



prijateljice



**Spriječite mučninu  
i povraćanje  
uzrokovane hemoterapijom**

**PRIRUČNIK ZA BOLESNIKE/CE**

[www.prijateljice.info](http://www.prijateljice.info)

IZDAVAČ: UHD "Prijateljice" Tuzla

TEKST PRIREDIO: prim. mr. sc. Rudolf Tomek, dr. med

LEKTORISALA: Jasminka Tadić Husanović

DIZAJN I GRAFIČKA PRIPREMA: Merceria, Print & Design Studio

TIRAŽ: 1000 KOM

mart 2008.

# MUČNINA I POVRAĆANJE

Mučnina i povraćanje\* su vrlo često prisutni kod bolesnika/ca sa malignim bolestima (karcinom). Mogu biti uzrokovani samom malignom bolešću ili postupcima liječenja (najčešće hemoterapijom). Mučnina i povraćanje su vrlo neugodni i za bolesnika/cu, teški događaji koji dovode do pogoršanja njihovog općeg stanja, a često i do prekida ili odgađanja liječenja. Važno je zato utvrditi tačan uzrok mučnine i povraćanja da bi se primijenio odgovarajući način liječenja.

## Mučninu i povraćanje bolesnici/ce doživljavaju kao najtežu posljedicu hemoterapije.

Već i sama pomisao na doživljena povraćanja zbog liječenja ili bolesti počesto može dovesti do pojave mučnine i povraćanja. Obično se to događa od nekoliko dana do nekoliko sati prije ili pri dolasku u bolnicu na novi ciklus hemoterapije ili neki drugi terapijski postupak (anticipatorna ili uranjena mučnina i povraćanje).

## MUČNINA I POVRAĆANJE MOGU BITI:

- akutni - do 24 sata nakon hemoterapije;
- odgođeni - nakon 24 sata od hemoterapije; mogu trajati nekoliko dana.

Znate li da 70 - 80% bolesnika-ca osjeti mučninu i povraćanje u nekoj fazi bolesti?

**Poseban problem za bolesnika/cu predstavljaju upravo odgođeni mučnina i povraćanje koji se javljaju kada je bolesnik/ca već kod kuće.**

1

\* Mučnina je vrlo neugodan osjećaj gađenja i napetosti u području zadnjeg zida ždrijela, želuca i gornjeg dijela trbuha (stomaka) s podražajem na povraćanje. Praćena je slabošću, nemoći, bljedilom, vrtoglavicom, omaglicom, nesvjesticom, znojenjem i često usporenim pulsom (ponekad ubrzanim).

\* Povraćanje je refleksno naglo izbacivanje želučanog sadržaja na usta. Nastaje uslijed snažnih, grčevitih kontrakcija trbušnih mišića, ošita i antiperistaltičkih kretanja samog želuca. Mučnina najčešće prethodi povraćanju, ali se povraćanje može pojaviti i iznenada, bez prethodne mučnine

Mučnina i povraćanje klinički su usko povezani i mogu se smatrati jednim simptomom ili različitim stepenima intenziteta istog simptoma. Dugotrajna mučnina je vrlo teško podnošljivo i psihofizički opterećujuće stanje. Dugotrajno povraćanje vrlo je iscrpljujuće za organizam i dovodi do mnogih komplikacija.

## KOMPLIKACIJE POVRAĆANJA SU:

- gubitak tekućine/dehidracija;
- gubitak elektrolita/hipokalemija;
- krvarenja iz poderotina sluznice na prelazu jednjaka u želudac;
- metabolička alkalozna (zaluživanje organizma);
- rupture jednjaka.

## NA MUČNINU I POVRAĆANJE UTIČU I:

- način na koji se hemoterapija daje;
- pauze između dva ciklusa hemoterapije;
- individualne razlike od bolesnika/ce do bolesnika/ce;
- doza citostatika.

Hoće li mučnina i povraćanje biti jaki zavisi i od vrste hemoterapije koju bolesnik/ca prima. Neki lijekovi izazivaju jače i češće mučnine i povraćanja od drugih.

