ensieme wat voedsel help verteer te vervang, en kan dit 'n behandelingsopsie wees.¹⁶



Hardlywigheid

Hardlywigheid vind plaas wanneer stoelgang minder gereeld, pynlik of droog word en moeilik word om af te gaan. Hardlywigheid begin wanneer die liggaam meer water absorbeer of voedsel stadiger deur die derms laat beweeg. Dit is 'n algemene maar beheerbare simptome vir mense met kanker.¹⁷

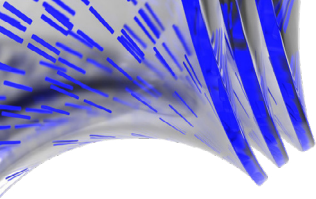
Algemene oorsake van hardlywigheid vir almal sluit die volgende in:¹⁷

- Eet nie genoeg kos met vesel nie
- Drink nie genoeg water of ander vloeistowwe nie
- Oefen nie

Vir mense met kanker kan u behandeling hardlywigheid veroorsaak. Pynmedisyne vertraag spiere in u spysverteringskanaal, wat dit vir u moeiliker maak om 'n stoelgang te hê. Ysteraanvullings, chemoterapie en ander medisyne wat gebruik word om naarheid, braking, aanvalle, depressie, diarree of hoë bloeddruk te behandel, kan ook u spysvertering beïnvloed.¹⁷

Benewens dat hulle nie die derm kan leegmaak nie, kan mense met hardlywigheid die volgende simptome ervaar:¹⁷

- Pyn en krampe
- Swelling in die buik
- Verlies aan eetlus
- Naarheid en braking
- Kan nie piepie nie



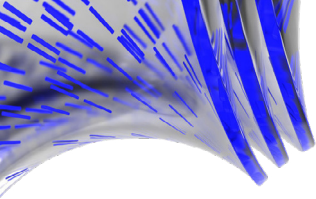
Die bestuur van hardlywigheid

Dit is baie belangrik om hardlywigheid goed te behandel. Sonder behandeling kan hardlywigheid u ingewande of rektum beskadig. Dit kan tot dehidrasie lei, u ingewande blokkeer en kan u liggaam se absorpsie van medisyne vertraag. As daar littekenweefsel of 'n gewas is wat die probleem veroorsaak, moet u dalk meer toetse en behandeling ondergaan.¹⁷

Laat weet u gesondheidsorgspan as u al langer as 'n paar dae hardlywigheid gehad het. Hulle sal kan help om hardlywigheid te bestuur. Die volgende voorstelle kan help:¹

- Eet meer veselryke kos, soos volgraanbrood en pasta, semels, vrugte en groente, neute en peulgewasse (bv. sousboontjies of lensies).
- Drink baie vloeistowwe, beide warm en koud. Pruimedante-, appel- of peersap kan goed werk.
- Doen 'n bietjie ligte oefening, soos om te stap.
- As u behandeling vir dermkanker kry, vra u behandelingspan of daar enige spesifieke dieetadvies oor vesel is wat u kan volg om hardlywigheid te vermy.
- Vra u dokter oor die gebruik van 'n lakseermiddel, ontlastingsversagmiddel of veselaanvulling.
- Vermy enemas of setpille aangesien dit infeksie kan veroorsaak.





Moegheid

Moegheid is die mees algemene newe-effek van chemoterapie. U kan spierpyne en pyne hê, vinnig uitgeput raak, sukkel om te konsentreer of sukkel om daaglikse aktiwiteite te doen. Moegheid kan skielik verskyn, en dit gaan nie altyd weg met rus of slaap nie. Moegheid kan vir 'n paar weke of maande duur nadat 'n behandelingsiklus geëindig het. Energievlakke verbeter gewoonlik met verloop van tyd.¹

Die bestuur van moegheid

Stel 'n gestruktureerde daaglikse roetine op en volg dit en behou so normaal as moontlik aktiwiteitsvlak, as wat u kan.¹⁸

Die volgende voorstelle kan help:^{1,18}

- Eet 'n gesonde, goed gebalanseerde dieet en moenie maaltye oorslaan nie. Beperk jou alkoholname.¹ Vermyn kafeïen in drankies (soos koffie, tee of koeldrank).¹⁸
- Laat u liggaam toe om te herstel deur gereelde pouses te neem, te rus of 'n kort slapie te hê.¹
- Doen 'n bietjie gereelde oefening, soos om te stap. Oefening van matige intensiteit kan energievlakke verhoog en u minder moeg laat voel. Praat met u gesondheidsorgspan oor geskikte aktiwiteite vir .¹
- Moenie te laat in die aand oefen nie, want dit kan slaapprobleme veroorsaak.¹⁸
- Probeer om elke nag vir 7 tot 8 uur te slaap. Slaapkenners sê vir ons dat gereelde tye om te gaan slaap en op te staan ons help om 'n gesonde slaaproetine te handhaaf.¹⁸
- Slaapterapie kan u ook help om slaapprobleme te verminder en om beter slaaphigiëne aan te leer.¹⁸
- Soek maniere om angs of slaapprobleme te bestuur, aangesien dit moegheid kan verhoog. Ontspannings- of meditasie-oefeninge kan help om u slaap te verbeter of om u meer energie te gee.¹
- Sekere medisyne wat gebruik word om ander newe-effekte te behandel, kan 'n mens moeg laat voel. Praat met u gesondheidsorgspan hieroor aangesien dit kan help om na 'n ander medisyne of dosis te verander.¹⁸



