

בחילות והקאות



חשוב
לדעת



אונקולוגיה

לניאדו

מרכז רפואי צאנז

בחילות והקאות כתוצאה מטיפול כימי

בחילות והקאות הן תופעות לוואי שכיחות בקרב מטופלים המקבלים טיפול כימי. כ-80% מהחולים אשר מקבלים טיפולים כימיים צפויים לחוות בחילות והקאות אם לא יקבלו טיפול מונע. כיום, בזכות תרופות חדשות ועילות, ניתן להתגבר על תופעות לוואי אלו ולמנוע אי נוחות מיותרת.

בחילות והקאות שאינן מטופלות עלולות לגרום להתייבשות, חולשה, קשיי ריכוז, האטה בריפוי פצעים ואובדן תיאבון. כאשר תופעות אלה מתגברות או מתמשכות, הן עלולות לפגוע בתפקוד היומיומי ובאיכות החיים. חשוב לדעת כי הצלחה במניעת בחילות והקאות בטיפול הראשון, תגביר את סיכויי ההצלחה בטיפולים הבאים. מטרת חוברת זו היא לסייע לך להבין טוב יותר את הסיבות לבחילות והקאות, לצמצם ולמנוע את הסיכון לפיתוח תופעות לוואי אלו ולהקל עליך. מידע זה אינו מהווה תחליף להדרכה ולמידע אותם תקבל מהאחות והרופא המטפלים בך. בנוסף לחוברת זו תקבל מהאחות חוברת הדרכה אישית עפ"י הפרוטוקול הטיפולי שלך ושם היא יוקפו בעיגול כל התרופות אותם תדרש לקחת בבית בזמנים ובתדירות הנדרשת כדי למנוע בחילות והקאות בתקופת הטיפול.

מהן בחילות והקאות?

בחילות והקאות מתרחשות לרוב יחד, אך ייתכן ויפיעו בנפרד:

בחילה - הינה תחושה לא נעימה בגרון ובקיבה שעלולה להסתיים בהקאה.

הקאה - הינה פליטת תוכן הקיבה החוצה, המלווה בהתכווצויות שרירי הקיבה. מטופלים רבים מתארים תחושת צורך ומאמץ להקיא אך ללא פליטת תוכן קיבה.

הסיבות לבחילות והקאות

▼ טיפול בכימותרפיה.

▼ טיפול בקרינה.

▼ הגידול עצמו.

▼ גורמים אחרים, כגון: תרופות, מזונות מטוגנים, זיהומים ומחלות אחרות.

מנגנונים הגורמים לתחושת בחילות והקאות

הקאות נשלטות על ידי מרכז ההקאה הנמצא במוח (CTZ), אולם מנגנון הבחילה פחות מובן. כאשר את/ה מקבל טיפול כימי, מועבר מסר למוח באחת משתי הדרכים:

▼ גירוי ישיר של אזור ספציפי במוח (CTZ).

▼ גירוי של אזור מסוים במערכת העיכול (ושט, קיבה, מעי דק, מעי גס) המשפיע על המוח.

גורמים המשפיעים על בחילות והקאות

בחילות והקאות בקרב חולים המקבלים טיפול כימי מושפעות מ:

א - גורמים הקשורים לטיפול הכימי

▼ **סוג הטיפול הכימי** - תרופות כימיות מסוימות הן בעלות סיכון גבוה יותר לגרימת בחילות והקאות.

▼ **מינון התרופה הכימית** - מינון גבוה יגביר את הסיכון להופעת בחילות והקאות.

▼ **תכיפות הטיפול** - ככל שהטיפול הכימי ניתן לעיתים קרובות יותר, יש פחות זמן להתאושש מתופעות הטיפול הקודם.

▼ **אופן מתן התרופה** - כאשר הטיפול ניתן דרך הוריד - בחילות והקאות עלולות להופיע מוקדם יותר (לעומת טיפול הניתן דרך הפה).

ב - תגובה אישית לטיפול

הסיכוי לפתח בחילות והקאות לאחר טיפול כימי גבוה יותר בקרב מטופלים צעירים, נשים, וחולים שקיבלו טיפול כימי בעבר, אך סבלו מבחילות והקאות למרות הטיפול המניעת.

סיווג התרופות הכימיות

התרופות הכימיות נחלקות ל-4 קבוצות, על פי הסיכון שלהן לגרום לבחילות והקאות. רמת הקושי מותאמת לסוג התרופה הכימותרפית אותה הינך לוקח.

