



ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

**V POMOČ PRI ZDRAVLJENJU  
DIFERENCIRANEGA RAKA ŠČITNICE,  
ODPORNEGA NA RADIOAKTIVNI  
JOD, Z ZDRAVILOM LENVATINIB**



Ta priročnik je nastal za pomoč pri zdravljenju z lenvatinibom. V njem je opisano delovanje zdravila, podane pa so tudi informacije o vaši bolezni.

## V POMOČ PRI ZDRAVLJENJU DIFERENCIRANEGA RAKA ŠČITNICE, ODPORNEGA NA RADIOAKTIVNI JOD, Z ZDRAVILOM LENVATINIB

**Strokovni pregled:** doc. dr. Cvetka Grašič Kuhar, dr. med.

**Prevod:** Jezikovna zadruga Soglasnik

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

**Izdal:** Onkološki inštitut Ljubljana

**Tisk:** Tiskarna Koštomaj d.o.o., Celje

**Izdajo omogočil:** Ewopharma d.o.o.

**Naklada:** 300 izvodov

Ljubljana, 2022

INT/2022/1

Knjižice za bolnike so dosegljive tudi v digitalni obliki na spletnih straneh [www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije](http://www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije)

## KAZALO

Uvod.....	4
Kaj je diferencirani rak ščitnice.....	6
Kako pripravimo telo na zdravljenje .....	8
Kako deluje lenvatinib.....	14
Kako jemljemo lenvatinib.....	16
Kaj smemo in česa ne .....	18
Ali ima lenvatinib neželene učinke .....	19
Kako obvladujemo neželene učinke .....	22
Dodatna pomoč.....	29
Slovarček .....	30
Viri.....	33

## UVOD

Zdravnik vam je predpisala lenvatinib, ker imate bolezen, ki jo imenujemo **diferencirani rak ščitnice, odporen na radioaktivni jod (RR-DTC)**. To pomeni, da zdravljenje z radioaktivnim jodom ni pomagalo.

Kot vsa zdravila ima tudi lenvatinib nekaj neželenih učinkov. V tem priročniku boste izvedeli, kateri ti učinki so in kako jih najlažje obvladujete.<sup>1,2</sup>

Priročnik vam bo pomagal bolje razumeti:



Kaj je DTC



Zakaj je koristno telo pripraviti na zdravljenje



Več o lenvatinibu



Kaj pričakovati med jemanjem lenvatiniba



Kako spremljati in obvladovati nekatere neželene učinke



Dodatna pomoč in podpora med zdravljenjem z lenvatinibom

Če katere od besed, uporabljenih v priročniku, ne poznate ali ne razumete popolnoma, si pogledjte slovarček **na strani 33**. Če še vedno niste prepričani, se posvetujte s strokovnjaki iz svoje zdravstvene ekipe – ti vam bodo lahko natančno odgovorili na vprašanja.

Če opazite kateri koli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom, farmacevtom, zdravstvenim tehnikom ali medicinsko sestro. Nanje se obrnite tudi, če opazite neželeni učinek, ki ni naveden v tej brošuri.

O domnevnih neželenih učinkih zdravil zdravstveni delavci poročajo Nacionalnemu centru za farmakovigilanco, ki deluje v okviru Javne agencije Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke. Če poročate o neželenih učinkih, s tem pomagata zagotoviti več informacij o varnosti tega zdravila.

## KAJ JE DTC

Rak ščitnice je vrsta raka, ki prizadene ščitnico. Ta je na sprednjem delu vratu in proizvaja pomembne hormone.<sup>3</sup>

Večino rakov ščitnice imenujemo diferencirani rak ščitnice (ang. *differentiated thyroid cancer, DTC*). To pomeni, da so rakave celice videti enako kot običajne ščitnične celice in tako tudi delujejo.<sup>4</sup>

DTC obsega dva različna raka ščitnice – prvi in najpogostejši je papilarni karcinom. Drugi je folikularni karcinom.<sup>4</sup>

Diferencirani rak ščitnice, odporen na radioaktivni jod, pa je vrsta DTC, pri kateri zdravljenje z radioaktivnim jodom ni pomagalo ustaviti bolezni.<sup>5</sup>

## VZROK

Pri večini rakov ščitnice vzrok za njegov nastanek ni znan. Poznamo pa nekaj dejavnikov, ki lahko povečajo tveganje za nastanek raka. Ti dejavniki tveganja so:<sup>3</sup>



**Druge bolezni ščitnice**, na primer vnetje ščitnice (tiroiditis) ali golša (izboklina na sprednjem delu vratu); kar ne izključuje čezmernega ali premajhnega delovanja ščitnice



**Rak ščitnice v družini**



**Izpostavljenost sevanju**  
(kot je obsevanje raka v otroštvu)



**Debelost**



**Bolezen črevesja, imenovano družinska adenomatozna polipoza (FAP)**



**Akromegalija** – redka bolezen, pri kateri telo proizvaja preveč ravnega hormona

## SIMPTOMI

Simptomi raka DTC so lahko zelo podobni drugim zdravstvenim stanjem in vključujejo:



**Izboklino na spodnjem delu vratu**



**Hripavost, ki traja več kot 3 tedne**



**Vneto grlo ali težave s požiranjem, ki se ne izboljšajo**



**Izboklino drugje na vratu**

## KAKO PRIPRAVIMO TELO NA ZDRAVLJENJE

Zdrav življenjski slog je nekaj, k čemur bi morali stremeti vsi; če imamo bolezen, kot je DTC, pa je živeti zdravo še pomembneje.