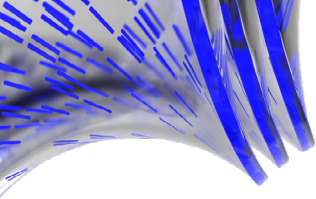
Mondsere

Mondsere is areas wat soos klein snywonde of swere in die mond kan lyk (ook bekend as mukositis of stomatitis). Dit is omdat sekere soorte kankerbehandeling die selle in die mond, keel en spysverteringskanaal (GI) kan beskadig. Dit veroorsaak dat sere of ulkuse in die aangetaste areas ontwikkel. In sommige gevalle kan die pyn en sere tot in die keel strek en verder in die spysverteringskanaal (GI), wat eet en sluk pynlik maak.¹⁹

Waarna om op te let:¹⁹

- Sere in die mond wat rooi kan wees of klein wit kolle in die middel kan hê. Swelling in die tandvleis, mond of keel. Dit kan bloei of besmet word.
- Swelling in die tandvleis, mond of keel.
- Pyn of ongemak wanneer u kou of sluk. Dit kan ook soos 'n seer keel voel.
- Klein swere, bloeding of sere in die mond, op tandvleis of op of onder die tong.
- 'n Wit of geel film, kolle of etter in die mond of op die tong.
- Verhoogde slym in die mond.
- Gevoel van droogheid, ligte brandgevoel of pyn wanneer u warm en koue kos eet.
- Sooi-brand of spysvertering.

Mondsere kan 1 tot 2 weke ná behandeling begin verskyn en kan kom en gaan as behandeling in siklusse gegee word. Genesing kan 2 tot 4 weke neem wanneer behandeling heeltemal eindig. Mondsere kan baie pynlik wees en lei tot dehidrasie, swak etery en gewigsverlies.¹⁹



Die bestuur van mondserere

Die beste manier om mondserere te bestuur, is om dit te voorkom of dit vroeg te behandel. As u chemoterapie ontvang, kan die suig van ysskyfies reg voor en tydens behandeling mondserere voorkom. Toonbankmedikasie kan vir u voorgeskryf of toegedien word.²⁰

Dit is 'n goeie idee om tydens kankerbehandeling ekstra goed vir u mond te sorg. Die volgende voorstelle kan help:²⁰

- Borsel u tande liggies met fluoried-tandepasta verskeie keer per dag. As die mondserere erg is, gebruik 'n mondspoon op 'n stokkie, in plaas van 'n tandeborsel.
- Vlos liggies.
- Vermyn mondspoelmiddels met alkohol in.
- Spoel of gorrel met 'n oplossing van soutwater en koeksoda. Probeer ½ teelepel sout plus ½ teelepel koeksoda in 'n glas water meng.
- Kies kos wat min of glad nie gekou moet word nie.
- Vermyn suur, gekruide, sout, growwe en droë kos.
- Probeer met 'n strooitjie drink om irritasie op die mondserere te vermyn.
- As u kunstande gebruik, verminder dan die tyd wat u dit gebruik. Moet dit nie snags gebruik nie en oorweeg dit om u kunstande tussen maaltye te verwyder.





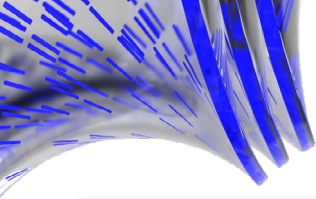
Haarverlies

Hare groei aanhoudend, met ou hare wat uitval en deur nuwes vervang word. Chemoterapiemedisyne beskadig dikwels haarfollikels, wat veroorsaak dat hare uitval. Sommige chemoterapiemedisyne kan haaruitval of haarverlies net op die kopvel veroorsaak. Ander kan ook die uitval of verlies van skaamhare, arm- en beenhare, wenkbroue of wimpers veroorsaak. Haarverlies begin meestal binne 2 weke nadat behandeling begin is en vererger 1 tot 2 maande nadat terapie begin het, maar hare begin dikwels teruggroei selfs voor behandeling eindig.²¹

Die bestuur van haarverlies

Voor en terwyl u hare uitval, kan u kopvel warm, jeukerig, teer of tintelend voel. Party mense vind dat hul kopvel ekstra sensitief is, en hulle kan puises op hul kopvel ontwikkel.¹ Dit is normaal om ontsteld te voel oor die verlies van u hare. Dit help om te weet dat hare teruggroei, en u kan stappe doen om haarverlies vir u minder van 'n probleem te maak.²¹ Die volgende voorstelle kan help:^{1,21}

- Praat met u gesondheidsorgspan oor die voordele, limiete en nuwe-effekte van koelkappe. Daar is 'n paar nuwe-effekte van koelkappe om in ag te neem, soos hoofpyn, kopvelpyn en nek- en skouerongemak.²¹
- Wees versigtig wanneer u, u hare borsel en was. Dit kan help om 'n kam met wye tande te gebruik. Haarverlies kan effens verminder word deur te veel borsel of trek van die hare te vermy (wat kan gebeur wanneer u vlegsels of poniesterte maak, rollers gebruik, met haardroërs droogmaak, of krul- of platysters gebruik).²¹
- Hou jou hare en kopvel baie skoon. Gebruik 'n sagte sjampoe soos babasjampoe.¹
- Sny u hare, veral as dit lank is voordat dit uitval. Sommige mense sê dit gee hulle 'n gevoel van beheer.¹
- Dra 'n pruik, hoed, tulband of serp, of gaan kaalkop – wat ook al vir u die beste voel. As u verkies om u kop kaal te laat, beskerm dit dan teen sonbrand en koue.¹ Gebruik 'n breëspektrum sonskerm met 'n SBF van ten minste 30 en dra 'n hoed.²¹



- Gebruik 'n katoen-, poliëster- of satynkussingsloop, want nylon kan u kopvel irriteer. Dra 'n ligte katoentulband of -mussie bed toe as u koud kry.¹
- Wanneer nuwe hare begin groei, kan dit aanvanklik maklik breek. Vermy permanente golwing en kleurstowwe vir die eerste paar maande. Hou hare kort en maklik om te stileer.²¹

