AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL

Behandling med kemoterapi

Du skal i behandling med kemoterapi. Kemoterapi er en medicinsk behandling med ét eller flere kemiske stoffer, der standser cellers vækst og dermed virker celledræbende på såvel raske som syge celler.

Kemoterapi anvendes til behandling af forskellige sygdomme, fx blodsygdomme som leukæmi og lymfeknudekræft samt bindevævssygdomme. Det anvendes også i forbindelse med transplantation.

Kemoterapi kan gives alene eller i kombination med strålebehandling eller immunterapi (antistofbehandling).

Sådan virker medicinen

De kemiske stoffer i kemoterapien påvirker alle celler, der er i vækst. Kemoterapien angriber derfor både kræftcellerne og de raske celler i kroppen, som alle svækkes. For at kroppens raske celler kan blive gendannet, skal der være pause mellem behandlingerne.

Sådan foregår den medicinske behandling

Før hver kemoterapi får du taget blodprøver for at kontrollere, at de raske celler i din krop er gendannet.

Kemoterapi gives som tabletter/kapsler, som indsprøjtning/drop i en blodåre eller under huden, eller som indsprøjtning i væsken omkring rygmarven. Medicinen optages i blodet og transporteres rundt i hele kroppen.

Behandlingsformen og varigheden er forskellig fra person til person og fra sygdom til sygdom. Nogle behandlinger kræver indlæggelse, mens andre kan gives ambulant eller i hjemmet. Ambulant vil sige, at du møder til behandling på hospitalet, men kan tage hjem igen efter behandlingen.

Bivirkninger

Kemoterapi påvirker alle celler i vækst, især celler der deler sig hurtigt, fx celler i knoglemarven, slimhinder i munden og mave-tarmkanalen, hårceller og kønsceller. Dette kan medføre bivirkninger, som varierer afhængig af præparat, dosis, indgiftsmåde og person. Bivirkningerne kan også opstå i tiden efter, at kemoterapien er givet.

De hyppigst forekommende bivirkninger er:

- Træthed
- Nedsat antal røde blodlegemer
- Nedsat antal blodplader
- Nedsat antal hvide blodlegemer, herunder nedsat antal neutrofile blodlegemer
- Nedsat funktion af kønskirtler.

De hyppigst forekommende bivirkninger er gennemgået grundigt nedenfor. De øvrige og sjældnere bivirkninger får du information om i en særskilt vejledning om din konkrete kemobehandling, eller hvis du får den pågældende bivirkning.

Træthed
Træthed er den gene, som de fleste oplever under kemoterapien – og ofte den, der belaster mest. Behandlingen kan medføre, at du oplever en træthed, der ikke forsvinder efter en god nattesøvn. I forbindelse med en serie kemobehandlinger over måneder, kan trætheden tiltage.

Træthed påvirker mennesker forskelligt og kan opleves på mange måder. Ligeledes kan årsagerne til træthed være forskellige. Du kan læse mere i vejledningen ”Træthed hos kræftpatienter”, som du kan få udleveret på afdelingen.

Nedsat antal af røde blodlegemer
De røde blodlegemer dannes i knoglemarven. Deres funktion er at transportere ilt rundt i kroppen. De røde blodlegemer har betydning for blodprocenten og måles ved blodets hæmoglobin-indhold. Et lavt antal af røde blodlegemer er det samme som blodmangel.

Hvis du har lav blodprocent, kan du opleve følgende symptomer:

- Træthed
- Svimmelhed
- Åndenød
- Hjertebanken
- Susen for ørerne
- Snurrende fornemmelse i fingrene
- Smerter i benene
- Hovedpine
- Bleghed.

Hvis du bliver opmærksom på et eller flere af ovenstående symptomer, skal du kontakte os, så du kan få kontrolleret din blodprocent og eventuelt få en blodtransfusion. Dette kan foregå ambulant (altså uden indlæggelse).

En lav blodprocent kan ikke forebygges, men hvis du oplever ovenstående gener, kan du eventuelt forebygge forværring af generne på følgende måde:

- Undgå større fysisk anstrengelse.
- Rejs dig forsigtigt, så du ikke falder.
- Hold hyppige pauser.
- Få en god nattesøvn.

