

חברת זו הופקה ביחסות העמותה לחולי GIST
לחילוקה במסגרת יום העיון לחולי GIST - היבטים קליניים בניהול מחלת ה - GIST,
שנערך ביום ד' ה- 27 בנובמבר 2019, כ"ט חשון תש"ף במרכז הרפואי תל אביב

ניהול הטיפול הפומי

פרויקט אחיזות ארצי לניהול הטיפול הפומי

חיבת רכס, רוסי נבון, זיווה חנוכה, מרימ רוזן צבי, איריס סלנט,
אירנה פולנסקי וסילביה קליש



טיפול פומי מתיקח לצורת נטילה של תרופה דרך הפה
וככל: נטילת טבליות, כמוסות, סירופים או משאפים



מידע בנושא שלשול למטפל האונקולוגי

מהו שלשול?

תרופות פומיות שיכולות לגרום לששלולים, כדוגמת: סוטנט=סונייטיניב, גליק=איימטיניב, סטיוורוגה=רגורופיןיב.

שלשול פירשו מעלה שלוש יציאות ביום, היציאות בעלות מרחק רך או מיידי. שלשול עלול להופיע בשבוע עד שבועיים מאז קבלת הטיפול הכמותרפי או הבילוגו. כאשר השלשול אינו מטופל כראוי עלולים להופיע חולשה, אבוד משקל, והפרעות בתזונה. שלשול עלול לפגוע באיכות החיים ולשבש את מהלך הטיפול במחלתו, וכך חשוב שתידע את הצאות המטופל מיד עם הופעתו.

תופעות העשויות להופיע עם השלשול

אנשים הסובלים משלשול ותיכן ויסבלו גם מההתופעות הבאות: כאבי בטן עזותיים, בטן תפוחה, חום, חולשה, צמרמותר, בחילה, הקאה ורידיה בתפקוד. כאשר מופיע שלשול גוף עלול לאבד נזירים רבים עד כדי מצב של התיזבשות. במצב של התיזבשות יתכן ותאבך גם מלחים החינויים לתפקוד הגוף. וכך חשוב שתדעת כיצד לשנות בשלשול, ותפעל למניעת תופעות כאלה אלו.

לפניך טבלה המדרגת את חומרת השלשול ומדריכה להתנהגות הנכונה

מספר יציאות ביום	חומרה	יצד פעולה
2-3	קלה	drosha התערבות רפואית, שתייה מרובה ותזונה מתאימה. פנה לאחות המטופלת בר או לאיש צוות רפואי אחר
4-6	בינונית	יש להגיע לבית החולים מידית
7-9	קשה	יש להגיע לבית החולים בדחיפות
מעל 9 יציאות	חריפה	

טיפול רפואי בשלשול

לעתים יש תועלת בネットית תרופות עצורות. יש תרופה שנitinן לרכישה ללא מרשם רפואי, כמו: קפליות סטופ איט (D1 STOP). תרופות אלהrices להילוך בזיהירות, בידיעה ובהדרכת ה策ות המטופל, ובהתאם להוראות בעלון המצורף לתרופה. את קפליות סטופ איט נועלם בסדר הבא:

❶ **שתי קפליות (4 מ"ג) מיד עם התחלת השלשול**

❷ **לאחר מכן בחור באחת ממשתי האפשרויות:**

❸ **אפשרות ראשונה: נטול קפליהichert (2 מ"ג) כל 4 שעות.**

❹ **אפשרות שנייה: נטול קפליהichert (2 מ"ג) אחרי כל יציאה רכה, עד לכמות מירבית של 8 קפליות (16 מ"ג) ביממה, הפסק ליטול את הטרופה בעבר 12 שעות מאז השלשול האחרון.**

תרופות נוספות קיימות בשוק השומורות על ספיקת המלחים עם עצירת השלשול כמו: טקסטן וcad'. ה策ות יתן לך מידע על תרופות המומלצות עבורך הדורשות מרשם רפואי. במידה וטיפול רפואי זה לא הועיל והשלשול נמשך, פנה בדחיפות לחדר מין או למcoln לבצע בדיקות דם, לקבל נזירים דרך הוריד או לקלבל אנטיביוטיקה ותרופות עצורות עפ"י הצורך. יתכן ומצב זה יחייב אשפוז לצורך איזוןמלחים ובדיקה של אפשרות לזיהום.