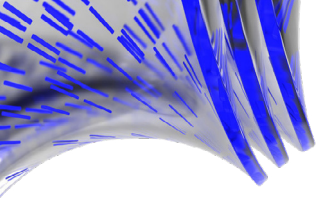
Veranderinge in die vel en naels

Sommige chemoterapiemedisyne kan veroorsaak dat u vel afskilfer, verdonker of droog en jeukerig word. Tydens behandeling en vir 'n aantal maande daarna is u vel waarskynlik meer sensitief vir die son. U sal dalk vind dat u naels ook verander en donkerder word as gewoonlik of riwwe of wit lyne oor hulle ontwikkel. U naels kan ook bros en droog word of van die naelbed loskom. Hierdie veranderinge groei gewoonlik uit.¹

Hoe om veranderinge in die vel en naels te bestuur

Die volgende voorstelle kan help met versorging van u vel:^{1,22}

- Dra los, nie-beperkende klere. Kies katoenstof in plaas van ruwe wol of sintetiese vesels.¹
- Drink baie water en ander vloeistowwe.²²
- Kry genoeg rus. Vra oor medisyne (antihistamiene) as jeuk u wakker hou.²²
- Bad in matige warm water in plaas van baie warm. Voeg koeksoda, hawermout (in 'n lap- of gaassak) of badolie by u badwater.²²
- Was u vel sagkens met 'n sagte, ongegeurde seep en 'n sagte waslap.²²
- Druk u vel liggies droog met 'n handdoek eerder as om dit te vryf.¹
- Vermy die gebruik van geparfumeerde of alkoholgebaseerde produkte op die vel (soos poeiers, naskeermiddels of parfuums).²²
- Hou u kamer koel (15°C tot 20°C) en goed geventileer om sweet te vermy.²²



- Gebruik 'n bevochtigende velmiddel of room wat die bestanddeel ureum bevat om met die droogheid te help.¹
- Beskerm u vel teen die son wanneer UV-vlakke 3 of hoër is. Dra hoëbeskermingsonskerm (SBF 30+), 'n breërandhoed, beskermende klere, 'n sonbril en probeer om in die skaduwee te bly.¹
- Gebruik sagte wasmiddel om u klere te was.¹
- Vermy gechlloreerde swembaddens aangesien die water velveranderinge kan vererger.¹
- Moenie skeer of was totdat u vel genees is nie.¹ Gebruik 'n elektriese skeermes eerder as 'n gewone skeermes om snye en irritasie te vermy.²²

Vir geringe, nie-pynlike naelveranderinge kan die volgende nuttig wees:²³

- Gaan u hande en voete elke dag na om te kyk vir veranderinge in u naels.
- Hou u naels kort geknip. Kort naels is minder geneig om te breek of vas te haak.
- Hou u naels skoon om infeksies te vermy.
- Beskerm u hande wanneer u dit in water sit (soos skottelgoed was), tuinmaak of skoonmaak. Dra werkhandskoene wanneer u hierdie take doen om u naels te beskerm.
- Moenie professionele manikure kry terwyl jy behandeling vir kanker kry nie.
- Dra lospassende klere.
- Gebruik 'n wateroplosbare naellak op naels wat riwwe het, delikaat is of skeur, om hulle te versterk en te beskerm.
- Vra u dokter of dit veilig is vir u om biotien ('n dieetaanvulling) te neem om u naels te versterk.





Hand-voet-sindroom

Sommige kankermedisyne beïnvloed die groei van velselle of klein bloedvate. Dit veroorsaak hand-voet-sindroom wat op die palms van die hande en/of die voetsole voorkom. Soms word ander areas van die vel aangetas, soos die knieë of elmboë, maar dit is minder algemeen.²⁴

Simptome van ligte of matige hand-voet-sindroom sluit in:²⁴

- Rooiheid soortgelyk aan sonbrand
- Swelling
- 'n Gevoel van prikkeling of brand
- Teerheid of sensitiwiteit vir aanraking
- Styfheid van die vel
- Dik eelte en blase op die palms van jou hande en voetsole

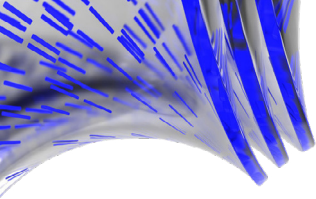
Simptome van erge hand-voet-sindroom sluit die volgende in:²⁴

- Gebarste of skilferende vel
- Blase, sere of sere op die vel
- Erge pyn
- Sukkel om te loop of u hande te gebruik

Bestuur van hand-voet-sindroom

Met chemoterapie verskyn hand-voet-sindroom gewoonlik ná 2 tot 3 maande. Die volgende voorstelle kan help:²⁴

- Beperk die gebruik van warm water op u hande en voete wanneer u skottelgoed was of bad. Stort of bad in koel water. Druk u vel versigtig droog nadat u gewas of gebad het.
- Sit velsorggrome saggies aan om u hande klam te hou. Vermy dit om velmiddel in u hande en voete te vryf of te masseer. Hierdie tipe beweging kan wrywing veroorsaak.



- Probeer om nie kaalvoet te loop nie. Gebruik sagte pantoffels en dik sokkies om wrywing op u voete te verminder.
- Dra lospassende, goed geventileerde skoene en klere sodat lug vrylik teen u vel kan beweeg.
- Vermy kontak met harde chemikalieë wat in wasmiddels of skoonmaakmiddels gebruik word.
- Vermy aktiwiteite wat druk of wrywing op die hande of voete veroorsaak. Dit sluit draf, aerobiese - en raketsport in.
- Vermy die gebruik van gereedskap of huishoudelike items wat vereis dat u, u hand teen 'n harde oppervlak druk. Voorbeelde sluit tuingereedskap, messe en skroewedraaiers in.



