



НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ ПРИ ТРЕТМАН НА ХРОНИЧНА МИЕЛОИДНА ЛЕУКЕМИЈА (ХМЛ)

ИНФОРМАЦИИ ЗА ПАЦИЕНТИ





Хронична миелоидна леукемија(ХМЛ) е тип на рак на коскената срцевина и на крвта. Околу 50% од пациентите дијагностицирани со хронична миелоидна леукемија се асимптоматски и најчесто дијагнозата се поставува врз основа на рутинска физичка проверка или крвни тестови. Секласифицира во три фази: хронична фаза, забрзана фаза и ударна фаза. Кај најголем дел од пациентите присутна е хронична фаза. Најчести знаци и симптоми се јавуваат поради анемија и спленомегалија. Тие вклучуваат: замор, губење на телесна тежина, неспокој, заситеност и болка во левиот горен квадрант. Спленомегалија е најконзистентен физички знак детектиран кај 40-50% од случаите.

Оваа болест вообичаено се дијагностицира во хронична фаза и третманот е многу ефикасен за повеќето пациенти. Третманот за ХМЛ е обично во вид на дневна терапија со лекови. По откривањето на тирозин киназа инхибиторот(ТКИ) во 2001 година, ХМЛ повеќе не претставува животозагрозувачка болест за повеќето пациенти туку хронична состојба со која пациентите можат да се справат.

Третманот за хронична миелоидна леукемија (ХМЛ) опфаќа земање на различни лекови и примање на терапии кои можат да предизвикаат одредени несакани реакции.

Во несакани реакции спаѓаат:

- Кардиоваскуларни состојби на пример тахикардија (срцебиење) или конгестивна срцева слабост (несспособност на срцето да пумпа доволно количество на крв)
- замор
- гадење
- опаѓање на косата
- дијареа(пролив)
- депресија
- чешање или други кожни промени
- појава на ранички во устата

Повеќето пациенти можат да се справат со несаканите реакции без да престанат да ја примаат терапијата.

СПРАВУВАЊЕ СО НЕСАКАНИТЕ РЕАКЦИИ

Неколку совети за полесно справување со несаканите реакции при третман на хронична миелоидна леукемија(ХМЛ).

Кардиоваскуларни состојби



Тирозин киназа инхибиторите (во понатамошниот текст ТКИ) се лекови кои се употребуваат како таргетирана терапија за различни видови на карциноми.

ТКИ лековите, како што е на пример imatinib(Gleevec) , можат да делуваат на срцевиот ритам. Ова не е чест тип на несакана реакција , но може да се појави.

Може да почувствувате како срцето Ви чука забрзано или прескокнува додека го примате овој лек.

Доколку пред примањето на терапијата имате историја на кардиоваскуларни состојби како на пример аритмија , известете го Вашиот лекар. Можеби ќе треба да направите ЕКГ пред да започнете со лековите и да се закажат почетни прегледи за мониторирање на состојбата на срцето за време на примање на терапијата.

Замор

Може да почувствувате екстремен или полесен замор додека ја примате терапијата за ХМЛ.Овој симптом е типичен и за останатите третмани за карцином генерално.

Обидете се да се одморате повеќе. Лесни вежби како пешачење, пливање, возење велосипед, пиење доволно течности може да помогнат во случајов. Доколку имате анемија и намалени црвени крвни клетки може да се чувствуваат уште позаморно.



Вашиот лекар може да препорача испитување на крвната слика и согласно состојбата да препише лекови за третман на анемијата со што би се намалил и заморот.

Гадење

Може да почувствувате гадење или да го изгубите апетитот особено за во тек на хемотерапија, но не се јавува кај секој оваа реакција. Гадење може да се јави во следниве случаи:

- Кај жени
- Кај лица помлади од 50 години
- Кај жени кои имале гадење во тек на бременост
- Кај лица кои пројавуваат гадење при патување



Вашиот лекар може да Ви препише одредени лекарства кои го смируваат гадењето.

Потребно е да јадете помали оброци почесто, да пиете повеќе течности и да избегнувате тригери, како на пример лоши мириси, јаки парфеми и слично.

Медитацијата и вежбите за длабоко дишење можат исто да помогнат за намалување на гадењето.

Опаѓање на коса

- На голем дел од пациентите кои примаат хемотерапија им опаѓа косата. Лековите за хемотерапија ги уништуваат и брзорастечките клетки во телото бидејќи не можат да ја препознаат разликата помеѓу клетките на ракот и другите клетки кои нормално растат брзо и се обновуваат. Таков тип на клетки се фоликулите на косата. Како резултат на тоа пациентите кои примаат хемотерапија ги губат влакната низ целото тело.
- Дали ќе се појави губење на косата зависи од видот и дозата на хемотерапевтикот.

- ▶ Прашајте го вашиот лекар како вашиот третман со хемотерапија ќе се одрази на со губење на косата, за да можете да бидете подгответни.
- ▶ Губењето на косата од хемотерапијата обично започнува од 7от до 21от ден по започнувањето на терапијата. Многу е важно дека косата повторно почнува да расте по завршувањето на третманот. Некои луѓе почнуваат да ја губат косата за време на третманот. Времето потребно за повторно растење на косата може да варира од 3-12 месеци. Понекогаш новата коса ќе има различна текстура (виткана а претходно права...) или боја.

