


НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ ПРИ ТРЕТМАН НА
МУЛТИПЕН МИЕЛОМ
ИНФОРМАЦИИ ЗА ПАЦИЕНТИ



A photograph of a doctor in a white lab coat, holding a stethoscope. The doctor's face is not visible, only their hands and arms are shown. The background is blurred, suggesting a clinical setting.

Мултипен миелом е рак на плазма клетките, вид на бели крвни клетки присутни во коскената срцевина. Плазма клетките се одговорни за синтеза на протеини наречени имуноглобулини, кои се дел од имунолошкиот систем и помагаат во борбата против инфекции.

Третманот кај мултипен миелом најчесто вклучува различни лекови и терапии кои може да предизвикаат несакани ефекти. Добрите вести се дека повеќето пациенти со мултипен миелом може да се справат со несаканите ефекти без да се направи прекин во терапијата и лекувањето. Несаканите ефекти можат да бидат чести и многу е значајно да се препознаат и да се пријават кај лекарот. Има начини за да се справите со различните несакани ефекти.

Најзначајно е да се контактира лекарот во случај на појава на несакани ефекти. Тие може да се јават при радиотерапија (зрачна терапија), хемотерапија и при третман со стандардни опции за терапија .

Посебен дел од брошурава е наменет за ризикот од инфекција со КОВИД 19 кај пациентите со мултипен миелом и методите за превенција од овој нов вирус.

КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ ПРИ ТРЕТМАН НА МУЛТИПЕН МИЕЛОМ?

Третманот (лекувањето) на мултипен миелом може да го спаси Вашиот живот, борејќи се против овој тип на карцином. Може да се јават и несакани појави кои некогаш тешко се поднесуваат, како на пример екстреман замор, повраќање и друго.

Можеби и нема да имате несакани појави, но доколку се појават најбитно е прво да разговарате со Вашиот лекар. Тој ќе Ви помогне да се изнајде начин да се чувствувате подобро додека ја примате терапијата.



Зошто се појавуваат несаканите ефекти?

Лековите, радиотерапијата, хемотерапијата и другите третмани за карцином ги уништуваат клетките на ракот но исто може да ги уништат и здравите клетки. Имуниот систем може да ослабне и телото потешко се бори со инфекциите.

Повеќето лица кои добиваат терапија за мултипен миелом ќе имаат некои несакани ефекти. Иако тие неможат да се спречат има методи за полесно да се манифестираат. Најчесто, несаканите ефекти исчезнуваат кога ќе заврши терапијата.

Анемија

При процесот на хемотерапија се уништуваат канцерогените клетки на миеломот и при тоа може да се оштетат црвените крвни клетки во коскената срцевина . Кога е намален бројот на црвените крвни клетки состојбата се нарекува анемија. При ваква состојба може да се чувствувате уморни , малаксани, да имате вртоглавица или да се појави оток кај зглобовите. После трансплантација на коскена срцевина исто може да се јави намалено количество на црвени крвни клетки за одреден период.

Што може да се направи: Со трансфузија на крв може да се заменат некои од овие крвни клетки кои се уништени, особено после трансплантација на коскена срцевина. Еритропоеза е стимулација на создавање на црвени крвни клетки преку таканаречените ESA лекови, како што е *epoetin alfa (Procrit)*. Суплементите со железо исто можат да помогнат кај анемијата.

Крварење

Трансплантацијата на коскена срцевина и хемотерапијата може да го намалат бројот на тромбоцитите (тоа се делови од вашето тело кои помагаат крвта да се згрутчи при повреда на крвните садови) . Доколку се намали бројот на тромбоцитите многу често може да дојде до појава на модринки и крварења .

Што може да се направи: Проблемот би требало да исчезне веднаш по завршувањето на терапијата , но можеби ќе треба трансфузија на крв доколку се изгуби премногу крв во организмот. Можеби ќе треба и трансфузија на тромбоцити. Бидете внимателни кога се движите се со цел да избегнете посекотини и модринки.