Die volgende opsies kan gebruik word om hand-voet-sindroom te behandel:²⁴

- Topiese pynstillers. Dit word as 'n room of 'n pleister oor pynlike areas in die handpalms en voetsole gebruik.
- Topiese bevochtigende afskilferende room is beskikbaar, hetsy oor die toonbank of van u dokter.
- Pynstillers.

U dokter kan u chemoterapiedosis verlaag, u chemoterapieskedule verander of u chemoterapie tydelik stop totdat die simptome van hand-voet-sindroom beter word.²⁴



Senuweeverwante pyn

Dit is 'n algemene probleem vir sommige mense wat weke, maande of selfs jare kan duur nadat behandeling gedoen is. Dit word perifere neuropatie genoem.¹

Simptome sluit enige van hierdie sensasies in jou hande of voete in:²⁵

- Prikkeling (of 'n "naalde en spelde"-gevoel)
- Brandende of warm gevoel
- Gevoelloosheid
- Swakheid
- Ongemak of pyn
- Afname in vermoë om warm en koud te voel
- Krampe (in jou voete)

Bestuur van senuweeverwante pyn

Dit is 'n algemene probleem vir sommige mense wat weke, maande of selfs jare kan duur nadat behandeling gedoen is. Daar is dinge wat u kan doen om u simptome te bestuur. Die volgende voorstelle kan help:²⁵

- Neem pynmedisyne soos u dokter dit voorgeskryf het. Die meeste pynmedisyne werk die beste as dit geneem word voordat die pyn erg word.
- Moenie alkohol drink nie.
- As u diabetes het, beheer u bloedsuiker om meer skade aan senuwees te voorkom.
- Beskerm u hande deur handskoene te dra wanneer u skoonmaak, buitenshuis werk of herstelwerk doen.
- Sorg vir u voete. Kyk een keer per dag na hulle om te sien of u enige beserings of oop sere het.
- Dra altyd skoene wat u hele voet bedek selfs wanneer u by die huis stap.
- Voorkom beserings en vermy dinge wat blyk u simptome te vererger, soos om warm of koue items met u kaal hande en voete aan te raak of klere of skoene te dra wat te styf sit.

- Maak seker dat u maniere het om uself te ondersteun as u probleme ondervind met struikeling terwyl u loop. Handrelings in gange en badkamers kan u help om u balans te behou. 'n Loopraam of kiere kan u ekstra ondersteuning bied. Gebruik naglitte of flitse wanneer u in die donker opstaan.
- Beskerm uself teen hittebeserings. Stel warmwatersilinders tussen 40°C tot 50°C om die risiko van brandwonde te verminder terwyl u u hande was. Gebruik oondhandskoene en lappe wanneer u warm skottelgoed, rakke of panne hanteer. As u bad, toets die watertemperatuur met u elmboog of termometer.

Bloedversteurings

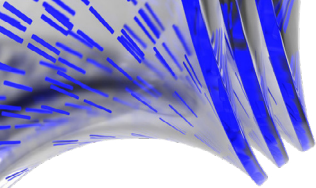
Bloedselle word in die beenmurg gemaak, wat die sponsagtige deel in die middel van die gebeente is. Die beenmurg maak drie hooftipes bloedselle, wat spesifieke funksies het:¹

- Rooibloedselle – vervoer suurstof deur die liggaam.
- Witbloedselle – beveg infeksie.
- Bloedplaatjies – help die bloed om te stol en voorkom kneusing.

Omdat die nuwe bloedselle vinnig verdeel, kan hulle deur chemoterapie beskadig word, en die aantal bloedselle (u bloedtelling) sal verminder word. 'n Lae aantal bloedselle kan bloedarmoede, neutropenie of trombositopenie-probleme veroorsaak.¹

U sal bloedtoetse aan die begin van behandeling en voor elke chemoterapie-siklus hê om seker te maak dat u bloedtelling voldoende is voordat u chemoterapie kry.¹





Bloedarmoede

Bloedarmoede is wanneer u liggaam se rooibloedselle onder die normale vlak daal. Wanneer u nie genoeg rooibloedselle het nie, kry u liggaamsdele nie genoeg suurstof nie.²⁶

Rooibloedselle word in die beenmurg gemaak. Beenmurg is die sagte, sponsagtige weefsel wat in u groter bene gevind word. 'n Hormoon uit die niere, genoem eritropoïetien, vertel u liggaam wanneer om meer rooibloedselle te maak. Skade aan die beenmurg of die niere kan bloedarmoede veroorsaak.²⁶

Chemoterapie kan beenmurg beskadig. Hierdie skade duur gewoonlik nie voort nie, en bloedarmoede verbeter dikwels 'n paar maande nadat chemoterapie beëindig is.²⁶

Die bestuur van bloedarmoede

'n Verminderde hoeveelheid suurstof sirkuleer deur u liggaam, wat u moeg, lusteloos, duiselig of kortasem kan laat voel. Die wenke oor hoe om moegheid te hanteer "Die bestuur van moegheid" op bladsy 21 kan nuttig wees. Om duiseligheid te verminder, neem u tyd wanneer u opstaan nadat u gesit of gelê het.¹

Dokters behandel bloedarmoede op grond van die oorsaak en simptome. Hier is 'n paar voorbeelde:²⁶

- **Bloedoortapping** – As bloedarmoede simptome of probleme veroorsaak, sal u dalk 'n rooibloedsel-oortapping benodig. Tydens die oortapping gaan gesonde rooibloedselle van 'n skenker in u liggaam deur 'n naald in 'n aar.
- **Medikasie** – As chemoterapie bloedarmoede veroorsaak, kan u dokter medikasie voorskryf wat eritropoïese-stimulerende middele (ESA's) genoem word. ESA's is vorme van eritropoïetien wat in die laboratorium gemaak word. Hulle werk deur u beenmurg te vertel om meer rooibloedselle te maak.
- **Vitamiën- of mineraalaanvullings** – As 'n gebrek aan voedingstowwe bloedarmoede veroorsaak, kan u dokter aanvullings voorskryf. Dit sluit yster, foliensuur of vitamien B12 in. Hierdie aanvullings is gewoonlik pille wat deur die mond geneem word. Soms kan u 'n vitamien B12-inspuiting kry. Hierdie inspuitings kan u liggaam help om die vitamien beter te absorbeer.

