

**Syöpöpotilaalle ohjeita solunsalpaajahoidon aikana  
(hematologia)**



## Sisällys

Solunsalpaajahoito .....	4
Solunsalpaajahoidon toteutus .....	4
Solunsalpaajahoidon yleisimmät haittavaikutukset .....	4
Muutokset veriarvoissa.....	5
Veriarvojen seuranta .....	5
Kuume .....	6
Pahoinvointi.....	6
Ihon ja limakalvojen hoito .....	6
Hygienia.....	8
Ravitseminen.....	9
Vatsan toiminta.....	9
Ripuli.....	9
Ummetus .....	10
Hiusten lähtö.....	10
Väsymys ja uupumus .....	11
Hormonitoiminta .....	11
Seksuaalisuus .....	11
Sairauden kanssa eläminen .....	11
Eritteiden käsittely solunsalpaajahoidon jälkeen .....	12
Muita huomioitavia asioita .....	12
Ota aina yhteys hematologian poliklinikalle, jos .....	14
Muistiinpanoja.....	15

Teksti muokattu syöpätautien solunsalpaajaoppaasta hematologian osaston käyttöön

Sh Maarit Rosendahl 5/2015

Sisällön tarkistanut erikoislääkäri Hanna Ollikainen

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle tietoa solunsalpaajahoidosta, hoitojen toteutuksesta, itsehoidosta hoitojen aikana sekä hoitojen mahdollisista sivuvaikutuksista.

## **Solunsalpaajahoito**

Hematologisen syövän lääkehoitona käytetään solunsalpaajia eli sytostaatteja. Solunsalpaajat estävät syöpäsolujen kasvua ja jakautumista.

Hoito suunnitellaan potilaalle yksilöllisesti. Hoito voi koostua yhdestä tai useammasta solunsalpaajalääkkeestä ja siihen voi liittyä myös muita lääkkeitä. Hoidosta riippuen yksi hoitokerta voi kestää tunnin tai useita päiviä.

Solunsalpaajahoito voidaan toteuttaa eri tavoin, esimerkiksi infuusiona suoneen, ihonalaisena pistoksena tai tablettihoitona suun kautta.

## **Solunsalpaajahoidon toteutus**

Solunsalpaajahoidot toteutetaan päiväsairaalassa. Hoidon ajan voit olla sängyssä tai hoitotuolissa.

## **Solunsalpaajahoidon yleisimmät haittavaikutukset**

Samalla kun solunsalpaajat tuhoavat syöpäsoluja, ne vaikuttavat haitallisesti myös terveiden kudosten solujen uusiutumiseen. Vaikutus on erityisen voimakasta vilkkaasti jakaantuvissa soluissa, kuten luuytimessä, hiusjuurissa ja limakalvoilla.

Hoitojen haittavaikutukset vaihtelevat sen mukaan, mitä lääkettä annetaan. Haittavaikutusten ilmaantuminen sekä niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti. Etukäteen on mahdotonta ennustaa, tuleeko sinulle haittavaikutuksia ja millaisia ne tulevat olemaan.

**On tärkeää, että kerrot hoitohenkilökunnalle kaikista haittavaikutuksista ja hoidon jälkeisistä muutoksista terveydentilassasi.**

### **Muutokset veriarvoissa**

Soluarvot ovat matalimmillaan 1 – 2 viikon kuluttua hoidosta.

**Veren valkosolut eli leukosyytit** ovat tärkeä osa ihmisen normaalia puolustusjärjestelmää tulehduksia vastaan. Tulehdusriski kasvaa, kun veren valkosolumäärä vähenee.

**Hemoglobiinin lasku** heikentää hapen kulkua kehon eri osiin, mikä voi aiheuttaa hengästymistä ja väsymistä.

**Verihiutaleiden eli trombosyyttien** määrän voimakas väheneminen saattaa lisätä verenvuotoriskiä. Oireita voivat olla nenäverenvuoto, vuoto ikenistä, verivirtsaisuus, mustelmat sekä mustat tai veriset ulosteet.

### **Veriarvojen seuranta**

Veriarvosi tarkistetaan aina ennen jokaista hoitoa tai hoitojaksoa, yleensä hoitoa edeltävänä arkipäivänä. Voit käydä verikokeilla omassa terveyskeskuksessasi, Rauman

aluesairaalassa tai Satakunnan keskussairaalan laboratoriossa. Käy kokeilla aamulla. Lähes kaikissa laboratorioissa on käytössä ajanvarausjärjestelmä, johon voit varata ajan joko puhelimitse tai internetin välityksellä. Voit syödä aamupalan ennen verikokeille menoa, ellei toisin ole mainittu.

