

Liga proti rakovine je občianske združenie, ktoré pomáha onkologickým pacientom, ich rodinám a blízkym aj prostredníctvom týchto projektov:

Onkoporadňa

Na bezplatnej linke **0800 11 88 11** sú vám k dispozícii skúsení odborníci-lekári, psychológovia, výživní asistenti, sociálno-právni poradcovia. Sú pripravení vám poradiť a pomôcť s vašimi konkrétnymi otázkami. Vaše otázky môžete zasielať aj mailom na poradna@lpr.sk. Rozpis časov služieb jednotlivých odborníkov na každý deň nájdete na www.lpr.sk/onkoporadna.



Sieť onkopsychológov

Naprieč Slovenskom je vám k dispozícii 28 psychológov, ktorí ponúkajú **individuálne príp. skupinové poradenstvo** a terapiu počas liečby a po nej. Kontakty na onkopsychológov v daných mestách nájdete na www.lpr.sk/siet-psychologov.



OnkoForum.sk

Diskusná online platforma

Viac informácií o **bezplatných** programoch Ligy proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na www.lpr.sk

© Vydala Liga proti rakovine SR (august 2024)

v odbornej spolupráci s **Oddelením radiačnej onkológie Nemocnice Bory**

V rámci **Oddelenia radiačnej onkológie NOÚ** vzniklo občianske združenie **RadOnko**, ktorého cieľom je skvalitnenie radiačnej liečby a podporiť rozvoj radiačnej liečby na Slovensku.

Viac info na: www.radonko.sk.

Informácie v brožúrke sú čerpané zo spoločnosti ASTRO (Americká spoločnosť pre radiačnú onkológiu), konkrétne dostupné na stránke www.ranswers.org.

Čo možno očakávať počas liečby žiarením

Externá rádioterapia

- Radiačný technik vykonáva vaše ožarovanie podľa pokynov lekára. Počas každého žiarenia sa opakuje poloha rovnaká, ako keď ste boli na CT simulátore.
- Po správnom umiestnení radiačný technik opustí liečebnú miestnosť a vstúpi do kontrolnej miestnosti vedľa, aby začal s vašou liečbou. Počas liečby vás bude pozorne sledovať na obrazovke. V ožarovni je mikrofón, takže v prípade akýchkoľvek problémov môžete hovoriť s radiačným technikom, ale bez toho, aby ste zmenili polohu. Stroj sa dá kedykoľvek zastaviť, ak sa cítite zle.
- Radiačný technik môže pohybovať liečebným strojom a stolom tak, aby smeroval lúč žiarenia do oblasti nádoru. Stroj môže počas liečby vydávať zvuky, ktoré znejú ako klikanie, klepanie alebo vírenie, ale radiačný technik má vždy kontrolu nad zariadením.
- V niektorých prípadoch bude potrebné liečbu prerušiť na jeden alebo viac dní. Môže sa to stať, ak sa u vás vyskytnú vedľajšie účinky, ktoré si vyžadujú prerušenie liečby, alebo je neplánovaná údržba stroja. Tieto vynechané liečby sa môžu vykompenzovať pridaním dávky žiarenia na konci rádioterapie.

Vedľajšie účinky

Vedľajšie účinky, ktoré sa u vás môžu vyskytnúť, závisia od ožarovanej časti tela, dávky ožarovania a od toho, či dostávate aj chemoterapiu. Pred začatím liečby sa opýtajte svojho lekára na možné vedľajšie účinky a na to, ako ich najlepšie zvládnuť.

Krátkodobé vedľajšie účinky

Vedľajšie účinky sú zvyčajne dočasné a obvykle vymiznú krátko po ukončení liečby. Nižšie je uvedený zoznam možných vedľajších účinkov, s ktorými sa môžete počas liečby stretnúť.

Pravdepodobnejšie:

- Únava
- Podráždenie/začervenanie pokožky
- Bolesť pri prehátaní
- Pálenie záhy
- Nevoľnosť/zvracanie

Menej pravdepodobné:

- Kašeľ
- Dýchavičnosť

Dlhodobé vedľajšie účinky

Po odznení krátkodobých vedľajších účinkov rádioterapie sa iné môžu prejaviť o niekoľko mesiacov alebo rokov neskôr.