- Oorweeg dit ook om kosse wat ryk aan yster of foliensuur is te eet.²⁶

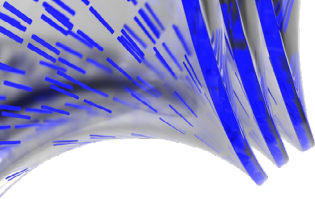
Voedsel wat ryk aan yster is, sluit die volgende in:²⁶

- Rooivleis
- Boontjies
- Gedroogde appelkose
- Amandels
- Broccoli
- Verrykte brood en graan

Voedsel wat ryk aan foliensuur is, sluit die volgende in:²⁶

- Aspersies
- Broccoli
- Spinasie
- Lima-bone
- Verrykte brode en graan





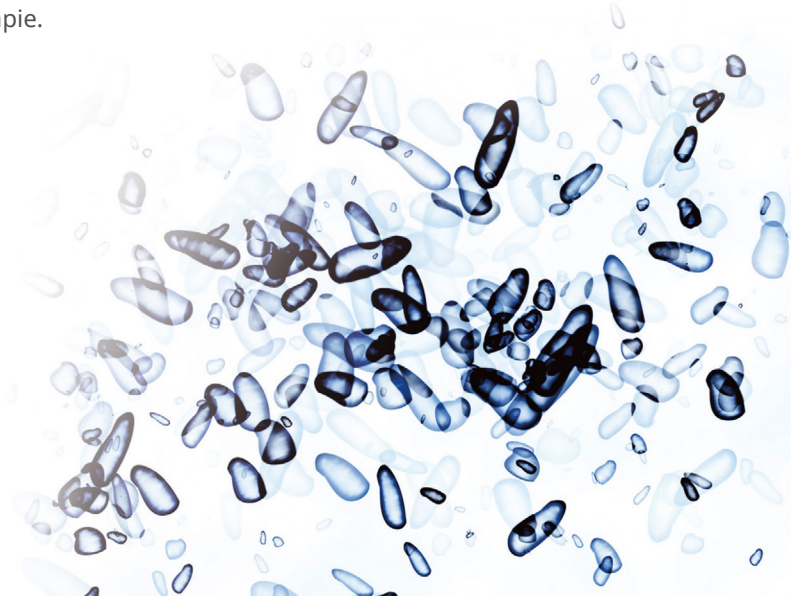
Neutropenie

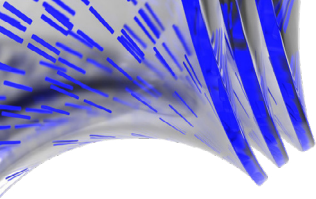
Baie soorte witbloedselle maak die totale witseltelling uit. 'n Soort witbloedsel bekend as 'n neutrofiel beskerm u teen infeksie deur skadelike bakterieë en giste wat die liggaam binnedring, te vernietig. Chemoterapie kan u witbloedselvlak verlaag, wat dit vir u liggaam moeiliker maak om infeksies te beveg. Dit staan bekend as neutropenie.¹

Chemoterapie en neutrofiele

Die tydsberekening van die daling in neutrofielvlakke is gebaseer op die tipe of die dosis chemoterapie:²⁷

- Neutrofieltellings begin gewoonlik om te daal ongeveer 'n week nadat elke siklus chemoterapie begin.
- Neutrofielvlakke bereik 'n laagtepunt ongeveer 7 tot 14 dae ná behandeling. Op hierdie stadium is dit heel waarskynlik dat u 'n infeksie sal ontwikkel.
- U neutrofieltelling begin dan weer styg. Dit is omdat u beenmurg die normale produksie van neutrofiele hervat. Maar dit kan 3 tot 4 weke neem om weer 'n normale vlak te bereik.
- Wanneer u neutrofielvlak na normaal terugkeer, is u gereed vir die volgende rondte chemoterapie.





Die bestuur van neutropenie

Terwyl u chemoterapie neem, keer u neutrofielvlak soms nie vinnig genoeg terug na normaal nie of u ontwikkel neutropenie. In hierdie geval kan u dokter sekere voorsorgmaatreëls tref, insluitend:^{1,27}

- Vertraag die volgende rondte of verlaag die dosis chemoterapie.²⁷
- Antibiotika tydens langer periodes van neutropenie om infeksies te voorkom.²⁷
- Inspuitings van 'n groeifaktor-medisynegenaamd granulosisiet-koloniestimulerende faktor (G-KSF) om die produksie van nuwe witbloedselle te versnel en u teen infeksie te beskerm.¹

Die volgende voorstelle kan help om infeksie te voorkom:¹

- Neem u koors daaglik en enige tyd wat u sleg voel.
- Was u hande met seep en water voordat u kos voorberei en eet, en nadat u die toilet gebruik het.
- Vermoed om u oë, neus en mond met u hande aan te raak.
- Raadpleeg u dokter oor die griepentstof en vra mense na aan u om dit te oorweeg om 'n griepentstof te kry.
- Vra familie en vriende met 'n verkoue, griep of ander aansteeklike infeksie om u nie te besoek totdat die simptome verdwyn het nie.
- Vermoed dit om hande te skud, mense drukkie te gee en te soen.
- Probeer om oorvol plekke, soos winkelsentrums of openbare vervoer in spitstyd, te vermoed.
- Berei en bewaar kos behoorlik om voedselgedraagde siektes en voedselvergiftiging te vermoed.
- Eet vars gekookte kosse; vermoed rou kos (vis, seekos, vleis en eiers) en sagte kase; was vrugte en groente goed voor u dit eet.



