

# IEVADVĀRDI

Šis buklets Jums palīdzēs vairāk uzzināt par to, kas ir nieru vēzis, kādas var būt terapijas blaknes un kā tās pārvarēt.

## Informatīvo materiālu sagatavoja:

Dr. Ieva Krēsliņa

## Medicīniskie redaktori:

Dr. med. Viktors Kozirovskis

Dr. Ārija Brīze

Ph.D. Olga Valciņa

## Materiāls tapis sadarbībā ar

Latvijas Onkologu Ķīmijterapietu  
Asociācija

un

Latvijas onkoloģijas pacientu  
organizāciju apvienības  
"Onkoalianse"/Pacientu akadēmiju

LOKA

Latvijas Onkologu  
Ķīmijterapietu Asociācija



PACIENTU  
AKADĒMIJA

## BUKLETA SATURS:

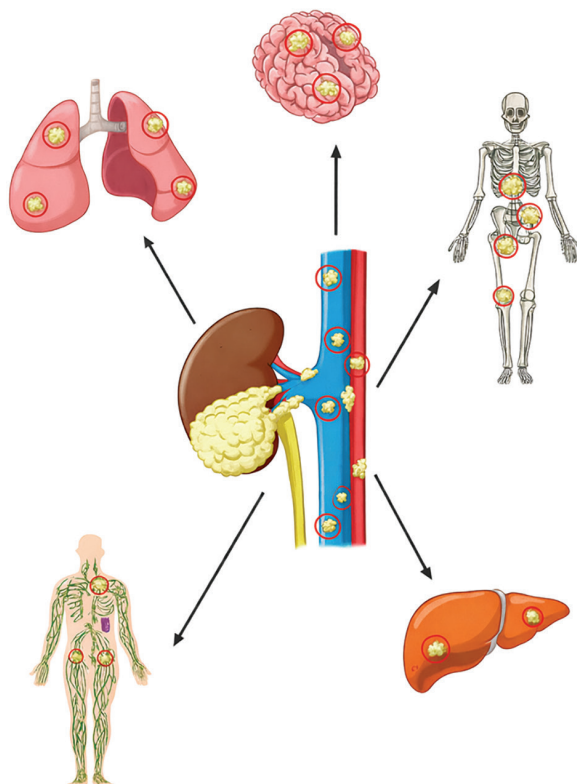
Kas ir nieru vēzis?.....	4
Kā tiek klasificēts nieru vēzis?.....	6
Kādas ir nieru vēža stadijas?.....	7
Kā ārstē progresējošu/metastātisku nieru vēzi?.....	8
Kas ir mērķterapija?.....	9
Kādi ir mērķterapijas blakusefekti?.....	10
Kā mazināt blakusparādības?.....	11
Diskomforta sajūta un čūliņas mutē.....	11
Mukozīts.....	12
Disfāģija.....	13
Ožas un garšas izmaiņas.....	15
Kserostomija.....	16
Slikta dūša un vemšana.....	17
Apetītes trūkums un svara zudums.....	18
Augsts asinsspiediens.....	19
Caureja.....	20
Aizcietējumi.....	22
Muskuļu un locītavu sāpes.....	23
Ādas reakcijas, sausa āda un gļotāda.....	24
Plaukstu-pēdu sindroms.....	25
Izmaiņas matos.....	29
Vai ir produkti, kas jāierobežo?.....	29
Satura rādītājs.....	32

# KAS IR NIERU VĒZIS?

Nieru vēzis ir saslimšana, kas rodas, ja **nieru šūnas sāk patoloģiski un nekontrolēti augt**.

Vēzis var izplatīties arī ārpus nierēm uz citiem orgāniem, piemēram, plaušām, limfmezgliem, aknām, galvas smadzenēm vai kauliem. Tādos gadījumos šo sauc par METASTĀTISKU vēzi.

Nieru vēzis sastāda 2-3% no visiem audzējiem. Biežāk sastopams vīriešiem un vecāka gadagājuma cilvēkiem, īpaši pēc 50 gadu vecuma. (1)



Bieži nieru vēzīm **nav vērojami simptomi**, taču aptuveni vienam no desmit pacientiem sastop

- sāpes sānos
- sataustāms veidojums vēderā
- asins piejaukums urīnā

Dažkārt pacientiem var attīstīties metastāžu izraisītie simptomi vai paraneoplastiskais sindroms - tas raksturo organisma atbildes reakciju uz vēža esamību organismā. Biežāk sastopamie simptomi ir

- taustāmi palielināti mezgli uz ķermeņa;
- kaulu sāpes;
- klepus bez iekaisuma pazīmēm, progresējošs elpas trūkums, sāpes krūškurvī
- asinsspiediena izmaiņas
- svara zudums
- anēmija jeb samazināts sarkano asins šūnu daudzums organismā
- muskuļu masas samazinājums
- samazināta apetīte (1)



# KĀ TIEK KLASIFICĒTS NIERU VĒZIS?

Nieru vēzi klasificē atkarībā no stadijas, tipa un vēža šūnu agresivitātes.