Nedsat antal blodplader
Blodpladerne dannes i knoglemarven og har betydning for blodets evne til at standse blødning, fx hvis man skærer sig. Et lavt antal blodplader kan bevirke, at der er øget blødningsrisiko. Blødningsrisikoen øges ved forhøjet temperatur, da blodkarrene udvider sig og derfor lettere brister.

Hvis dit antal af blodplader en nedsat, kan du forebygge blødning på følgende måde:

- Vær forsigtig, når du anvender skarpe genstande, fx knive, sakse, nåle med videre.
- Brug elektrisk barbermaskine i stedet for barberblade.
- Børst tænder forsigtigt med en blød tandbørste.
- Undgå at pudse næsen for kraftigt, brug eventuelt saltvand til at løsne skorper med.
- Undgå at få tør hud og tørre læber, brug cremer og læbepomade.
- Vær forsigtig med at presse for kraftigt ved afføring.
- Anvend gel/creme i forbindelse med samleje.
- Undgå tabletter med acetylsalicylsyre, da disse øger risikoen for blødning. Spørg os, hvis du er i tvivl om, hvilke tabletter det drejer sig om.
- Brug tablet/brusetablet paracetamol ved behov. Undgå at bruge stikpiller. Vær opmærksom på, at medicinen virker febernedsættende, og derfor kan skjule en forhøjet temperatur. Mål eventuelt din temperatur, inden du tager paracetamol.

Hvis antallet at blodplader er nedsat, kan du opleve følgende symptomer:

- Blødning fra næse, mund, endetarm eller skede
- Hudblødninger i form af blå mærker i varierende størrelse (fra størrelsen på et knappenålshoved til store blå mærker)
- Blod i urinen
- Sort afføring, eventuelt diarré
- Blodigt opspyt
- Blodig opkastning
- Kraftig vedvarende hovedpine.

Hvis du bliver opmærksom på ét eller flere af ovenstående symptomer, skal du kontakte os, så du kan få kontrolleret dit antal af blodplader og eventuelt få en transfusion af blodplader. Dette kan foregå ambulant.

Nedsat antal hvide blodlegemer
De hvide blodlegemer dannes i knoglemarven. De er en del af immunforsvaret, som modvirker og bekæmper infektioner. Et nedsat antal hvide blodlegemer medfører derfor en øget risiko for infektion. En undergruppe af de hvide blodlegemer er de neutrofile granulocytter, som specielt har til opgave at bekæmpe infektioner, der skyldes bakterier. De fleste infektioner opstår, når bakterier, som er en naturlig del af hud og tarme, spreder sig til områder, fx sår, urin eller blod, hvor de ikke hører hjemme.

Hvis dit antal af hvide blodlegemer er nedsat, kan du forebygge infektion på følgende måde:

- Vask hænder grundigt og altid efter toiletbesøg og før måltider.
- Sørg for at have god hygiejne. Tag fx et dagligt brusebad.

- Undgå at huden sprækker, og der opstår sår. Smør fx med fugtighedscreme.
- Hav en god mundhygiejne. Børst tænder med en blød tandbørste eller skyl munden efter hvert måltid.
- Vær opmærksom på rifter i forbindelse med toiletbesøg.
- Undgå forstoppelse og diarré, da det kan medføre rifter og hudløshed, der kan være indgang for infektion.
- Drik rigeligt med væske for at undgå blærebetændelse.
- Undgå tæt kontakt med personer med infektioner, især virusinfektioner som forkølelse og influenza.

Hvis du får en infektion, kan du opleve følgende symptomer:

- Pludselig opstået, høj eller svingende temperatur
- Kulderystelser
- Smerter og rødme på huden, fx i forbindelse med rifter, sår, indstikssteder efter drop eller knoglemarvsprøve
- Hvide belægninger og smerter i fx munden, halsen eller ved kønsdelene
- Synkesmerter eller synkebesvær.

Hvis du bliver opmærksom på et eller flere af ovenstående symptomer, skal du kontakte os, så vi kan undersøge, hvilken infektion det drejer sig om. Det undersøger vi fx ved hjælp af blodprøver, urinprøver, podninger og røntgenbilleder. Af og til finder vi ikke ud af, hvilken infektion det drejer sig om, og den forsvinder af sig selv.

