



ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

**OBVLADOVANJE
NEŽELENIH UČINKOV
ZDRAVLJENJA MALIGNEGA
MELANOMA Z ZDRAVILOM
INTERFERON ALFA 2B**



KAZALO

UVOD	3
PRED ZAČETKOM ZDRAVLJENJA Z ZDRAVILOM INTERFERON ALFA 2B	5
KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILOM INTERFERON ALFA 2B	8
NASVETI ZA OBVLADOVANJE NEŽELENIH UČINKOV, POVEZANIH Z ZDRAVLJENJEM MALIGNEGA MELANOMA POD ZDRAVNIKOVIM NADZOROM IN VODSTVOM.....	9
SKLEPNI NASVETI	22

Obvladovanje neželenih učinkov zdravljenja malignega melanoma z zdravilom interferon alfa 2b

Avtor:

Prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med., Onkološki inštitut Ljubljana

Recenzent:

Asist. dr. Martina Reberšek, dr. med.

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj, Studio Aleja d.o.o.

Ilustracije: Katja Mulej

Tisk: DZS, založništvo in trgovina, d.d., Ljubljana

Naklada: 500 izvodov

Izdal: Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Leto izida: 2015

UVOD

V knjižici vam želimo predstaviti zdravilo, ki ga zdravniki predpisujejo za adjuvantno zdravljenje malignega melanoma, in vam svetovati, kako obvladati neželene učinke, ki se lahko pojavijo med njegovo uporabo. Svojega zdravnika vprašajte vse, kar vas zanima o zdravljenju in o premagovanju neželenih učinkov. Vaš zdravnik in drugo zdravstveno osebje vam bodo pomagali, da boste nadaljevali zdravljenje, tako da vam bo to kar najbolj koristilo.

Podatki v tej knjižici, tudi nasveti, kako premagati neželene učinke, ki si sledijo v njej, predstavljajo splošne smernice, niso pa nadomestilo za strokoven zdravniški nasvet.

Preden boste v primeru neželenih učinkov upoštevali kateri koli nasvet iz te knjižice, se vedno najprej posvetujte s svojim zdravnikom ali drugim medicinskim osebjem. Če imate kakršna koli vprašanja ali vas glede vašega zdravja, bolezenskega stanja ali poteka zdravljenja skrbi, se posvetujte s svojim zdravnikom.

ZAKAJ JE MALIGNI MELANOM TAKO RESNA BOLEZEN?

Če melanom odkrijemo v najzgodnejšem stadiju in če ga ustrezno zdravimo, je verjetnost ozdravitve velika. Če pa je tumor prodril v globlje plasti kože ali povzročil nastanek razjed, je verjetnost, da se je rak razširil na bezgavke ali druge dele telesa, večja. Bezgavke so žleze, ki so po vsem telesu. V njih nastaja tekočina, ki se imenuje limfa. Bezgavke filtrirajo škodljive snovi, ki so v limfi. Z limfo se lahko prenašajo tudi rakaste celice iz tumorja do drugih delov telesa. Pri napovedi izida bolezni upoštevamo, poleg velikosti, globine tumorja in stanja razjede, tudi število zajetih bezgavk.

Zdravstveno osebje lahko pripomore k manjši smrtnosti zaradi melanoma tako, da kožo pregleduje med rutinskimi zdravniškimi pregledi in ga tako odkrije v najzgodnejšem stadiju. Najpomembnejše je, da melanom začnemo zdraviti čim prej.

KAKO ZDRAVIMO MALIGNI MELANOM?

Če je le možno, maligni melanom odstranimo kirurško, v nekaterih primerih pa je treba odstraniti tudi bezgavke. Poleg tega je treba kirurško odstraniti vsa sumljiva kožna znamenja in jih pregledati pod mikroskopom.

Bolezen lahko zdravimo tudi na druge načine: z obsevanjem, izolirano perfuzijo posamezne roke ali noge s kemoterapijo, ali s sistemskim zdravljenjem, kot so sistemska kemoterapija, imunoterapija in tarčna zdravila.

To je odvisno od stadija melanoma in lokacije tumorja.

