

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI PRŮJMECH

PREVENCE A LÉČBA ZÁCPY PŘI CHEMOTERAPII



DOPORUČENÍ PRO PACIENTY LÉČENÉ CHEMOTERAPIÍ

Vážená paní, vážený pane

podrobujete se léčbě, která se nazývá chemoterapie. Ještě než bude tato léčba zahájena, doporučujeme Vám, abyste si přečetli několik rad, jak zabránit zažívacím obtížím, které se mohou v průběhu této léčby objevit a zhoršit její snášenlivost nebo ve vzácných případech vést k předčasnému ukončení léčby.

Při chemoterapii se u Vás mohou vyskytnout tyto obtíže:

- tlak v oblasti žaludku, nechutenství, odpor k jídlu
- nevolnost, pocit na zvracení, zvracení
- průjem nebo naopak zácpa

Chemoterapie probíhá v cyklech, které trvají 21 - 28 dní. Největší zažívací obtíže se objevují buď bezprostředně po zahájení léčby (první den), označujeme je jako časně nežádoucí účinky chemoterapie. Pozdní nežádoucí zažívací obtíže se mohou objevit až za 3-5 dní.

Následkem těchto obtíží nemocný nepřijímá dostatek tekutin nebo je dokonce ztrácí a hrozí nebezpečí odvodnění, metabolického a minerálního rozvratu, který ve vzácných případech může skončit selháním ledvin. Dále nedostatečným přívodem výživných látek nemocný ztrácí na váze.

Již jednou vzniklé zažívací obtíže po chemoterapii se mohou v průběhu dalšího cyklu ještě více zhoršovat. Proto je cílem lékařů předejít těmto obtížím tak, aby buď vůbec nevznikly nebo byly natolik mírné, že nezpůsobují omezení příjmu jídla a tekutin na dlouhou dobu. Předcházení těmto nežádoucím účinkům po lékařské stránce spočívá v podávání léků, které zabraňují vzniku zažívacích obtíží nebo je výrazně tlumí.

Pokud se po prvním podání chemoterapie průjemy a zácpa neobjevily, nemusíte při další léčbě tak striktně dodržovat výše uvedená pravidla, ale nadále platí nutnost užívání léků k prevenci zvracení.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI PRŮJMECH

I Vy jako pacient můžete určitými opatřeními přispět k nekomplikovanému průběhu chemoterapie.

Platí zde stejné zásady jako při průjmech jiného původu:

1. První den je vhodnější hladovka i za cenu ztráty váhy, avšak nelze v žádném případě omezovat tekutiny.
Vhodnými tekutinami jsou minerálky (po otevření láhve nechte chvíli vyprchat bublinky) voda, slabý černý čaj, slabý heřmánkový čaj.
2. Pokud se průjem zmírní, zkuste druhý den dietu. Začněte rozvařenou rýžovou kaší, mírně osolenou nebo mírně oslazenou hroznovým cukrem (alternativou je odvar z ovesných vloček, kousky vloček však musí být odstraněny např. zcezením). Dále zkuste suchou veku nebo jiné bílé pečivo, přidejte dětské piškoty, vše zapíjejte dostatkem tekutin.
3. Dalším krokem je zařazení kuřecího netučného vývaru s rýží, bramborové kaše (bez tuku, bez mléka), jablečného kompotu nebo dušených jablek (bez jádřince, bez slupky), ne příliš zralého, rozmačkaného banánu.
4. Pokud se průjem nevrátí přidejte do jídelníčku těstoviny, vařené brambory, vařený vaječný bílek, kousek libového bílého masa, vařenou mrkev, vařenou nebo dušenou šunku.
5. Teprve naposledy zařaďte do stravy mléčné výrobky. Začněte s kysanými - jako je kefír, zakysané netučné výrobky, nízkotučný tvaroh nebo sýr.

Zcela nevhodné jsou tyto potraviny:

- Smažená, tučná jídla - zvláště masa, uzeniny a smetanové mléčné výrobky
- Dráždivá a nadýmavá zelenina, pochutiny (kapusta, zelí, paprika, hrášek, květák, paprika, cibule, česnek)
- Oříšky, rostlinná semínka, koření, ovoce se slupkou a jádry

Návrat k plnohodnotné stravě musí být opatrný a pozvolný, protože při opakované dietní chybě se může průjem vrátit.

