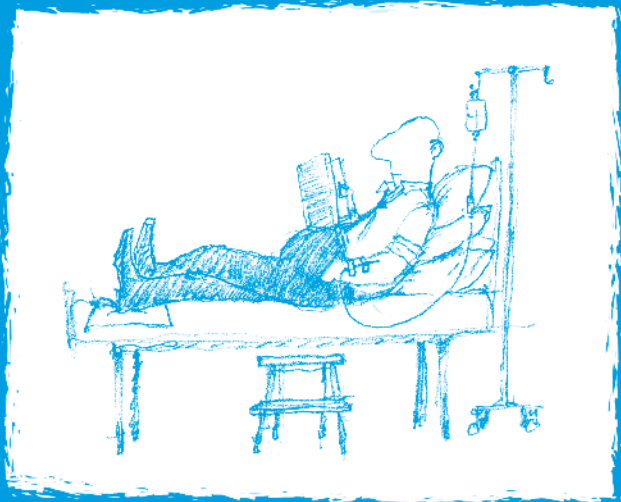


Ohjeita sinulle joka saat syöpälääkehoitoa



Tietoa

syöpälääkkeistä ja hoitojen toteutuksesta
sivuvaikutuksista ja niiden hoidosta
sairastamisesta ja tunteista

Petri Bono

Leena Rosenberg-Ryhänen

Sisällys

Lukijalle	3
Leikkaus, sädehoito vai syöpälääkkeet	4
Leikkaushoito	4
Sädehoito	4
Lääkehoidot	5
Hoitomuodon valinta	6
Solunsalpaajahoito	6
Solunsalpaajahoidon toteuttaminen	8
Solunsalpaajahoidon sivuvaikutukset	11
Muutokset verenkuvassa	11
Valkosolut	11
Punasolut	12
Verihiutaleet	13
Limakalvo-ongelmat	13
Suun limakalvot	13
Emättimen limakalvot	14
Pahoinvointi	15
Ruokahaluttomuus	16
Ripuli	17
Ummetus	18
Hiusten ja ihokarvojen lähtö	18
Kynsimuutokset	20
Hermostovaikutukset	20
Uupumus	20
Ennenaikaiset vaihdevuodet	21
Pitkäaikaissivuvaikutukset	21
Muita sivuvaikutuksia	21
Hormonihoito	22
Immunologiset syöpähoitot	22
Interferonihoito	22
Vasta-ainehoidot	23
Suun kautta otettavat täsmälääkkeet	24
Sairaus ja hoidot vaikuttavat koko elämään	25
Potilasoppaita, jotka voivat olla hyödyksi	28
Yhteystietoja	30

Teksti: Johtava ylilääkäri, dosentti Petri Bono, HYKS, Syöpäkeskus
Toiminnanjohtaja, sairaanhoitaja Leena Rosenberg-Ryhänen,
Suomen Syöpäpotilaat ry

Kuvitus: Bosse Österberg

Julkaisija: Suomen Syöpäpotilaat ry yhteistyössä Syöpäklินิกoiden ja syöpätutkimuksen
tuki ry:n kanssa

Paino: Painotalo Redfina Oy, 2014
3. uudistettu painos

Lukijalle

Syöpään sairastuminen muuttaa äkillisesti ja ratkaisevasti ihmisen elämää. Turvallinen, tuttu arki katkeaa, tilalle tulevat sairastaminen ja hoidot.

Hoitoaikataulut, hoito- ja toipumisjaksot alkavat aikatauluttaa elämää. Tunteet, kuten pelko, ahdistuneisuus ja epävarmuus tulevaisuudesta voivat olla jokapäiväisiä, sillä hyvistä hoitotuloksista huolimatta, syövän huono maine on sitkeässä, ja sairastamiseen liittyy paljon kysymyksiä.

Syövän hoito Suomessa on maailman huippuluokkaa. Yhä useampi sairastunut paranee tai sairautta voidaan hoitaa ja hallita pitkiäkin aikoja. Syövän hoito ja sen läpikäyminen ovat kuitenkin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti raskasta aikaa. Toimenpiteet, laitteet ja tilanteet voivat tuntua oudoilta ja pelottavilta.

Syöpälääkehoitoihin liittyy usein turhaakin pelkoa vaikeista sivuvaikutuksista. Lääkkeet ovat kehittyneet ja myös sivuvaikutuksia on opittu paremmin ehkäisemään ja hoitamaan. Tarvitaan paljon tietoa ja vastauksia kysymyksiin. Niiden avulla on helpompi selviytyä hoidoista ja niiden sivuvaikutuksista sekä muista vaikutuksista elämään.

Tämän oppaan tavoitteena ja tarkoituksena on omalta osaltaan antaa tietoa syövän monimuotoisista lääkkehoidoista ja niihin liittyvistä asioista, kuten sivuvaikutuksista ja niiden helpottamisesta sekä hoitojen aikana esiin tulevista tunteista.

Leikkaus, sädehoito vai syöpälääkehoidot

Syöpäsairauksien hoitoon käytetään erilaisia menetelmiä, joista tavallisimpia ovat leikkaus, sädehoito sekä lääkehoidot. Leikkaus ja sädehoito ovat niin kutsuttuja paikallisia hoitomuotoja, kun taas lääkehoidoilla on vaikutus koko elimistöön.

● Leikkaushoito

Syövän hoito aloitetaan yleensä kirurgisesti, leikkauksella. Siinä pyritään poistamaan koko syöpäkasvain ja usein kasvaimen läheisiä imusolmukkeita. Poikkeuksena ovat verta muodostavan kudoksen syövät, jotka aina jo lähtökohtaisesti ovat koko elimistön tauteja. Tällöin lääkehoidot ovat alun alkaen hoidon perusta. Myöskään imusolmukesyöpien hoidossa ei leikkaushoitoa käytetä.

Sellaisissakin tapauksissa, joissa tilanne on niin vakava, että syövän parantava hoito ei ole mahdollista, voidaan leikkauksen avulla kuitenkin lievittää esimerkiksi erilaisten tukosten aiheuttamia oireita, ja parantaa elämisen laatua. Leikkauksella voidaan myös joskus poistaa etäpesäkkeitä (esim. sarkoomissa, kivessyövässä, suolistosyövässä ja munuaissyövässä).

● Sädehoito

Sädehoitoa annetaan tavallisimmin leikkauksen jälkeen tuhoamaan leikkausalueelle tai läheisille imusolmukealueille mahdollisesti jäänyttä kasvainkudosta.

Sädehoitoa voidaan erittäin tehokkaasti käyttää hyvänä hoitomuotona lievittämään luustoon levinneen syövän aiheuttamia kipuja.

Sädehoitoa voidaan käyttää myös vaihtoehtona kirurgiselle hoidolle, kuten esimerkiksi eturauhassyövän hoidossa. Tällöin säteilyllä pyritään tuhoamaan koko syöpäkasvain.

Lisää tietoa sädehoidosta löytyy Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisemasta potilasoppaasta, Ohjeita sinulle joka saat sädehoitoa. Opas on luettavissa myös sähköisesti. Ohjeet ovat sivulla 29.

● Lääkehoidot

Syöpälääkehoitoja ovat pääasiassa solunsalpaajat eli sytostaatit, hormonaalisesti vaikuttavat lääkkeet, immunologiset hoitomuodot (esim. interferoni) ja erilaiset täsmälääkehoidot (suonensisäisesti annettavat vasta-ainehoidot ja suun kautta otettavat täsmälääkkeet).

Syöpälääkehoitoja käytetään paranemiseen tähtäävässä hoidossa pääasiallisena hoitomuotona vertamuodostavan kudoksen ja useimpien imusolmuke-syöpien hoidossa. Myös kivessyöpä on laajallekin levinneenä niin herkkä lääkehoidolle, että hoidon tavoitteena voidaan pitää paranemista.

Syöpälääkkeitä annetaan leikkauksen jälkeisenä täydentävänä hoitona erityisesti rintasyövän ja suolistosyöpien hoidossa silloin, kun riski taudin uusimiseen on suurentunut, vaikka kaikki näkyvä kasvainkudos olisikin poistettu. Tällöin hoidosta käytetään nimitystä liitännäislääkehoito. Sen tavoitteena on tuhota elimistöön mahdollisesti jääneitä pieniä syöpäsolumääriä, joita ei voida tutkimuksin todeta.