Samo zdravnik onkolog lahko določi, katero zdravljenje ali kombinacija različnih vrst zdravljenja je primerna za posameznega bolnika.

Interferon alfa 2b je biološko zdravilo, ki ga bolniki z melanomom, pri katerih obstaja velika nevarnost ponovitve tumorja, lahko dobijo po operaciji. Namen zdravljenja s tem zdravilom je izboljšati možnost preživetja in zmanjšati stopnjo ponovitve melanoma. Klinične raziskave pri bolnikih z melanomom so pokazale, da zdravljenje z zdravilom interferon alfa 2b, v primerjavi z zdravljenjem brez zdravil (opazovanje), lahko pomaga, da bolniki živijo dlje in da je pri bolnikih z veliko stopnjo tveganja čas do ponovnega pojava bolezni daljši.

PRED ZAČETKOM ZDRAVLJENJA Z ZDRAVILOM INTERFERON ALFA 2B

PREISKAVE

Pred začetkom zdravljenja z zdravilom interferon alfa 2b je potrebnih več preiskav. Tudi med zdravljenjem so potrebne laboratorijske preiskave, s katerimi zdravnik spremlja vašo krvno sliko in tako ugotovi, ali bo treba spremeniti odmere zdravila.

ZDRAVSTVENO STANJE IN POMOČ BOLNIKOM

Pred začetkom zdravljenja malignega melanoma mora zdravnik poznati vaše celotno zdravstveno stanje. Ker traja zdravljenje melanoma z zdravilom interferon alfa 2b celo leto, morate vedeti, ali imate še kakšno drugo bolezen ali stanje, ki bi lahko vplivalo na vaše zdravljenje. Nekatera zdravstvena stanja lahko vplivajo na maligni melanom in na izbiro zdravljenja, hkrati pa lahko tudi obratno z zdravljenjem vplivamo na nekatere druge bolezni, na primer težave s srcem.

Prvi korak je temeljit pregled. Ta obsega celotno anamnezo, s katero ugotovimo pretekle ali sedanje težave z duševnim zdravjem, težave z očmi ali srcem, avtoimunske motnje, na primer sladkorno bolezen, in temeljit klinični pregled. Z zdravnikom se pogovorite tudi o vseh zdravilih, ki jih trenutno jemljete.

Dobro je, da se zdravnik in bolnik pogovorita tudi o bolnikovih vsakodnevni dejavnostih, hobijih, načinu dela in o tem, kakšno oporo lahko bolnik med zdravljenjem pričakuje od svoje družine ter prijateljev.

KAKŠNE PREISKAVE SO POTREBNE?

S preiskavo krvi ugotovimo število in lastnosti krvnih telesc ter kemičnih snovi v krvi. Prvi pregled in nato redni pregledi med zdravljenjem obsegajo tudi preiskavo delovanja žleze ščitnice. Zdravnik bo preveril vašo krvno sliko (bela krvna telesca in diferencialna krvna slika). S preiskavami krvi ugotovimo, ali je bolnik slabokrven (premalo rdečih krvnih telesc), ali ima znižano število belih krvnih telesc oziroma drugih krvnih celic. Po potrebi bo vaš zdravnik med zdravljenjem naročil še druge krvne preiskave.

Med zdravljenjem je treba spremljati tudi delovanje jeter.

DRUGE PREISKAVE

Interferon alfa 2b lahko v redkih primerih povzroči tudi motnje vida. Zaradi tega vsem bolnikom pred začetkom zdravljenja priporočamo temeljit pregled vida. Če že imate težave z očmi, priporočamo, da med zdravljenjem redno

hodite na pregled vida. Če opazite težave z vidom, pojdite takoj na pregled k svojemu zdravniku. Če se pojavijo nove težave z vidom oziroma postanejo te vse večje, se nemudoma pogovorite s svojim zdravnikom onkologom, saj je treba včasih zaradi tega zdravljenje ustaviti.

Tistim bolnikom, ki imajo že pred začetkom zdravljenja težave s srcem, svetujemo, da že pred začetkom uporabe zdravila interferon alfa 2b in po zdravnikovi presoji tudi med njo opravijo elektrokardiogram (EKG). Pred začetkom zdravljenja je potrebno tudi slikanje prsnega koša, zdravnik pa lahko po potrebi naroči dodatna slikanja tudi med zdravljenjem.