Справување со губење на косата од хемотерапија

Иако губењето на косата од хемотерапијата не може да се спречи, сепак постојат механизми кои помагаат пациентите полесно да се справат со новонастанатата ситуација:

- ▶ Размислете за скратување (шишање) на вашата коса или комплетно шишање на истата, кога ќе започне да паѓа
- ▶ Користете благи шамponи и меки четки за коса
- ▶ Избегнувајте сушење со фенови, пегли за коса и други топли апарати
- ▶ Заштитете ја главата од сонцето со капи, шапки или крем за сончање
- ▶ Бидете креативни! Користете шарени марами, турбани или капи. Бидете сигурни само да не се премногу тесни или иритирачки за вашата глава.
- ▶ Периките се секогаш одлична опција, иако добрите и квалитетни перики може да бидат скапи.

Дијареа(пролив)

Дијареа(пролив) е една од најчестите несакани реакции при третман со ТКИ. При хемотерапијата исто може да се јави пролив, како резултат на уништување на клетките во цревата.

Стресот и анксиозноста кои може да се јават при третман на карцином може исто да го вознемираат Вашиот стомак повремено.

За оваа несакана реакција потребно е да се консултирате со Вашиот лекар , особено **доколку ги имате овие симптоми:**

- Шест или повеќе течни столици дневно во тек на два дена или повеќе
- Крв во стомачна каша
- Неможност да уринирате 12 часа или подолго
- Губење на телесна тежина
- Запек во комбинација со пролив
- Потечен стомак
- Температура над 38°C

Доколку имате пролив пијте многу вода и течности ,поради можност за појава на дехидратација.

Внесувајте храна со мало количество на влакна како на пример:

- Банани
- Ориз
- Каша од јаболки
- Двопек

Не конзумирајте храна која може да ги иритира цревата како на пример:

- Млечни производи
- Зачинета храна
- Алкохол
- Пијалоци кои содржат кофеин
- Портокали
- Храна богата со масти и влакна

Пробиотиците можат да помогнат. Здравите микрорганизми можете да ги најдете во јогуртот или во одредени диететски суплементи.

Здравите бактерии помагаат во овозможување на нормална дигестија. Некои од нив се на пример *Lactobacillus* или *Bifidobacterium*. Вашиот лекар ќе Ви препорача одредени пробиотски суплементи.

Депресија

Депресијата е несакана реакција поврзана со ТКИ третманите. Депресијата е поврзана скоро со сите третмани за карцином генерално, а самите лекови можат да предизвикаат прогредирање на депресијата.

Многу е важно да им се соопшти на Вашите блиски или на Вашиот лекар доколку пројавувате ваков тип на чувства, особено ако траат во период од 2 недели или повеќе.



Вежбањето може да помогне во лекувањето на депресијата. Консултација со стручно лице исто така може да помогне за справување со Вашите чувства. Поддршката од Вашите блиски(роднини/пријатели) е битен сегмент во справувањето со депресијата.

Вашиот лекар може да Ви помогне да пронајдете групи за помош и поддршка. Зборувањето лица кои го поминале истото, може многу да помогне.

Битно е да знаете дека не е лесно да се справувате со оваа болест и Вашите чувства се многу битни.

Доколку неможете да јадете или спиете, се чувствуваат заморно или конфузно, имате проблеми со дишењето или Вашите чувства ви попречуваат во одвивањето на дневните активности побарајте стручна помош од психолог или специјалист психијатар.

Чешање или други кожни промени

ТКИ може да предизвика чешање или други кожни промени како на пример ранички во устата. Кај отприлика 90 од 100 луѓе се појавува овој несакан ефект.

Кожните промени можат да се појават и по 2 недели од започнувањето на Вашиот третман. Консултирате се со Вашиот лекар доколку Ви се појави оваа несакана реакција, бидејќи раниот третман е клучен за добро справување.

Вашиот лекар може ќе Ви препорача одреден лек за смирување на состојбата. Со овие лекови може да се намали развојот на кожната промена за да не стане многу сериозна.

Со употребата на крема за сончање може да ја заштитите Вашата кожа од УВ зрачење, кое може да го зголеми чешањето. Пред употреба проверете дали кремата за сончање содржи алкохол, кој може да ја иритира кожата.

Носете лесна облека со долги ракави и покриени нозе доколку не употребувате крема за сончање.

Употребувајте благи сапуни и детергенти, не се туширајте со многу топла вода и употребувајте хипоалергенска шминка доколку сте во можност.

Ранички во устата

Раничките во устата се исто чест несакан ефект при третман со ТКИ. Вашиот лекар може да Ви препише средство за плакнење на устата за да се олесни оваа состојба.

Средството за плакнење на уста употребувајте го согласно упатството. Избегнувајте да јадете или пиете 30мин. после употребата на ова средство.