Kun kyseessä on paranemisen mahdollistava hoito, pyritään hoito toteuttamaan mahdollisimman tarkasti ennalta määrätyn hoitosuunnitelman puitteissa.

Laajalle levinneiden syöpien hoidossa lääkehoidoilla pyritään tuhoamaan syöpäkasvainta, hidastamaan taudin etenemistä, vähentämään syövän aiheuttamia oireita ja pidentämään potilaan elinaikaa. Nykyaikaisilla syöpälääkehoidoilla on entistä paremmat mahdollisuudet hillitä taudinkulkua.

Jos syöpä ei ole parannettavissa ja tavoitteena on taudin kulun hillitseminen, on aina tarkkaan huomioitava hoidolla saavutettava hyöty verrattuna hoidon aiheuttamiin sivuvai-

kutuksiin. Vaikka laajallekin levinneen taudin hoidossa on syöpälääkehoidosta usein apua, on myös tilanteita, joissa hoidot vain heikentäisivät potilaan vointia, eikä niitä silloin ole syytä käyttää.

● Hoitomuodon valinta

Syövän erilaisia hoitoja toteutetaan tapauksesta ja taudista riippuen yksilöllisesti erilaisin vaihtoehdoin. Syöpää voidaan hoitaa vain yhdellä hoitomuodolla, tai sitten eri hoitomuotoja yhdistellen.

Hoitomuodon valinta riippuu sekä syöpäkasvaimeen että sairastuneeseen itseensä liittyvistä tekijöistä; mistä elimestä syöpäkasvain on lähtöisin, kuinka suuresta kasvaimesta on kysymys, onko syöpä levinnyt imusolmukkeisiin tai muihin elimiin, millaiset biologiset ominaisuudet kasvaimella on, sekä siitä minkälainen on hoidon saajan yleiskunto ja onko hänellä mahdollisesti muita sairauksia. Kullekin sopivimman hoitomuodon valintaan osallistuu usein lääketieteen eri alojen asiantuntijoita.

Solunsalpaajahoido

Solunsalpaajahoidon tavoitteena on tuhota syöpäsoluja vahingoittamalla eri tavoin niiden jakautumisjärjestelmää. Solujen kasvuun ja jakautumiseen voidaan vaikuttaa erilaisilla kemiallisilla aineilla. Kun syöpäsolujen jakautumisjärjestelmä vahingoittuu, ne eivät enää pysty lisääntymään vaan kuolevat. Tällä tavoin vaikuttavia lääkeaineita on käytössä useita kymmeniä. Useimmat niistä annetaan suoraan suoneen, mutta osasta on olemassa suun kautta otettava tabletti.

Syöpälääkkeitä nimitetään solunsalpaajiksi eli sytostaateiksi, mutta arkikielessä kuulee edelleen myös nimitystä solumyrkky. Solunsalpaajien teho on yleensä sitä parempi, mitä

suurempi on kasvaimen solujen jakautumisnopeus ja mitä enemmän soluja on jakautumisvaiheessa. Lääkeaineet kulkeutuvat verenkierron mukana kehon eri osiin ja niiden vaikutus ulottuu kaikkialle elimistössä. Näin pyritään tuhoamaan paitsi erilaisissa tutkimuksissa näkyviä syöpäkasvaimia myös syöpäsolujen rykelmiä, jotka ovat liian pieniä havaittavaksi röntgen- tai muilla tutkimuksilla.

Solunsalpaajien vaikutus ei rajoitu pelkästään syöpäsoluihin, vaan ne haittaavat myös terveiden kudosten solujen uusiutumista. Erityisesti vaikutus kohdistuu nopeasti jakautuviin soluihin, kuten verta muodostavan kudoksen solut ja limakalvojen solukko. Tästä syystä hoito voi aiheuttaa erilaisia muutoksia, oireita ja vaivoja, joita kutsutaan sivuvaikutuksiksi. Suurin osa terveistä soluista on kuitenkin syöpäsoluja vähemmän herkkiä solunsalpaajien vaikutuksille.

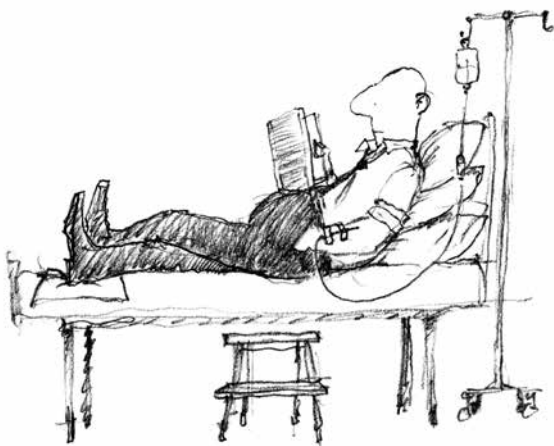
Sivuvaikutusten laatu ja voimakkuus vaihtelevat sen mukaan, mitä lääkkeitä, ja kuinka suuria annoksia hoito-ohjelmassa käytetään, sekä millainen on potilaan yleiskunto ja elimistön yksilöllinen herkkyys. Kaikki eivät saa sivuvaikutuksia, mutta toisilla niitä voi olla runsaastikin. Kuitenkin on äärimmäisen harvinaista, että samalle ihmiselle tulisivat kaikki tietylle lääkkeelle mahdolliset sivuvaikutukset. On myös muistettava, että sivuvaikutuksia voidaan ehkäistä, lievittää ja hoitaa. Solunsalpaajien ja monien täsmälääkkeiden aiheuttamat sivuvaikutukset yleensä häviävät melko nopeasti hoidon päättyttyä.

Solunsalpaajahoidon toteuttaminen

Solunsalpaajalääkitys voidaan antaa joko tabletteina suun kautta tai liuoksena. Liuos annostellaan tavallisesti laskimoon eli verisuoneen hitaana tiputuksena, ”tippana”, jolloin lääke saadaan mahdollisimman täydellisesti verenkiertoon. Joissakin tapauksissa lääkitys annetaan paikallisesti, esim. keuhkopussiin, virtsarakkoon tai selkäydinkanavaan.

”Tiputus” ja muut liuosten annostelut toteutetaan polikliinisesti: annostelun ajan ja pieni seuranta-aika ollaan sairaalan poliklinikalla. Matkoineen päivittäinen poliklinikkakäynti voi viedä useitakin tunteja.

”Tippa” asetetaan tavallisesti yläraajan pinnallisiin laskimosuoniin, eikä sen laittamisessa ole yleensä ongelmia. Joskus suonet kuitenkin kärsivät pitkään jatkuneista hidoista, ja suoniyhteyden löytämisessä voi olla vaikeuksia. Tietyissä hidoissa solunsalpaaja vaatii myös hyvin pitkäkestoisen ja hitaan annostelun. Näissä tilanteissa on mahdollista asentaa suurempaan verisuoneen, keskuslaskimoon, ohut letku, joka tunneloidaan rintakehän ihon alle. Ihon alle asennetaan pieni kapseli, niin kutsuttu laskimoporttikapseli. Se on helposti tunnusteltavissa ihon pinnalta, ja sen silikonista valmistettu seinämä voidaan lävistää neulalla kivuttomasti, jolloin saadaan helposti yhteys laskimoverenkiertoon. Kap-



selin asennuksen tekee anestesia­lääkäri, ja toimenpide tehdään kevyessä nukutuksessa. Pienten haavojen parannuttua kapseli eli ”portti” on kovin huomaamaton, ja miellyttävä vaihtoehto. Esimerkiksi saunominen ja uiminen onnistuvat täysin normaalisti portin kanssa.

Jos solunsalpaajat annetaan tabletteina, lääkityksen voi itse ottaa kotona. Läheskään kaikista solunsalpaajista ei kuitenkaan toistaiseksi ole tabletteina annosteltavaa muotoa. Hoidossa voidaan myös yhdistää suonensisäisesti annettavia ja suun kautta otettavia erilaisia lääkkeitä.

Solunsalpaajahoitoon voi kuulua myös hoitoon liittyvä, ja sitä tukeva ns. esilääkitys, joka joskus aloitetaan jo kotona ennen hoitoon tuloa. Yleensä hoidon yhteydessä annetaan myös tehokas pahoinvointia estävä lääkitys.