## **Kuume**

Jos sinulla on **kuumetta yli 38°C, ota heti yhteys hematologian poliklinikan hoitajaan, puhelin 050 473 5062 (klo 9-14) ja hakeudu Satasairaalan päivystykseen.** Kerro aina päivystyspoliklinikalla, että olet saanut solunsalpaajahoitoa.

## **Pahoinvointi**

Solunsalpaajat voivat aiheuttaa pahoinvointia. Siksi saat reseptin pahoinvoinnin estolääkkeestä. Ota lääkettä lääkärin ohjeen mukaisesti, mikäli pahoinvointia esiintyy kotona.

**Jos pahoinvointi jatkuu yli kaksi päivää lääkityksestä huolimatta, ota yhteys hematologian poliklinikan hoitajaan, puhelin 050 473 5062 (klo 9-14)**

## **Ihon ja limakalvojen hoito**

Solunsalpaajahoitojen aikana sinulla saattaa esiintyä ihon kuivumista, suun arkuutta ja kuivumista sekä silmien ärtymistä. Oireet ilmenevät yleensä kipuna, punoituksena ja joskus myös haavaumina.

Seuraa **ihosi** kuntoa ja huomioi erityisesti ihottumat, haavaumat ja mustelmat. Ihon rasvaukseen voit käyttää apteekista ostettavia perusvoiteita, esim. Aqualan®.

Auringonottoa tulee välttää solunsalpaajahoitojen aikana, koska ihosi palaa tavallista herkemmin.

Varo kynsien leikkuun yhteydessä, ettet vaurioita ihoasi.

**Silmien** ärtymisen syynä on useimmiten silmien kuivuminen, jonka oireita ovat silmien kutina, kirvely, hiekan tunne silmissä ja/tai silmien vetistely. Oireisiin voit kokeilla silmien kostutukseen tarkoitettuja, apteekista ostettavia kostutustippoja.

**Nenän** kuivat limakalvot saattavat oireilla nenän tukkoisuutena, lievänä verenvuotona tai kipuna. Nenän limakalvoille voit kokeilla apteekista ostettavia A-vitamiinitippoja.

**Hampaiden** kunto tulisi tarkistuttaa ennen solunsalpaajahoitojen aloittamista. Hoitojen aikana sovi hammaslääkärikäynneistä lääkärin kanssa.

**Suun** limakalvovauriot ovat yleisiä solunsalpaajia saavilla potilailla. Limakalvovaurio on tulehdusportti, ja siksi suun mahdollisimman hyvä kunto on tärkeää.

Pese hampaat pehmeällä hammasharjalla. Voit käyttää tavallista hammastahnaa. Tarvittaessa voit käyttää varovaisesti hammastikkuja tai hammaslankaa.

Purskuttele suutasi keittosuolalla useita kertoja päivässä, ainakin ruokailujen jälkeen. Purskuttelu puhdistaa suun limakalvoja, irrottaa limaa sekä ehkäisee suun tulehduksia. Suolaliuoksen voit valmistaa itse:

- sekoita 1 rkl suolaa litraan vettä tai
- sekoita ¼ tl soodaa ja ¼ tl suolaa lasilliseen vettä

Hammasproteesien on hyvä olla poissa suusta mahdollisimman paljon, jotta suun limakalvoärsytys olisi mahdollisimman vähäistä. Ota proteesi ainakin yöksi pois.

Suun kuivuuteen voit käyttää apteekista ostettavia, suun kostutukseen tarkoitettuja tuotteita, esimerkiksi BioXtra, Biotene ja Salini. Ksylitolipurukumi ja -pastillit ovat myös hyvä vaihtoehto.

Apteekista voit ostaa myös suun kipeytyneille limakalvoille tarkoitettuja imeskelytabletteja, esimerkiksi Bepanthen®. Jos suun limakalvoilla on valkoista katetta, tarvitaan sen hoitoon lääkäriltä reseptilääke.

**Emättimen kuiville limakalvoille** voit kokeilla paikallisesti esim. Ceridal-öljyä tai hormonitonta Repadina-valmistetta.

## **Hygienia**

Solunsalpaajahoidot heikentävät puolustuskykyäsi ja siksi voit saada tavanomaista herkemmin tulehduksia. Peseydy päivittäin. Alapesu tulee suorittaa ainakin aamuin illoin sekä ulostamisen yhteydessä. Tällöin pelkällä vedellä pesu riittää. Tärkein infektiota estävä keino on **hyvä käsien**

**pesu.** Myös vieraittesi tulee pestä kätensä tullessaan sinua tapaamaan.

## **Ravitsemus**

Hyvä ravitsemustila auttaa kestävästi suunnitellut hoidot ja niihin mahdollisesti liittyvät sivuvaikutukset paremmin.