המלצות תזונתיות לטיפול בשלשלות

להרבות בשתייה

 יש לשותות לפחות 10 כוסות נוזלים ביום או יותר וחצי.

 רצוי לחלק את השתייה לכמות קטנה בכל פעם כפונת כדוגמת $\frac{1}{2}$ כוס.

 השתייה המומלצת היא: מים, תה, מיץ לפטן מתפוח עץ, קולה, ספרייט, בירה שחורה,

 משקאות קלים (מדוללים במים).

 יש להימנע משתית חלב, קפה, מיצי פרי, מיץ עגבניות, מיץ שזיפים.

בזמן שלשול יש איבוד מוגבר של אשלגן ונתרן (מלח) ולכן מומלצים מזונות המכילים מרכיבים אלו.

אשלגן נמצא בבננה, תפוח אדמה, עוף/הודו.

נתラン נמצא במזונות מלוחים כמו: מרק צח, מקלות מלוחים, גבינה מלוכה וצהובה.

תזונה דלת שארית ודלה בסיבים תזונתיים

 ארוחה הכוללת שתי פרוטוות טופטן מרוחות בחמאה (10 גרם), פרוסת גבינה צהובה (25 גרם),

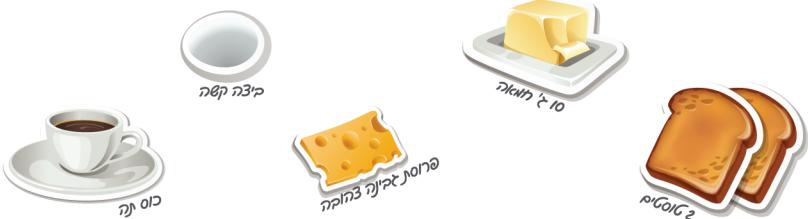
ביצה קשה וכוס תה עם כפית סוכר מספקת כ- 400 קלוריות וכ- 15 גרם חלבן. ניתן לאכול

ארוחה כזו (באופן זמני) מספר פעמיים ביום.

 מומלץ לאכול כלכלה דלת לקטוז, דלת סיבים ודלת שומנים. מטרת הדיאטה היא להימנע

מאכילת מזונות הגורמים ליציאות מוגברות. ניתן לאכול מזון מוצק, אין צורך מיוחד באכילת

מזון רך או נוזלי.



מזונות מומלצים

 טופטוים (צינימים) מליחם לבן פרוס או חלה פרוסה.

 תפוח אדמה: מחית פירה, אפי בתרנור, אפי בניר כספר.

 אורז לבן, פתיתים, פסעה, מקרכני, אטריות, קוסקוס.

 ביגלה (מקלות מלוחים), פריכות אורז, פריכונים דקים.

 עוגיות פשוטות כמו פטיז בר, ביסקוטים, ביסקוויות.

 גבינות שונות: לבנה למריחה, מלוכה, קוטג', צהובה.

 יוגרט או חמאה (על הטוטט).

 ביצה קשה (אפשר לאכול מספר ביצים ביום).

 מרק עוף צח, מרק עוף עם אטריות / אורז / שקד מרק, מרק עם ירקות "עדינים": גזר, קישוא,

בצל.

 עוף במרק, עוף בגריל, דג אפי, קציצות מבושלות.

 פירות כמו: תפוח עץ (טרי, מרוסק, אפי, לפטן), בננה, אגס, מחית פרי.