Nozīmīgi noteikt vēža **stadiju**, jo no tās ir atkarīgs turpmākais ārstēšanas plāns. (1)

Stadija tiek noteikta pēc TNM klasifikācijas.

*T (angl. tumor) - norāda vēža izmēru un to, cik tālu tas izplatījies apkārtējos audos;*

*N (angl. nodes) - norāda, vai vēzis izplatījies limfmezglos;*

*M (angl. metastasis) - norāda, vai audzējs ir izplatījies citos audos jeb izveidojis metastāzes (1)*

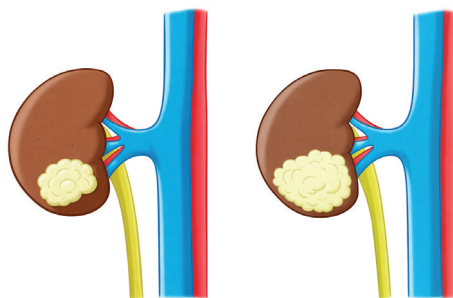
# KĀDAS IR NIERU VĒŽA STADIJAS?

I un II stadija raksturojas kā **LOKĀLA** - vēzis nav izplatījies ārpus nieres audiem.

Atšķirība starp šīm stadijām ir audzēja **izmērā.**

I stadija - Audzējs ir mazāks par 7 cm liels un nav izplatījies limfmezglos vai citos audos

II stadija - Audzējs ir lielāks par 7 cm, taču nav izplatījies citos orgānos vai limfmezglos



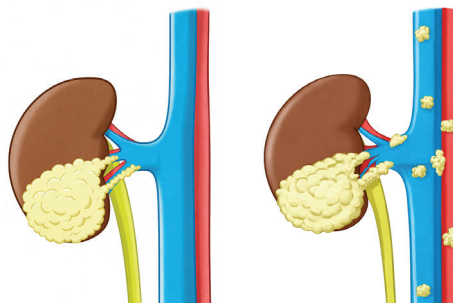
I stadija

II stadija

III un IV stadija raksturo progresējošu vai **METASTĀTISKU** slimību - audzējs ir izplatījies limfmezglos vai citos audos.

III stadija - Audzējs ir invadējis virsnieres, taukaudus ap nieri vai nieres asinsvadus, kā arī var būt izplatījies vēdera limfmezglos

IV stadija - Audzējs izplatījies citos orgānos, piemēram, aizkuņģa dziedzerī, zarnu traktā, plaušās, kaulos; rados attālas metastāzes (1)



III stadija

IV stadija

# KĀ ĀRSTĒ PROGRESĒJOŠU/ METASTĀTISKU NIERU VĒZI?

Metastātiska nieru vēža terapijā tiek pielietota **sistēmiska terapija**, dažos gadījumos kombinējama arī ar ķirurģisku ārstēšanu.

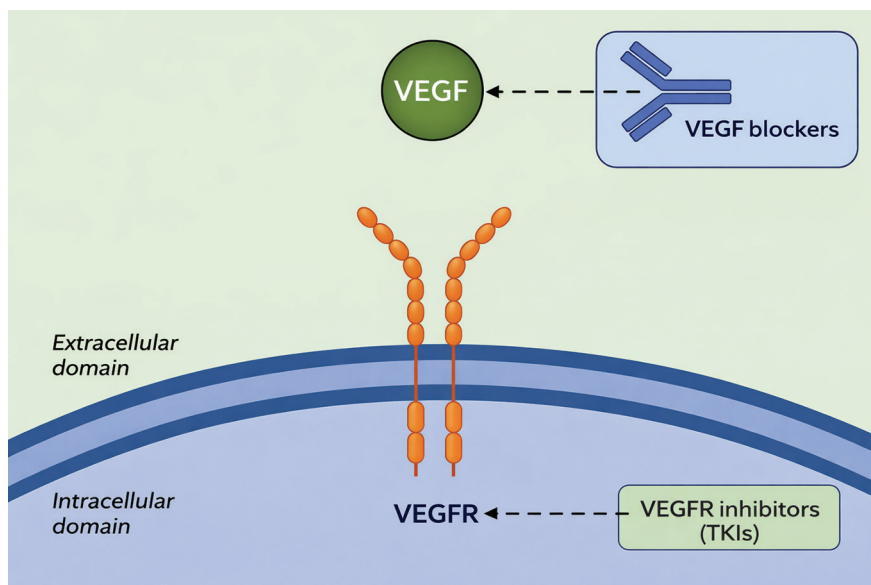
Sistēmiska terapija iedarbojas uz visu pacienta organismu. Tiek izmantota

