

■ Nekouření

Je jedna z důležitých podmínek léčby. Kouření způsobuje třetinu nádorových onemocnění. Národní linka pro odvykání kouření 800 350 000 radí kuřákům, jak přestat kouřit. V případě neúspěchu s odvykáním kouření se můžete objednat v Centru pro závislé na tabáku na Klinice plicních nemocí a tuberkulózy FNOL.

Seznam všech protikuřáckých poraden a další informace najdete na www.slzt.cz.

Zjistěte si příspěvek vaší pojišťovny na léčbu.

■ Prevence pádu

Noste pevnou, neklouzavou obuv. Neváhejte a v případě nejistoty při chůzi zvoňte na sestru. Rádi vás doprovodíme na toaletu či k umyvadlu.

■ Propuštění z nemocnice

Pacient je při propuštění seznámen s výsledkem vyšetření a s dalším postupem léčby. Dostáváte lékařskou zprávu pro praktického lékaře.

■ Pracovní neschopnost

Při propuštění z nemocnice dostáváte zpět potvrzení o pracovní neschopnosti a lístek na peníze.

Zpracovala:

Bc. M. Lépová – tel.: 588 445 325 (edukační sestra)

Odborný garant:

prof. MUDr. Vítězslav Kolek DrSc.

Ilustrace:

public.fnol.cz, www.obrazky.cz

Doporučené zdroje informací:

Kolek V., Kašák V., Vašáková M. a kol.: Pneumologie. Maxdorf Jessenius, Praha 2011, 552s. ISBN 978-80-7345-255-1

Kamil Krofta: VI. Pneumologie. Triton 2005. 279s.

www.onkologie.cz

www.srobf.cz/cz/Ucinky/

www.linkos.cz/pro-pacienty/prevence/

Fm-L009-027-EM-035 (v3)

Kontakt

Klinika plicních nemocí a tuberkulózy
Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/ 6, 779 00 Olomouc

spojovatelka: tel.. 588 441 111

e-mail: info@fnol.cz, www.fnol.cz

Ambulance (PLIC)

Po-Pá 7:00 – 15:30 hod.

tel.: +420 588 443 561

Centrum pro závislé na tabáku FNOL

tel.: +420 588 443 561

Po ordinační době ambulance v případě potíží ODD. URGENTNÍHO PŘÍJMU:

tel.: +420 588 442 653

Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Onkologické plicní onemocnění

Průvodce pacienta

edukační materiál pro pacienty



LÉČBA onkologického onemocnění je zdlouhavá a vyžaduje trpělivost od pacienta i jeho rodiny.

Pravidelně navštěvujte preventivní vyšetření viz.

<https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence>

Dostupné informace pro onkologicky nemocného najdete na stránkách ČLS JEP www.linkos.cz.

PŘEDEPSANÉ LÉKY doma užívejte pravidelně. Nastavenou léčbu sami nepřerušujte.

AMBULANTNÍ KONTROLY stanovené lékařem dodržujte dle doporučení.

RADIOTERAPIE - celková reakce může být únava, ospalost, nechutenství, nevolnost. Informace pro onkologické pacienty naleznete na webových stránkách www.onkoportal.cz.

CHEMOTERAPIE bývá často součástí léčby. Podání cytostatik většinou vyžaduje kontrolu aktuálních krevních parametrů a je obvykle časově náročné. Do ambulance si proto nezapomeňte přibalit svačinku, pití, čtení, brýle, fungující naslouchadlo.

NABÍDKA ŘEŠENÍ RŮZNÝCH SITUACÍ DOMA

■ Nevolnost, zvracení

Popíjejte tekutiny po doušcích (chlazené nápoje – vodu, lehce oslazený slabý černý čaj, coca-cola). Jídlo si dělte do menších 6 - 7 dávek. Slané netučné kreky a sladké neplněně sušenky jsou vhodné při ranní nevolnosti. Vyhýbejte se příliš aromatickým, kořeněným, tučným, příliš sladkým či slaným jídlům. Po jídle hned neulehejte, ale setrvejte ještě alespoň 20 – 30 minut vsedě, polosedě.