Solunsalpaajahoito suunnitellaan aina yksilöllisesti. Jos kyseessä on liitännäislääkehoitajakso, voidaan jo ennakkoon hyvinkin tarkasti kertoa hoito-ohjelmasta siihen kuuluvine lääkkeineen. Muissakin paranemiseen tähtäävissä hoidoissa hoito-ohjelma on melko hyvin ennakkoon selvitettävissä. Tarkkaa hoidon pituutta ei varmuudella jokaisen kohdalla voida sanoa, ja hoito-ohjelmaa voidaan joutua välillä muuttamaan. Muutokset tehdään ennen kaikkea sen mukaan, saavutetaanko alun perin valitulla hoidolla odotettu teho. Paranemiseen tähtäävä hoito-ohjelma kestää tavallisesti neljästä kuukaudesta vuoteen. Epävarmuus hoidon pituudesta, vaikutuksista ja tehokkuudesta voi luonnollisesti aiheuttaa ahdistusta. On vaikea suunnitella arkea ja elämää eteenpäin.

Kun kyseessä on oireita lievittävä hoito, vaikuttavat hoito-ohjelman pituuteen ja annettaviin lääkkeisiin, hoidon tehon ohella, hoidon aiheuttamat sivuvaikutukset, yleisvointi ja elämänlaatu. Vaikka tietyllä hoitokuurilla olisi alkuun saavutettu hyvä teho, kehittyy yleensä syöpäkasvain ajan kuluessa hoidolle vastustuskykyiseksi. Tällöin harkitaan toisenlaisen lääkekuurin antamista eli hoidon vaihtamista toiseen syöpälääkkeeseen tai esimerkiksi sädehoitoon.

Solunsalpaajia annetaan yleensä hoitojaksoina, yksi tai useampi annos viikossa, minkä jälkeen pidetään yleensä kahdesta neljään viikkoa kestävä tauko. Solunsalpaajahoidon valittaessa ja annosten suuruutta arvioitaessa otetaan huomioon syöpäsairauden laatu, muut mahdolliset sairaudet sekä ikä ja yleiskunto. On myös tavallista hoitaa useiden eri lääkkeiden yhdistelmillä.

Kun saat solunsalpaajahoidon tabletteina, on tärkeää noudata ohjeita ja aikataulutusta tarkasti. Esimerkiksi ruoka saattaa vaikuttaa monien lääkkeiden imeytymiseen ja väärin otetun lääkkeen pitoisuus elimistössä saattaa muuttua, mikä voi vaikuttaa myös hoidon tehoon. Jos tabletteja on vaikea ottaa tai ilmenee muita ongelmia ja vaivoja, tulee siitä heti ilmoittaa hoitajalle. Tarvittaessa hän neuvoa tai vie asiaa eteenpäin, ja varaa esimerkiksi ajan lääkärin vastaanotolle.

Olipa lääkkeen annostelumuoto millainen tahansa, yleisvointia, veriarvoja sekä viitteitä sivuvaikutuksista seurataan aina tarkkaan koko hoitojakson ajan erilaisin tutkimuksin, kontrollein ja kokein. Jos itse huomaat oireita, ota yhteys hoitajaan.

Syöpälääkitys on monimuotoinen ja monivaikutteinen lääkitys, joka voi vaikuttaa muihin käytettäviin lääkkeisiin ja päinvastoin. On ehdottoman tärkeää kertoa lääkärille, mitä muita lääkkeitä käytät. Tämä ohje koskee lääkkeitä, joita käytät säännöllisesti, tilapäistäkin kipulääkkeiden käyttöä, vitamiinivalmisteita ja ns. "vaihtoehtolääkkeitä". Ns. vaihtoehtolääkkeiden yhteisvaikutus solunsalpaajalääkityksen kanssa voi olla vaarallista tai vahingollista.

Hoitojakson alkaessa sinulle annetaan usein henkilökohmainen, solunsalpaajahoidon varten suunniteltu suunnitelma/potilaskortti. Siitä näkyy suunniteltu hoito-ohjelma, sekä selkeästi hoitopaikan yhteystiedot. Tärkeitä ovat kotiin annettavat ohjeet mahdollisesta suun kautta jatkuvasta solunsalpaajalääkityksestä ja muusta oheislääkityksestä. Korttiin merkitään seuraavan kuurin ajankohta ja mahdollinen kuuria edeltävä kotona otettava lääkitys. Kortti on hyvä pitää mukana jatkuvasti.

Solunsalpaajahoidon sivuvaikutukset

Solunsalpaajahoidot ovat lähes koko elimistöön vaikuttavia hoitoja, eikä niiden vaikutusta myös terveisiin kudoksiin voi välttää. Erityisen alttiita tälle vaikutukselle ovat kudokset, joissa solut uusiutuvat nopeasti, esimerkiksi verta muodostava kudos, limakalvot ja hiusten juuret.

Kaikki solunsalpaajat eivät aiheuta samanlaisia sivuvaikutuksia, vaan ne vaihtelevat sen mukaan, mitä lääkettä annetaan. Lisäksi ihmisten reagoinnissa samaankin lääkeaineeseen on suuria eroja; sekä sivuvaikutusten ilmaantuminen, että niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti. Etukäteen on siten mahdotonta ennustaa, tuleeko potilaalle kaikkia sivuvaikutuksia ja miten voimakkaita ne tulevat olemaan.

Normaalit solut toipuvat hyvin solunsalpaajien vaikutuksesta ja hoidon aikaiset sivuvaikutukset yleensä häviävät ajan mittaan (muutamien kuukausien kuluessa) hoidon päätyttyä. Solunsalpaajat voivat kuitenkin aiheuttaa myös joitakin pitkäaikaissivuvaikutuksia, jotka ovat hyvin harvinaisia (krooniset keuhkomuutokset, sydämen ja/tai hermoston toimintahäiriöt).

● Muutokset verenkuvassa

Verta muodostavan kudoksen solukko on elimistössämme nopeasti jakautuvaa solukkoa. Siksi solunsalpaajahoidot aiheuttavat muutoksia verenkuvassa. Verenkuva tarkistetaan aina ennen uuden hoitojakson aloittamista.

Valkosolut

Kaikkein herkimpiä solunsalpaajien vaikutukselle ovat valkosolut. Valkosolut ovat tärkeä osa normaalia puolustusjärjestelmäämme infektioita vastaan. Valkosolujen määrän laskiessa ja toiminnan heikentyessä elimistö voi altistua erilaisille tulehdustauksille.

Tavallisesti valkosolujen määrä on alhaisimmillaan yhdestä kahteen viikkoa solunsalpaajahoidon jälkeen, ja niiden

määrä nousee sitten vähitellen kutakuinkin normaaliksi ennen seuraavan hoitojakson ajankohtaa.

Mikäli solunsalpaajahoito aiheuttaa veren valkosolujen liian voimakkaan vähenemisen, voidaan harkita valkosolujen tuotantoa kiihdyttävän lääkityksen aloittamista. Lääkityksestä käytetään nimitystä valkosolujen kasvutekijä.

Valkosolujen kasvutekijää voidaan käyttää silloin, kun solunsalpaajahoitoon liittyy erityisen suuri infektiovaara, ja kuitenkin hoidon tehon kannalta on tarpeen noudattaa ennalta suunniteltua hoito-ohjelmaa. Kasvutekijä annostellaan yhtenä tai useampana pistoksena ihonalaiseen kudokseen, kunnes valkosolutaso on korjautunut.

Jos kyseessä kuitenkin on taudin kulkua hillitsevä solunsalpaajahoito, ja altistuminen infektioille nousee valkosolujen määrän laskiessa liian alas, voidaan tilannetta korjata vähentämällä solunsalpaajan määrää, pidentämällä hoitokuurien väliä tai vaihtamalla toisenlaiseen lääkitykseen.