Če dobro skrbimo za telo, se bomo namreč lažje spoprijemali z neželenimi učinki zdravljenja raka.

Gibanje in zdrava prehrana omilita neželene učinke zdravljenja, pripomoreta pa tudi k boljšemu počutju in izboljšujeta kakovost življenja.

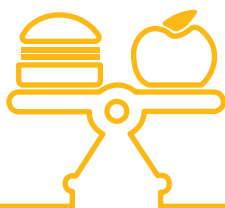
Najboljše in najučinkovitejše spremembe življenjskega sloga so tiste, ki jih sčasoma ne opustimo. Zato je pomembno, da spremembe uvajamo postopoma in da so nam nove dejavnosti prijetne.

### PREHRANA

Zdravljenje z lenvatinibom lahko povzroči izgubo telesne teže. Da bi v telo vseeno vnesli vsa pomembna hranila, je pomembno zdravo prehranjevanje.

Pred začetkom zdravljenja vam bodo morda svetovali, da uživajte več visokokaloričnih živil in tako lažje pridobite težo. To je treba storiti varno in zdravo, zato se poskušajte izogibati hrani, polni nasičenih maščob in sladkorja, denimo čokoladi, pecivu in sladkim pijačam.

Namesto tega poskrbite za redne obroke in malice, vaša prehrana pa naj temelji na dobrih prehranskih načelih:<sup>6</sup>



Vsak dan pojejte vsaj pet porcij raznovrstnega sadja in zelenjave.



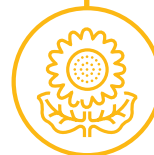
Obroki naj temeljijo na krompirju, kruhu, rižu, testeninah ali drugih škrobnih ogljikovih hidratih. Žita naj bodo polnozrnata, kadar je to mogoče.



Vnesite nekaj mlečnih izdelkov ali njihovih nadomestkov (recimo sojine napitke in jogurte). Če želite pridobiti telesno težo, uživajte polnomastno mleko.



Jejte dovolj fižola in drugih stročnic, rib, jajc, mesa in drugih beljakovin.



Uživajte olja z nenasičenimi maščobami, kot sta sončnično ali repično olje, a vseeno v majhnih količinah.



Pijte veliko vode; priporočena količina je 6–8 kozarcev na dan. Sem ne spadajo kava, gazirani in energijski napitki.

## TELESNA DEJAVNOST

Redno gibanje ima veliko zdravstvenih koristi. Za najboljše rezultate je priporočljivo, da se vsak teden vsaj 2 uri in pol ukvarjate z zmerno telesno dejavnostjo.<sup>7</sup>

Obstaja veliko raznovrstnih dejavnosti, s katerimi lahko dosežete ta cilj. Hoja, kolesarjenje in plavanje so le nekatere od številnih možnosti.

### Hoja

Sprehodi so dober način za ohranjanje telesne pripravljenosti, saj jih lahko najlažje vključite v svojo vsakodnevno rutino.

Začnite z majhnimi spremembami, denimo parkirajte malce dlje od službe ali trgovine, namesto da se peljete z dvigalom, pa pojdite peš po stopnicah. Daljši sprehodi lahko postanejo tudi skupna dejavnost s prijatelji in družino.

#### Nekaj napotkov:

- Na daljših sprehodih spijte dovolj vode in se izogibajte sladkim pijačam.
- Nosite udobne čevlje.
- Poglejte vremensko napoved, zlasti pred daljšimi sprehodi in pohodi. Morda boste potrebovali pokrivalo in kremo za sončenje ali pa dežnik in pelerinu.
- Pred vsakim sprehodom si lahko postavite cilj in spremljate, koliko korakov ste naredili.
- Pri tem lahko uporabite pametno uro, zapestnico ali telefon in tako sledite, kako se vaša stopnja aktivnosti spreminja s časom.



### Kolesarjenje

Kolesarjenje je izvrstna dejavnost, ki krepi srce in izboljšuje splošno telesno pripravljenost. Pri kolesarjenju povečujete svojo mišično maso, ob tem pa ne obremenjujete sklepov.