▼ **תרופות בעלות סיכון גבוה** - גורם לבחילות והקאות ביותר מ-90% מהחולים.

▼ **תרופות בעלות סיכון בינוני** - גורם לבחילות והקאות ב-30-90% מהחולים.

▼ **תרופות בעלות סיכון נמוך** - גורם לבחילות והקאות ב-10-30% מהחולים.

▼ **תרופות בעלות סיכון נמוך מאוד** - גורם לבחילות והקאות בפחות מ-10% מהחולים.

על כן, יש חשיבות רבה לשיתוף פעולה עם הצוות ולקחת את התרופות שנקבעו עבורך כתרופות נילוות לטיפול הכימותרפי, בצמוד להנחיות.

מאפייני הבחילות והקאות

בחילות והקאות יכולות להיות חריפות, מאוחרות, מותנות או מתפרצות.

▼ **בחילות והקאות חריפות:** מתחילות בדרך כלל מספר שעות לאחר הטיפול הכימי ונמשכות עד כ-24 שעות לאחר מכן.

▼ **בחילות והקאות מאוחרות:** מתפתחות אחרי 24 שעות ממתן הטיפול הכימי ויכולות להימשך 6-7 ימים.

▼ **בחילות והקאות מותנות:** עלולות להופיע לפני הטיפול, לרוב אצל מטופלים שלא נטלו את הטיפול נוגד בחילה והקאה עפ"י ההנחיות או אצל אנשים שסבלו בעבר מבחילות והקאות בשל טיפול כימי קודם. במקרים אלה יש לרוב צורך לחפש סיבות אחרות שאינן קשורות לטיפול כימי.

▼ **בחילות והקאות מתפרצות:** נגרמות למרות הטיפול המונע ומצריכות התייעצות מידיית עם אונקולוג/צוות מטפל. לרב הסיבות לסוג זה של בחילות והקאות נובע מסיבות אחרות ולא בהכרח לטיפול כימי.

הטיפול בבחילות והקאות

מטרת הטיפול התרופתי היא למנוע את הופעתן של בחילות והקאות. מגוון התרופות הרחב הקיים כיום למניעה וטיפול בבחילות והקאות מאפשר לצוות לבחור את הטיפול המתאים לך ביותר. לרוב קיים צורך בשילוב של מספר תרופות נוגדות בחילות והקאות על מנת להביא לתוצאות טובות יותר.

תוכנית הטיפול התרופתי שתיבנה עבורך תתבסס על:

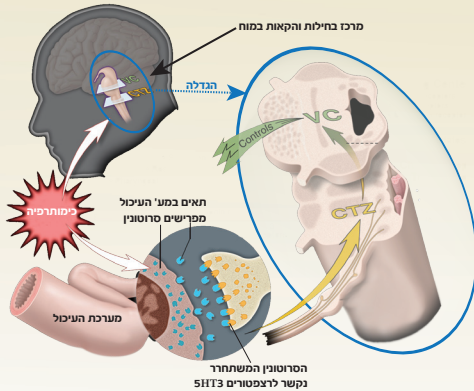
- ▼ דרגת הסיכון של הטיפול הכימי לגרום בחילות והקאות.
 - ▼ ניסיון קודם - האם הופיעו בחילות והקאות בטיפולים קודמים.
 - ▼ תופעות הלוואי של הטיפול נוגד הבחילות וההקאות שקיבלת.
 - ▼ מאפיינים אישיים העלולים להשפיע על תגובתך לטיפול הכימי.
- על מנת למנוע בחילות והקאות באופן יעיל יש להתחיל ליטול תרופות מונעות לפני הטיפול הכימי ולעיתים יש צורך להמשיך בנטילתן מספר ימים לאחר סיומו. מניעה מוצלחת של בחילות והקאות תשפר את איכות החיים בימים שלאחר הטיפול הכימי ותקל על המשך קבלת הטיפולים כפי שתוכננו.

טיפול תרופתי למניעת בחילות והקאות

ביום קבלת ההדרכה לטיפול הכימי תיבנה עבורך תוכנית טיפול תרופתי למניעת בחילות והקאות. הטיפול המונע שונה מאדם לאדם, מותאם באופן אישי לך כאשר יעילותו שונה מחולה לחולה. במידה והטיפול שניתן לך אינו יעיל דיו יש לפנות לצוות המטפל כדי שיבחר עבורך שילוב תרופות אחר.