PREVENCE A LÉČBA ZÁCPY PŘI CHEMOTERAPII

Na zácpě se podílejí nejen léky podávané v rámci chemoterapie, ale i vynechání stravy a tekutin při nechutenství či zvracení vyvolaném chemoterapií.

Také některé léky, především léky na tlumení bolesti mohou silnou zácpu vyvolat. Zácpa samotná pak může vyvolat nechutenství, nepříjemné pocity nadýmání a tlaku v dutině břišní a tak se může rozvinout nechutenství, v horším případě i pocit na zvracení. Vzniká tak začarovaný kruh, který se dá přerušit jen obtížně. Proto je lépe zácpě předcházet.

Lékař Vám doporučí medikamentózní přípravky, které chrání před úpornou zácpou a zlepšují vyprazdňování, ale bez určitých dietních a režimových opatření mohou být neúčinné.

DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ZÁCPĚ

DODRŽUJTE TATO DIETNÍ A REŽIMOVÁ DOPORUČENÍ:

1. Snažte se nepřerušovat příjem jídla na dlouhou dobu, jezte raději pravidelně po malých porcích.
2. Bezpodmíněčně musíte zvýšit příjem tekutin na 2 - 2,5 l denně, vyhýbejte se silným černým čajům, které mohou způsobit zácpu, naopak ovocné šťávy, mléko a káva jsou vhodné pro svůj podpůrný vliv na pohyb střev.
3. Více se pohybujte - nedostatek pohybu může způsobit zhoršení zácpy.
4. Jezte stravu bohatou na vlákninu. Vhodné je ovoce se slupkou, syrová zelenina, zrníčka, ovesné vločky, kukuřičné lupínky, otruby, celozrnné pečivo. Naopak bezesbytková strava přispívá k zácpě (je vlastně doporučovaná při průjmecích).
5. Pokuste se vytvořit pravidelný rituál, kterým navodíte vyprazdňování stolice. Přirozený reflex nucení vzniká právě po požití jídla, např. ráno po snídani, pokud z nejrůznějších důvodů nemůžete snídat, je vhodné posilovat tento reflex např. vypitím sklenice vlažné až teplé vody nalačno. Chodte na stolicí v pravidelnou denní dobu. Nepotlačujte zbytečně nucení na stolicí, tím se reflex přerušuje.
6. I bez doporučení lékaře můžete použít glycerinový čípek do konečníku (lze i 2 za sebou) k navození reflexu vyprazdňování. Doporučuje se jej použít i pravidelně 1x za 3 dny.
7. Pokud musíte použít silné projímadlo, které způsobí výrazné vyprázdnění střevního obsahu, počítejte s tím, že se ke konci objeví řídký obsah. Nejedná se však o průjem, není tedy vhodné užívat léky na tlumení průjmu. Také několik dní trvá, než se střeva „naplní“ a obnoví se pravidelný reflex vyprazdňování. Nepoužívejte tedy další projímadla předčasně, aby nedošlo k poškození střeva a k dehydrataci (odvodnění) v důsledku velké ztráty tekutin stolicí.

Doufáme, že tyto rady přispějí ke klidnému průběhu vaší léčby.

Pokud budete mít jakékoliv dotazy a nejasnosti, poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

Autor: MUDr. Marcela Tomíšková
Fakultní nemocnice Brno, Klinika nemocí plicních a tuberkulózy,
Jihlavská 20, 639 00 Brno

Názory vyjádřené v této publikaci nemusí vyjadřovat stanovisko vzdělávacího střediska
MEDIFORUM nebo společnosti GlaxoSmithKline, s. r. o.

Připravilo vzdělávací středisko MEDIFORUM

Všechna práva jsou vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být reprodukována,
uchovávána ve vyhledávacím systému nebo převedena do jiné podoby
bez předcházejícího souhlasu majitele autorských práv.

MEDIFORUM 2007

MEDIFORUM
Na Pankráci 17/1685, 140 21 Praha 4
Tel.: 222 001 111, Fax: 261 220 253

www.mediforum.cz

Copyright © GlaxoSmithKline s. r. o.