Ne glede na to, ali kolesarite v službo, trgovino ali za zabavo – s kolesom v svoje življenje zlahka vnesete več telesne dejavnosti. Za večino ljudi je kolesarjenje varna in učinkovita oblika gibanja.

#### Nekaj napotkov:

- Če je kolesarjenje za vas novo ali ste iz vaje, začnite kolesariti nekje, kjer ni veliko prometa, recimo v parku ali na mirni poti brez avtomobilov.
- Vedno nosite čelado.
- Vadite vožnjo z eno roko, da boste lahko z drugo nakazali spremembo smeri, in se navadite ozirati čez obe rameni, da boste dobro spremljali dogajanje okoli sebe.
- Preden začnete kolesariti na območjih s cestnim prometom, preverite veljavne cestnoprometne predpise za kolesarje.
- Vedno upoštevajte cestnoprometne predpise.



## Plavanje

Še ena dejavnost, ki ne obremenjuje sklepov, je plavanje. Če imate bolečine v sklepih, je plavanje za vas še toliko bolj primerno, saj upor vode podpira teža telesa.

### Nekaj napotkov:

- Čim več uporabljajte noge.
- Plavajte s hitrostjo, ki vam ustreza.
- Zastavite si osebne cilje. Denimo, da preplavate določeno število dolžin ali plavate določen čas.

Nekateri centri aktivnosti ponujajo tudi tečaje vodne aerobike. Tudi vodna aerobika je prijazna do sklepov, poleg tega pa na vodeni vadbi lažje ostanete motivirani in spoznavate nove ljudi.



## Joga in meditacija

Tudi joga je izvrstna in sklepom prijazna dejavnost. Lahko jo izvajate v studiu, doma skupaj s prijatelji in družino ali sami. Eno ključnih orodij joge je meditacija. Meditirate lahko tudi, ko ne izvajate joge, in tako znižujete raven stresa.

### Nekaj napotkov:

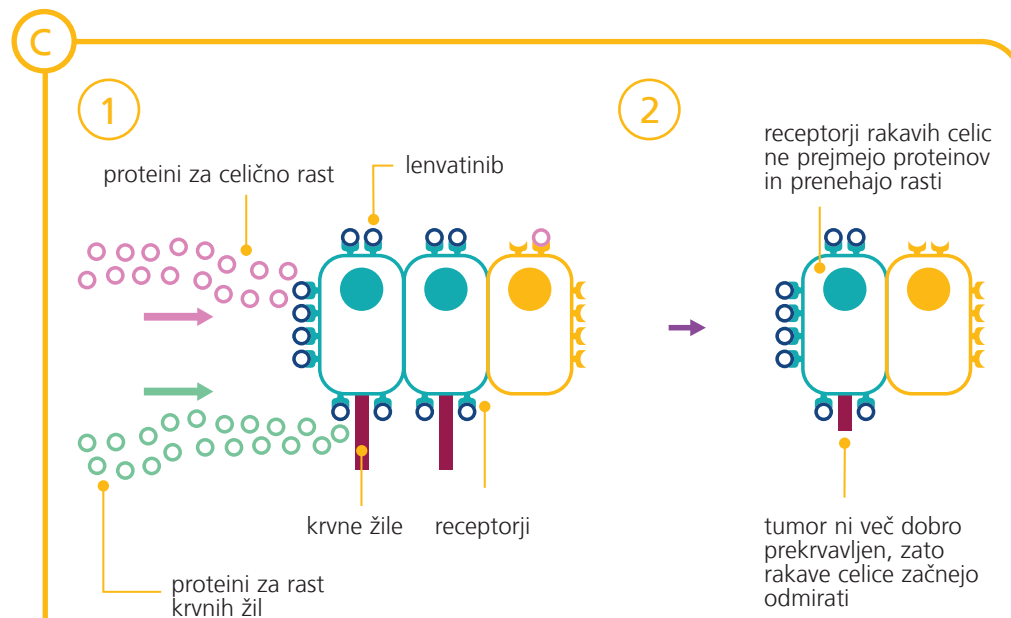
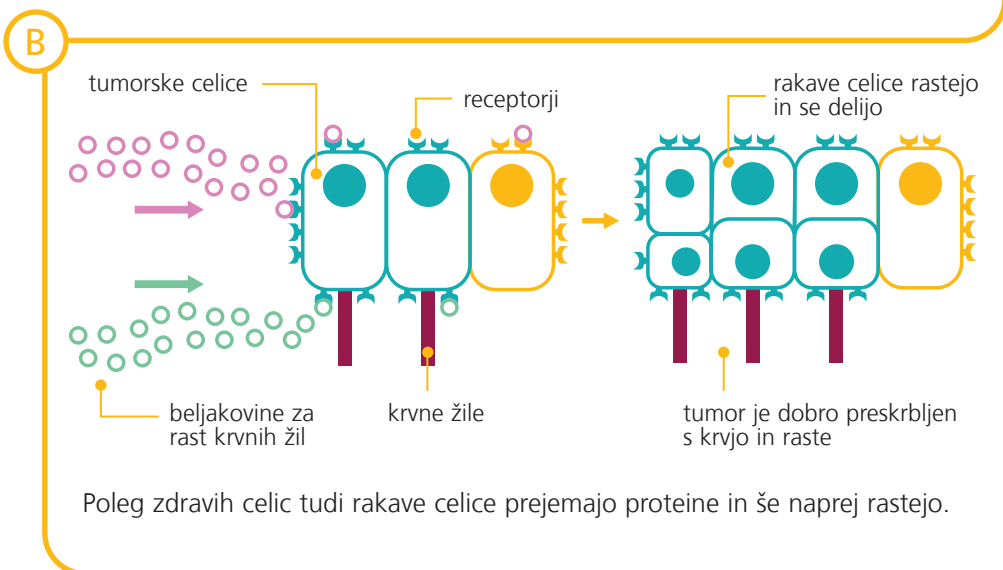
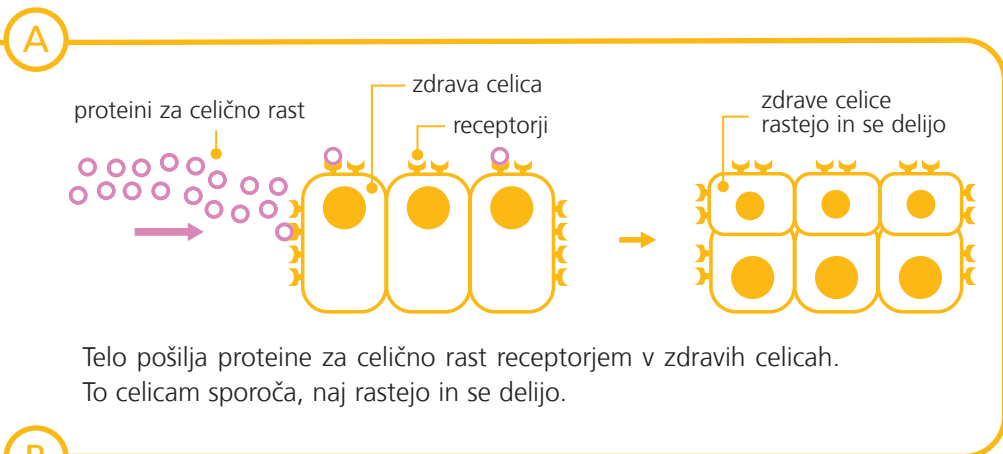
- Poiščite miren in tih prostor, kjer vas ne bo nihče motil.
- Nosite ohlapna in udobna oblačila.
- Poskusite različne vrste vaj glede na razpoloženje in cilje. Na primer, če ste pod stresom ali bi se radi sprostili pred spanjem, naredite nekaj vaj iz joge ali meditacije za sproščanje.