Згрутчување на крвта

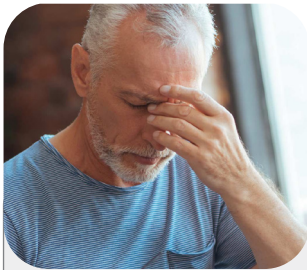
Кога третманот за мултипен миелом се состои од имуномодулаторни лекови како што се *-lenalidomide (Revlimid), pomalidomide (Pomalyst), и thalidomide (Thalomid)* во комбинација со стероид наречен *dexamethasone*, може да дојде до појава на згрутчување на крвта. Кога оваа состојба ќе се јави во одредени вени може да дојде и до длабока венска тромбоза.

Што може да се направи: Аспиринот или други типови на разредувачи на крвта како што е хепаринот може да го намалат ризикот за згрутчување на крвта. Многу битно е да сте физички активни, да одржувате нормална телесна тежина и да не пушите.

Слабост на коските

Многу лица со мултипен миелом примаат лекови наречени бифосфати за зајакнување на нивните коски. Во ретки случаи овие лекови може да предизвикаат слабост кај виличните коски.

Што може да се направи: Консултирајте се со Вашиот стоматолог и кажете му која терапија ја примате пред било која дентална интервенција. Посетувајте го Вашиот стоматолог редовно за навремено да се утврдат знаците на оштетување на виличните коски. Битно е одржување на орална хигиена – редовно четкање на забите и употреба на забен конец.



Замор

Хемотерпијата, моноклоналните антитела и интерферонот може да предизвикаат слабост и замор

Што може да се направи : Вашиот лекар можеби ќе Ви ја смени дозата на лекови кои ги примате се со цел да не чувствувате умор. Здрав режим на исхрана и доволно количество на вода, може исто да помогне.



Инфекции

Трансплантацијата на коскена срцевина може да доведе до ослабување на имуниот систем за период од неколку недели, а со тоа отпорноста на организмот кон одредни вируси и бактерии се намалува. Хемотерапијата може да предизвика намалување на белите крвни клетки (леукоцитите) кои имаат главна улога во борба против инфекции.

Што може да се направи: Доколку имате инфекција Вашиот лекар може да Ви препише антибиотици. Треба да избегнувате лица кои се болни/настинати. Секој што ќе дојде во болница да Ве посети после трансплантација на коскена срцевина треба да носи заштитна маска и ракавици. Во домашни услови практикувајте често да ги миете рацете. Пожелно е доколку одгледувате цвеќиња да ги чувате надвор, бидејќи може да содржат фунги кои би предизвикале инфекција.

Ранички во устата

После хемотерапија и зрачење може да се појават ранички во внатрешноста на вашата уста кои многу болат.

Што може да се направи: Најчесто се повлекуваат по завршувањето на третманот. Вашиот лекар може да Ви препорача лек за намалување на болката (привремено) за да можете да јадете и пиете полесно.

Периферна невропатија

Лековите за мултипен миелом како што е **bortezomib (Velcade)** и други имуномодулаторни лекови можат да предизвикаат болка во вашите раце или стопала, трпнење, жежење или вкочанетост.

Периферна невропатија и хемотерапијата

Одредени третмани со хемотерапија може да предизвикаат оштетување на периферниот нервен систем кој е составен од сите нерви надвор од мозокот и 'рбетниот мозок.

Состојбата се нарекува периферна невропатија и таа вообичаено предизвикува трпнење, жежење, слабост или вкочанетост во рацете и /или нозете. Симптомите зависат од видот и локациите на оштетените нерви.

Други симптоми на периферна невропатија се:

- болка или жежење, особено во прстите на рацете или нозете
- губење на рамнотежата, тешкотии при одењето или чести падови
- несмасност
- потешкотии со подигање на предмети или закопчување на облеката
- болка на лицето/ вилицата
- губење на слухот
- губење на чувствителноста на топло и ладно
- болки во стомакот
- губење на рамнотежата
- проблеми со одењето
- запек

Ако имате еден или повеќе од овие симптоми, веднаш треба да го известите Вашиот лекар. Некои лекови може да ја ублажат периферната невропатија, а физикалната терапија може да ви помогне да ја сочувате функцијата.