Mediforum je vzdělávací středisko společnosti GlaxoSmithKline s. r. o. podporující edukační programy ve vybraných terapeutických oblastech

- *Naším cílem je poskytovat nejnovější informace z oblasti výzkumu i lékařské praxe*
- *Iniciujeme výměnu názorů a zkušeností předních odborníků na vybraná témata a napomáháme k šíření obecných závěrů z těchto diskusí v lékařské veřejnosti*
- *Podporujeme postgraduální vzdělávání především v rychle se vyvíjejících oblastech lékařských oborů*
- *Spolupracujeme se vzdělávacími institucemi a odbornými společnostmi*
- *Podporujeme rozvoj programů orientovaných na komunikaci s pacientem, s cílem zlepšit spolupráci s lékařem*

Mediforum

Dosud vydané publikace

s infektologickou tematikou

- Zásady racionální antibiotické léčby respiračních infekcí – 2. doplněné vydání – (1995)
- Diagnostika a terapie infekcí vyvolaných virem Herpes simplex a Varicella zoster (1997, kód 900 359)
- Zásady racionální antibiotické léčby infekcí močových cest (1998, kód 900 368)
- Zásady diagnostiky a racionální terapie bakteriálních meningitid (1999, kód 900 376, ISBN 80-85912-07-4)
- Posttherapeutická neuralgie jako důsledek neléčeného herpes zoster (1999, kód 900 432, ISBN 80-85912-11-2)
- Zásady diagnostiky a terapie chřipky (2000, kód 900 475, ISBN 80-85912-40-6)
- Herpes genitalis sexuální přenosná choroba (2000, kód 900 473, ISBN 80-85912-46-5)
- Zásady diagnostiky a racionální terapie infekcí horních cest dýchacích (2001, kód 900 497, ISBN 80-85912-61-9)
- Zásady diagnostiky a racionální terapie infekcí dolních cest dýchacích (2001, kód 900 497, ISBN 80-85912-61-9)

v oblasti epileptologie

- Minimální diagnostický a terapeutický standard u pacientů s epilepsií I (1995, kód 900 316)
- Minimální diagnostický a terapeutický standard u pacientů s epilepsií II (1997, kód 900 373)
- Minimální diagnostický a terapeutický standard u pacientů s epilepsií III (1998, kód 900 430, ISBN 80-85912-08-3)
- Minimální diagnostický a terapeutický standard u pacientů s epilepsií IV (1998, kód 900 431, ISBN 80-85912-02-2)
- Minimální diagnostický a terapeutický standard u pacientů s epilepsií I–V (2000, kód 900 478, ISBN 80-85912-48-1)
- Minimální diagnostický a terapeutický standard u pacientů s epilepsií VI (2001, kód 900 498, ISBN 80-85912-66-X)
- Soubor minimálních diagnostických a terapeutických standardů u pacientů s epilepsií I–VII (2002, kód EPI 25011002, ISBN 80-85912-88-0)

v edici „Nové trendy“

- Nové trendy v opioidní anesteziologii (1998, kód 900 372)
- Monoklonální protilátky v onkologii (2000, kód 900 477, ISBN 80-85912-42-2)

ostatní

- Bolesti hlavy: stručné zásady diagnostiky a léčby (2003, kód IMI25021002, ISBN 80-7345-004-6)
- Migréna: stručné zásady diagnostiky a léčby (2003, kód IMI25011002, ISBN 80-7345-003-8)
- Alergická rýma: stručné zásady diagnostiky a léčby (2003, kód FX25010602, ISBN 80-85912-82-1)
- Depresivní onemocnění: širší pohled (2004, kód MDF11021203, ISBN 80-7345-016-X)
- Erektální dysfunkce: její diagnostika a léčba v ordinaci praktického lékaře (2004, kód MDF 258010204, ISBN 80-7345-019-4)
- Inzulínová rezistence a možnosti jejího ovlivnění perorálními antidiabetiky (2004, kód MDF25020804, ISBN 80-7345-036-4)
- Inhalační systémy (2004, kód MDF25040804, ISBN 80-7345-043-7)
- Bipolární porucha a její léčba (2004, kód MDF25060804, ISBN 80-7345-051-8)
- Léčba diabetes mellitus 2. typu kombinací rosiglitazonu a metforminu (2005, kód AVM06010405, ISBN 80-7345-061-5)
- Chronická obstrukční plicní nemoc (2006, kód SE25020406, ISBN 80-7345-085-2)
- Astma v otázkách a odpovědích (2006, kód SE25010406, ISBN 80-7345-089-5)
- Předcházení nevolnosti a zvracení po chemoterapii (2007, kód ZD25021106)



Projekt podporuje MEDIFORUM,
vzdělávací a doškolovací oddělení společnosti GlaxoSmithKline s.r.o.