**Preden se začnete ukvarjati z novo telesno dejavnostjo, se je nujno vnaprej posvetovati z zdravnico, farmacevtko ali zdravstvenim tehnikom, ki vam lahko svetuje, kaj je za vas najprimerneje.**

## KAKO DELUJE LENVATINIB

Predpisali so vam lenvatinib, ker zdravljenje z radioaktivnim jodom pri vašem tipu DTC ne deluje več. Lenvatinib je zdravilo, ki lahko pomaga preprečiti nadaljnjo rast in širjenje rakavih celic.<sup>12</sup>



Zdravilo lenvatinib deluje na dva načina:<sup>2</sup>

1. Blokira proteine, ki spodbujajo rast krvnih žil. To pomeni, da rakave celice ne dobijo hrane, ki jo potrebujejo za preživetje.
2. Blokira proteine za celično rast, da ti ne dosežejo receptorjev rakavih celic. To pomeni, da rakave celice ne dobijo signala za rast in delitev, zato začnejo odmirati.



## KAKO JEMLJEMO LENVATINIB

Na začetku zdravljenja je priporočeni dnevni odmerek lenvatiniba **24 mg enkrat na dan (dve 10-miligramski in ena 4-miligramska kapsula)**.<sup>1,2</sup>

Če boste imeli težave z neželenimi učinki, vam bo zdravnica morda zmanjšala odmerek. Za več informacij o neželenih učinkih si preberite **poglavje Ali ima lenvatinib neželene učinke** tega priročnika.