Zdravnik bo preveril vašo krvno sliko.

KAKO POTEKA ZDRAVLJENJE Z ZDRAVILOM INTERFERON ALFA 2B

Zdravljenje z zdravilom interferon alfa 2b obsega dve obdobji – obdobje uvajanja zdravljenja in obdobje vzdrževalnega zdravljenja. V obdobju uvajanja, ki traja štiri tedne, so odmerki zdravila večji, v obdobju vzdrževanja pa manjši. Zdravilo si lahko vbrizgavate sami. Zdravnik ali kdo drugi od zdravstvenega osebja vam bo pojasnil, kam in kako ga vbrizgati. Načina uporabe se morate naučiti vi, vaš partner oziroma tisti, ki vam bo stal ob strani. Interferon alfa 2b je na voljo v peresih, ki vsebujejo enkratni ali večkratni odmerek.

Skupaj z izdelkom interferon alfa 2b boste dobili posebna navodila za bolnike. Skrbno jih preberite in se o morebitnih vprašanjih pogovorite s svojim zdravnikom.

NASVETI ZA OBVLADOVANJE NEŽELENIH UČINKOV, POVEZANIH Z ZDRAVLJENJEM MALIGNEGA MELANOMA POD ZDRAVNIKOVIM NADZOROM IN VODSTVOM

SLABOKRVNOST

Slabokrvnost pomeni zmanjšanje števila ali poškodovanje rdečih krvnih teles. Med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b se lahko pojavi, vendar običajno ni tako izrazita, da bi bilo treba odmerek spremeniti ali zdravljenje prekiniti.

Nasveti:

- Zdravnik vam bo pred začetkom zdravljenja pregledal kri in pozneje pregled še večkrat ponovil.
- Ne pozabite na možne simptome slabokrvnosti – utrujenost, vrtoglavica, bledica, občutek hladu in kratka sapa. Če jih zaznate, o tem takoj obvestite svojega zdravnika.
- Če se simptomi slabokrvnosti okrepijo - če na primer po telovadbi ali drugem telesnem naporu težko dihate -, o tem takoj obvestite svojega zdravnika.
- Če imate težave s srcem, bodite še posebej previdni in zdravnika takoj obvestite o morebitnih znakih slabokrvnosti.

VPLIV NA SRCE IN OŽILJE

Nasveti:

- O svojih težavah s srcem se morate še pred začetkom zdravljenja z zdravilom interferon alfa 2b pogovoriti z zdravnikom. Ta bo nato natančno ocenil vaše zdravstveno

stanje in pred začetkom zdravljenja, morda pa tudi v prvem letu zdravljenja, naročil različne preiskave.

- Pojavijo se lahko različni simptomi. Če se pojavijo kratka sapa, bolečine v prsih ali splošno slabo počutje, o tem takoj obvestite svojega zdravnika.

DEPRESIJA

Nekateri ljudje (do 40 % bolnikov) so med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b depresivni. Med očitne znake depresije sodijo utrujenost, ki kljub počitku ne izgine, nenehen in vztrajen občutek žalosti, skrajna razpoloženska nihanja ali izguba zanimanja za stvari, v katerih so bolniki ponavadi uživali.

Nasveti:

- Če ste nagnjeni k depresiji, to povejte svojemu zdravniku (ali bližnjemu sorodniku). Povejte mu tudi, na kakšen način ste se zdravili.
- Svojemu zdravniku tudi povejte, katera zdravila še jemljete, saj bi tudi ta utegnila povzročiti depresijo.
- Bodite pozorni na morebitna močna razpoloženska nihanja in o njih seznanite družinskega člana ter zdravnika.
- Nadzorujte druge simptome, ki bi lahko prispevali k depresiji, na primer hujšanje, utrujenost ali izguba apetita.
- Razmislite o strokovnem svetovanju in/ali se pridružite skupini za samopomoč.
- Naučite se tehnik sproščanja in veliko počivajte.
- Utrujenost in izčrpanost lahko okrepi simptome depresije oziroma poslabšata depresijo.
- Poskusite z zmerno telovadbo, na primer hojo.