Pravdepodobnejšie:

- Stmavnutie pokožky
- Ťažkosti s prehátaním v dôsledku zjazvenia pažeráka

Menej pravdepodobné:

- Kašeľ
- Dýchavičnosť

Starostlivosť o seba

- » **Počas rádioterapie je dôležité starať sa o seba čo najlepšie**, pretože aj zdravé časti vášho tela, ktoré sú v blízkosti nádoru, sú zasiahnuté určitou dávkou žiarenia, hoci nie tak veľkou ako samotný nádor. Tieto zdravé časti vášho tela potrebujú čas a podporu na uzdravenie.
- » **Vyvážená strava, mierne množstvo fyzickej aktivity a čas na odpočinok sú dôležitými súčasťami vašej liečby.**
- » **Dodržiavajte pokyny svojho lekára a ak si nie ste ničím istý, pýtajte sa.**
- » **Nezabudnite informovať svojho radiačného onkológa o všetkých výživových doplnkoch**, ktoré v súčasnosti užívate, aby ste sa uistili, že ich užívanie počas rádioterapie je bezpečné.
- » **Počas rádioterapie a aj po jej skončení sa musíte o svoju pokožku starať.** Vyhýbajte sa nadmernému slnečnému žiareniu, nepoužívajte horúce alebo studené zábaly ani pleťové vody alebo masť bez toho, aby ste sa **najprv poradili so svojim lekárom alebo zdravotnou sestrou.** Dbajte na čistenie pokožky nad ožarovanými oblasťami, čistite ju teplou vodou a jemným mydlom.
- » **Obdobie zotavovania po ukončení liečby môže byť náročné.** Vopred vyhľadajte pomoc podporných skupín a priateľov. Ak budete mať pred liečbou a počas nej vytvorenú podpornú sieť, bude ľahšie prekonať vedľajšie účinky, pretože vám budú nablízku ľudia, na ktorých sa môžete spoľahnúť a ktorí vám pomôžu. Ak potrebujete ďalšiu podporu, oznámte to svojmu lekárovi a zdravotnej sestry.

Čo očakávať po skončení liečby

Po ukončení liečby budú naplánované kontrolné stretnutia, aby sa váš radiačný onkológ mohol uistiť, že rekonvalescencia prebieha normálne. Správy o vašej liečbe môžu byť zaslané ostatným lekárom.

Odporúča sa pokračovať v sledovaní na klinike radiačnej onkológie, aby sa vyhodnotili dlhodobé vedľajšie účinky rádioterapie. Postupom času sa počet návštev u vášho radiačného onkológa v priebehu roka zníži. Mali by ste však vedieť, že váš tím radiačnej onkológie vám bude vždy k dispozícii, ak sa budete potrebovať poradiť o svojej liečbe.

Tím pracoviska radiačnej onkológie

Radiační onkológovia sú špecialisti, ktorí sa zaoberajú starostlivosťou a výkonom liečby u pacientov podstupujúcich liečbu žiarením. K ostatným nemenej dôležitým členom tímu patria klinickí fyzici, rádiologickí technici, zdravotné sestry.

RÁDIOTERAPIA NÁDOROV HORNEJ ČASTI TRÁVIACEHO TRAKTU



O nádoroch hornej časti tráviaceho traktu

Do hornej časti tráviaceho traktu patrí pažerák, žalúdok a pankreas (podžalúdková žľaza). Rizikové faktory sa v jednotlivých lokalitách líšia a môžu zahŕňať vek, pohlavie, rodinnú anamnézu, stravu, úroveň aktivity, konzumáciu alkoholu a užívanie tabaku. Porozprávajte sa so svojim lekárom o tom, aké sú vaše rizikové faktory.

Skríning sa v prípade týchto typov rakoviny vo všeobecnosti neodporúča. U osôb s anamnézou Barrettovho pažeráka sa však môže na účely skríningu vykonať endoskopické vyšetrenie s biopsiou.

Typy liečby

Rakovina pažeráka sa môže liečiť buď chirurgicky, alebo kombináciou ožarovania a chemoterapie. Niekedy sa ožarovanie a/alebo chemoterapia podáva pred operáciou rakoviny pažeráka.

Primárnou liečbou nádorov žalúdka je často chirurgický zákrok. Potreba operácie sa líši v závislosti od rozsahu a štádia

Externá rádioterapia

- Externá rádioterapia (vonkajšie ožarovanie) zahŕňa sériu každodenných ambulantných ošetrení, ktoré presne ožarujú potrebnú oblasť. Lúč žiarenia zvyčajne vychádza z prístroja nazývaného lineárny urýchľovač.
- Aby sa minimalizovali vedľajšie účinky, liečba sa podáva postupne počas piatich až šiestich týždňov, päť dní v týždni (od pondelka do piatka). To umožňuje lekárom dostať do vášho tela dostatočné množstvo žiarenia, aby zničilo nádorové bunky, pričom zdravé bunky majú každý deň čas na zotavenie.
- Medzi techniky, ktoré sa môžu používať pri liečbe rakoviny, patrí **trojrozmerná konformná rádioterapia (3D CRT), rádioterapia**



s **modulovanou intenzitou (IMRT), objemovo modulovaná rádioterapia (VMAT) a rádioterapia riadená obrazom (IGRT).** Viac informácií o týchto rôznych technikách vám môže poskytnúť váš radiačný onkológ.

ochorenia v čase stanovenia diagnózy. Po operácii sa často používa ožarovanie a chemoterapia v závislosti od lokalizácie a štádia rakoviny.