Zelo pomembno je, da lenvatinib jemljete natančno po navodilih vaše zdravstvene ekipe.<sup>1,2</sup>



**Lenvatinib jemljite enkrat na dan.**



**Kapsule lenvatiniba jemljite redno in vsak dan ob istem času.**



**Vsako kapsulo pogoltnite celo ali raztopljeno, s hrano ali brez nje.**

- Če imate težave s požiranjem kapsul in jih želite raztopiti, glejte **3. poglavje** navodil za uporabo, ki jih najdete v pakiranju lenvatiniba

## KAJ STORIMO, ČE POZABIMO VZETI LENVATINIB

Če ste pozabili vzeti lenvatinib, ne skrbite. Možnih rešitev je več:<sup>1,2</sup>



Če morate naslednji odmerek vzeti čez 12 ur ali več, **vzemite zamujeni odmerek takoj, ko se spomnite**, naslednji odmerek pa vzemite ob običajnem času.



Če je do naslednjega odmerka manj kot 12 ur, **zamujeni odmerek izpustite**, naslednji odmerek pa vzemite kot običajno.



Ne vzemite dodatnega odmerka, da bi nadomestili izpuščenega!

**Če ste vzeli večji odmerek lenvatiniba, kot bi smeli, se takoj posvetujte z zdravnikom, farmacevtom, zdravstvenim tehnikom ali zdravstvenim osebjem v najbližji bolnišnici. Pakiranje zdravila vzemite s seboj.**

## KAJ SMEMO IN ČESA NE

Pri jemanju lenvatiniba veljajo določene omejitve. Denimo:



**Ne jemljite lenvatiniba, če ste noseči ali načrtujete nosečnost.**<sup>1,2</sup>



Med zdravljenjem in **en mesec** po zadnjem odmerku lenvatiniba **uporabljajte učinkovito kontracepcijo.**<sup>1,2</sup>



**Obvestite svojo zdravstveno ekipo,** če jemljete, ste pred kratkim jemali ali boste začeli jemati katero koli drugo zdravilo.

To velja tudi za pripravke rastlinskega izvora, prehranske dodatke in zdravila, ki ste jih dobili brez recepta. Lenvatinib namreč lahko vpliva na delovanje drugih zdravil. Prav tako nekatera druga zdravila lahko vplivajo na delovanje lenvatiniba.<sup>1,2</sup>

**Obvezno preberite** navodila za uporabo, ki jih najdete v vsakem pakiranju lenvatiniba.<sup>1,2</sup>

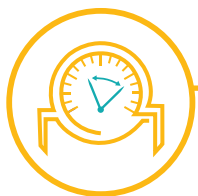
## ALI IMA LENVATINIB NEŽELENE UČINKE

Kot vsa zdravila ima tudi lenvatinib nekaj neželenih učinkov. Spodaj je seznam najpogostejših. Morda ne boste občutili nobenega neželenega učinka, morda nekatere ali pa vse od naštetih.

Popoln seznam možnih neželenih učinkov zdravljenja z lenvatinibom lahko dobite od svoje zdravstvene ekipe. Dodatne informacije lahko poiščete tudi v navodilih za uporabo, ki jih najdete v vsakem pakiranju lenvatiniba.<sup>2</sup>

Nekateri pogosti neželeni učinki lenvatiniba so:<sup>1,2</sup>





spremembe  
telesne teže



glavobol in  
bolečine v hrbtu



otekanje nog



bolečine v sklepih  
ali mišicah



izpadanje las



hripavost



suha, boleča  
ali vneta usta

Nekateri neželeni učinki so lahko resni in zahtevajo takojšnjo zdravstveno oskrbo.

**Podroben seznam neželenih učinkov lahko najdete v navodilih za uporabo, priloženih zdravilu. Če opazite katerega od naštetih, takoj obvestite svojo zdravnico.**

## ZAKAJ JE OBVLADOVANJE NEŽELENIH UČINKOV TAKO POMEMBNO?

Če opazite kakršne koli neželene učinke, se o njih takoj pogovorite s svojo zdravstveno ekipo. To je pomembno zato:

- da ne postanejo hujši
- da vas ne ovirajo preveč pri vsakdanjih dejavnostih
- da imate od zdravila čim več koristi

## BELEŽENJE SIMPTOMOV

Morda vas bodo prosili, da si kakršne koli simptome in neželene učinke zapišete v bolnikov dnevnik. Zapisovanje je lahko koristno, saj boste tako lažje spremljali simptome, ki se ponavljajo. V dnevnik si poleg tega lahko zapisujete termine zdravljenj in pregledov, beležite jemanje zdravil in druga opažanja, ki se vam zdijo pomembna.

**Če vas zaradi katerega koli neželenega učinka skrbi, o tem obvestite zdravnika, farmacevta, zdravstvega tehnika ali medicinsko sestro. Nanje se obrnite tudi, če opazite kakršen koli neželeni učinek, ki ni naveden v tem priročniku.**

## KAKO OBVLADUJEMO NEŽELENE UČINKE

Če imate kakršne koli neželene učinke ali se vaše stanje slabša, je pomembno, da **svojo zdravstveno ekipo o tem obvestite**; samo tako boste lahko prejeli ustrezno oskrbo.