## RIZIČNI FAKTORI:

- loša kontrola povraćanja pri prethodnoj hemoterapiji;
  - ženski pol;
- mlađa životna dob (manje od 50 godina);
- hronični umor, povraćanje u trudnoći;
- povraćanja tokom vožnje;
- popratne bolesti.

2

## LIJEČENJE MUČNINE I POVRAĆANJA

Znate li da su od svih nuspojava hemoterapije mučnina i povraćanje kod bolesnika/ca najčešći i najviše zastrašujući? Međutim, morate li primati hemoterapiju ne znači i da morate trpiti mučninu i povraćanje. Mučnina i povraćanje, naročito izazvani hemoterapijom, trebaju i mogu se uspješno spriječiti, kontrolisati i liječiti. Danas postoji više efikasnih lijekova protiv mučnina i povraćanja i sigurno će se pronaći lijek koji će na Vas najbolje djelovati. Način liječenja mučnine i povraćanja zavisi od uzroka. Nerijetko postoji više istovremenih uzroka mučnine i povraćanja, te će se primijeniti i više načina liječenja. Različiti lijekovi djeluju na različite načine i često se primjenjuju zajedno ili odvojeno s ciljem postizanja najboljeg mogućeg efekta.

Kada su mučnina i povraćanje uzrokovani hemoterapijom, tada se lijekovi protiv povraćanja primjenjuju prije hemoterapije i nekoliko dana nakon liječenja, budući da mučnine i povraćanja hemoterapijom najčešće prestaju u okviru sedam dana nakon završetka liječenja.

Ako su mučnine i povraćanja uzrokovani samom malignom bolešću, lijekove protiv povraćanja potrebno je uzimati tokom dužeg vremenskog perioda prije nego što se postigne njihov nestanak. Uporedo s uzimanjem lijekova protiv mučnine i povraćanja potrebno je liječiti i samu malignu bolest da bi se postigao trajan i potpun nestanak simptoma.

### NELIJEČENA MUČNINA I POVRAĆANJE DOVODE DO:

- nesanice;
- zabrinutosti;
- gubitka volje za liječenjem;
- ljutnje;
- bijesa;
- depresije;
- umora;
- pritiska;
- dehidracije.

### LIJEKOVI PROTIV MUČNINE I POVRAĆANJA MOGU SE DAVATI NA RAZLIČITE NAČINE:

- uzimanjem na usta u obliku tableta ili sirupa;
- putem injekcije u venu, mišić ili potkožno tkivo (subkutano);
- putem kožnih flastera (transdermalno).

**Važno je razgovarati sa svojim ljekarom, napraviti plan liječenja prema Vašim potrebama i Vašem osjećanju u tom trenutku. Također je od velike važnosti iskreno ljekaru reći koliko se dobro ili loše osjećate i koliko mučninu imate.**

# NAJČEŠĆI LIJEKOVİ PROTIV MUČNINA I POVRAĆANJA

## OSNOVNI LIJEKOVİ

II generacija antagonista serotonina (5-HT<sub>3</sub> receptora)  
palonosetron („Aloxi“)

I generacija antagonista serotonina (5-HT<sub>3</sub> receptora)  
granisetron („Kytril“)  
tropisetron („Navoban“)  
ondansetron („Setronon“; „Zofran“)

kortikosteroidi

deksametazon („Dexamethason“)  
metilprednizolon („Solu-Medrol“; „Medrol“)

## OSTALI LIJEKOVİ

metoklopramid („Reglan“; „Metopran“)  
tietilperazin („Torecan“)  
haloperidol („Haldol“)  
hioscin butilbromid („Buscol“; „Buscopan“)  
levomepromazine („Nozinan“) lorazepam („Lorsilan“)

## MOGUĆE NUSPOJAVE

Kao i svi drugi lijekovi tako i lijekovi protiv mučnina i povraćanja mogu uzrokovati i neke nuspojave, odnosno štetne efekte. Različiti lijekovi imaju različite nuspojave, ali isto tako i svaka osoba može drukčije reagovati. Lijekovi koji se primjenjuju u liječenju mučnina i povraćanja ne dovode do ozbiljnijih nuspojava, odnosno štetnih efekata.