Trombositopenie

Chemoterapie beskadig beenmurg. Dit is die weefsel binne u bene waar u liggaam bloedplaatjies maak. 'n Lae bloedplaatjietelling weens chemoterapie is gewoonlik tydelik.²⁸

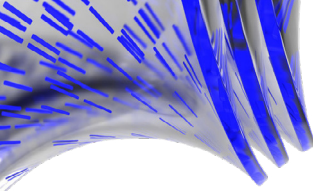
'n Lae vlak van bloedplaatjies (trombositopenie) kan bloedings- en stollingsprobleme veroorsaak. U kan dalk langer as normaal bloei ná geringe snye of skrape, neusbloeding of bloeiende tandvleis hê, of maklik kneusplekke kry. Menstruasie kan langer of hewiger wees.¹

Die bestuur van trombositopenie

As u 'n lae bloedplaatjietelling tydens chemoterapie het, kan u dokter besluit om u behandeling aan te pas. U kan dalk 'n laer dosis chemoterapie kry of langer wag tussen behandelingsiklusse.²⁸

Wanneer u 'n lae bloedplaatjietelling het, moet u ekstra versigtig wees om situasies te vermy wat bloeding kan veroorsaak. Die volgende voorstelle kan help:¹

- Blaas u neus versigtig.
- Gebruik 'n tandeborsel met sagte borselhare om te verhoed dat u tandvleis geïrriteer raak.
- Wees versigtig wanneer u messe, skêre of naalde gebruik, want u kan maklik bloei as gevolg van klein snytjies.
- Gebruik 'n elektriese skeermes wanneer u, u gesig of lyf skeer om die kans dat u uself kan sny, te verminder.
- Dra dik handskoene wanneer u tuinwerk doen om beserings te voorkom. (Dit sal ook infeksie van grond, wat bakterieë bevat, voorkom).
- Dra gemaklike, goedpassende skoene binne en buitenshuis om snye aan u voete te vermy.
- Vermy kontak sport en aktiwiteite met 'n hoë impak, aangesien dit kneusing of bloeding kan veroorsaak as u gestamp word of omval.
- As u bloei, plaas druk op die area vir ongeveer 10 minute en verbind soos nodig.



As chemoterapie ernstige trombositopenie veroorsaak, sal u dalk 'n bloedplaatjie-oortapping benodig.¹ 'n Oortapping van bloedplaatjieselle in u bloed kan help om swaar of onverwagte bloeding te voorkom. Dit is egter 'n tydelike behandeling. Die bloedplaatjies van 'n oortapping hou net sowat 3 dae.²⁸

Seksualiteit en vrugbaarheid

Chemoterapie kan u seksualiteit en vrugbaarheid op emosionele en fisiese maniere beïnvloed. Hierdie veranderinge is algemeen. Sommige veranderinge kan net tydelik wees terwyl ander permanent kan wees.¹

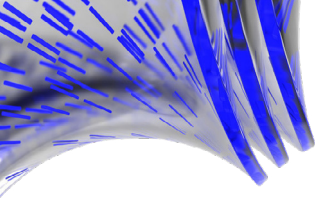
Wees so eerlik en openlik as moontlik en vra vrae sodat u gesondheidsorgspan kan help. Onthou dat u gesondheidsorgspan die inligting wat u vir hulle vertel, vertroulik moet hou. Sodra 'n gesprek begin is, is dit makliker om dit voort te sit en om dit weer tydens u toekomstige ondersoeke ter sprake te bring.^{29,30}



Veranderinge in seksualiteit

Seksualiteit verwys na hoe mense hulself op 'n seksuele manier uitdruk. Dit sluit in hoe hulle hulself as 'n seksuele wese sien, voel en dink, en die maniere waarop hulle dit deur hul optrede, gedrag en verhoudings wys. Dit is baie persoonlik en vir elkeen is dit anders. Seksualiteit word soms seksuele gesondheid genoem. Die realiteit is dat 'n persoon se geslagsorgane, seksuele begeerte (seksdrang of libido), seksuele funksie, welstand en liggaamsbeeld deur kanker en kankerbehandeling beïnvloed kan word.²⁹

Praat met u lewensmaat oor hoe u voel en neem tyd om by enige veranderinge aan te pas. Probeer om uself as 'n hele persoon (liggaam, gees en persoonlikheid) te sien in plaas daarvan om net te fokus op wat verander het. As u bekommerd is oor veranderinge in hoe u oor uself, u verhoudings of seksuele funksionering voel, sal dit dalk nuttig wees om met 'n sielkundige of berader te praat.¹



Veranderinge in vrugbaarheid

Chemoterapie kan u vermoë om kinders te kry (vrugbaarheid) beïnvloed.¹ Die probleme kan veroorsaak word deur:³⁰

- 'n Gewas wat 'n orgaan of sy omliggende weefsel direk beskadig.
- Verwydering van kankerorgane wat normaalweg nodig sou wees om 'n kind te kry (byvoorbeeld die verwydering van die hele of 'n deel van die testikels, penis, eierstokke, baarmoeder of serviks).
- Veranderinge in hormoonvlakke kan eier-/spermproduksie verminder, senuwees beskadig, sekere geslagsorgane laat ophou behoorlik werk en kan 'n vrou in vroeë menopouse bring.
- Sielkundige of emosionele reaksies, soos stres en angs.