■ Nechutenství

Jezte v klidu, pomalu, častěji a menší porce během dne. Lépe jsou tolerována vlažná a studená jídla, saláty. Při ztrátě hmotnosti nahlaste tuto informaci lékaři. Pokud nadále nechtěně hubnete a nechutenství přetrvává, máte nárok na předpis speciální enterální výživy. Tzv. nutridrinky si můžete koupit i sami v lékárně. V nabídce je široký sortiment, žádejte však ty, které mají zvýšený obsah bílkovin.

U některých cytostatických léků se vyhýbejte citrusovým plodům, grepům a nejezte kyselé, nadýmavé a těžko stravitelné potraviny, plísňové sýry.

Chemoprotektivní účinek = ochrana tkání před působením rakovinotvorných látek obsažených v potravinách – např. zelený čaj, kurkuma, skořice, víno, arašidy, borůvky, moruše, rajčata, mrkev, papája, meloun, červené zelí, červená paprika, listová zelenina, celer, zelená paprika, heřmánek, máta, tymián, oregáno, sója, bob zahradní, káva. www.onkologie.cz

■ Zácpa

Tekutiny pijte nejlépe po ránu (např. teplý čaj, káva) - navozuje vyprazdňovací reflex.

Pijte alespoň 2,5l tekutin během dne, nejlépe vody bez bublinek, ředěné ovocné a zeleninové šťávy a ovocné čaje (nejlépe neslazené).

Strava s vyšším obsahem vlákniny omezuje vznik zácpy (např. syrová zelenina - mrkev, řepa, čerstvé zeleninové saláty, švestkový kompot, ovesné vločky, kukuřičné lupínky, celozrnné pečivo). Přírodní vláknina nebo rozpustná vláknina Optifibre jsou univerzálně využitelné při zácpě i při průjmu.

■ Průjem

Pokud je průjem bolestivý a trvá déle než den, oznamte to lékaři. Pijte 2-3l tekutin denně (nejlépe slabý mírně oslazený černý čaj). Vhodné je i popíjení Vincentky pro doplnění iontů a solí. Omezte ostatní perlivé nápoje. Konzumujte především – vařenou mrkev, rýži, bílé pečivo, banán, dietní mazance a starší vánočku bez ořechů a mandlí, bílý toastový chléb. Dále libové maso krůtí, slepičí, kuřecí, králičí, vepřové, hovězí, vejce, maso z netučných ryb, polévky z rýže, ovesných vloček a mrkve.

■ Relaxace

Každý člověk si potřebuje psychicky i fyzicky odpočinout. Udržovat si radost ze života, vhodné koníčky, záliby, sport, kontakt s kamarády. Je důležité stále znovuobjevovat sílu jít dál, zachovat si duševní rovnováhu.

■ Sucho v ústech

Chemoterapie a ozařování v oblasti hlavy, krku a hrudníku někdy vede ke zhoršenému polykání.

Tekutiny - popíjejte vychlazenou vodu, mléčné nápoje, jezte mléčné výrobky. Náhrada slin – Xerostom (ústní voda, spray nebo žvýkačky).

Hygienu - používejte měkký zubní kartáček, šetrnou zubní pastu (např. Vincentka), zubní kovové protézy vyndejte na noc z úst. V případě zánětu nebo i preventivně dezinfikujte dutinu ústní roztokem Corsodyl, Tantum verde.

Caphosol prevence a podpůrná léčba kvasinkového zánětu dutiny ústní - o možnosti získání se poraďte s lékařem při ambulantní kontrole.

Rty a jejich okolí zvláčňte balzámem.

V případě bolesti informujte svého lékaře.