Infektiovaaran vuoksi sinun täytyy välttää väkijoukkoja ja yhteyttä ihmisiin, joilla on jokin tarttuva tauti. Flunssa-aika vaatii erityistä varovaisuutta. Jos solunsalpaajahoidon välillä kuume nousee nopeasti 38 asteeseen, on aina syytä ottaa yhteyttä hoitopaikkaan. On hyvä muistaa, että myös osatäsmälääkkeistä aiheuttaa luuytimen toimintahäiriöitä, joten myös niiden kanssa täytyy verenkuvaa seurata säännöllisesti. Niiden aiheuttamat verenkuvan muutokset ovat kuitenkin solunsalpaajiin verrattuna nopeammin ohimeneviä.

Punasolut

Punasolujen tärkeä tehtävä verenkierrossa, on kuljettaa hemoglobiiniin sitoutunutta happea kaikkialle kudoksiimme. Solunsalpaajat saattavat heikentää punasolujen tuotantoa, ja toisaalta punasolujen kulutus syöpäsairauden ja hoitojen seurauksena saattaa olla kiihtynyt. Huomattavasti vähentynyt verisolujen määrä johtaa hemoglobiinipitoisuuden laskuun, ja huonoon hapenkuljetukseen kehon eri osiin.

Syntyy anemia. Anemian oireita ovat väsymys, hengästyminen ja lisääntynyt unen sekä levon tarve. Näistä oireista kannattaa aina mainita hoitajille tai lääkärille.

Solunsalpaajahoidon aikaisessa anemiassa on harvoin kyse raudanpuuteanemiasta, eikä rautalääkityksestä ole hyötyä. Oireita aiheuttavaa anemiasia hoidetaan tavallisimmin punasolutiputuksella eli verensiirrolla, tai pistettävällä verisolukasvutekijällä, joka lisää punasolujen tuotantoa.

Verihiutaleet

Verihiutaleiden määrän voimakas väheneminen lisää verenvuotojen riskiä. Silloin esiintyy tavallista herkemmin nenäverenvuotoja, vuotoa hampaita harjattaessa, pienten haavojen pitkällistä vuotoa, mustelmia tai pieniä punaisia pistemäisiä verenvuotoja ihon alle. Eräät särkylääkkeet voivat lisätä verenvuotojen vaaraa, joten kysy lääkäriltä ennen kuin otat särkylääkkeitä. Lisääntynyt verenvuototaipumus on aina syy ottaa yhteyttä lääkäriin.

● Limakalvo-ongelmat

Suun limakalvot

Solunsalpaajahoido aiheuttaa usein ärsytystä, kuivuutta, kipua kipua ja haavaumia elimistön limakalvoilla. Tavallisimmin limakalvo-ongelmia on suun alueella. Suun ja nielun limakalvo-oireita lisää myös se, että syljen erityis saattaa vähentyä. Tällöin riski erilaisiin suun tulehduksiin lisääntyy. Olosuhteet muodostuvat edullisiksi hiivasienien kasvulle, mutta myös erilaisia bakteerien ja virusten aiheuttamia tulehduksia saatetaan esiintyä. Suun kipeytyminen ja kuivuus voivat vaikeuttaa myös syömistä ja nielemistä ja edistää hammasongelmia.

Solunsalpaajahoidojen aikana on tärkeää huolehtia suuhygieniasta! Tehokkaita keinoja suun ja nielun haittojen vähentämisessä ovat veden juominen ja hampaiden huuhtelu tai pesu riittävän usein.

Hampaat on hyvä pestä pehmeällä harjalla. Hammastahnaa voi käyttää erityisesti aralle suulle valmistettua tahnaa, tai sen voi kokonaan jättää pois. Hampaat on hyvä vähintäänkin huuhtoa reilulla vedellä jokaisen aterian jälkeen. Ksylimitolipurukumin pureskelu aterioiden jälkeen, jos suun tilanne sen sallii, ehkäisee suun ongelmia.

Suun kuivuuteen voi apteekista ostaa keinotekoisia sylkivalmistetta tai kosteuttavaa geeliä.

Jos suun vaivat ovat kovin hankalia, keskustele asiasta lääkärin tai hoitajien kanssa. Joskus tarvitaan esimerkiksi sienilääkitystä, suun ja nielun limakalvoja puuduttavia liuoksia tai kipulääkkeitä.

Kamomillateellä, jäätelöllä, jääpaloilla ja kylmillä ruoka-aineilla on limakalvoja rauhoittava vaikutus. Miedot ruoat, kuten keitot, kananmunaruokat, puurot ja vellit ovat helpompia niellä. Mausteiset ruoat lisäävät kirvelyä ja ärsytystä. Nielemisen helpottamiseksi kannattaa valmistaa ruoka mahdollisimman pehmeäksi, jopa juoksevaksi.

Hoitamattomat hampaat voivat lisätä suun ongelmia. Ennen hoitojen aloittamista tai heti hoidon alkuvaiheessa tulee hoidattaa hampaat tai tarkistuttaa proteesi. Lääkäriltä saat tarvittaessa lähetteen hammaslääkärille.

Emättimen limakalvot

Limakalvo-ongelmia esiintyy myös sukupuolielimissä. Solunsalpaajia saavilla naisilla emättimen kuivuus on tavallinen kiusa. Siitä aiheutuu kirvelyä, kutinaa, ärtymiä ja haavaumiakin. Kuivuus vaikuttaa ratkaisevasti myös sukupuolielämään.

Limakalvoja voi hoitaa ja kosteuttaa. Alapesu kannattaa tehdä vain pelkällä vedellä.

Kannattaa kysyä hoitajilta ohjeita limakalvojen hoitoon. Heillä on tietoa keinoista ja aineista. Myös apteekista voi kysyä neuvoa. Limakalvojen kostutukseen tarkoitettuja aineita on useitakin.

Jos kuivat limakalvot vaikeuttavat tai estävät yhdyntää, voi käyttää liukasteita, joita saa apteekista ja tavarataloista.

● Pahoinvointi

Solunsalpaajahoidot voivat aiheuttaa pahaa oloa ja kuvotusta, sekä oksentelua. Raju oksentelu on kuitenkin nykyään harvinaista, sillä pahoinvoinnin estoon käytettävät lääkkeet ovat nykyään tehokkaita. Odotettavissa olevan pahoinvoinnin todennäköisyys ja voimakkuus vaihtelee sen mukaan, mitä solunsalpaajia käytetään. Pahoinvointi on kuitenkin paras esimerkki sivuvaikutuksesta, jonka voimakkuus ja kokeminen vaihtelevat yksilöllisesti. Pahoinvointi on välitöntä (alkaa 2-3 tuntia hoidon alusta ja kestää alle 24 tuntia) ja viivästynyttä (alkaa 18–24 tuntia hoidon alusta ja kestää 2–4 vuorokautta).

Pahoinvointia voidaan hoitaa. On useita lääkkeitä, jotka voivat helpottaa pahoinvointia tai poistaa sen kokonaan. Välitöntä ja viivästynyttä pahoinvointia hoidetaan yleensä eri lääkkeillä. Pahoinvoinnin hoidossa usein käytettyjä lääkkeitä ovat setronit, metoklopramidi, aprepitantti, kortisoni ja joskus bentsodiatsepiinit (rauhoittavat lääkkeet).

Tavallisesti pahoinvointia ehkäisevää lääkettä annetaan hoitokäynnin yhteydessä. Tarvittaessa lääkettä voidaan ottaa vielä kotona hoitokuurin jälkeen. Jos lääkityksestä huolimatta koet voimakasta pahoinvointia, on siitä syytä kertoa seuraavan hoitokerran yhteydessä. Pahoinvointia helpottavaa lääkitystä voidaan ehkä tehostaa tai muuttaa.

Pahoinvointia voi ehkäistä ja vähentää syömällä useita pieniä aterioita päivässä, syömällä hitaasti ja pureskelemalla huolellisesti. Happamat ruoka-aineet kuten etikkasäilykkeet, sitruuna, hiilihapoiset virvoitusjuomat tai muut happamat tuotteet voivat vähentää pahoinvoinnin tunnetta.

Lääkkeet voivat voimistaa ja muuttaa hajuaistia siten, että voimakkaat hajut lisäävät pahoinvointia. Tätä voi helpottaa syömällä kylmiä ruokalajeja, kuten maitotuotteita, juustoa,

voileipää ja piiraita, salaatteja, kiisseleitä, keittoja tai muita marjaruokia. Monet tavallisesti lämpimänä syötävät ruoat maistuvat myös kylminä.