Maku- ja hajuaisti voivat muuttua tilapäisesti. Juo päivittäin vähintään 2 litraa.

Jos ruoka ei maistu, niin

- syö sitä, mikä maistuu
- pienennä annoskokoa, syö useammin ja huomioi myös kaunis kattaus
- kokeile keittoja, munaruokia, puuroja, vellejä, kiisseleitä, viilejä
- kylmät ruuat ja välipalat voivat maistua paremmin
- jos suusi on arka, soseuta ruoka
- kokeile apteekista ostettavia lisäravinteita,
  - esimerkiksi FortiCare® ja Nutridrink®

## **Vatsan toiminta**

Solunsalpaajat voivat vaikuttaa suolen toimintaan aiheuttaen joko ripulia tai ummetusta. Myös antibioottihoidot ja kipulääkkeet voivat olla näiden ongelmien takana.

## **Ripuli**

- Runsas juominen on tärkeää elimistön kuivumisen ehkäisemiseksi. Voit juoda mitä mielesi tekee
- Vältä maitotuotteita, jos ne ärsyttävät vatsaa
- Hapanmaitotuotteista saattaa olla apua, esimerkiksi



Asidofilus- ja Gefilus -tuotteet sekä Gefilus-kapselit

- Jos ripuli ei rauhoitu päivän kuluessa, voit hakea apteekista ripulin hoitoon tarkoitettua lääkettä, esimerkiksi Imocur® tai Imodium® sekä Hidrasec® Jos ripuli ei rauhoitu lääkityksestä huolimatta kahden päivän kuluessa, ota yhteys hematologian poliklinikan hoitajaan, puhelin 050 473 5062 (klo 9-14).

## **Ummetus**

Runsas juominen edistää vatsan toimintaa. Vihannekset, hedelmät, kokojyväleipä, vehnä- ja kauraleseet sekä pellavansiemenet ovat hyviä kuitupitoisen ravinnon lähteitä. Ulkoile ja liiku voimiesi mukaan. Jos ummetus ei helpota parissa päivässä ruokavaliolla ja liikunnalla, voit käyttää ilman reseptiä apteekista ostettavia vatsantoimituslääkkeitä, esimerkiksi Pegorion® ja Movicol® sekä Levolac®, Duphalac® ja Laxoberon®, Kysy lisäneuvoja apteekista. Huomioi myös, että ummetus voi herkistää peräpukamavuotoon, joka voi lisätä infektioriskiä.

## **Hiusten lähtö**

Osa solunsalpaajista aiheuttaa hiusten lähtöä, ja muu karvoitus, kuten ripset ja kulmakarvat, saattavat myös vähentyä. Hiukset alkavat lähteä noin kaksi viikkoa ensimmäisen hoidon jälkeen, mutta hiusten lähtö on yksilöllistä. Osalla hiukset lähtevät nopeasti tukkoina ja toisilla vähitellen. Mikäli hoitosi aiheuttaa hiustenlähdön, saat sosiaalityöntekijältä halutessasi peruukin hankintaa varten palvelusetelin. Peruukkia on hyvä sovittaa ja tilata

valmiiksi ennen hiustesi lähtöä. Hiukset kasvavat takaisin hoidon päätyttyä.

## **Väsymys ja uupumus**

Väsymys ja uupumus voivat lisääntyä hoitojen aikana. Mielialavaihtelut ovat yleisiä ja unirytmisi voi häiriintyä. Väsymys saattaa johtua myös anemiasta tai infektiosta.

## **Hormonitoiminta**

Hormonitoiminnassa voi esiintyä häiriöitä. Naisilla kuukautiset voivat harventua tai jäädä kokonaan pois väliaikaisesti tai lopullisesti. Vaihdevuosisoireita, kuten hikoilua, unettomuutta ja limakalvojen kuivumista, saattaa esiintyä. Haittaavista oireista on hyvä kertoa hoitajalle tai lääkärille.

## **Seksuaalisuus**

Solunsalpaajahoidot voivat aiheuttaa seksuaalielämän muutoksia, kuten haluttomuutta, limakalvoärsytystä ja erektiohäiriöitä. Kondomia suositellaan käytettäväksi solunsalpaajahoidon antopäivänä sekä viikko sen jälkeen. Matalasoluvaiheessa ei suositella yhdyntöjä. Seksuaalisuuteen liittyvistä ongelmista voit halutessasi keskustella lääkärin tai hoitajan kanssa.