כיצד נוצרים בחילות ?

הטיפול הכימותרפי גורם לתאים במערכת העיכול לשחרר סרטונין. הסרטונין נקשר לרצפטורים 5HT₃ אשר שולחות אות ל-CTZ (מרכז בחילות והקאות במוח) הגורם לבחילות והקאות.



התרופות למניעת בחילות והקאות

התרופות ניתנות דרך הפה או בעירוי תוך ורידי. להלן רשימת תרופות הנמצאות בשימוש למניעה וטיפול בבחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי:

▼ **תרופות ממשפחת הסטרונים** - ניתנות לרוב דרך הווריד כחצי שעה לפני מתן הכימותרפיה ביום הטיפול ודרך הפה (בטבליות) ביום שלאחר הכימותרפיה. התרופות הם: קיטריל (Setron/Kytril - Granisetron); זופרן (- Zofran Ondansetron)

▼ **Paloxi (Palonosetron)** - סטרון מדור חדש הניתנת במנה-חד פעמית דרך הוריד לפני הטיפול הכימי ויעילה עד 5 ימים. התרופה ניתנת בשילוב עם סטרואיזים ויעילה במניעת בחילות והקאות חריפות ומאוחרות.

▼ **Emend (Aprepitant)** - תרופה בעלת מגננון פעולה חדש. התרופה עובדת על Neurokinin במוח ולכן ניתנת רק בתרופות הגורמות לבחילות והקאות חריפות. ניתנת דרך הפה לפני הכימותרפיה וביומיים לאחריה (3 בקרים בסה"כ). התרופה ניתנת בשילוב עם תרופות נוספות (סטרון ודקסמתזון) ויעילה במצבים

של בחילה והקאה חריפות ומאחרות.

▼ **Pramin (Metoclopramide)** - תרופה הנמצאת בשימוש נרחב בבחילות והקאות מושהות מהיום השלישי אחרי הטיפול הכימי או במתן טיפול כימי שאינו גורם לבחילות והקאות חריפות. התרופה ניתנת דרך הפה, דרך הוריד או בפתילות לפי הטבעת.

▼ **Dexamethasone** - תרופה ממשפחת הסטרואידים הניתנת דרך הפה או דרך הוריד. ניתנת כתרופה יחידה או בשילוב עם תרופות נוספות.

▼ **Lorivan lorazepam** - תרופה ממשפחת הבנזודיאזפינים המפחיתה חרדה ומרגיעה, ובנוסף יעילה גם במניעה והקלה על בחילה והקאה. התרופה ניתנת דרך הפה ולעיתים ניתנת בשילוב עם תרופות אחרות.

תופעות לוואי	משך מתן ומינון			מנגנון פעולה	שם התרופה ודרך מתן
	D3	D2	D1		
עצירות כ-3 ימים, כאבי ראש	-	4Mg בוקר+ערב	8Mg בוקר+ערב	ממשפחת הסטרונים, מעכבי סרטונין עובדים על ה-HT35. עובד בעיקר בקיבה.	Zofran אונדוסטרון (IV, PO)
	-	1Mg בוקר+ערב	3Mg בוקר+ערב		Kytril / setron גרניסטרון (IV, PO)
עצירות קלה	-	-	בבוקר הטיפול		Paloxi פלונוסטרון (IV)
	80Mg	80Mg	125Mg	עובדים על ה-1NK ב-CTZ	Emend אפרפיטאנט (PO)
	עפ"י הצורך עד 3 פעמים ביום			עובד על מערכת הגסטרו	Motilium Pramin
צרבת, קושי להירדם, תיאבון	4Mg	4Mg	8Mg	מנגנון לא ברור	Dexamethasone
עייפות	עפ"י הצורך			בנזודיאזפינים	Lorivan לורזפם

תופעות לוואי של הטיפול למניעה של בחילות והקאות

לתרופות שונות תופעות לוואי שונות. תופעות הלוואי תלויות בסוג התרופה ובמינון שלה. תופעות הלוואי, שעלולות להתרחש הן: עצירות, כאבי ראש, תחושת צרבת, רצון לישון ועוד. הצוות ידריך אותך לגבי תופעות הלוואי הצפויות של הטיפול, אך חשוב שתפנה אליו ותדווח על הופעת אחת או יותר מהתופעות הנ"ל.