Nesteen saaminen on tärkeää, mutta vältä juoman nauttimista ruoan yhteydessä. Yritä tehdä ateriatilanteet miellyttäväksi ja rauhallisiksi ja laita lautaselle vain pieniä annoksia kerrallaan. Lepää aterian jälkeen. Älä nauti raskasta ateriaa ennen hoitoihin menoa.

Lääkkeet voivat myös muuttaa makuaistia. Jos tavanomaiset, totutut ruoat eivät maistu, käytä mielikuvitustasi ja noudata mielitekoja. Niidenkin suhteen on kuitenkin syytä olla varovainen ja huomioida painon nousun mahdollisuus. Esimerkiksi rintasyövän leikkauksen jälkeisen hoidon yhteydessä painon nousu on hyvin tavallista.

Jos paino selkeästi laskee hoitojen ja pahoinvoinnin vuoksi, ruoassa pitää olla runsaasti energiaa, mutta jos tätä ongelmaa ei ole, on syytä noudattaa terveellistä ruokavaliota.

Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä viljavalmisteita, kohtuullisen vähärasvaista lihaa ja kalaa sekä niukasti rasvaa ja sokeria. Ateriarytmi on tärkeä säilyttää säännöllisenä.

Jos sinulla on lempiruokia, joiden toivot jatkossakin olevan sellaisia, vältä niiden syömistä hoitajakson aikana. Muistikuivat mahdollisesta pahoinvoinnista voivat tehdä sen, että et myöhemmin kykene syömään näitä ruokia.

● Ruokahaluttomuus

Sairastumisen aiheuttama masennus, pelot ja muut tunteet sekä hoidot voivat johtaa ruokahaluttomuuteen. Hoitojen ja sairauden aikana on kuitenkin ehdottoman tärkeää huolehtia nesteen ja ravinnon saannista. Ravitsemustilan lasku voi vaikuttaa hoidon toteuttamiseen ja onnistumiseen, ja vaikka syöminen tuntuisikin työläältä ja vastenmieliseltä, on se silti välttämätöntä.

Edellisessä kohdassa mainitut pahoinvointia estävät ja vähentävät keinot ovat hyviä myös ruokahalun parantamiseen. Jos painosi kuitenkin laskee ja laihdut huomattavasti, tai tulee muita oireita, voidaan tarvita lääkärin määräyksestä lisäravinteita.



Syöpöpotilaan ravitsemusopas

Lisää tietoa ja ohjeita saa Syöpöpotilaan ravitsemusoppaasta.

Opas on monipuolinen ja käytännöllinen opas siitä, miten ravitsemustarve ja ruokahalu muuttuvat syövän hoidon aikana. Oppaassa on käytännön esimerkkejä ja ohjeita sekä tilanteeseen sopivia helppoja reseptejä. Opas on luettavissa myös sähköisesti. Tilausohjeet ovat sivulla 29.

● Ripuli

Jotkut solunsalpaajat vaurioittavat suolen limakalvoa ja aiheuttavat ripulia. Jos annettavan lääkkeen tiedetään usein aiheuttavan ripulia, kerrotaan siitä hoitoa aloitettaessa ja saat neuvoja ripulin ehkäisystä ja hoito-ohjeita.

Jos ripuli jatkuu useita päiviä tai oireet ovat vaikeita, on syytä ottaa yhteys hoitopaikkaan. Erityisesti kuumeinen ripuli täytyy yleensä hoitaa pikaisesti sairaalassa. Paha ripuli voi johtaa elimistön nestehukkaan, joka pahimmillaan on vaarallinen tila. Nesteen saaminen on välttämätöntä. Ripulin hoitoon on myös olemassa tehokkaita lääkkeitä.

Ripulia voi hoitaa, ja nestehukkaa korvata juomalla runsaasti, ja oman makunsa mukaan mm. vettä, virvoitusjuomia, mehua, teetä, mustikkakeittoa, maitoa tai piimää sekä mitä tahansa nestemäistä joka maistuu. Ei kuitenkaan alkoholipitoisia juomia.

Jos oireet eivät ole rajuja, voit syödä pieniä annoksia sellaista ruokaa, joka ei ole kuitupitoista, esimerkiksi riisiä, perunamuhennosta, sosekeittoja, banaania, paahtoleipää ja keksejä. Oireiden helpottuessa voit vähitellen siirtyä normaaliin ruokaan.

Ärtynyt suoli muodostaa paljon suolikaasuja. Kannattaakin välttää kahvia, herneitä, kaalia, papuja, sipulia ja yleensä voimakkaasti maustettuja ruokia. Joillakin ihmisillä maito ja maitotuotteet voivat tässä tilanteessa myös ärsyttää mahaa, jolloin niitä luonnollisesti kannattaa välttää.

● Ummetus

Ummetus voi johtua syöpälääkkeistä, pahoinvoinnin estolääkkeistä ja kipulääkkeistä (erityisesti vahvat kipulääkkeet kuten esimerkiksi morfiini, oksikodoni), mutta synynä voi olla myös liikunnan vähyys ja tavallista vähäkuituisempi ruoka.

Seuraavassa ohjeita ummetuksen ehkäisyyn ja hoitoon: Syö kuitupitoisempaa ravintoa, esimerkiksi vihanneksia, hedelmiä, kokojyväleipää ja kuituvalmisteita, kuten vehnä- ja kauraleseitä tai pellavansiemeniä sekä luumuja. Juo paljon nestettä.

Kävele ja yritä liikkua mahdollisimman paljon vointisi mukaan. Jos ummetus kestää useita päiviä, kerro lääkärillesi asiasta. Ummetuksen hoitoon on myös lääkkeitä, joita voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi.

Jos ummetukseen liittyy kova äkillinen vatsakipu, on syytä ottaa välittömästi yhteyttä hoitopaikkaan. Sen taustalla saattaa olla suolen puhkeama, joka on harvinainen sivuvaikutus erityisesti verisuonten kasvun estäjähoidossa.

● Hiusten ja ihokarvojen lähtö

Solunsalpaajahoitojen ehkä tunnetuin sivuvaikutus on hiusten lähtö. Kaikki solunsalpaajat eivät tätä sivuvaikutusta aiheuta, mutta osa solunsalpaajista aiheuttaa ihokarvojen

kasvun häiriintymisen. Tämän seurauksena hiukset, ja joskus myös hitaammin kasvavat ihokarvat, kuten silmäripset, kulmakarvat ja häpykarvat lähtevät hoidon aikana joko kokonaan tai osittain. Ihokarvat kasvavat takaisin hoidon jälkeen. Ilmiö on siis tilapäinen.

Osa täsmälääkkeitä ei vie hiuksia, vaan aiheuttaa sivuvaikutuksena hiusten ja karvojen vaalenemista. Jos hoidon sivuvaikutuksena on hiusten lähtö, on sinulla oikeus peruukiin, jota varten saat maksusitoumuksen sairaalasta. Osalla hiukset lähtevät nopeasti tukkoina, osalla vähitellen. Joidenkin mielestä on parempi ajella kaljuksi harvaksi käynyt tukka ja siirtyä heti käyttämään peruukkia, osa odottelee ja sinnittelee harvenevien hiusten kanssa. On hyvä mennä peruukkikauppaan jo ennen hiusten lopullista lähtöä. Peruukin valitseminen on helpompaa, kun sitä voi vielä verrata omiin hiuksiin ja niiden muotoon ja väriin. Toiset haluavat mahdollisimman paljon omien hiustensa kaltaisen peruukin, mutta osa käyttää tilaisuutta hyväkseen, ja kokeilee jotain aivan uutta mielensä piristämiseksi.

Hiusten ja ihokarvojen lähdön aiheuttama minäkuva muutos voi aiheuttaa voimakkaitakin tunteita, ja suhde omaan kehoon saattaa muuttua väliaikaisesti. Hiusten lähdön vuoksi sairaus näkyy myös muille, vaikka sitä ei ehkä haluaisikaan. Itsensä voi kokea rumana, eivätkä häpeän tai nolouden tunteetkaan ole harvinaisia. Tuntemukset ja niiden kanssa selviytyminen sekä suhtautuminen asiaan ovat kuitenkin erittäin yksilöllisiä.