## **Sairauden kanssa eläminen**

Mielialamuutokset ja huoli tulevaisuudesta ovat luonnollisia reaktioita sairastumisen ja hoitojen aikana. Voit kertoa

mieltä painavista asioista lääkärille tai hoitajalle. Avoin keskustelu läheisten kanssa on myös yleensä avuksi. Tarvittaessa voit varata ajan esimerkiksi kuntoutusohjaajalle, psykiatriselle sairaanhoitajalle tai sairaalapastorille.

## **Eritteiden käsittely solunsalpaajahoidon jälkeen**

Solunsalpaajat erittyvät virtsaan, ulosteeseen, hikeen, sylkeen, oksennukseen ja siemennesteeseen **7 vuorokautta solunsalpaajahoidon päätyttyä**. Vältä koskemasta suoraan eritteisiin. Pese kädet vedellä ja saippualla, jos olet joutunut koskemaan eritteisiin. Sulje WC-käynnin jälkeen pytyn kansi ja vedä WC kaksi kertaa. Miesten on suositeltavaa virtsata istualtaan. Pese kädet WC-käynnin jälkeen.

Pese eritteistä likaantuneet vaatteet erillään muusta pyykistä. Laita käytetyt vaipat muovipussiin ja hävitä normaalin sekajätteen mukana.

## **Muita huomioitavia asioita**

Pyri viettämään hoitojen aikana mahdollisimman normaalia elämää. Vältä kuitenkin rajuja liikuntamuotoja ja fyysisesti rankkoja töitä. Liiku kuitenkin päivittäin.

Monipuolinen ruoka, riittävä nesteiden juonti, riittävä lepo ja uni auttavat yleiskunnon säilyttämisessä ja hoidosta toipumisessa.

Voit matkailla kotimaassa vointisi mukaan. Neuvottele lääkärin kanssa ulkomaanmatkasta. Tarvittaessa voit pyytää englanninkielisen selvityksen sairaudestasi ja saamastasi hoidosta.

Kotieläimistä sinun ei tarvitse luopua. Älä kuitenkaan anna lemmikkisi raapia itseäsi. Älä käsittele eläinten ulosteita.

Vältä puutarhatöitä. Haravointi sekä kuivan tai pölyävän heinän käsittely ovat kiellettyjä, koska niistä voi irrota maaperäisiä bakteereita, sienten tai homeiden itiöitä. Jos kuitenkin teet pihatöitä, käytä aina hansikkaita. Ulkona liikkuessasi käytä aina kenkiä. Älä vaihda ruukkukukkien multaa. Huomaa että tuoreet leikkokukat voivat toimia bakteerien ja sienten lähteenä.

Luontaistuotteiden, vitamiinien ja hivenaineiden käytöstä keskustele lääkärin kanssa.

Fysikaalisia hoitoja ja hierontaa ei suositella hoitojen aikana, koska ne vilkastuttavat elimistön aineenvaihduntaa ja samalla pahanlaatuisten solujen toimintaa.

Piilolinssejä voit käyttää.

Tatuointien ja lävistysten laitto hoitojen aikana ei ole suositeltavaa.

Tampooneja voit käyttää.

Alkoholia voit käyttää kohtuudella. Sallittuja ovat saunaolut tai lasillinen viiniä. Älä kuitenkaan käytä alkoholia hoitopäivänä tai hoitoa seuraavana päivänä. Syitä käytön rajoittamiselle ovat maksan rasittuminen sekä elimistön yleinen rasittuneisuus.

Uiminen on sallittua luonnon vesissä. Sauna voit, mutta älä ota kovia hikilöylyjä. Voit sauna kerrostalojen saunatiloissa kunhan huomioit erityisen tarkkaan hygienian asiat. Älä mene paljuihin. Kysy rokotusasiat lääkäriltä.

### **Ota aina yhteys hematologian poliklinikalle, jos**

- sinulla on kuumetta yli 38 °C tai pientä lämpöä muutamia päiviä
- sinulla on vuoto-oireita: laajoja mustelmia, ienverenvuotoa, pitkittynyttä nenäverenvuotoa, gynekologista vuotoa, veriyskää, verioksennuksia, mustia tai verisiä ulosteita tai verivirtsaisuutta
- jos sinulla on vatsakipuja, yli kaksi päivää jatkunutta ummetusta tai ripulia
- jos sinulla on pahoinvointia tai oksentelua, joka jatkunut runsaana yli kaksi päivää lääkityksestä huolimatta
- jos sinulle ilmestyy ihottumaa - jos sinulle tulee rintakipua

**Jos sairastut esimerkiksi vatsatautiin tai flunssaan muutamaa päivää ennen hoitoa tai hoitopäivänä, soita poliklinikalle, jotta voidaan arvioida voitko saada hoidon suunnitellusti**

**Hematologian poliklinikan  
hoitajan puhelin 050 473 5062 klo  
9-14**

## Muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---