Ob upoštevanju navodil zdravstvene ekipe lahko nekatere neželene učinke obvladujete tudi doma.

Spodaj je zbranih nekaj napotkov s številnih spletnih mest. Te lahko upoštevate poleg navodil, ki ste jih dobili od svoje zdravstvene ekipe.

### SLABOST IN BRUHANJE

Slabost (siljenje na bruhanje) in bruhanje sta znana neželena učinka številnih zdravil za zdravljenje raka, vključno z lenvatinibom.

Sta zelo pogosta in se pojavljata pri več kot 10 % bolnikov, ki se zdravijo z lenvatinibom.<sup>1,2</sup>

Zaradi slabosti in bruhanja boste morda oslabei, kar lahko vpliva na vaš vsakdan.

V nadaljevanju je nekaj napotkov.



### Poskrbite za zadostno uživanje tekočin

- Kadar bruhate, tekočino izgublajte hitreje kot običajno. Če to traja dlje časa, se lahko pojavijo resne težave z ledvicami in drugimi organi.
- Če redno in dovolj pijete, lahko te težave preprečite. Vnos tekočine je tudi sicer pomemben za zdravje, zato poskusite spiti 2 litra (8–10 kozarcev) vode na dan.



### Uživajte blago začinjeno, mehko in lahko prebavljivo hrano

- Tovrstno hrano boste lažje obdržali v želodcu, tudi kadar vam bo slabo.
- Takšna hrana vključuje:
  - navadne jogurte
  - blago začinjenega piščanca brez kože
  - banane
  - jabolka in čežano
  - sladoleadne lučke na sadni osnovi
  - krekerje ali preste
  - testenine ali rezance iz bele moke
  - bel toast



### Nekoliko spremenite svoje prehranjevalne navade

Denimo:

- Obroki naj bodo manjši in pogostejši.
- Hrano temeljito prežvečite.
- Izogibajte se ocvrtim jedem in hrani z močnim vonjem.

## UTRUJENOST IN OSLABELOST

Med zdravljenjem z lenvatinibom boste morda zelo utrujeni ali oslabei. To je še en zelo pogost neželeni učinek, ki se pojavlja pri več kot 10 % bolnikov, ki se zdravijo z lenvatinibom.<sup>1,2</sup> Utrujenost lahko povzroča več dejavnikov, kot so stres, tesnoba, podhranjenost ali sam lenvatinib.

Stalna utrujenost in oslabelost lahko močno vplivata na vaše življenje in vsakodnevno rutino, vendar obstajajo načini, kako ju omiliti. Na primer:<sup>10-12</sup>



Kadar opazite, da ste utrujeni, zadremajte (ne dlje kot pol ure).



Poiščite pomoč pri nujnih in utrujajočih nalogah, kot je varstvo otrok.



Ukvarjajte se z lahko telesno vadbo, kot je hoja.

Poskrbite za čim boljši spanec, saj je ta bistvenega pomena pri splošnem počutju in obvladovanju utrujenosti. Določene navade vam lahko pomagajo izboljšati vzorec spanja. Dobrim spalnim navadam rečemo tudi higiena spanja. Nekatere od teh navad so:<sup>11,12</sup>



Vsak večer pojdite spat in vsako jutro vstanite ob istem času.



Izogibajte se gledanju v zaslone (na primer televizor, telefon ali računalnik) eno uro pred spanjem.



Od sredine popoldneva naprej ne uživajte kave in energijskih pijač.



Pred spanjem počnite kaj sproščujočega, recimo berite knjigo.



Zvečer ne uživajte težke, mastne ali močno začinjene hrane.



Pozno zvečer se izogibajte nikotinu in alkoholu.

## SPREMEMBE KRVNEGA TLAKA

Še en zelo pogost stranski učinek zdravljenja z lenvatinibom, ki ga občuti več kot 10 % bolnikov, je visok krvni tlak (hipertenzija) ali nizek krvni tlak (hipotenzija).<sup>1,2</sup> Zaradi tega ste lahko omotični ali imate vrtoglavico, kar vpliva na vsakdanje življenje. Med zdravljenjem vam bodo zato redno merili krvni tlak, da tako hitreje opazijo morebitne spremembe v vašem zdravstvenem stanju.

Visok krvni tlak lahko znižate z nekaj preprostimi spremembami življenjskega sloga.<sup>13</sup>

### Uživajte manj kofeina

Kofein vsebujejo pravi čaji, kava in nekatere gazirane pijače. Nič ni narobe, če kofeinske napitke uživete zmerno in ob uravnoteženi prehrani, paziti pa morate, da takšni napitki ne postanejo vaš glavni ali edini vir tekočine.

### Omejite vnos alkohola

Alkohol lahko ob dolgotrajnem uživanju poviša krvni tlak, zlasti če pogosto popijete preveč.