חשוב לדווח לצוות

▼ כאשר תרופות נוגדות בחילות והקאות אינן יעילות מספיק.
▼ כאשר ישנן רק בחילות (הנחשבות עמידות יותר לטיפול התרופתי).
דיווח מפורט יסייע לצוות המטפל להתאים לך טיפול אחר במטרה להקל עליך ולשפר את הרגשתך.

גישות טיפוליות משלימות למניעת בחילות והקאות

הדרך העיקרית לטיפול בבחילות והקאות הינה באמצעות תרופות המיועדות למטרה זו. יחד עם זאת, קיימות גישות טיפוליות שאינן תרופתיות העשויות לסייע, בייחוד בבחילות והקאות מותנות (שאינן תלויות בטיפול הכימי באופן ישיר). גישות אלו משלבות בין גוף לנפש, ולרוב מופעלות על ידי מטפלים שהתמחו בכך.

מטרת הגישות הטיפוליות המשלבות גוף-נפש

▼ הגברת השקט הנפשי (מצבי אי שקט נפשי מעלים את הסיכון לסבול מבחילות והקאות).
▼ הסחת תשומת הלב מהטיפול.
▼ הגברת תחושת שליטה והפחתת תחושת חוסר אונים.
גישות אלה אינן מלוות בדרך כלל בתופעות לוואי האופייניות לטיפולים תרופתיים ורוב החולים יכולים להיעזר בהן ללא מאמץ רב. עם זאת, רצוי להיוועץ בצוות המטפל לפני תחילת הטיפול בשיטות אלו.

▼ **דיקור** - אקופונקטורה (שיטת טיפול סינית), מסייעת בהקלה על בחילות והקאות באמצעות החדרת מחטים עדינות לאזורי מטרה בגוף, שיטה זו נעשית על ידי איש מקצוע מומחה בתחום.

▼ **הרפיה** - גישה בה האדם מביא עצמו לרגיעה באמצעות הרפיה הדרגתית של קבוצות שרירים שונות בגוף. גישה זו יעילה בהפחתת בחילות והקאות הנלוות לטיפול כימי. חולים אשר למדו לבצע הרפיה, עשויים להשתמש בה לצורך התמודדויות אחרות בחיים אף לאחר גמר הטיפול הכימי. הרפיה עשויה להקל גם במצבי עצבנות, מתח, כאב, רוגז וכאבי ראש.

▼ **ביופידיבק** - גישה בה האדם לומד לשלוט בתגובה פיזית ספציפית של הגוף. תהליך זה מתרחש באמצעות קבלת מידע על שינויים פיזיים המתרחשים בגוף בכל רגע נתון אשר בעקבותיהם תבוא תגובה גופנית. באמצעות ביופידיבק ניתן למנוע את השינויים בטמפרטורת העור המתרחשים לפני בחילות והקאות. השימוש בביופידיבק יעיל יותר בשילוב עם הרפיה.

▼ **דמיון מודרך** - תהליך מחשבתי המאפשר לאדם לדמות כי בעת הטיפול הוא נמצא בסביבה הנוסכת עליו רוגע ושלווה (לדוגמא אתר נופש מהנה, מקום מסוים בבית, או כל מקום מהנה אחר), תוך כדי חשיבה על דברים מהנים כמו טעמים, ריחות ותחושות, האדם יכול לחסום את תחושת הבחילות וההקאות.

▼ **מריחואנה רפואית** (Medical Marijuana), גראס, קנביס, עשויים להקל על בחילות והקאות ולעזור בהגברת התיאבון. מריחואנה רפואית, לעומת המריחואנה הרגילה, מכילה חומר פעיל בריכוז גבוה. ניתן לצרוך את המריחואנה בצורת כדורים, אבקה, שמן, עוגיה או באמצעות עישון (מטופלים המבקשים לצרוך מריחואנה מסיבות רפואיות נדרשים לפנות לרופא המטפל כדי לקבל רישיון ממשד הבריאות לשימוש בסם).

▼ **תזונה נכונה** מתייחסת לאכילה של מזון מגוון הכולל: חלבונים, פחמימות, שומנים, מים, ויטמינים ומינרלים החיוניים לתפקוד הגוף ולהתמודדותו עם

המחלה. גורמים רבים הקשורים למחלה ולטיפול עלולים לפגוע בתיאבון ובסבילות הגוף כלפי מאכלים מסוימים. במהלך הטיפולים תיאלץ לשנות את הרגלי התזונה שלך. הצוות המטפל ינחה אותך כיצד לווסת את התזונה בהתאם לצרכיך האישיים.