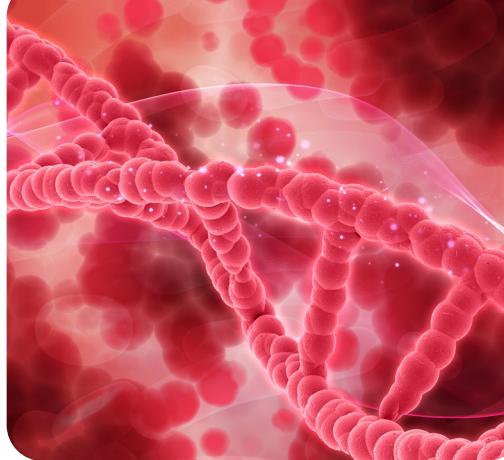
Што можете друго да направите:

- Четкајте ги забите редовно и употребувајте забен конец.
- Избегнувајте зачинети јадења и топла храна и пијалоци.
- Јадете мека храна.
- Употребувајте блага паста за заби.

**ЗА СИТЕ ГОРЕНДИВЕДЕНИ И ДРУГИ НЕСАКАНИ РЕАКЦИИ
КОНТАКТИРАЈТЕ ГО ВАШИОТ ЛЕКАР!**

ТРЕТМАНИ ЗА ХМЛ

Тирозин киназа инхибиторите (ТКИ) се една од најпопуларните опции за третман на лицата кои се во хронична фаза на миелоидна леукемија. Овие лекови го блокираат растот на протеинот наречен тирозин киназа со што се спречува мултилицирањето на канцерогените клетки.



Третманот е прилично ефикасен.

Повеќето пациенти кои примаат ТКИ може да преминат во фаза на ремисија..

Тука спаѓаат:

- *imatinib (Gleevec)*
- *dasatinib (Sprycel)*
- *nilotinib (Tasigna)*
- *bosutinib (Bosulif)*
- *ponatinib (Iclusig)*

Покрај лековите може да Ви биде препорачана и хемотерапија. Хемотерапијата најчесто се прима интравенски, но може и во форма на лекови преку уста. Со хемотерапијата се уништуваат клетките на леукемијата кои брзо се мултилицираат, но покрај нив може да се уништат и други клетки кои брзо растат, како на пример клетките на косата, клетките во устата, клетките во цревата и други.

Запомнете дека Вие и Вашиот лекар сте партнери во текот на третманот. Тој е запознат со третманот и можноста за појава на несакани реакции. Затоа е битно да комуницирате редовно со 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/>

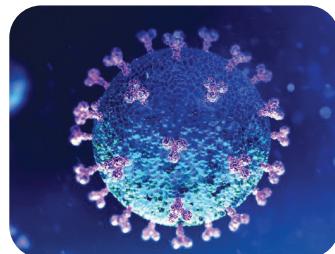
ПРЕПОРАКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОРОНА ВИРУСОТ SARS-COV-2 КАЈ ПАЦИЕНТИТЕ СО ХРОНИЧНА МИЕЛОИДНА ЛЕУКЕМИЈА(ХМЛ)

Што е КОВИД -19?

Корона вируси 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 можен, 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.

Препораки за превенција:

- 1. Избегнувајте близки контакти(<1 до 2 метри) со лица кои имаат симптоми на респираторни инфекции.**
- 2. Избегнувајте да го допирате Вашето лице(очи, нос или уста) со немиени раце.**

- 3.** Мијте ги рацете почесто со сапун и вода најмалку 20 секунди особено откако ќе одите во тоалет, после употреба на јавен превоз, после дување на носот, кашлање и сл.Може да се употребува дезинфициенс на база на алкохол(да содржи над 60% алкохол).
- 4.** Во случаи вирусот да е присутен во Вашата околина, лимитирајте ги социјалните контакти.
- 5.** Кога го дувате носот,кашлате или кивате, употребувајте книжно марамче и веднаш фрлете го во канта за отпадоци.
- 6.** Носете заштитна маска
- 7.** Избегнувајте непотребни патувања особено во земји со висок ризик за контаминација од вирусот според препораките на СЗО.
- 8.** Избегнувајте патувања ако сте настинати или доколку е неопходно задолжително носете маска.
- 9.** Ако имате симптоми на горно респираторна инфекција и имате закажано преглед со Вашиот лекар, слушнете се по телефон околу можноста да се одложи Вашиот преглед поради заштита на здравствените работници и другите имунокомпромитирачки пациенти.
- 10.**Ако се чувствувате добро, не го одложувајте Вашиот преглед освен ако Вашиот лекар ве замоли да не доаѓате.

РЕФЕРЕНЦИ :

- <https://www.lls.org/leukemia/chronic-myeloid-leukemia>
- <https://www.healthline.com/health/chronic-myeloid-leukemia/living-with-cml/managing-side-effects-of-treatment>
- <https://www.cmladvocates.net/>
- <https://www.esmo.org/covid-19-and-cancer/q-a-on-covid-19>
- <https://malmed.gov.mk/>
- <https://nfic.ff.ukim.edu.mk/terapiski-strategii-vo-tretmanot-na-hronichna-mieloidna-leukemija/>
- <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



Телефон за контакт: +38978397704

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

www.facebook.com/XEMA

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