● Kynsimuutokset

Jotkut solunsalpaajat häiritsevät kynsien kasvua, aiheuttaen kynsien haurastumista ja värimuutoksia. Kynsi voi myös irrota osittain tai kokonaan. Jotkut täsmälääkkeet saattavat aiheuttaa kynsivallin tai kynnenvieruskudoksen tulehduksia. Hoidon päätyttyä alkaa kynnen hitaasti tapahtuva paraneminen, mutta osalla potilaista kynsien paksuus/värimuutoksia voi olla havaittavissa vielä 1-2 vuodenkin päästä hoidoista.

● Hermostovaikutukset

Osa sytostaateista aiheuttaa häiriöitä tuntohermojen toimintaan. Seurauksena on tavallisesti käsien ja jalkaterien puutumista ja pistelyä. Puhutaan neuropatiooireista. Joskus neuropatia kehittyy vaikeammaksi aiheuttaen sormien kömpelyyttä, jolloin sorminäppäryyttä vaativat toimet, kuten napittaminen, saattavat muuttua hankaliksi. Jalkapohjien voimakas puutuminen vaikeuttaa tasapainoa. Neuropatia-oireista on aina syytä kertoa lääkärille, sillä pitkälle edennyt neuropatia voi olla hyvin hankala ja jäädä pysyväksi. Tavallisesti oireet helpottavat, kun lääkeannoksia vähennetään tai tarvittaessa oireita aiheuttava lääkitys lopetetaan.

● Uupumus

Hoitojakson aikana voi esiintyä väsymystä hyvin monesta erisyystä. Jo tauti itse, ja hoidot ovat rasite elimistölle. Masennus ja unirytmien häiriintyminen saattavat lisätä väsymystä. Voimakas uupumuksen tunne voi johtua myös anemiasta tai esimerkiksi bakteeritulehduksesta, jotka ovat hoidettavissa, kun ne on tunnistettu. Aina uupumukselle ei löydy mitään selkeää syytä. Tällaisen poikkeavan väsymyksen kokeminen on hyvin yksilöllistä, eikä sitä esiinny kaikilla hoitoa saavilla.

Väsyneenä ja voimattomana on turha vaatia itseltään liikoja, vaan riittävästä levosta on syytä huolehtia. Kuitenkin ”jatkuva nukkuminen” saattaa vain lisätä uupumuksen tunnetta. Hoitojakson aikana onkin syytä pitää kiinni normaalista

päivärytmistä ja pyrkiä tekemään arjen askareita voimiensa mukaan. Pienikin saavutus on tärkeä! Ulkoilu on mielen virkeydelle ja unirytmien säilyttäjänä merkityksellistä! Vaikka et jaksaisi kuin siirtyä pihakeinuun tai kiertää talon, olet jo ollut liikkeellä.

● **Ennenaikaiset vaihdevuodet**

On tavallista, että solunsalpaajahoidojen aikana kuukautiset jäävät pois. Hoidon päätyttyä kuukautiskierto voi palautua normaaliksi, mutta mitä lähempänä olet vaihdevuosi-ikää, sitä todennäköisempää on, että kuukautiset loppuvat kokonaan. Estrogeenituotannon madaltumisesta on seurauksena ennenaikaiset vaihdevuodet, joiden ensimmäisinä oireina ovat yleensä hikoilu ja kuumat aallot. Hormonikorvaushoidon mahdollisuudesta on syytä keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

● **Pitkäaikaisvaikutukset**

Solunsalpaajahoidot saattavat altistaa joillekin pysyville sivuvaikutuksille ja sivuvaikutuksille, jotka ilmaantuvat vasta vuosien kuluttua hoidon päätyttyä. Tällaisia voivat olla mm. keuhkojen, sydämen tai luuytimen krooniset toimintahäiriöt.

● **Muita sivuvaikutuksia**

Solunsalpaajat voivat aiheuttaa myös harvinaisempia, yksilöllisiä sivuvaikutuksia eri syistä. Hoidosta itsestään, muusta lääkityksestä, muista sairauksista tai huonosta kunnosta johtuen, voi esiintyä esimerkiksi sydänoireita, keuhkomuutoksia tai luun haurastumista eli osteoporoosia. Nämä vaikutukset ovat kuitenkin niin harvinaisia ja monimuotoisia sekä eri tilanteista johtuvia, että niitä ei tässä oppaassa tarkemmin käsitellä. Tietoa niistä saa tarvittaessa hoitavalta lääkäriltä.

Hormonihoito

Monien syöpäkasvainten kasvu riippuu hormoneista. Antamalla hormoneja tai estämällä tiettyjen kehon omien hormonien erittyminen ja vaikutus, voidaan elimistön hormonasapainoa muuttaa. Hormonihoitoa – joko ainoana hoitomuotona tai solunsalpaajiin yhdistettynä – käytetään ennen kaikkea rinta- ja eturauhassyövän hoidossa.

Tarkempaa tietoa hormonihoidoista löytyy Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisuista Eturauhassyöpäpotilaan opas ja Rintasyöpäpotilaan opas. Ne ovat saatavissa myös sähköisessä muodossa. Tilausohjeet ovat sivulla 29.

Immunologiset syöpähoidot

Immunologiset syöpähoidot ovat erilaisia syövän hoidon menetelmiä, joissa syöpäkasvain pyritään tuhoamaan vaikuttamalla eri tavoin elimistön omaan puolustusjärjestelmään. Pitkään melko laajassa käytössä on ollut interferonihoito. Viime aikoina on syövän hoitoon kehitetty useita vastaainelääkkeitä, mutta ne käsitellään kohdassa täsmälääkkeit.

Interferonihoito

Ihmisen puolustusmekanismeina kasvaimia ja tulehdustau-teja vastaan toimii suuri joukko elimistön tuottamia valkuais-aineita, kuten interferonit ja interleukiinit. Interferonia käytetään tiettyjen syöpätautien hoidossa joko yksinään tai muihin syöpälääkkeisiin yhdistettynä. Interferoneja annostellaan pistoshoitona tavallisimmin ihon alle tai lihakseen 3–5 kertaa viikossa. Hoito kestää kokonaisuudessaan kuukausia, jois-sakin tapauksissa vuosiakin. Käytännöllistä onkin, että itse tai joku lähiomainen opettelee sairaanhoitajan ohjauksessa interferonin pistämisen. Tavallisimpia interferonien käyttöön liittyviä sivuvaikutuksia ovat flunssan kaltaiset oireet, kuten kuumeilu, lihassäryt ja uupumus. Oireita voidaan lievittää lääkkeillä. Interferonia käytetään mm. Kaposin sarkooman,

myelooman, neuroendokriinisten kasvainten, melanooman, lymfoomien ja joskus munuaissyövän hoidossa.

Vasta-ainehoidot

Syövän hoitoon kehitetyt vasta-aineet ovat valkuaisaineita, jotka pystyvät tunnistamaan esimerkiksi tiettyjä syöpäkasvaimen pinnan valkuaisrakenteita. Niiden vaikutuksesta syöpäsolumen kasvu ja jakautuminen estyy. Vasta-aineet voivat myös kohdistua syöpäkasvaimille välttämättömään verisuonimuodostukseen ja estää verisuonten kasvun syöpäkasvaimen.

Tällä hetkellä vasta-aineita käytetään jo useiden syöpäkasvainten hoidossa. Laajin kokemus on rituksimabi vasta-aineen käytöstä imusolmuke-syöpien hoidossa, trastutsu-mabin käytöstä rintasyövän hoidossa ja bevasitsumabin käytöstä suolistosyöpien hoidossa. Muita vasta-ainehoidoja ovat mm. pertutsumabi, ipilimumabi, setuksimabi, panitumumabi, alemtutsumabi, ofatumumabi ja vasta-aineiden toimintaa muistuttava aflibersepti.

Vasta-ainehoidoa annetaan tavallisimmin yhdessä solunsalpaajalääkityksen tai hormonaalisen syöpälääkityksen kanssa. Lääke annostellaan joko tietyin väliajoin annettavina pistoksina tai tyypillisesti suonensisäisinä pistoksina 1–3 viikon välein.