Dit is baie belangrik om u gesondheidsorgspan oor u seksuele oriëntasie en geslagsidentiteit in te lig, insluitend watter geslag u by geboorte was en hoe u uself nou beskryf. As u u gesondheidsorgspan hierdie inligting gee, sal dit u help om die persoonlike sorg te kry wat u nodig het.³⁰

As u in die toekoms kinders wil kry, praat met u dokter oor hoe chemoterapie u kan raak en watter opsies beskikbaar is. Vroue kan dalk eiers (eierselle), embryo's of eierstokweefsel stoor, en mans kan sperm stoor vir latere gebruik. Dit moet gedoen word voordat chemoterapie begin en vereis noukeurige oorweging. Sommige vroue kan hormoonin spuitings kry om aktiwiteit in die eierstokke te verminder en eiers teen beskadiging te beskerm.¹

Gebruik van voorbehoedmiddels

Aangesien chemoterapiemedisyne 'n ongebore baba kan skade aandoen, sal u dokter moontlik met u praat oor die gebruik van voorbehoedmiddels gedurende en na chemoterapie. As u in 'n heteroseksuele verhouding is en seksueel aktief is, sal u die een of ander vorm van voorbehoedmiddel moet gebruik om swangerskap te vermy terwyl u behandeling ondergaan. U sal ook een of ander vorm van versperringsvoorbehoedmiddel (kondoom, vroulike kondoom) moet gebruik om u maat te beskerm teen enige chemoterapiemiddels wat in u liggaamsvloei stowwe voorkom.¹



Emosionele effekte

Baie mense met kanker word deur familie en vriende aangesê om “positief te bly”, maar hartseer, benoudheid, depressie, vrees en angs is alles normale gevoelens wanneer hulle leer om kanker te hanteer. Om hierdie gevoelens te ignoreer of nie daaroor te praat nie, kan die persoon met kanker alleen laat voel. En dit kan dit vir hulle moeiliker maak om hulle gevoelens te verwerk.³¹

In plaas daarvan moet ’n persoon met kanker oor sy of haar gevoelens praat. Baie mense vind dit nuttig om by ’n ondersteuningsgroep aan te sluit of berading te soek. Dit kan ’n persoon met kanker help om meer optimisties te voel as hulle, hulle gevoelens verwerk. En hierdie optimisme kan tot ’n beter lewensgehalte lei. Navorsing toon dat die verskaffing van inligting aan mense met kanker in ’n ondersteuningsgroep help om spanning, angs en moegheid te verminder, en die risiko van depressie kan verlaag. Om in ’n ondersteuningsgroep te wees, kan ook gevoelens van welstand en lewensgehalte verbeter.³¹

Die lewe ná kankerbehandeling kan sy eie uitdagings bied. U kan dalk gemengde gevoelens hê wanneer behandeling eindig en bekommerd wees dat elke pyn beteken dat die kanker terugkom. Sommige mense sê dat hulle druk voel om na die “normale lewe” terug te keer. U familie en vriende het dalk ook tyd nodig om aan te pas.¹

Dit is belangrik om uself tyd te gun om by die fisiese en emosionele veranderinge aan te pas en ’n nuwe daaglikse roetine teen u eie pas te vestig. Om met u huisdokter vir advies of medikasie te praat – selfs vir ’n kort tydjie – kan help.¹

Ander nowe-effekte

Spesifieke chemoterapieë kan ander nowe-effekte veroorsaak wat nie in hierdie boekie gedek is nie. Onthou altyd dat as u enige vrae oor kanker, die behandeling daarvan, of moontlike nowe-effekte het, praat asseblief met u dokter, verpleegkundige of gesondheidsorgspan.



Wanneer u u dokter moet kontak

Tydens chemoterapie-behandeling is u dalk meer bewus van fisiese veranderinge omdat u gesondheidsorgspan u baie inligting oor newe-effekte sal gee. Moenie enige fisiese simptome wat u het ligtelik opneem nie. Party newe-effekte is kortstondig en gering, maar ander kan 'n teken wees van ernstige probleme. Maak seker u weet hoe om iemand in u span te eniger tyd te bereik, insluitend na-ure, oor naweke en vakansietye.¹¹

Simptome wat gerapporteer moet word

Hier onder is 'n paar van die waarskuwingsimptome om van bewus te wees. Benewens enige ander simptome wat deur u dokter gekommunikeer word, soek in die volgende gevalle verdere mediese advies:¹

- 'n koors van 38°C of hoër
- kouekoors of rillings
- sweet, veral in die nag
- brandende of steek-gevoel wanneer u urineer
- 'n erge hoes of seer keel
- kortasem
- braking wat langer as 'n paar uur duur
- erge buikpyn, hardlywigheid of diarree
- ongewone bloeding of kneusing, soos swaar neusbloeding, bloed in u urine of stoelgang
- langdurige flouheid of duiseligheid en 'n vinnige hartklop
- enige skielike agteruitgang in u gesondheid

Vrae om u dokter, verpleegkundige of gesondheidsorgspan te vra.

Gereelde kommunikasie is belangrik om ingeligte besluite oor u gesondheidsorg te neem. Dit kan help om vrae neer te skryf om saam met u na u volgende besoek te neem.³²

Voorstelle om u te help om die antwoorde te onthou:³²

- Maak aantekeninge tydens u dokter afspraak. Moenie skaam voel om u dokter te vra om stadiger te gaan as u meer tyd nodig het om te skryf nie. Vra vrae as u iets nie verstaan nie.
- As u kan, neem die gesprek van u afspraak op sodat u niks mis nie. Vra u dokter se toestemming om julle gesprek op te neem .
- Oorweeg dit om 'n vriend of familielid saam met u te neem om u te help verstaan wat u dokter tydens die afspraak sê, om aantekeninge te maak en om u geheue daarna te help verfris.