Hvis antallet af hvide blodlegemer er nedsat, og hvis vi får mistanke om infektion, får du antibiotika-behandling. Antibiotika hæmmer og dræber bakterier og svampe. Behandlingen kan gives som indsprøjtning i en blodåre eller som tabletter. Ofte vil du i starten få den som indsprøjtning, og senere, når din temperatur er faldet til det normale, vil du få tabletter.

Hvis antallet af neutrofile granulocytter er nedsat, kan det i særlige tilfælde være nødvendigt at give dig indsprøjtninger, der stimulerer knoglemarven til at udvikle disse. I så fald informerer vi dig om det.

Nedsat funktion af kønskirtler
Kemoterapi påvirker alle celler, der deler sig hurtigt, herunder også celler i æggestokke og testikler.

Kvinders æggestokke holder ofte op med at producere æg og kønshormoner, og evnen til at få børn bliver nedsat i en periode eller måske varigt. Menstruationen kan blive uregelmæssig, og nogle gange kan den helt ophøre. Dette vil kunne give symptomer på overgangsalder. Slimhinderne i skeden kan være sarte og tørre, hvilket øger risikoen for skader og infektion. Brug glidecreme og eventuelt kondom for at forebygge dette.

Inden behandlingen bliver du, hvis det er relevant, informeret om dine fremtidige muligheder for at få børn og om muligheden for at få nedfrosset et lille stykke af æggestokken, inden behandlingen begynder.

Mænds sædproduktion påvirkes, så evnen til at få børn mindskes betydeligt, men den ophører ikke fuldstændigt. I nogle tilfælde tilrådes mænd, der har ønske om at få børn på et senere tidspunkt, at deponere sæd i en sædbank, inden behandlingen begynder.

Kemoterapi kan give alvorlige fosterskader, hvorfor det er vigtigt, at du bruger sikker prævention under behandlingen og i mindst 1 år efter endt behandling.

Øvrige bivirkninger

Hårtab
Nogle former for kemoterapi medfører, at du taber håret helt eller delvist. Håret vokser ud igen hos langt de fleste, efter behandlingen er helt afsluttet. Håret kan dog få en anden struktur eller farve end før, fx blive krøllet og gråt.

Håret begynder som regel at falde af et par uger efter, at behandlingen er startet. Du kan få tilskud til paryk, tørklæde eller kasket, hvis du taber håret som følge af din behandling. Det er en god ide at få lavet din paryk, inden du begynder at tabe håret, da det så er lettere for parykmageren at skabe en paryk, der ligner dit eget hår.

Hud og negle
Nogle former for kemoterapi kan give forandringer af hud og negle.

Hud
Kemoterapi påvirker dannelsen af ny hud. Det betyder, at din hud kan blive tør og i enkelte tilfælde blive meget hård og skalle af, især på hænder og fødder. Forandringerne forsvinder, når behandlingen er slut, og den nye hud gendanner sig, og den gamle forsvinder. Det kan tage måneder, inden huden ser normal ud.

Ved nogle former for kemoterapi kan der opstå misfarvning langs med den blodåre, hvor kemoterapien er givet. Misfarvningen bliver blegere med tiden, men forsvinder ikke helt.

Du kan under og efter behandlingsforløbet få øget pigmentering i huden (brune pletter) og lettere blive solskoldet.

I sjældne tilfælde kan du få udslæt på grund af kemoterapien eller anden medicin, du bliver behandlet med.

Du kan selv gøre følgende for at forebygge udslæt og problemer med huden:

- Brug dagligt en fed, uparfumeret fugtighedscreme.
- Brug solcreme med høj faktor og beskyt huden med tøj og hat ved ophold i stærkt sollys. Ophold dig ikke i solen mellem 12.00 og 15.00.
- Gå ikke i solarium i behandlingsforløbet og op til 1 år efter afsluttet behandling.
- Kontakt afdelingen, hvis du får udslæt, så lægen kan vurdere, om du skal have medicin for udslættet, og om der eventuelt skal ændres i din behandling.