Vaikka vasta-ainehoidot eivät aiheuta solunsalpaajille tyypillistä pahoinvointia tai hiusten lähtöä, liittyy niiden käyttöön myös sivuvaikutuksia. Oireena voi ilmentua flunssan kaltaista vilutusta ja kuumeilua, väsymystä ja erilaisia ihoreaktioita. Tiettyihin vasta-aineisiin liittyy verenvuotoriskejä, verenpaineen muutoksia, jotka voivat aiheuttaa sydänoireita. Lääkäri ja sairaanhoitaja kertovat lääkitystä aloitettaessa juuri kyseisellä valmisteella odotettavissa olevista sivuvaikutuksista. Vasta-ainehoidojen aiheuttamista mahdollisista pitkäaikais-haitoista ei vielä ole paljon tietoa. Useimmat potilaat kokevat vasta-ainehoidot kuitenkin kevyempänä kuin perinteiset solunsalpaajahoidot.

Erilaisia vasta-aineita tutkitaan runsaasti ja tutkimuksen avulla pyritään löytämään entistä tehokkaammin syöpäkasvaimia tuhoavia ja vaikutukseltaan vain syöpäkasvaimiin kohdistuvia lääkkeitä. Eräs uusi vasta-ainehoito on vasta-aineen ja radioaktiivisen säteilijän yhdistelmä (ibritumomabitiuksetaani). Toinen uusi hoitomuoto on solunsalpaajan ja trastutsumabi-nimisen vasta-aineen yhdistelmä (T-DM1 eli trastutsumabi-emtansiini), jossa solunsalpaaja on yhdistetty vasta-aineeseen biokemiallisesti.

Suun kautta otettavat täsmälääkkeet

Viimeisen 15 vuoden aikana on markkinoille tullut useita suun kautta otettavia täsmälääkkeitä, jotka eroavat vaikutusmekanismiltaan vasta-aineista ja immunologisista hoidoista. Tyypillisesti nimittäin syövässä tiettyjen valkuaisaineiden toiminta solujen pinnalla tai sisällä on häiriintynyt ja ne kiihdyttävät syöpäsolujen kasvua. Suun kautta otettavat täsmälääkkeet estävät tätä kasvua kiihdyttävää vaikutusta ja tällä tavoin hyödyttävät potilasta.

Suun kautta otettavat täsmälääkkeet poistuvat elimistöstä usein maksan kautta ja sen takia niillä on paljon yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa ja usein esimerkiksi, greippimehun kanssa. Jotkut ei-syöpälääkkeet saattavat siis vaikuttaa niiden tehoon ja sivuvaikutuksiin joko niitä lisäävästi tai vähentäen. Tämän takia on hyvin tärkeää kertoa aina hoitavalle lääkärille kaikista niistä lääkkeistä, joita potilas käyttää. Esimerkiksi fenytoiini ja karbamatsepiinia sisältävät lääkkeet saattavat heikentää syövän täsmälääkkeiden tehoa.



Vastaavasti tietyt sienilääkkeet tai antibiootit (erytromysiini, klaritromysiini) saattavat suurentaa näiden pitoisuuksia elimistössä ja näin lisätä näistä lääkkeistä johtuvia sivuvaikutuksia.

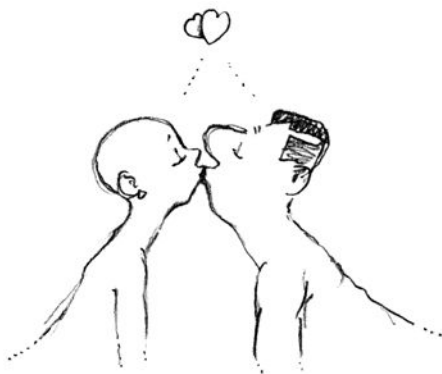
Esimerkkejä suun kautta otettavista täsmälääkkeistä ovat mm. imatinibi, sunitinibi, patsopanibi, sorafenibi, everolimuusi, vandetanibi, erlotinibi, gefitinibi, kritsotinibi, vemurafenibi ja lapatinibi. Tyyppillisiä niiden aiheuttamia sivuvaikutuksia ovat mm. väsymys, suukipu, ripuli, erilaiset vatsavaivat (kipu), verenpaineen nousu, luuytimen toiminnan häiriöt, ihottuma (aknetyyppinen) ja maksa-arvojen nousu. Koska suun kautta otettavat lääkkeet poistuvat elimistöstä muutamissa päivissä, niiden aiheuttamat sivuvaikutukset helpottuvat yleensä lyhyen, muutaman päivän pituisen tauon aikana. Usein lääke saattaa toimia pienemmälläkin annoksella, joka mahdollisen sivuvaikutuksen aiheuttaman lyhyen hoitotauon jälkeen voidaan yleensä aloittaa uudelleen.

Sairaus ja hoidot vaikuttavat koko elämään

Vaikka syöpää osataankin jo tehokkaasti hoitaa, vakava sairaus ja rankat hoidot vievät voimavaroja ja vaikuttavat ihmisen elämään fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Poikkeuksellinen elämäntilanne vaikuttaa sairastuneen itsensä lisäksi myös läheisten tunteisiin, elämään ja arkeen.

Hoitojen varsinaisten sivuvaikutusten lisäksi on tavallista, että erityisesti hoitojakson aikana voi olla masentunut, väsynyt ja uupunut sekä ruumiillisesti että henkisesti. Mielialan voimakkaat ja äkilliset vaihtelut toivottomuudesta toivoon – surusta iloon ovat tavallisia.

Joskus voi tuntea ärtymystä ja katkeruutta siitä, että ei ole terve ja on keskellä hoitoprosessia, kun muut saavat terveinä tehdä mitä haluavat ja elää huoletonta elämää. Kaikki nämä tunteet ovat luvallisia ja normaaleja, mutta usein yllätty itsekin tunteista, jotka vellovat edes takaisin.



Epävarmuus hoitojen tehosta voi ahdistaa ja tulevaisuus pelottaa. Myös arkeen liittyvät asiat huolestuttavat: kotiasiat, taloudelliset kysymykset, lapset, parisuhde, ihmissuhteet, seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ja työelämään liittyvät kysymykset. Elämä tuntuu välillä olevan kysymyksiä täynnä, eikä niihin välttämättä kukaan osaa vastata. Joutuu olemaan kärsivällinen, vaikka tuntuisikin siltä, että ei millään jaksaisi.

Tunteittensa kanssa ei pidä jäädä yksin. Puhu rohkeasti niistä lääkäreiden ja hoitajien, omaisten ja ystävien sekä tarvittaessa myös ammattiauttajien kanssa. Monissa syöpäsairaaoloissa on ns. psykososiaalinen yksikkö, jossa perehdytään erityisesti potilaan psyykkisten oireiden hoitamiseen.

Sairaus ja hoidot oikeuttavat olemaan terveen itsekäs. Vaikka aina olisi huolehtinut vain muista ihmisistä itsensä unohtaen, on nyt aika ajatella itseään, ottaa itselleen aikaa ja käyttää kaikki kiittämis- ja hemmottelukeinot, jotka tuntuvat hyviltä ja ovat mahdollisia.

Harrasta voimiesi mukaan mukavia asioita, ja erityisesti niitä, joita olet aina halunnut toteuttaa. Läheiset pärjäävät yleensä yllättävänkin hyvin, kun heidän on pakko. Älä eristäydy muista, vaan tapaile ystäviäsi aina kun jaksat. Ulkoilu ja kevyt liikunta voimien mukaan vie ajatuksia pois sairaudesta, virkistää sekä lisää ruokahalua ja vähentää unettomuutta.

Lyhyt rauhallinen kävelylenkkikin jo riittää. Kunnon kohottamisen aika on sitten, kun voimat ovat palanneet. Kannattaa tehdä itselleen tilanteensa mukainen päiväsuunnitelma, jota voi myös muuttaa jaksamisen mukaan.

Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto saattavat kuolostaa liian vaativalta paketilta, mutta sitä voi pitää tavoitteena, johon hoitojen jälkeen taas pyritään. Tällä hetkellä tavoite on paljon pienempi, mutta saavutus aivan yhtä suuri. Puolen kilometrin lenkkikin voi tuntua maratonilta, ja siitä voi olla yhtä ylpeä. Joskus voimat riittävät vain postilaatikolla käyntiin.