## NAJČEŠĆE NUSPOJAVE\* SU:

NUSPOJAVA	LIJEK
glavobolja	granisetron, ondansetron, palonosetron, tropisetron, metoklopramid
zatvor stolice, opstipacija, začep	granisetron, ondansetron, palonosetron i tropisetron
umor, malaksalost, pospanost	haloperidol, levopromazine, lorazepam
probavne smetnje, dispepsija	deksametazon
nesanica, insomnia	deksametazon
motorni nemir, neželjene kontrakcije mišića vrata, lica i očnih mišića, otežani voljni pokreti	metoklopramid uglavnom kod mlađih osoba
proljevi	metoklopramid
crvenilo kože i osjećaj topline u koži	ondansetron, tropisetron dexametazon kada se daje putem i.v. injekcije

\* Sve su te nuspojave uglavnom blage i prolazne te se mogu lako liječiti. Važno je da na vrijeme o tome obavijestite svog ljekara koji će Vas uputiti kako se ponašati i propisati Vam eventualne lijekove za ublažavanje nuspojava (analgetici, laksativi, lijekovi za zaštitu želučane sluznice).

## DODATNE MJERE KOJE MOŽETE SAMI PROVODITI:

Postoje dodatne mjere i načini kojima možete postići da se osjećate dobro za vrijeme liječenja hemoterapijom.

### ISHRANA

- Prije odlaska na hemoterapiju uzmite lagani obrok tako da imate nešto u želucu. Ako primanje hemoterapije traje nekoliko sati, ponesite lagani obrok sa sobom.
- Ne jedite i ne pripremajte hranu kada osjećate mučninu.
- Đumbir (ingver) također može ublažiti mučnine i povraćanja. Jedite kekse s đumbirom.
- Uzimajte vrlo male i česte obroke i hranu dobro sažvačite.
- Jedite mlaku ili hladnu hranu.
- Izbjegavajte prženu, masnu i hranu jakog mirisa.

### TEKUĆINE

- Ne uzimajte veće količine tekućine odjednom, naročito prije jela.
- Hladna pića koja sadrže kofein također mogu biti korisna. Pijte ledeno hladnu Coca Colu ili Pepsi Colu vrlo polako, gutljaj po gutljaj.
- Čaj od nane/peperminta te pića od đumbira mogu biti korisni za ublažavanje mučnina i povraćanja.
- Uzimajte male gutljaje i gutajte vrlo polako.

### OSTALO

- Nastojte se opustiti pomoću raznovrsnih tehnika relaksacije (muzika, ambijent) ili aktivnostima za koje znate da Vas opuštaju.
- Akupunktura ili akupresura također mogu biti korisne.

Postoje i posebne narukvice za primjenu akupresure na tačku protiv mučnine koje se mogu nabaviti u nekim apotekama, biljnim apotekama ili prodavnicama zdrave hrane.

## PRIJE PRVOG PRIMANJA CIKLUSA HEMOTERAPIJE PITAJTE VAŠEG LJEKARA SLJEDEĆE:

- Koji hemoterapijski lijek ću primiti i na koji način?
- Kakva je vjerojatnoća da će mi taj lijek izazvati mučninu i povraćanje?
- Ukoliko se hemoterapijom uzrokovana mučnina i povraćanje mogu pojaviti, kada da ih očekujem (kada će se pojaviti) i koliko dugo će trajati?
- Šta mogu uraditi ukoliko su mučnina i povraćanje prejaki i predugo traju?
- Koji su simptomi dehidracije (prekomjernog gubitka tekućine)?
- Hoće li neki drugi oblik mog liječenja (operativni zahvat, zračenje, drugi lijekovi) povećati rizik za pojavu mučnine i povraćanja?
- Koji lijek ću dobiti za sprečavanje mučnine i povraćanja i na koji način?
- Koje druge mjere mogu poduzeti kako bih smanjio/la rizik za mučninu i povraćanje i kako ću si pomoći ukoliko se dogode?
- Ima li nešto u mojoj anamnezi, odnosno istoriji bolesti što povećava rizik za mučninu i povraćanje?
- Koje se druge nuspojave, osim mučnine i povraćanja mogu pojaviti?