- Več pijte, vendar ne pijač, ki vsebujejo alkohol ali kofein.

Dodatni nasveti:

- O svojem čustvenem stanju se med rednim pregledom pogovorite z zdravnikom in mu med zdravljenjem poročajte o vseh čustvenih spremembah.
- Zdravnik bo morda prosil vaše najbližje, naj mu pomagajo oceniti vaše čustveno stanje.
- Zdravnik bo morda zmanjšal odmerek interferona ali celo prekinil zdravljenje in vam priporočil posvet pri psihiatru.

IZPADANJE LAS

Včasih se lahko med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b lasje razredčijo ali izpadajo. Med nadaljevanjem zdravljenja lahko lasje še bolj izpadajo, vendar pa po končanem zdravljenju ponavadi ponovno zrastejo. Trajna plešavost je zelo redka.

Nasveti:

- Lasje naj bodo kratki in razpuščeni. Uporabljajte lasne vložke ali lasulje.
- Uporabljajte blage šampone, mehke krtače in balzame za lase, s čimer boste preprečili vlečenje ter vozlanje las.
- Spite na blazini iz satena, saj s tem zmanjšate trenje.
- Izogibajte se uporabi sušilcev las, navijalnikov in vročih navijalk ter agresivnih kemikalij pri trajnem kodranju ali barvanju las.



Naučite se tehnik sproščanja in veliko počivajte.

REAKCIJE NA MESTU VBODA

Rdečina, otekanje in srbenje so običajne reakcije na mestu vboda injekcije za vbrizgavanje zdravila

interferon alfa 2b. Če ti simptomi po nekaj dneh ne izginejo, se posvetujte s svojim zdravnikom.

Nasveti:

- Preden si vbrizgate zdravilo, omrtničite mesto vboda z ledom. Zdravilo si vsakokrat vbrizgajte na drugo mesto.
- Ko mesto vboda očistite z alkoholom, pustite, da se alkohol najprej posuši.
- Zdravilo vbrizgajte pod kotom 90°; preden iglo ponovno izvlečete, najprej preštejte do tri.
- Mesta vboda ne drgnite.

Dodatna nasveta:

- Mesto vboda preverite po dveh urah.
- O otekanju/rdečini obvestite svojega zdravnika.

NESPEČNOST

Pri bolnikih, ki jemljejo interferon alfa 2b, se lahko pojavi tudi nespečnost. Vzrok za težave z nespečnostjo so lahko tudi druga zdravila.

Nasveti:

- Poskusite tehnike sproščanja, na primer tople kopeli, nežno glasbo in masaže v postelji.
- Vsako jutro je priporočljiva zmerna telovadba.
- Prosite zdravnika, naj preveri, ali je vzrok za ta simptom morda depresija (glejte poglavje o depresiji).
- Preverite učinkovanje drugih zdravil, ki jih jemljete, na primer poživil (kofein, dekongestivi).
- Spremenite čas jemanja zdravila interferon alfa 2b.
- Izogibajte se poživilom, poznim obrokom hrane in dejavnostim pred spanjem.

Dodatni nasvet:

- S svojim zdravnikom se posvetujte o možnosti jemanja zdravil proti nespečnosti, ki so na voljo brez recepta ali na recept.

SLABOST

Nekateri bolniki med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b občutijo v želodcu slabost ali imajo razdražljiv želodec. Pomembno je, da vzdržujete svojo telesno težo in skrbite za pravilno prehrano.

Nasveti:

- Ne pozabite piti dovolj vode – 2 do 2,5 litra tekočine na dan.
- S svojim zdravnikom se posvetujte o možnosti, da je slabost morda posledica povratnega zatekanja želodčne kisline.
- Izogibajte se kisli, začinjeni, sladki ali mastni hrani.
- Priporočeni so 3 obroki dnevno, v vmesnem času med obroki pijte toplo vodo ali vodo sobne temperature.
- Pijte bistre pijače sobne temperature, na primer vodo z rezino limone, izogibajte se alkoholu in kofeinu.
- Ne pijte gaziranih pijač.
- Jejte sveže pripravljeno kuhano hrano.
- Izogibajte se hrani, ki ima neprijeten videz, vonj ali okus.
- Uporabljajte zdravila, ki preprečujejo slabost in vam jih je priporočil vaš zdravnik.