אכילה נכונה במהלך טיפול תסייע לך: להרגיש טוב יותר, לשמור על כוחותיך, לשמור על משקלך ועל מאגרי אבות המזון הנדרשים לגופך, להתמודד עם תופעות הלוואי של הטיפול, להפחית את הסיכון לזיהומים ולשפר את תהליך ההחלמה.

המלצות לתזונה נכונה במהלך הטיפול הכימי

- ▼ חשוב מאד לאכול במהלך ימי הטיפול ארוחה קלה לפני הטיפול הכימי. רוב הטיפולים הכימיים ניתנים במסגרת אשפוז יום. משך הטיפול הכימי יכול להימשך שעה עד מספר שעות. במהלך שהותך באשפוז יום תקבל ארוחה. אם הינך מעדיף אוכל מסויים כדאי שתצטייד.
- ▼ תשישות (עייפות וחוסר אנרגיה) הינה תופעה רווחת במהלך טיפול כימי. תכנון מבוקר של פעילויות ומנוחה עשויים להקל על התופעה.
- ▼ אם קיים קושי באכילה, מומלץ לאכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות. בחר במזונות מעוררי תיאבון. בימים שהינך חש בטוב והתיאבון תקין, אכול ארוחות רגילות.
- ▼ הקשב לגופך, אל תכריח עצמך לאכול מזונות שאינך רוצה, או כאשר הינך חש תחושת שובע.
- ▼ אל תהסס לבקש את עזרת הקרובים לך בקניות, בישול, והכנת ארוחות. מרבית תופעות הלוואי הינן זמניות וחולפות. פנה אל הצוות באם התסמינים מתמשכים. הקפד על תזונה המותאמת לתופעות הלוואי ונסה לשמור על משקל גוף תקין.

- ▼ העדף ארוחות קטנות ותכופות על פני ארוחות גדולות. הוסף לאוכל קלוריות וחלבונים. העזר לשם כך בדיאטנית.
- ▼ השתדל לאכול יותר בזמן שהינך מסוגל לכך. אנשים רבים מגלים כי בארוחת הבוקר קל להם יותר לאכול.
- ▼ אכול ושתה דברים "קלים לעיכול" כגון: אוכל מרוסק, קרקרים יבשים, סוכריות חמוצות.
- ▼ אל תכריח את עצמך לאכול בזמן בחילה.
- ▼ אכול מזונות קרים או בטמפרטורת החדר.
- ▼ בזמן בחילה בקש ממישהו אחר להכין ארוחה עבורך.
- ▼ שמור על ניקיון הפה ולאחר הקאה בצע שטיפות פה.
- ▼ בזמן בחילה דאג למשבי אוויר רענן. ניתן להשתמש במאוורר.
- ▼ המנע מריחות ותבשילים הגורמים לך לבחילה.

אם הינך מתקשה באכילה או שהינך נזקק לכלכלה מיוחדת (למשל, אם הינך חולה סכרת), שוחח עם האחות המדריכה, כדי שתזמין עבורך דיאטנית שתבנה עבורך תוכנית תזונה המתאימה למצבך.



**הצוות האונקולוגי עומד לרשותך
לייעוצים טלפונים במקרים דחופים
גם מחוץ לשעות הפעילות**

**מנהלת המכון האונקולוגי:
ד"ר מריק יעל**

אחות אחראית:

חנוכה זיוה נייד: 052-3433188
טלפון בבית (במקרים דחופים): 04-6214064

לדוברי רוסית:

אחות אונקולוגית רייזמן אידה נייד: 057-7516272

עובדת סוציאלית:

צדוק מעיין נייד: 052-5287246

יחידה אונקולוגית לניאדו:

טל: 09-8604716, פקס: 09-8609252
שעות פעילות בימים א', ב', ג', ה'. בשעות: 8:00-16:00

בברכת החלמה מהירה !

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו
נכתב על ידי גב' זיוה חנוכה, אחות אחראית במכון האונקולוגי, בי"ח לניאדו



09-860-92-58 | 09-860-47-16 | oncolog@laniado.org.il
רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | www.laniado.org.il