**Najvažnije je mučninu i povraćanje spriječiti od samog početka, te ukoliko Vi ili član Vaše porodice primete hemoterapiju, razgovarajte s Vašim ljekarom kako bi Vaš problem bio prepoznat i liječen na najbolji mogući način.**

## O nama:

Udruženje humanitarno društvo (UHD) „PRIJATELJICE“ Tuzla je registrovano kao lokalna nevladina organizacija 1996. godine, a djeluje na prostoru Tuzlanskog kantona od 1994. godine. Misija UHD „PRIJATELJICE“ je da se na human, otvoren i profesionalan način zalaže za aktivno učešće i bolji položaj korisnika u zajednici, pružanjem psihosocijalne i edukativne podrške kao i uslužnih djelatnosti. Od 2002. godine pri UHD „PRIJATELJICE“ djeluje Grupa za samopomoć oboljelim od karcinoma, koja je u međuvremenu prerasla u Klub žena liječenih od karcinoma dojke.

## Ciljevi kluba su:

- integracija oboljelih kroz radnu terapiju na kreativnim radionicama
- psihosocijalna podrška oboljelim i liječenim od karcinoma
- podizanje svijesti o očuvanju zdravlja dojki
- podizanje zdravstvene svijesti građanstva o raku dojke
- povećanje broja uređaja za pregled dojki (mamografskih i ultrazvučnih aparata)
- izmjene nepovoljne zakonske regulative vezane za prsnu protetiku i postoperativni tretman oboljelih od tumora
- umrežavanje sa sličnim udruženjima i organizacijama širom BiH

## Naša dosadašnja postignuća su:

- učešće u osnivanju i aktivno članstvo u Asocijaciji udruženja oboljelih od tumora dojke na nivou BiH
- dizajniranje i distribucija edukativne brošure o pregledu i samopregledu dojke
- izrada seta promotivnog materijala sa međunarodnim simbolom roza trakice, borbe protiv raka dojke
- podjela manjeg broja proteza dojke
- **obezbijedeno 292 komada novih perika za potrebe onkoloških pacijenata/ica Tuzlanskog kantona (sve informacije o uslovima dobijanja perike na korištenje mogu se dobiti u UHD „PRIJATELJICE“)**
- aktivno učešće i obavještavanje javnosti o pozitivnoj izmjeni zakonske uredbe o obimu prava osiguranih lica za korištenje ortopedskih pomagala koja se obezbjeđuju u Zavodu zdravstvenog osiguranja Tuzlanskog kantona
- organizovanje kampanje pod simboličnim nazivom „DAN NARCISA“ tri godine u kontinuitetu sa ciljem promovisanja ideje o svjesnosti očuvanja zdravih dojki, uz učešće istaknutih javnih ličnosti našeg grada
- sredstva prikupljena tokom kampanje iskorištena su za otvaranje Centra za bolesti dojke pri JZU Dom zdravlja Tuzla te za štampanje ovoga priručnika

## VAŠA PRAVA:

Vlada Tuzlanskog kantona, na sjednici od 02.08.2007. godine je donijela Uredbu o obimu i načinu ostvarivanja prava na ortopedska i druga pomagala i endoproteze.

- proteza dojke sa rokom korištenja od 24 mjeseca uz učešće Zavoda za zdravstveno osiguranje Tuzlanskog kantona u iznosu do 150 KM
- grudnjak uz protezu za dojku sa rokom korištenja od 12 mjeseci uz učešće Zavoda za zdravstveno osiguranje Tuzlanskog kantona u iznosu do 30 KM
- osiguranom licu kome su odstranjene obje dojke obezbjeđuju se dvije proteze.

Zahvaljujemo se svima koji podžavaju aktivnosti Kluba žena liječenih od karcinoma dojke.

## Naši kontakti:

Udruženje humanitarno društvo „Prijateljice“  
Adresa: 2. tuzlanske brigade 19, 75 000 Tuzla  
Tel/fax: 035 245 210 / 211 /212  
Telefon za informacije o perikama: 035 225 703  
e-mail: [hdpritu@bih.net.ba](mailto:hdpritu@bih.net.ba), [prijateljice@bih.net.ba](mailto:prijateljice@bih.net.ba)  
internet: [www.prijateljice.info](http://www.prijateljice.info)