Dodatni nasvet:

- Z zdravnikom se posvetujte o jemanju zdravila proti slabosti, ki ga lahko dobite na recept.

NEVTROPENIJA IN TROMBOCITOPENIJA

Pri nekaterih bolnikih, ki jemljejo interferon alfa 2b, se lahko zmanjša število ene izmed vrst belih krvnih teles. To imenujemo nevtropenija. Motnja lahko postane tako resna, da morajo nekateri bolniki zdravljenje celo prekiniti. Redne preiskave krvi bodo zdravnika opozorile na ta pojav. Če je vzrok za pojav teh simptomov zdravljenje z zdravilom interferon alfa 2b, bo morda treba zmanjšati odmerek zdravila ali ustaviti zdravljenje. To bo storil vaš zdravnik onkolog. Pred ponovnim začetkom zdravljenja in nato v rednih presledkih med njim bodo potrebne redne preiskave krvi.

Nasveti:

- Ne pozabite se odzvati vabilu na preiskavo krvi pred začetkom zdravljenja in med njim.
- Zdravniku povejte o morebitnem pojavu modric, krvavitvah iz nosu, ali malih, okroglih, škrlatastih pikah in madežih na koži. Njihov pojav lahko pomeni, da je število krvnih ploščic manjše od normalnega.

IZPUŠČAJI

Pri zdravljenju z zdravilom interferon alfa 2b se lahko pojavijo izpuščaji. Pri večini primerov draženja kože si lahko pomagata tako, da dobro poskrbite za kožo in upoštevata naslednje nasvete.

Nasveti:

- O svoji koži se pogovorite z zdravnikom in ga se pred začetkom zdravljenja obvestite o morebitnih težavah, na primer luskavici.

- Z zdravnikom se pogovorite o vseh zdravilih, ki jih jemljete, tudi o tistih, ki so na voljo brez recepta.
- Ne pozabite ves dan piti veliko vode oz. tekočine.
- Izogibajte se uporabi odišavljenih mil in losjonov, vročim kopelim ali prham, solarijem, bazenom z vročo vodo in savni.
- Ne kopajte ali prhajate se predolgo in uporabljajte mlačno (ne vročo) vodo.
- Po kopanju kožo popivnajte in je ne drgnite.
- Po kopanju ali prhanju se osušite tako, da si namesto brisanja z brisačo ogrnete kopalni plašč.
- Uporabljajte mila in kreme za občutljivo kožo. Uporabljajte zaščito pred soncem.
- Perilo operite z blagim detergentom in ga dvakrat izplaknite. Tako boste odstranili vse ostanke mila, ki bi utegnili ostati na perilu.
- Zdravilo interferon alfa 2b si vsakokrat vbrizgajte na drugo mesto (po vnaprej določenem vzorcu).

Dodatni nasvet:

S svojim zdravnikom se posvetujte glede:

- pregleda pri specialistu dermatologu in
- uporabe antihistaminikov.

Po kopanju kožo popivnajte in je ne drgnite.



SPREMEMBE OKUSA

Mnogo bolnikov med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b poroča, da ima hrana nekoliko drugačen okus kot prej ali da imajo v ustih kovinski okus.

Nasveti:

Uporabljajte plastičen pribor namesto kovinskega.

- Med pripravo hrane vključite ventilator ali odprite okno, saj boste tako preprečili širjenje vonjav.
- Pol ure pred jedjo popijte brusnični sok ali limonado ali pojejte malo jogurta.
- Jejte hladno hrano ali hrano sobne temperature.
- Poskusite trde kisle bonbone, dražeje iz mete, jedilno čokolado ali šerbet iz citrusov.
- Premislite o možnosti obiska pri strokovnjaku za prehrano ali pa se s svojim zdravnikom posvetujte o drugih možnostih prehranjevanja.