Negle
Neglene fornyer sig normalt i takt med, at de bliver slidt. Mens du får behandling, kan de blive fortykkede, få striber, blive skøre og flossede med afstødning af neglens yderste lag. I nogle tilfælde kan neglene også løsne sig. Der kan gå flere måneder efter afsluttet behandling, inden neglene igen er normale.

Du kan selv gøre følgende for at forebygge problemer med neglene:

- Klip skøre og flossede negle tæt
- Forsegl eventuelt neglene med klar lak.

Kvalme
Du kan få kvalme eller opkastning af behandlingen. Det er dog ikke alle kemoterapistoffer, som giver kvalme eller opkastning. Du får altid kvalmestillende medicin, hvis din behandling forventes at medføre kvalme/opkastning. Hvis du får kvalme, starter den som regel nogle timer efter, at du har fået behandlingen. Kvalmen kan vare fra nogle få timer til flere døgn. Det er vigtigt, at du fortsætter med at tage din medicin mod kvalme i den aftalte periode.

Tal med sygeplejersken eller lægen om din kvalme, da det kan være nødvendigt at ændre på den kvalmestillende medicin.

Enkelte oplever også at få kvalme ved den blotte tanke om at skulle have kemoterapi igen. Dette kaldes ”forventningskvalme”. Behandlingen er den samme - at få tilstrækkelig kvalmestillende medicin, eller du kan have glæde af en beroligende tablet.

Du kan selv gøre følgende for at modvirke kvalme:

- Spis, når du føler dig sulten, og gerne mange små måltider i løbet af dagen.
- Drik rigeligt.
- Sid op, når du spiser.
- Spis let fordøjelig mad, fx frugt, desserter, kiks og lignende.
- Anret maden pænt; få eventuelt en anden til at anrette maden for dig.
- Hvil dig i løbet af dagen.
- Lyt gerne til musik, du kan lide, eller se en god film, mens du får kemoterapi.
- Dyrk motion.

Ændret afføring
Du kan få forstoppelse eller tynd mave (diarré) af behandlingen.

Forstoppelse
Hvis du får forstoppelse af kemoterapien, er det næsten altid nødvendigt at tage et afføringsmiddel. Tal med sygeplejersken om det, så du kan få det middel, der er bedst for dig. Afføringsmidler kan købes på apoteket uden recept. De findes som henholdsvis blødgørende afføringsmidler og afføringsmidler, der fremmer tarmenes bevægelser.

Du kan selv gøre følgende for at holde maven i gang:

- Drik rigeligt med væske.
- Hold dig i bevægelse. Undgå så vidt muligt sengeleje.
- Spis fiberrigt - grøntsager, hvedeklid, tørrede frugter som fx svesker, abrikoser, rosiner.

Diarré
Diarré betyder at have mindst 3 eller flere løse/vandige afføringer om dagen. Hvis du får svær eller langvarig diarré, kan du miste vigtige salte og væske. Det kan blive nødvendigt at give dig salte og væske i en blodåre under indlæggelse og eventuelt også stoppende medicin.

Du kan selv gøre følgende, hvis du har let diarré:

- Drik rigeligt for at erstatte den mistede væske.
- Spis bananer, dåsefrugt, supper og drik sportsdrikke for at holde saltbalancen.
- Gamle husråd som revet æble, havresuppe, hvidt brød, kartoffelmos og ris kan muligvis afhjælpe diarréen.

Har du feber og samtidigt diarré, skal du kontakte os, da du kan have fået en tarminfektion og behøver antibiotisk behandling.

Senfølger

Senfølger betegner kroniske bivirkninger som følge af kræftbehandlingen. Nogle senfølger udgøres af bivirkninger, som ikke forsvinder eller måske forværres efter, at behandlingsforløbet er afsluttet. Andre senfølger opstår adskillige år efter, at behandlingen er slut.

Fysiske senfølger
Vigtige organer som hjerte, lunger, nyrer eller lever kan blive påvirket af visse behandlinger. Nogle oplever nerveskader i form af nedsat følelse, føleforstyrrelser eller smerter, fx i fødder eller fingre.

Evnen til at få børn kan blive nedsat eller helt forsvinde.

Andre senfølger kan være tidlig overgangsalder, vedvarende træthed og muskelsvaghed, fordøjelsesbesvær eller hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Ved mange former for kemoterapi er der en let øget risiko for at få andre kræftformer senere i livet.