- מזונות שימושי להימנע מהם**
- █ קטניות: חומוס, עדשים, שעועית לבנה, תירס, אפונה יrokeה וכד'.
 - █ יוקות כרוביים: כרוב, כרובית, ברוקלי, כרוב נצנויים.
 - █ שומן: שמן, מרגרינה, מילון, טחינה, שמנת, בשר שמן/מטוגן, ברוקט, מלואוах, בצת עליים.
 - █ חלב ומוצריו חלב כמו: לבן, אשל, שמנת.
 - █ פירות מיובשים: שזיפים, ממשמים, תמרים, תאנים, צימוקים.
 - █ פירות יבשים: אגוזים (כל סוג), גרעינים, בטונים, שקדים, קשיים.
 - █ סיבים תזונתיים: מזונות העשירים בסיבים תזונתיים כמו: לחם וקרקרים מקמח מלא, אורז חום, דגני בוקר המועשרים בסיבים.

mezonoth smomelz lazorecm behagbala

- ירקות ופירות:** באופן כללי יש להפחית מאוד בכמות הירקות והפירות, רצוי לאוכלים מבושלים ובכמות קטנה. מבון הירקות עדיפים הירקות העדינים כמו: גזר, קישוא ובצל. במצב של שלשול חריף יש להימנע מהלעין מצריכתם.

עליך לפנות בדחיפות אל הצוות המתפל, במקרים בהם:

- █ יש לרעל 4 יציאות בימה, או השלשול נמשך מעלה יוכאים.
- █ יש אי שליטה ביציאות.
- █ מופיע חום 38° ומעלה.
- █ יציאות דמיות.
- █ אנרכ מסוגל לשחות נזלים ככמות מספקת.
- █ אתה חש מסchorה.
- █ צבע השתן שלך הופך צהוב כהה, מרוכץ יותר.



מידע בנושא עצירות לטופל האונקוּלֹגִי

מהו עצירות?

תסמין (סימפטום) ואיננה מחלת. מצב בו קיים קושי בפעולות מעיים שבמסגרתה מתקשה אדם לשלק פסולת צואתית שהצטברה במעיו. עצירות עלולה לגרום לכאב וחוור נוחות.

שכיחות התופעה

העצירות היא הפרעה שכיחה וסובלים ממנה כ- 20% מאוכלוסיה הכלכלית. נפוצה יותר בגיל מבוגר ואצל נשים. אצל מטופלים אונקולוגיים המקבילים תרופות נוגדות בחילה והקאה (זופרן, סטרואן, קויריל) או אפילו תרופות נגד כאבים (אופיאידים), השכיחות עולה משמעותית.

אבחנה של עצירות

- ⌚ תדריות יציאות נמוכה שלוש בשבוע.
- ⌚ יציאות הכרוכות במאכץ (אך אם הן סדירות).
- ⌚ יציאות קשות/יבשות.
- ⌚ תחושת צורך להתרוקן למרות שהיתה יצאה.

הסיבות לעצירות

- ⌚ תזונה- מיעוט של סיבים, מיעוט מים או תזונה המכילה מרכיבים הגורמים לצואה יבשה.
- ⌚ פיזיולוגיות- החלשות שרירי האגן, סדקUPII היפצעת, צנחת טהורם, גוש צואתי חוסם, האטה בקצב פעילות המעי הgas ווד.
- ⌚ תסמין למחלת (ספרטן המעי הגס).
- ⌚ תרופות נוגדות כאב משפחת האופיאידים (כגון מורפיום, אוקסיקודון), תרופות נוגדות בחילה והקאה מקבוצת הסטרונינים ווד.
- ⌚ ירידה בעקבות גופנית.
- ⌚ הפקחתה משכניות באכלה ובשתייה.