HUJŠANJE

Zdravljenje z zdravilom interferon alfa 2b lahko povzroči izgubo teže. Slabost in spremembe okusa hrane lahko prispevajo k zmanjšanju telesne teže. Če je slabost huda, boste morda morali jemati zdravila proti njej, predpisana na recept. Anoreksija, ki je resna motnja prehranjevanja, lahko med zdravljenjem povzroči zelo veliko izgubo teže. Vaš zdravnik bo moral ugotoviti, ali je vzrok spremembe telesne teže depresija ali sprememba okusa.

Nasveti:

- Poskrbite, da boste jedli okusno hrano.
- Priporočeni so 3 obroki dnevno, v vmesnem času med obroki pijte toplo vodo ali vodo sobne temperature.
- Hrano pripravljajte takrat, ko imate voljo do kuhanja.
- Hrano servirajte toplo ali pri sobni temperaturi.

- Če ima rdeče meso grenak okus, poskusite jesti več piščanca, rib, stročnic ali arašidovega masla.
- Če je mleko za vas »premočno«, uporabljajte mlečne nadomestke ali pa ga razredčite s posnetim mlekom.
- Pišite dnevnik o hrani.
- Uživajte uravnoteženo prehrano.

Dodatni nasveti:

- Z zdravnikom pripravite načrt prehranjevanja in se z njim o tem redno posvetujte.
- Spremljajte svojo telesno težo – tehtajte se enkrat na teden.
- Zdravniku poročajte o morebitnem zmanjšanju ali zvečanju telesne teže za več kot 1,5 kg na teden.

GRIPI PODOBNI SIMPTOMI

Mrzlica

Ta simptom spada med gripi podobne neželene učinke, ki se med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b lahko pojavijo pred zvišanjem telesne temperature ali skupaj z njim. Mrzlica ni pogosta in ne traja dolgo, lahko se pojavi samo po prvem vbrizganju zdravila.

Nasveti:

- Najprej se posvetujte s svojim zdravnikom – ta vam bo morda pred vbrizganjem zdravila interferon alfa 2b priporočal jemanje zdravila za znižanje telesne temperature, na primer odmerok paracetamola ali ibuprofena.
- Ne pozabite veliko piti – 2 do 2,5 litra tekočine na dan. Če je le možno, si interferon alfa 2b vbrizgajte zvečer, ker lahko tako ublažite nekatere simptome.
- Zapisujte si vse morebitne pojave vročice, zvišane telesne temperature, mrzlice ali splošnega slabega počutja in o tem poročajte svojemu zdravniku. Če mrzlica ne poneha, si pomagajte z odejami ali ogretim brisačami, če s tem soglašata tudi vaš zdravnik.

Dodatni nasvet:

- O drugih možnostih zdravljenja se pogovorite s svojim zdravnikom.

UTRUJENOST

Utrujenost sodi med gripi podobne simptome, ki se lahko med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b pojavijo pri posameznih bolnikih. Bolnik običajno čuti utrujenost, šibkost ali splošno pomanjkanje energije. O svojem splošnem počutju oziroma utrujenosti se še pred začetkom zdravljenja pogovorite z zdravnikom.

Nasveti:

- Po posvetu z zdravnikom nadaljujte redno zmerno telesno vadbo, na primer hojo 2- do 3-krat na dan.
- Varčujte svojo energijo in ne pretiravajte.
- Razvrstite dejavnosti po njihovi pomembnosti za vas.
- Če boste zdravilo interferon alfa 2b uporabljali zvečer, boste tako lahko ublažili nekatere simptome.
- Načrtujte pomembne dejavnosti za tisti del dneva, ko imate največ energije.
- Poskusite s strategijo varčevanja energije – predstavljajte si, da energijo hranite v ‚banki‘, kjer morate vsak dan skrbeti za pozitivno stanje med plogi in dvigi.
- Med vsakodnevne dejavnosti vključite tiste, ki vas sproščajo, na primer branje, prijetno glasbo, filme, meditacijo, masažo, tople kopeli in druženje ...
- Kadarkoli je le možno, prepustite del obveznosti drugim. Premislite, ali obstajajo še drugi razlogi za utrujenost, na primer: ne pijete dovolj vode ali brezkofeinskih tekočin;

slabokrvnost; depresija; neustrezna prehrana; hormonsko neravnovesje, predvsem težave z žlezo ščitnico; druga zdravila; neustrezne spalne navade; stres; povečana telesna dejavnost; bolečine; izguba ali povečanje telesne teže.