Psykiske senfølger
På samme måde, som at overgangen fra rask til syg kan være voldsom, så oplever mange også, at det kan være svært at finde sig til rette i hverdagslivet efter afsluttet behandling. Patienter har fx nævnt at have koncentrationsbesvær, træthed og depression. Oplever du disse problemer, vil det have indflydelse på dit fremtidige liv.

Du kan selv gøre følgende:

- Tal med lægen om, hvad du eventuelt kan forvente i netop din situation.
- Kontakt eventuelt ”Foreningen for kræftoverlevere med senfølger” via www.cancer.dk/senfølger.

Livet under behandling med kemoterapi

I det følgende kan du få svar på nogle af de spørgsmål, vi ofte hører fra patienter, der er i behandling med kemoterapi. Du er naturligvis også velkommen til at tale med os om, hvad du oplever under din behandling.

Mad og drikke
Mange sociale hyggestunder foregår omkring et måltid. Under behandlingen kan det ske, at din appetit eller din lugte- og smagssans ændrer sig. Det kan ske, at du ikke har lyst til mad og derfor taber dig. Den ændrede smags- og lugtesans kan betyde, at du mister glæden ved at nyde maden sammen med andre.Hvis du får ernæringsproblemer under din behandling, kan du søge råd og vejledning hos os.

Det er en god idé at tage en vitaminpille med mineraler dagligt. Generelt udelukker behandlingen ikke, at du kan nyde spiritus, øl eller vin. Du bør dog undgå større mængder alkohol. Der findes enkelte behandlinger, hvor man ikke samtidig tåler alkohol. Spørg derfor altid lægen til råds.

I øvrigt henviser vi til pjecen ”Kostråd til kræftpatienter” fra Kræftens Bekæmpelse (https://cancer.dk).

Fester og rejser
Kemoterapi skal ikke afholde dig fra at deltage i familiefester og lignende, hvis din tilstand tillader det. Vi vil forsøge at planlægge dine behandlinger, så du har mulighed for at deltage i en fest eller tage på en ferie, hvis der er noget bestemt, du gerne vil.

Tal altid med lægen på forhånd om, hvilke risici og anbefalinger der er ved at rejse i forhold til sygdom/behandling. Forsikringsreglerne ved rejser kan være komplicerede, når man har en kræftsygdom. Det er derfor vigtigt, at du og din familie sætter jer grundigt ind i dem, da du ofte ikke vil være dækket forsikringsmæssigt i udlandet, når du er under behandling og lige efter et afsluttet behandlingsforløb.

Motion
Det er en god idé, at du så vidt muligt holder dig i fysisk god form. Daglig motion, fx i form af spadsereture, er med til at øge dit velbefindende, og frisk luft giver ekstra energi. Grænsen for, hvor meget motion der er godt, er meget individuel. Det er vigtigt, at du lytter til din krop og finder dit eget niveau, hvad motion angår.

Kropsændringer
Kroppen kan ændre sig under sygdom og kemoterapi. Derfor får du måske en anden opfattelse af din krop, og det minder dig om sygdommen.

Nogle af kropsforandringerne kan vare ved, andre forsvinder igen, når behandlingen ophører. Ændringerne kan fx være:

- At du har fået anlagt kateter, som kemoterapien skal gives igennem
- Hårtab
- Vægttab og vægtøgning.

Nogle ændringer behøver ikke at være synlige for andre, men kroppen kan opleves og føles anderledes. For mange kan der gå lang tid med at vænne sig til et ændret kropsbillede.

Ændret lugtesans
Kropslugte og duften af parfume kan virke anderledes, og den kendte duft af din partner kan opleves ubehagelig.

Føleforstyrrelser
Kemoterapi kan give føleforstyrrelser i form af prikken, stikken eller sovende fornemmelser i hænder og fødder. Også andre steder i kroppen kan det føles anderledes. Nogle mænd oplever ændret følsomhed i penis og rejsningsproblemer. Kvinder kan opleve ændret følsomhed i skeden og ved klitoris.