Болка

При хируршки зафати на коските кои се оштетени поради мултиплниот миелом, може да дојде до појава на болка

Што може да се направи: Лековите за ослободување од болка можат да ја подобрат ситуацијата да се чувствувате подобро за неколку дена после хируршкиот зафат.

Стомачни проблеми

Лековите како што се *bortezomib (Velcade)*, *carfilzomib (Kyprolis)* и *ixazomib (Ninlaro)* можат да предизвикаат запек, пролив, повраќање или гадење. Други лекови за хемотерапија, бифосфонати и радиотерапија (зрачење) може да предизвикаат нелагодност и/или повраќање. Стероидите (пр. *dexamethasone*) може да предизвикаат нелагодност или да ви се зголеми апетитот и да ја покачите телесната тежина.

Што може да се направи : Омекнувачите на столица или лаксативите може да го регулираат запекот. Треба да пиете повеќе течности, да јадете храна со големо количество на влакна и да бидете физички активни. Лековите против пролив може да помогнат за регулацијата на оваа состојба.

Може да земете лекови и за намалување на гадење, а ќе ви помогне јадење на помали оброци почесто доколку имате болки во стомакот. Доколку немате апетит пробајте со некои хранливи пијалоци со суплументи. Несаканите ефекти од лекување со стероиди како што е гладот, ќе престанат по завршувањето на терапија.

Други несакани појави кои може да се јават при третман на мултипен миелом се: губење на коса, неплодност, рана менопауза, промени на сетилата за вкус и мирис, паротитис и друго.

При секоја појава на несакан ефект,
Ве молиме да го контактирате Вашиот лекар!

Пациентите несаканите реакции од лековите можат да ги пријават онлине на веб страната на Агенцијата за лекови и медицински средства или директно во Агенцијата со поднесување пријава во архива.

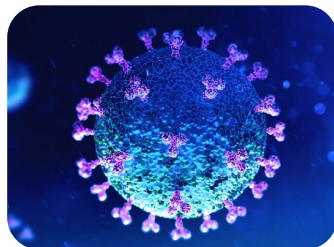
<https://malmed.gov.mk/>



КОВИД 19 КАЈ ПАЦИЕНТИ СО МУЛТИПЕН МИЕЛОМ

Што е КОВИД -19?

Корона вирусите се група на слични вируси кои предизвикуваат заболувања кај цицачите и птиците. Наречени се корона вируси бидејќи имаат боцки во форма на круна на површината. За прв пат биле идентификувани во средината на шеесетите години од минатиот век .



КОВИД-19 е заболување предизвикано од SARS-CoV-2 , вирус од фамилијата Коронавирус, првично откриен во Кина во декември 2019 година. КОВИД 19 е ново идентификуван вирус и сеуште се во тек истражувањата за неговите карактеристики. Вирусот е причинител на акутно вирусно респираторно заболување. Преносот од човек на човек е возможен, преку допир и преку капков пат (кивање, кашлање и слично).

Првичните искуства покажуваат дека постарите лица и хронично болните се изложени на поголем ризик од компликации и тешки форми на заболувањето, но и многу помлади често завршуваат со компликации. Периодот на инкубација на вирусот е најмногу 14 дена, во кој заразените лица не покажуваат симптоми, но можат да го пренесат вирусот на други лица.

ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД 19 КАЈ ПАЦИЕНТИТЕ СО МУЛТИПЕН МИЕЛОМ

Иницијалната терапија, како за пациентите кандидати за трансплантација, така и за пациентите кои се непогодни за трансплантација, не треба да се менува. Истото важи и за терапијата на одржување.

Како да се превенира развој на COVID-19 кај пациентите со мултипен миелом и пациентите кај кои е спроведена трансплантација на коскена срцевина? Дали постојат специфични препораки?

- Како и кај општата популација, важат мерките за избегнување на контакт и социјално дистанцирање. Закажувањето на пациентите во болнички термини точно временски се планира, со цел да се одржува соодветно растојание од 1-2 метри помеѓу пациентите во чекалните.
- Редовна хигиена на раце со сапун и вода, со средства за дезинфекција на раце.
- Употребата на заштитни маски е задолжителна во услови кога е невозможна контактна изолација. Во однос на заштитните маски, тие генерално се делат во две групи:

1) хируршки маски и

2) високо протективни респиратори – KN95,FFP2/3.