- Če ne presežete priporočenega vnosa alkohola (14 enot na teden, razporejenih na tri dni), s tem lažje ohranjate zdrav krvni tlak.

### Uživajte manj soli

Krvni tlak se vam lahko poviša tudi, če uživajte veliko slane hrane.

- Kadar lahko, izberite jedi z manjšo vsebnostjo soli. Na primer, kot prigrizek si lahko namesto čipsa privoščite korenje ali zeleno.

### Bodite telesno aktivni

Z redno vadbo boste krepili srce in ožilje ter tako ohranjali normalen krvni tlak.

Več nasvetov o zdravem življenju najdete v poglavju **Kako pripravimo telo na zdravljenje** tega priročnika.

Pri nekaterih od naštetih sprememb življenjskega sloga boste rezultate (nižji krvni tlak) opazili že po nekaj tednih, pri drugih pa nekoliko pozneje.

Zdravnica vam bo morda predpisala tudi nekaj zdravil, ki znižujejo krvni tlak. Ta zdravila jemljite tako, kot vam je naročila zdravnica, nanjo pa se obrnite tudi, če imate kakršno koli vprašanje.<sup>14</sup>

**Preden močno spremenite prehrano, se posvetujte z zdravnico, farmacevtko ali zdravstvenim tehnikom, ki vam lahko svetuje, kaj je za vas najbolj primerno.**

**Vedno upoštevajte navodila, ki jih dobite od svoje zdravstvene ekipe (ta se lahko razlikujejo od napotkov v tem priročniku).**

## KOŽNE REAKCIJE NA ROKAH IN NOGAH

Pogosti neželeni učinki so tudi kožne reakcije na rokah in nogah (palmarno-plantarna eritrodisezija – PPE), ki vključujejo rdečico, otekanje in bolečino v dlaneh in podplatih. To je še en pogost neželeni učinek zdravljenja raka z lenvatinibom, ki ga občuti več kot **10 % bolnikov**.<sup>1,2</sup>

PPE lahko močno vpliva na vaše vsakdanje življenje, saj je včasih težko stati na nogah ali držati stvari v dlaneh.

V nadaljevanju je nekaj nasvetov, kako lahko ta neželeni učinek lažje obvladujete:<sup>14,15</sup>



Dlani in stopal ne izpostavljajte vroči vodi.



Izogibajte se uporabi orodij ali predmetov, pri katerih morate roke pritisniti na trdo podlago – to so denimo izvijači, noži in vrtno orodje.



Nosite ohlapna oblačila in udobne čevlje.



Ne hodite bosj; raje nosite mehke copate ali natikače in debele nogavice.



Uporabljajte kremo za nego kože. Pri tem kremo le nežno nanesite na kožo dlani in stopal. Krema ne vtirajte, saj to lahko povzroči neželeno drgnjenje in draženje.



Izogibajte se vsem dejavnostim, ki lahko vključujejo drgnjenje ali pritisk na dlani in stopala.

## DODATNA POMOČ

Če živite z DTC, se vam bo včasih zdelo, kot da ste na čustvenem toboganu. Vendar pa obstajajo organizacije, ki lahko vam in vaši družini pomagajo v najtežjih dneh.

Če menite, da med zdravljenjem potrebujete dodatno pomoč, se lahko obrnete na katero od društev onkoloških bolnikov. Poleg tega so v številnih lokalnih skupnostih skupine, ki zagotavljajo neformalno podporo bolnikom in njihovim svojcem.



Če se pridružite društvu onkoloških bolnikov ali podporni skupini, se boste morda lažje spoprijemali z zdravljenjem. Društva in podporne skupine namreč zagotavljajo varen prostor, kjer lahko svoje izkušnje in občutke delite z drugimi, ki vedo, kaj preživljate. Lahko so tudi dober vir informacij.

## SLOVARČEK

### **Bruhanje**

Refleksno izločanje želodčne vsebine skozi usta.

### **Bolnikov dnevnik**

Dnevnik, v katerega lahko zapisujete svoje dnevne aktivnosti in morebitne neželene učinke ter opisujete, kako vplivajo na vas.

### **Diferencirani rak ščitnice**

Pri diferenciranem raku ščitnice (ang. differentiated thyroid cancer, DTC) so rakave celice videti enako kot običajne ščitnične celice in tako tudi delujejo .

### **Diferencirani rak ščitnice, odporen na radioaktivni jod (RR-DTC)**

Diferencirani rak ščitnice, pri katerem zdravljenje z radioaktivnim jodom ni pomagalo.

### **Golša**

Oteklina ščitnice, ki se kaže kot izboklina na sprednjem delu vratu.

### **Hipertenzija**

Zvišan krvni tlak.

### **Hipotenzija**

Znižan krvni tlak.

### **Hormon**

Snov, ki jo izločajo določene žleze v telesu. Sprošča se v krvni obtok, da pošlje sporočilo drugemu delu telesa.