איך למנוע ולטפל בעצירות

- ↳ חשוב מאד לאכול מזונות אשר מכילים מספיק סיבים ולשתות כמות מספקת של נוזלים. זה מסייע בהעלאת נפח הצואה והפיקתה לרכה יותר. הגברת הפעולות הגוף-ית מסייעת גם כן.
- ⌚ חשוב להרבות בשתיות נוזלים, הכמות המומלצת היא 8-10 כוסות ביום (כ-2 ליטר). כל סוג השתיה אפשרי כמו: מים, תה, קפה, מיצים שונים, משקאות קלים, משקאות תוספתיים, מרקים ווד.
- ⌚ להעדיף צരיכת מזונות על בסיס פירות – הנחיה זו הינה מעשית וקלת להכנה. לדוגמה: מיצי פרי טריים, מיץ שזיפים, מיץ עגבניות, מיץ לפטן עם פירות מיובשים, סלט פירות, לפטן פירות, פירות טריים ומיבושים. פירות מיובשים כוללים: שזיפים, מושמשים, צימוקים, תאנים, תמרים.
- ⌚ בשלב בתפריט סיבים תזונתיים, כאשר מקור הסיבים התזונתיים הם: ירקות, פירות, דגנים וקטניות. ירקות ופירות מכל סוג, ניתן לאכלם טריים, כמו גם מבושלים.
- ⌚ דגנים כוללים: שיפון, חיטה, שעורה, שיבולת שועל, תירס, אורז, פסטה ווד. רצוי לאוכלם ב佐ורתם ה"מלאה" כמו: לחם שיפון, לחם מלא, אורז חום.
- ⌚ קטניות כוללות: עדשים, אפונה, חומוס, שעועית לבנה, ווד. לציין שקטניות ידועות כగורמות לגזים במערכת העיכול וכן לא תמיד רצוי להוסיפו למזון.
- ⌚ פירות יבשים כוללים: אגוזים, שקדים, בוטנים, גרעינים, דראונום ווד.
- ⌚ חטמי סיבים תזונתיים כוללים: סובין חיטה, סובין שיבולת שועל, גראנולה ודגני בקר העשירים בסיבים תזונתיים. ניתן להוסיף לתפריט היום בכמות מוגבלת, במקביל לצריכתם חשוב לשחות 1-2 כוסות נוזלים.

השימוש בתכשירים משלשלים

רצוי להימנע מתחכירים משלשלים. הם לרוב אינם יעילים לטווח הארון. מלבד התכשירים יוצר הנטף, המכוסיפים לצואה באופן טבעי ונפח על בסיס יומי. דוגמא לכך הם תכשירים על בסיס:

- ✚ צמח הפסילום כמו: מוציטול, מטמוציל, קונסיל, אגיקור.
- ✚ פירות מיובשים כמו פרוגוליטים.

ניתן לצורך תכשירים יוצרו נפח במקביל לקבלת טיפול נוגד סרען לשוגי השונים: כימי, ביולוגי, הורמוני, קרינה או אחר. לרוב הם מופיעים בצורת אבקה. בדרך השפעתם מתחילה כעבור 12-72 שעות מהנטילה.

השימוש בתכשירים יוצרו נפח

- ✚ משתמשים על בסיס יומי.
- ✚ מעקב אחר הוראות שימוש בתכשיר.
- ✚ התחלה הדרגתית במינון (להתחליל במינון נמוך) והקפדה על שתייה מרובה.
- ✚ העלאת המינון באופן הדרגתי: אחת לשושה עד חמישה ימים.
- ✚ להיות עקבי בלקיחת התכשיר עד לקבלת התוצאה הרצויה.
- ✚ ניתן לשפר אתطعم על ידי ערבות בmix פירות.
- ✚ ניתן לרכוש בבתי המרקחת ובחנויות טבע ללא מרשם רופא.

בתקופה הראשונה לשימוש ביוצרו נפח, יתכן כי תחוש מידת מסוכמת של נפיחות בבטן, התכווצות וגוזם. במיוחד אם התחלה לצורך אוטם בכמות גדולה ובאופן לא מודרג. התופעות יהלפו עם הזמן.