V závislosti od typu a štádia rakoviny a ďalších faktorov môžu možnosti liečby rakoviny pankreasu zahŕňať chemoterapiu, chirurgickú liečbu a/alebo rádioterapiu. Ožarovanie sa môže podávať po operácii, aby sa zabránilo návratu rakoviny;

spolu s chemoterapiou, aby sa nádor zmenšil pre operáciu; alebo v niektorých prípadoch na tlmenie bolesti.

Na zmiernenie bolesti pri pokročilejšom ochorení sa môže použiť aj ožarovanie s chemoterapiou alebo bez nej.

Pochopenie rádioterapie

Rádioterapia je terapia, ktorá využíva žiarenie s cieľom bezpečne a efektívne zničiť choré bunky bez toho, aby sa poškodili zdravé tkanivá. Pôsobí v nádorových bunkách tak, že poškodzuje ich schopnosť množiť sa. Akonáhle sú tieto bunky žiarením zničené, telo ich prirodzene eliminuje.

Špecializovaní lekári nazývaní radiační onkológovia používajú rádioterapiu na vyliečenie rakoviny, kontrolu jej rastu alebo zmiernenie príznakov, ako je bolesť alebo krvácanie.

Zdravé tkanivá môžu byť tiež ovplyvnené žiarením, ich bunky sa však dokážu zreparovať spôsobom, ktorý v rakovinových bunkách neprebíha.



Týždenné kontroly

Počas rádioterapie vás váš radiačný onkológ a zdravotná sestra pravidelne kontrolujú, aby zhodnotili, či nemáte nejaké vedľajšie účinky a odporučili liečbu týchto vedľajších účinkov. Váš lekár môže tiež zmeniť dennú dávku žiarenia alebo plán liečby v závislosti od vašej odpovede alebo reakcie na liečbu žiarením.

Čo možno očakávať pred liečbou žiarením

Stretnutie s radiačným onkológom

Ak sa u vás zvažuje liečba žiarením, musíte byť vyšetrený radiačným onkológom.

Počas vašej prvej návštevy radiačný onkológ zhodnotí, či je radiačná terapia potrebná pri liečbe vášho ochorenia. To zahŕňa anamnézu týkajúcu sa vašej aktuálnej choroby, predchádzajúcich chorôb, rodinnú anamnézu, užívanie liekov. Lekár tiež vykoná podrobné klinické vyšetrenie, aby zhodnotil rozsah vášho ochorenia a vyhodnotil váš celkový fyzický stav. Radiačný onkológ s vami prediskutuje prínosy, riziká a vedľajšie účinky liečby ožarovaním a vysvetlí vám postup liečby. Ak rádioterapiu akceptujete, podpíšete informovaný súhlas a pristúpi sa k plánovaniu liečby vo vhodnom čase.

Simulácia

Pred začatím liečby vám bude naplánovaná simulácia, kedy vám budú robené röntgenové snímky a/alebo CT vyšetrenie.

Počas simulácie vás radiačný onkológ a radiačný technik umiestnia na simulačný stôl do polohy, ktorá bude rovnaká počas liečby

žiarením. Použijú pomôcky, ktoré sú upravené tak, aby vám pomohli zostať v rovnakej polohe počas celej terapie žiarením. Radiačný technik pod dohľadom radiačného onkológa označí oblasť, ktorá sa má ožariť, na vašej koži, často vo forme drobného tetovania.

Plánovanie rádioterapie

Po dokončení simulácie radiačný onkológ a fyzik budú pracovať spoločne na vývoji plánu vášho ožarovania. Cieľom plánovania rádioterapie je navrhnuť a vypočítať plán, ktorý maximalizuje dávku žiarenia pre nádor a minimalizuje dávku pre normálne okolité tkanivá. Počas plánovacieho procesu sa vyberie technika ožarovania, dávka žiarenia, ako aj uhly a tvar lúčov.

Zabezpečenie kvality žiarenia pred liečbou

Akonáhle váš radiačný onkológ schváli plán vašej radiačnej liečby, je potrebné ho pred začatím liečby overiť na lineárnom urýchľovači, aby sa zaistilo, že ožarovanie, ktoré je pre vás navrhnuté, bude čo najpresnejšie a najbezpečnejšie.