### **Izčrpanost**

Močna utrujenost ali oslabelost.

### **Jedro**

Sporočilni center celice, ki vsebuje genske informacije.

### **Krvna žila**

Cevasta struktura, ki prenaša kri skozi tkiva in organe v telesu.

### **Lenvatinib**

Generično ime zdravila, s katerim se zdravite. Preprečuje, da bi krvne žile v tumorju dobile signale za rast, zato celice ne morejo več rasti in se množiti. Posledično se tumor skrči.

### **Navodila za uporabo zdravila**

Navodila za uporabo zdravila, ki jih boste našli v vsakem pakiranju lenvatiniba.

### **Neželeni učinek**

Dogodek ali simptom, ki se pojavi med zdravljenjem, a ni njegov namen, na primer utrujenost pri jemanju lenvatiniba.

### **Obsevanje ali radioterapija**

Zdravljenje raka, pri katerem se za ubijanje rakavih celic uporablja sevanje.

### **Palmarno-plantarna eritrodisestezija (PPE)**

Rdečica, otekanje in bolečina v podplatih in dlaneh.

### **Podhranjenost**

Stanje, ko telo nima dovolj hranil.

### **Signali za rast**

Molekule, ki pošiljajo signale med celicami in jih spodbujajo k rasti.



## Slabost

Siljenje na bruhanje.

## Spalna higiena

Navade in prakse, ki vam pomagajo dobro spati.

## Ščitnica

Žleza v obliki metulja, ki leži na sprednjem delu vratu pod adamovim jabolkom. Ščitnica proizvaja več hormonov, ki jim pravimo ščitnični hormoni.

## Terapija z radioaktivnim jodom

Zdravljenje z radiojodom.

## Zdravstvena ekipa

Zdravstveni strokovnjaki, odgovorni za vaše zdravljenje. Vaša zdravstvena ekipa tako zajema onkologinje in onkologe, medicinske sestre in zdravstvene tehnike, farmacevtke in farmacevte ter zdravnico ali zdravnika splošne medicine (vašo osebno ali družinsko zdravnico ali zdravnika).

## VIRI

1. [www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/lenvima-epar-product-information\\_sl.pdf](http://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/lenvima-epar-product-information_sl.pdf). Lenvatinib Povzetek glavnih značilnosti zdravila
2. [www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/lenvima-epar-product-information\\_sl.pdf](http://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/lenvima-epar-product-information_sl.pdf). Lenvatinib Navodilo za uporabo
3. [www.nhs.uk/conditions/thyroid-cancer/](http://www.nhs.uk/conditions/thyroid-cancer/). National Health Service (NHS). Dostop: januar 2020.
4. [www.cancerresearchuk.org/about-cancer/thyroid-cancer/stages-types/types](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/thyroid-cancer/stages-types/types). Cancer Research UK. Dostop: januar 2020.
5. Tumino D. et al. Front. Endocrinol 2017;8:312.
6. [www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/advice-for-underweight-adults/](http://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/advice-for-underweight-adults/). National Health Service (NHS). Dostop: januar 2020.
7. [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20057916](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20057916). Mayo Clinic. Dostop: januar 2020.
8. [www.cancer.gov/publications/patient-education/nausea.pdf](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/nausea.pdf). National Cancer Institute. Dostop: januar 2020.
9. [www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/nausea-and-vomiting/nausea-and-vomiting.html](http://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/nausea-and-vomiting/nausea-and-vomiting.html). American Cancer Society. Dostop: januar 2020.
10. [www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/side-effects-and-symptoms/tiredness/tips-manage-symptoms-fatigue.html](http://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/side-effects-and-symptoms/tiredness/tips-manage-symptoms-fatigue.html). Macmillan Cancer Support. Dostop: januar 2020.
11. [www.nccn.org/patients/resources/life\\_with\\_cancer/managing\\_symptoms/fatigue.aspx](http://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/managing_symptoms/fatigue.aspx). National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Patient and Caregiver Resources. Dostop: januar 2020.
12. Goforth HW and Davis MP. Cancer J 2014;20:306-312.
13. <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/prevention/>. National Health Service (NHS). Dostop: januar 2020.
14. Cabanillas ME and Takahashi S. Seminars in Oncology 2019;46:57-64.
15. [www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hand-foot-syndrome-or-palmar-plantar-erythrodysesthesia](http://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hand-foot-syndrome-or-palmar-plantar-erythrodysesthesia). Cancer.Net. Dostop: januar 2020.



## BELEŽKE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BELEŽKE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ČAS ZA RAZMISLEK

Če potrebujete nekaj trenutkov, da razmislite o vsem, kar ste prebrali v tem priročniku, ali o čem, kar so vam povedali zdravnik, farmacevt, zdravstveni tehnik ali medicinska sestra, vam bodo morda v pomoč spodnje pobarvanke (čuječnostne mandale).