שימוש בתרופות משלשלות

מנעה קשורה לתזונה נכונה, פיתוח הרגלי שתייה מרובה ופעילות גופנית. שימוש בפתחיות ובחוקנים אינם מאד מומלץ.



טיפול רפואי בעצירות

שם התרפיה	התווות	הוריות נגד/ תופעות לוואי	זמן השפעה/ מינונים/	דרך ואופן מתן ההערות
Hyper-Osmotic Agent לקטוז, גליקוזין	עצירות אנצלפולותיה ספיקת אמונייה	גזים וכאבי בין Cramp לא תופעות לוואי	(P.O, P.R) לקטוז ניתן בסירופ גליקוזין ניתן בפטוליות	
שמן פרפין	עצירות	הפרעות בספיגת ויטמינים מPsiSi שומן ניתן תחת לילדים מעל גיל 6	(P.O) אין לבולו את השמן לפני השינה	
Saline Laxatives	עצירות ריקון מעיים לפני בדיקות וניתוחים	שיניים אלקטROLיטים בחורי כליה	גורמים לפועלות מעיים תוך 6-8 שעות לאדם בצום	(P.O)
משלשלים מעוררים Tab Bisacodyl	עצירות	אובדן נוזלים ואלקטרוליטים	15mg 6 שעות	טומלץ לקחת לפני השינה אין ללעוס או לרסק. אין לקחת עם מצרי חלב או סותרי חומצה
Anthraquinone Laxatives שמן קיק	עצירות	התיבשות איובד אלקטROLיטים	1-6 שעות גורם לבחלות	לקחת מספר ימים עד חידוש פעולה המעיים

(P.O = Per Os ☺

(החדרה לפיה הטבעת – חלחולת) ☺



מידע בנושא תופעות עוריות לטיפול האונקולוגי

תגובה בעור כפות הידיים/הרגלים

זו תופעה נפוצה. יתכן וויפיעו אדמומיות בכפות הידיים או בכפות הרגליים. לעיתים כפות הידיים והרגליים נעשות כאובות או נפשות. בנסיבות, עלולים להתרחש שינויים בתחום, כמו חוסר-תחושה או עקצוץ, במידה ומופיעה תופעה זו – יש לדוח על כך לרופא המטפל. לפעמים, הכאב לא שוכן או שמתפתחת שליפות, יתכן שהרופא שלך יאלץ להפחית את המינון או להתערב בטיפול. לעיתים קרובות יש להפסיק את הטיפול.

פריחה

כל: פריחה פופולרית או אריתמה, ללא גרד או כאב, בשטח גוף מצומצם. בינוי: פריחה פופולרית או אריתמה, יכול להיו מגדר או כאב, יותר מאזור אחד בגוף. חמום: פצעים דמויי אקנה, דלקתיים, או כיביים.

מנעה

- הימנע מחשיפה לשמש, השתמש בגדים עם שרולים ארוכים, כובע, משקפי שמש ומקדם הגנה SPF30.
- הימנע ממקלחות ארוכות מדי או חמות מדי.
- השתמש במים פושרים ובסבון ללא ריח לרחתה.
- הימנע מכיצרים המכילים אלכוהול, כגון בשום השימוש ושיר על העור.
- דאג להריחה של הגוף בקרם לחות לאחר הרחתה ופעם נוספת ביום.
- הגן על הידיים והציפורניים עם כפפות גומי בזמן שימוש כלים או שימוש בחומר ניקוי.

טיפול בעור

פריחה דרגה 1:

טיפול מקומי: משחת אפלומיצין / הידרוקורטיזון 1% / בקטרובן, המשך כדור ביולוגי. אם לא עובר להתייחס כדרגה 2.

פריחה דרגה 2:

משחת הידרוקורטיזון 2.5%, בקטרובן 1%, או דרמוביוט. לעיתים נתונים אנטיביוטיקה פומית, כגון דוקסיצילין או מינוציקלין 100 מ"ג פעמיים ביום. אם אין שיפור תוך שבועיים להתייחס כדרגה 3.