ZVIŠANA TELESNA TEMPERATURA

Zvišana telesna temperatura se pogosto pojavi skupaj z glavobolom, mrzlico in utrujenostjo, kot del gripi podobnih simptomov, ki jih nekateri bolniki lahko opazijo na začetku zdravljenja z zdravilom interferon alfa 2b. Med nadaljevanjem zdravljenja zvišana telesna temperatura običajno izgine. Včasih pa je zvišanje telesne temperature lahko tudi nevarno, zato vam priporočamo, da upoštevate naslednje nasvete.

Nasveti:

- Če vaš zdravnik soglaša, lahko poskusite jemati 500 mg paracetamola, ki ga vzamete pred vbrizganjem zdravila interferon alfa 2b in nato po potrebi na vsake 4 ure.
- Ne pozabite piti dosti vode – 2 do 2,5 litra na dan.
- Če boste zdravilo interferon alfa 2b jemali zvečer, boste tako lahko ublažili nekatere simptome.
- Z zdravnikom se posvetujte o uporabi zdravil brez recepta, ki lahko olajšajo gripi podobne simptome.



Pijte več vode, izogibajte pa se pijačam, ki vsebujejo kofein ali alkohol.

- Spremljajte in si zapisujte pojave zvišane telesne temperature, vročice, mrzlice in splošnega slabega počutja. Če se temperatura zviša nad 40° C ali če se kljub zaužitju paracetamola ali drugih zdravil, ki znižujejo telesno temperatura, ne zniža, o tem takoj obvestite svojega zdravnika.
- Če se visoka temperatura ne zniža, poskusite z umivanjem s hladno gobico, ledenimi obkladki ali hladno odejo.

GLAVOBOL

Glavobol spada med gripi podobne simptome, ki se lahko pojavijo med zdravljenjem z zdravilom interferon alfa 2b. Ker lahko glavobol poleg tega zdravila povzroča še marsikaj drugega, si z naslednjim seznamom lahko pomagata pri iskanju vzroka vašega glavobola.

Možni vzroki glavobola:

- nezadostno pitje vode,
- pitje alkohola,
- predhodni migrenski glavoboli,
- stres,
- visok krvni pritisk,
- motnje spanca,
- težave z zobmi (bolečine na stiku s čeljustjo),
- hormonske spremembe,
- alergije,
- slabokrvnost,
- nezadostno prehranjevanje,
- 'kofeinski glavobol',
- medsebojno vplivanje zdravil,

- čas za ponoven pregled vida,
- okužbe sinusov.

Nasveti:

- Zatemnite prostor in se izogibajte hrupu (sončna očala, zatemnjene sobe in nizka stopnja hrupa).
- Ne pijte alkoholnih pijač.
- Zdravnika prosite za temeljit nevrološki pregled.

Dodatni nasveti:

- Omejite pitje pijač, ki vsebujejo kofein. Po posvetu z zdravnikom jemljite paracetamol in popijte dovolj tekočine (na vsak kilogram teže 30 mililitrov tekočine na dan). Na primer: 75 kg = 2.250 ml tekočine na dan.
- Če ste začeli piti manj pijač, ki vsebujejo kofein, je lahko vzrok glavobola 'kofeinska abstinenca'.
- Morda je potreben obisk pri okulistu ali nevrologu.
- Z zdravnikom se pogovorite o zdravilu proti migreni ali po potrebi o močnejših zdravilih proti bolečinam.

BOLEČINE V MIŠICAH

Bolečine v mišicah so še eden od gripi podobnih stranskih učinkov, ki se lahko pojavijo pri zdravljenju z zdravilom interferon alfa 2b.

Nasveti:

- Premislite, ali ste že imeli podobno težavo pred začetkom zdravljenja malignega melanoma.
- Pijte več vode, izogibajte pa se pijačam, ki vsebujejo kofein ali alkohol.



Priporočljiva je zmerna telesna vadba, na primer hoja ali manj naporna aerobika.