Seksualitet og samliv
Seksualiteten er en del af et menneskes personlighed. Det er ikke kun et fysisk behov for samleje, men i høj grad behovet for kærlighed og følelsen af at blive holdt af. Seksualiteten påvirkes livet igennem af glæder og sorger.

Når et menneske får stillet diagnosen kræft, er al opmærksomheden ofte rettet mod sygdommen i en kortere eller længere periode. For de fleste mennesker kræver det et stort overskud at komme igennem et behandlingsforløb. Den nye situation kan fylde så meget, at det kan være svært at finde lyst og energi til seksuelt samvær. Hvis der tidligere har været problemer i seksuallivet, vil de ofte blive forstærket i forbindelse med ændringer af kroppen. Åbenhed er derfor vigtig, så du og din partner får talt om, hvad det betyder i jeres samliv.

Uanset hvor mange fysiske og psykiske gener, sygdom og kemoterapi giver, er kropskontakt altid mulig. Behovet for kærlighed og ømhed kan være endnu større, når sygdom og behandling er tæt inde på livet. Lige meget hvor syg du er, er det vigtigt at mærke, at andre holder af dig. Hvis du ikke har det fysiske behov for eller overskuddet til samleje, er det vigtigt, at I foretager jer noget andet sammen, som du synes er rart. I kan fx holde i hånd, kærtegne hinanden eller ligge tæt sammen.

Åbenhed mellem dig og din partner giver jer begge mulighed for at sige til og fra. Måske kan I finde inspiration til nye måder at være sammen på i bøger, film eller ved at bruge seksuelle hjælpemidler.

Opstår der seksuelle problemer, er I ikke alene om at opleve dem. Hvis problemerne er vedvarende, skal du/I ikke bare vente på, at de forsvinder, men søge hjælp. Henvend dig til din kontaktlæge eller sygeplejerske og tal med dem om problemerne.

Rehabilitering
Rehabilitering er et udtryk for et målrettet samarbejde mellem dig som patient, pårørende og sundhedspersonale. Formålet er, at du bevarer flest mulige af de funktioner, du havde, før du blev syg. Formålet er også, at du vender tilbage til et liv, der er tilfredsstillende for dig, når dit behandlingsforløb er overstået.

Regioner og kommuner har en bred vifte af tilbud om rehabilitering til patienter med kræft. Tilbuddene kan dreje sig om fysisk træning, samtaler, kurser og andre aktiviteter i kommunalt regi. Du kan finde en oversigt over de sundhedstilbud, der findes i din kommune, på https://sundhed.dk.

Nogle har brug for at gå til fysisk genoptræning af kroppens funktioner under og efter behandlingen. Andre har glæde af kurser, der støtter dem i at vende tilbage til familie- og arbejdslivet.

Tal med os, hvis du ønsker rådgivning i din situation. I samråd med dig kan afdelingens læge, fysioterapeut, ergoterapeut og plejepersonale eksempelvis udarbejde en rehabiliterings-/genoptræningsplan til kommunen.

Kontakt altid afdelingen

Du skal **altid** kontakte afdelingen, uanset hvilken sygdom du modtager behandling for, hvis du oplever nedenstående problemer.

Du skal især være agtpågivende, hvis et problem opstår ret pludseligt og ikke tager af eller forsvinder af sig selv, og hvis du oplever gener, du ikke er vant til at have.

- Feber over 38,3 grader
- Blødning, som ikke standser af sig selv
- Stærke smerter
- Synsforstyrrelser og stærk hovedpine
- Åndenød eller stakåndethed
- Smerter i brystet eller ved vejrtrækning
- Føleforstyrrelser eller sovende fornemmelser i tæer, fødder eller fingre
- Udslæt
- Forstoppelse over flere dage
- Diarré, som rækker ud over 1-2 dage
- Vedvarende opkastninger i mere end ca. 1-2 dage
- Hvis du har glemt at tage medicin, du får som behandling af din kræftsygdom
- Hvis du ikke er i stand til at tage din medicin, fx på grund af kvalme.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL

Ambulatorium for Blodsygdomme
Tlf. 97 66 38 00
Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Sengeafsnit for Blodsygdomme
Tlf. 97 66 38 00
Vi træffes efter kl. 15.00 samt weekender og helligdage
Se vores hjemmeside: https://aalborguh.rn.dk/blodsygd