פריחה דרגה 3:

משחה כמו בדרגה 2 + אנטיביוטיקה דוקסיצילין 100 מ"ג או מינוציקלין 100 מ"ג פעמיים ביום, לפחות שבועיים לפחות. הפסקת טיפול פומי למספר ימים על פי הוראת רופא. להגנות לרופא עור.



תסמיינים נוספים בניהול הטיפול הפסיכולוגי

אגירת נזלים בגוף

תופעה זו היא די נפוצה ואיננה מזיקה, אולם עלולה להטרידך. מטופלים רבים עולים במשקל או מבחנים בנფוחות סביב העיניים והקרטוליות כתוצאה מנוזלים שהצטברו בגוף. תרומות משתנות (תרומות הגורמות להטלה שתן הרבה יותר מהרגל) עשויות לסייע בשחרור חלק מהנזלים שהצטברו, אך לעיתים קרובות התופעה חולפת עצמה. יש לידע את הרופא/ אחות אם הבדיקה בעלייה מהירה במשקל ממש תקופה קצרה.

לחץ דם גבוה

תופעה המתרחשת לרוב בשבועות הראשונים, עם תחילת טיפול. לח"ד שלך יבדק בקביעות, ובמידת הצורך, ינתן לך טיפול רפואי מתאים.

עיפות ותחושת חולשה כללית

עיפות היא תופעה נפוצה. לעיתים היא נובעת מתחום פעילות של בלוטת התannis. חשוב להזכיר זמן רב למנוחה.

כאבם בפה

יתכן יוופיעו כאבים בפה, או כאבים קטנים במהלך טיפול (סוטני) צריכה מרובה של נזלים והקפדה שగרתית על ניקיון השינייםעשויות לעוזר. ניתן להשתמש במשחת לשיניים עדינה, ניתן להשתמש בשיטות מ-פה למניעה או לטיפול בziehomim הפה.

חוסר תאבון וירידה במשקל
בזמן הטיפול יתכן אובדן תאבון / או שינוי בטעמי המזון
שיכולים לגרום לירידה במשקל.
נסה להוסיף תבלינים ועשבי טיבול בכך להעשיר את טעם
המזון. יתרן ותחש כי מזונות קרים טעימים יותר ממזונות
חמים. אם אתה חש טעם מתק坦 בפה השתמש בסכו"ם
מפלטיק.

בחילה והקאה ניתן לחתך פרמיין/דופן.

ירידה בספירת הדם

יתיכון ירידה בספירת הכדריות האדומות - המוגלבין
(הנושאות את החמצן).
יתיכון ירידה בספירת הכדריות הלבנות (האחריות
להגנה מפני זיהומיים).
יתיכון ירידה בספירת הטסיות (האחריות על קרישת
הדם).
יש להודיע לרופא/அחות בהופעת חום מעל 38° , חולשה
קיצונית, סימני דימום (סימנים כחולים על העור, דימום
מהאגף או מחניים, דימום במתן שתן, צואה שחורה).

בעיות לבבות או ריאתיות

דופק לב מהיר /או לא סדיר, כאבים בחזה, קושי או קוצר
 נשימה - המצביע מחייב הפקת טיפול והגעה לבית
חולמים.

שינויי צבע עור ושתן בעיקר בסופונטן.

שינוי צבע שיער

צבע יכול להשתנות לאפור או לבן, הוא יחזור לקדמותו לאחר סיום טיפולים (סוטנט), נשירת שיער נדירה והפיכה.

**חשיפה לשמש
יש להימנע מחשיפה.****הסמינים נוספים למעקב**

- ❖ שינוי בرمמות אלקטROLיטים +SOCR בدم (בסטונט)
- ❖ שינויים בתפקוד בלוטת התיריס
- ❖ עליה בתפקודו כבד

יש להימנע מאכילת אשכוליות ושתית מיץ אשכוליות