Jos saa syötyä edes vähän, on jo voittanut itsensä. Tärkeää on edetä pienin askelin. Kun ja jos päiväsuunnitelman kaikki kohdat on suoritettu, voi sairastaminen tuntua helpommalta, unikin maittaa paremmin ja mielialakin olla ehkä valoisampi.

Hoitoaikataulut ja sivuvaikutukset sekoittavat tehokkaasti arjen, vaikka olisi sairauslomallakin. Kotityöt eivät katoa mihinkään, eikä paikkojen tarvitse kiiltää. Hoitojen aikana niistä ei välttämättä jaksu huolehtia. Pyydä rohkeasti apua, vaikka aina ennen olisitkin selvinnyt ilman sitä. Avun pyytäminen ei ole heikkouden osoitus vaan viisautta ja omien voimavarojensa säästämistä.



Potilasoppaita, jotka voivat olla hyödyksi

Tässä oppaassa annetaan tietoa vain syövän lääkehoidosta, mutta saatavilla on useita oppaita, joista saa lisää tarpeellista tietoa syövästä, sairastamisesta, ihmissuhteisiin liittyvistä asioista, tunteista, syövän hoidosta ja syövän vaikutuksista elämän eri osa-alueilla. Näistä syöpälääkehoidossa olevalle suositeltavia oppaita ovat mm:

Selviytyjän matkaopas

Nuoren perheen selviytymisopas

Nuoren syöpäpotilaan selviytymisopas

Opas syöpäpotilaan läheiselle

Syöpäpotilaan ravitsemusopas

Syöpäpotilaan sosiaaliuudet pähkinäkuoressa

Kun mitään en jaksa

Syöpäpotilaan kivun hoito

Seksuaalisuus ja syöpä

Eturauhassyöpäpotilaan opas

GIST-potilaan opas

Ihosityöpäpotilaan opas

Keuhkosityöpäpotilaan opas

Kilpirauhassyöpäpotilaan opas

KLL-potilaan opas

KML-potilaan opas

Lymfoomapotilaan opas

Multippeli Myelooma – potilaan opas

Munasarjasyöpäpotilaan opas

Munuaissyöpäpotilaan opas

Myelodysplastiset oireyhtymät – potilaan opas

Myeloproliferatiiviset sairaudet – potilaan opas

Rintasyöpäpotilaan opas

Tietoa aikuisten aivokasvaimista

Tietoa Waldenströmin taudista

Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisemia potilasoppaita voi saada omasta hoitoyksiköstään tai maakunnallisten syöpäyhdistysten neuvonta-asemilta sekä tilaamalla Suomen Syöpäpotilaat ry:stä puhelimitse numerosta **044 053 3211** tai sähköpostilla osoitteesta ***potilaat@syopapotilaat.fi***. Oppaat ovat yksittäiskappaleina potilaille maksuttomia. Tässä luetellut, ja muut julkaistut oppaat ovat luettavissa sähköisessä muodossa osoitteessa www.syopapotilaat.fi.

Lisää tietoa saa osoitteista:

www.cancer.fi

www.syopapotilaat.fi

Yhteystietoja

Suomen Syöpäpotilaat ry

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Suomen Syöpäyhdistys

Pieni Roobertinkatu 9
00130 Helsinki
puh. 09 135 331
www.cancer.fi

Syöpäyhteys – Cancerkontakt –palveleva puhelin

0800 19414
ma klo 10–18
ti – pe klo 10–15
neuvonta@cancer.fi

Syöpäklินิกoiden ja syöpä- tutkimuksen tuki ry

c/o Syöpätautien klinikka
Haartmaninkatu 4 (PL 180)
00290 Helsinki
puh. 050 5525 671
www.syopaklinikantukijat.fi
syopatautienklinikan.tukiry@kolumbus.fi

Maakunnalliset Syöpäyhdistykset

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Liisankatu 21 B 15
00170 Helsinki
puh. 09 696 2110
www.etela-suomensyopayhdistys.fi
etela-suomi@essy.fi

Lahden neuvonta-asema
Hämeenkatu 7 A 6
15110 Lahti
puh. 03 751 0569

Riihimäen neuvonta-asema
Temppelikatu 7 A 1
11100 Riihimäki
puh. 03 751 0569

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Gummeruksenkatu 9 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
www.kessy.fi
syopayhdistys@kessy.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

Kotkankatu 16 B, 48100 Kotka
puh. 05 229 6240
www.kymssy.fi
toimisto@kymssy.fi

Kouvolaan neuvonta-asema
Kauppalankatu 17
45100 Kouvola
puh. 05 229 6240

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 265 7666
www.lssy.fi
meri-karina@lssy.fi

Loimaan neuvonta-asema
Vapaudenkatu 12 B
32200 Loimaa
puh. 02 314 3297

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A
33101 Tampere
puh. 03 249 9111
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi
toimisto@pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Raastuvankatu 13
65100 Vaasa
puh. 010 8436 000
www.pohjanmaancancer.fi
info@pohjanmaancancer.fi

Kokkolan neuvonta-asema
Mannerheiminaukio 1
67100 Kokkola
puh. 010 8436 008

Pietarsaaren neuvonta-asema
Pohjanlahdentie 1, 1. krs
68600 Pietarsaari
puh. 010 8436 011

Seinäjoen neuvonta-asema
Kauppakatu 1
60100 Seinäjoki
puh. 010 8436 010

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Karjalankatu 4 A 1
80200 Joensuu
puh. 013 227 600
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry

Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry

www.pssy.org
syopayhdistys@pssy.org

Oulun toimisto
Rautatiekatu 22 B
90100 Oulu
puh. 0400 944 263

Rovaniemen toimisto
Korkalonkatu 18
96200 Rovaniemi
puh. 0400 944 267

Saimaan Syöpäyhdistys ry

Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. 05 451 3770
www.saimaansyopayhdistys.fi
saimaa@sasy.fi

Mikkelin neuvonta-asema
Porrassalmenkatu 13 B 21
50100 Mikkelä
puh. 040 767 4048
mikkeli@sasy.fi

Pieksämäen neuvonta-asema
Lampolahdenkatu 6
76100 Pieksämäki
puh. 040 767 4043
pieksamaki@sasy.fi

Savonlinnan neuvonta-asema
Tulliportinkatu 1-5 B 40
57100 Savonlinna
puh. 040 767 4033
savonlinna@sasy.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

Yrjönkatu 2
28100 Pori
puh. 02 630 5750
www.satakunnansyopayhdistys.fi
toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening rf

Nyfahlers
Skarpansvägen 30
22100 Mariehamn
puh. 018 22 419
www.cancer.ax
info@cancer.ax

Valtakunnalliset potilasyhdistykset***Suomen Syöpäpotilaat
- Cancerpatienterna i Finland ry***

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry

Kolmas linja 29
00530 Helsinki
puh. 09 7318 0630
www.le-invalidit.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry

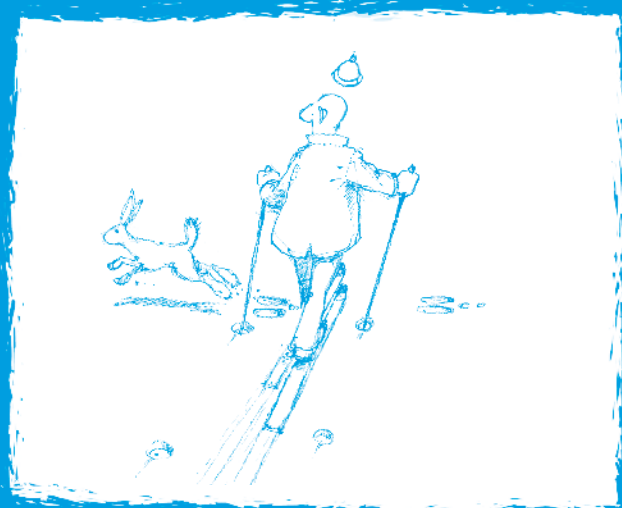
Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
www.propo.fi

SYLVA ry

Mariankatu 26 B 23
00170 Helsinki
puh. 09 135 6866
www.sylva.fi
sylva@sylva.fi

Colores - Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 010 422 2540
www.colores.fi
seija.bucktman@colores.fi



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5, 00700 Helsinki, www.syopapotilaat.fi