Verbetering van algemene konsentrasie en geheue

Sommige mense sê hulle sukkel om te konsentreer, te fokus en dinge te onthou nadat hulle chemoterapie gehad het. Dit word kankerverwante kognitiewe inkorting genoem. Ander terme wat gebruik word om dit te beskryf, is “chemoterapie-brein”, “kankerbeneweldheid” en “breinbeneweldheid”.¹

Denk- en geheueveranderinge kan veroorsaak word deur behandeling of medisyne, moegheid en slaapprobleme, of emosionele bekommernisse, soos stres of depressie. Hierdie probleme verbeter gewoonlik mettertyd. Die volgende voorstelle kan help:¹

- Gebruik ’n kalender of stel ’n tydhouer op u foon om tred te hou met take, mediese afsprake, wanneer om medisyne te neem, sosiale verpligtinge, verjaarsdae, ens.
- Skryf enigiets neer wat u moet onthou, bv. dinge wat gedoen moet word, waar u die motor geparkeer het.
- Kry genoeg slaap. Diep slaap is belangrik vir geheue en konsentrasie.
- Doen elke dag ligte oefening om u te help om meer waaksaam te wees en beter te slaap.
- Leer iets nuuts, bv. begin met ’n nuwe stokperdjie of doen blokkiesraaisels of legkaarte.
- Bespreek veranderinge aan u vermoë om te konsentreer en dinge te onthou met u lewensmaat, familie of werkplek, en vra vir hulle ondersteuning of bystand.

1. Cancer Council. Understanding Chemotherapy. A guide for people with cancer, their families and friends. Available at: <https://www.cancer council.com.au/wp-content/uploads/2014/05/Understanding-Chemotherapy-2020.pdf>. Accessed July 2021
2. Canadian Cancer Society. How cancer starts, grows and spreads. Available at: <https://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-101/what-is-cancer/how-cancer-starts-grows-and-spreads/?region=on>. Accessed July 2021
3. National Cancer Institute. What is Cancer? Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>. Accessed July 2021
4. Grant B. Medical Nutrition Therapy for Cancer. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food and Nutrition Therapy. 12th ed. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier; 2008; 959-990.
5. American Cancer Society. What is Cancer? Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/6041.00.pdf>. Accessed July 2021
6. American Cancer Society. How Is Chemotherapy Used to Treat Cancer? Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8417.00.pdf>. Accessed July 2021
7. American Society of Clinical Oncology. Understanding Chemotherapy. Available at: <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/chemotherapy/understanding-chemotherapy>. Accessed July 2021
8. American Cancer Society. Getting Oral or Topical Chemotherapy. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/7153.pdf>. Accessed July 2021
9. American Cancer Society. Getting IV or Injectable Chemotherapy. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8416.00.pdf>. Accessed July 2021
10. Healthline. How Can I Manage My Medications Along with My Chemotherapy? Available at: <https://www.healthline.com/health/breast-cancer-navigator/how-can-i-manage-my-medications-along-with-my-chemotherapy#Talk-to-Your-Team>. Accessed July 2021
11. American Cancer Society. Chemotherapy Side Effects. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8419.00.pdf>. Accessed July 2021
12. American Cancer Society. Chemotherapy Side Effects Worksheet. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/worksheets/chemotherapy-side-effects-worksheet.pdf>. Accessed July 2021
13. American Society of Clinical Oncology. Appetite Loss. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/appetite-loss>. Accessed July 2021
14. American Society of Clinical Oncology. Nausea and Vomiting. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/nausea-and-vomiting>. Accessed July 2021
15. American Cancer Society. Getting Help for Nausea and Vomiting. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-nausea-and-vomiting-english.pdf>. Accessed July 2021
16. American Society of Clinical Oncology. Diarrhea. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/diarrhea>. Accessed July 2021
17. American Society of Clinical Oncology. Constipation. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/constipation>. Accessed July 2021
18. American Cancer Society. Getting Help for Fatigue. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-fatigue.pdf>. Accessed July 2021
19. American Cancer Society. Mouth Sores and Pain. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8904.00.pdf>. Accessed July 2021

20. American Society of Clinical Oncology. Mouth Sores or Mucositis. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/mouth-sores-or-mucositis>. Accessed July 2021
21. American Cancer Society. Getting Help for Hair Loss. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-hair-loss.pdf>. Accessed July 2021
22. American Cancer Society. Itching. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8913.00.pdf>. Accessed July 2021
23. American Cancer Society. Nail Changes. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9466.00.pdf>. Accessed July 2021
24. American Society of Clinical Oncology. Hand-Foot Syndrome or Palmar-Plantar Erythrodysesthesia. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hand-foot-syndrome-or-palmar-plantar-erythrodysesthesia>. Accessed July 2021
25. American Cancer Society. Getting Help for Peripheral Neuropathy. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-peripheral-neuropathy.pdf>. Accessed July 2021
26. American Society of Clinical Oncology. Anemia. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/anemia>. Accessed July 2021
27. American Society of Clinical Oncology. Neutropenia. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/neutropenia>. Accessed July 2021
28. American Society of Clinical Oncology. Low Platelet Count or Thrombocytopenia. Available at: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/low-platelet-count-or-thrombocytopenia>. Accessed July 2021
29. American Cancer Society. How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Sexuality. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8892.00.pdf>. Accessed July 2021
30. American Cancer Society. How Cancer and Cancer Treatment Can Affect Fertility. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9255.00.pdf>. Accessed July 2021
31. American Cancer Society. Impact of Attitudes and Feelings on Cancer. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9553.00.pdf>. Accessed July 2021
32. American Cancer Society. Questions to Ask About Chemotherapy. Available at: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8420.00.pdf>. Accessed July 2021
33. Chemotherapy to Treat Cancer. National Cancer Institute. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/chemotherapy>. Accessed August 2021

“

Hierdie boekie is deur Pfizer Oncology aan u gebring om kennis oor kanker en chemoterapie te bevorder, maar is nie bedoel om spesifieke mediese advies te voorsien nie. Lesers moet altyd hul dokter raadpleeg oor hul gesondheidkewessies

”