Треба да се внимава која маска кој и кога треба да ја употребува. Хируршките маски штитат од трансмисија на вирусот од инфицирани лица со/ без симптоми. За разлика од нив, FFP2/3 маските штитат од здобивање на вирусна инфекција само кај оној кој ја носи, а не ги заштитува од трансмисија на вирусот останатите лица во собата.

- Неопходно е да се почитуваат мерките за самоизолација, а во одредени случаи и карантин, за време и пред започнување на хемотерапија. Пациентите треба внимателно да се едуцираат за овие мерки и да добијат и пишани инструкции.
- Во однос на профилаксата со интравенски имуноглобулини, треба да се потенцира дека овие имуноглобулини не се специфични за вирусот и затоа, не обезбедуваат специфична вирусна заштита. Интравенските имуноглобулини треба да се аплицираат во согласност со ЕМА (Европска агенција за лекови) препораките, односно кај пациентите со тешка хипогамаглобулинемија, кои имаат чести инфекции.
- Бактериските суперинфекции можат да бидат дополнителен проблем, меѓутоа антимикробна профилакса со употре-

ба на G-CSF и антибиотици надвор од вообичаените препораки, не се препорачува! Досегашните податоци од студии кај трансплантирани пациенти во ран посттрансплантационен период (до 90 дена) со респираторна вирусна инфекција, покажуваат дека профилактичката употреба на антибиотици претставува независен ризик фактор за исходот од инфекцијата.

- Се препорачува вакцинација за сезонскиот грип и пневмококна вакцина.
- Од досегашните податоци, може да се заклучи дека сепак најважна улога во превенцијата на COVID-19 кај хематолошките болни вклучувајќи ги и пациентите со мултипен миелом, како и на другите респираторни вируси претставува контролата на основната хематолошка болест.

Хематолошките пациенти кои се сомневаат дека се заразени со COVID-19 потребно е:

- *телефонски да се обратат кај својот матичен лекар,*
- *да ја наведат хематолошката дијагноза,*
- *да ги наведат сите лекови кои ги користат, за да се овозможи подобра проценка од матичниот лекар за натамошно постапување.*
- *препораката од матичниот лекар задолжително да ја почитуваат во целост.*

РЕФЕРЕНЦИ :

- **WEBMD**, <https://www.webmd.com/cancer/multiple-myeloma/multiple-myeloma-treatment-side-effects>
- **ESMO**, <https://www.esmo.org/covid-19-and-cancer/q-a-on-covid-19>
- Leukemia Foundation Australia, <https://www.leukaemia.org.au/blood-cancer-information/types-of-blood-cancer/myeloma/myeloma-treatment/side-effects-of-myeloma-treatment/>
- Влада на РСМ, Мерки и препораки за заштита од Ковид-19, <https://vlada.mk/covid19>
- Универзитетска клиника за хематологија, Скопје, Совети и препораки за пациентите во услови на КОВИД-19, <https://vlada.mk/node/21223>
- Универзитетска клиника за хематологија, Скопје, Нескани ефекти од лекувањето со хемотерапија, <http://www.hematologija.org.mk/>



Здружението **XEMA** е основано во февруари 2018 година, како невладина и непрофитна пациентска организација за помош и поддршка на пациенти со хематолошки заболувања и нивни негуватели со посебен акцент кон пациентите со хематолошки малигнитети.

Главните цели на XEMA се:

- Подобро информирање на пациентите за современите методи за лекување на хематолошките заболувања
- Поттикнување на повисоки медицински стандарди во примарното, секундарното и терциерното здравство
- Подигнување на свеста кај населението за хематолошките заболувања, нивна дијагностика и терапија, со посебен акцент кон хематолошките малигни заболувања.

Брошурата е изработена со поддршка од
Myeloma Patients Europe (MPE)



www.mpeurope.org

Телефон за контакт: +38978397704

Маил: contact@hema.org.mk; mirjana.hema@gmail.com

 www.facebook.com/XEMA

 https://www.instagram.com/hema_macedonia/

www.hema.org.mk
www.mpeurope.org