- mērķterapija, kas aizkavē audzēja attīstību;
- imūnterapija, kas stimulē imūnās sistēmas atbildi un liek tai iznīcināt vēža šūnas;
- šo medikamentu kombinācijas;
- ķīmijterapija, kas tiek izmantota tikai īpašu nieru audzēja veidu ārstēšanā. (1)

## KAS IR MĒRĶTERAPIJA?

Mērķterapija palīdz aizkavēt un apturēt nieru vēža šūnu attīstību, kā arī samazina jaunu vēža apgādājošo asinsvadu veidošanos. Šī specifiskā terapija samazina audzēja izmēru un palīdz novērst tās izplatīšanos.

Visbiežāk tiek izmantoti **angiogēnēzes inhibitori**, kuru galvenais uzdevums ir apturēt jaunu asinsvadu veidošanās procesu. Audzējam ir nepieciešami asinsvadi, kas to apgādā ar barības vielām, lai veicinātu tā augšanu un izplatīšanos. Šī terapija bloķē iespēju audzējam saņemt visu nepieciešamo turpmākai attīstībai. (1)



**Zīdītāju rapamicīna mērķa (mTOR) kināzes inhibitori** – šo medikamentu galvenais mērķis ir bloķēt specifiskā proteīna mTOR darbību, kas palīdz audzēja šūnu augšanai.

Inhibējot šo proteīnu, attiecīgi tiek samazināta nieru vēža augšana. (1)

# KĀDI IR MĒRĶTERAPIJAS BLAKUSEFEKTI?

Tāpat kā visas zāles, arī specifiskie mērķterapijas medikamenti var izraisīt nevēlamas blakusparādības. Vienas no biežāk sastopamajām blaknēm:

- slikta dūša un vemšana
- caureja
- aizcietējumi
- matu un ādas izmaiņas
- nogurums
- paaugstināts asinsspiediens
- slikta apetīte (2)

**Svarīgi atpazīt simptomus un konsultēties ar savu ārstu par blakusefektu vadību!**

# BLAKUSPARĀDĪBAS

## KĀ MAZINĀT BLAKUSPARĀDĪBAS?



### Diskomforta sajūta un čūliņas mutē

Medikamenti var ietekmēt gremošanas sistēmu, īpaši mutes dobumu - var rasties sūdzības par apsārtumu, tūsku, sāpēm un grūtībām sakošļāt vai norīt ēdienu.

### Kā atvieglot simptomus?

- Tīriet zobus ar mīkstu zobu birsti.
- Dzeriet ar salmiņu.
- Skalojiet muti ar siltu ūdeni, simptomus var atvieglot ūdenim pievienots timiāns.
- Ja Jums ir zobu protēzes, tām vienmēr jābūt tīrām. Nelietojiet tās, ja mutē ir izveidojušās čūliņas!
- Izvairieties no:
  - karstiem vai garšvielām bagātiem ēdieniem;
  - skābiem vai asiem ēdieniem;
  - cietas vai kraukšķīgas pārtikas;
  - alkohola lietošanas un smēķēšanas. (1)



## Mukozīts

Mukozīts ir gremošanas trakta gļotādas iekaisums. Biežāk skar mēli, aukslējas, barības vadu, rīkli un tās mugurējās sienas.

### Kā atvieglot simptomus?

- Izmantojiet zobu pastu jutīgiem zobiem, mīkstu zobu birsti un zobu diegu.
- Skalojiet muti ar mutes skalojamo līdzekli.
- Ēdiet 5-6 nelielas maltītes dienā. Pārtikai jābūt mīkstai, viegli sagremojamai.
- Pirms katras maltītes, atvēsiniet mutes dobumu ar ledu, aukstu ūdeni, žeļu vai saldējumu, lai atvieglotu sāpes.
- Neēdiet, kad mutes dobumā jūtat spēcīgas sāpes.
- Lietojiet uzturā pietiekošu šķidruma daudzumu - dzeriet daudz ūdens, augu tējas, zupas. Izvairieties no gāzētiem dzērieniem!
- Simptomu atvieglošanai uzturā lietojiet aukstus ēdienus.
- Izvairieties no alkohola lietošanas un smēķēšanas.
- Izvairieties no skābiem ēdieniem (apelsīni, citroni, kivi, gurķi), asiem ēdieniem (sīpoli, ķiploki, pipari), sāļiem ēdieniem vai cietas pārtikas. (1)



## Disfāgija

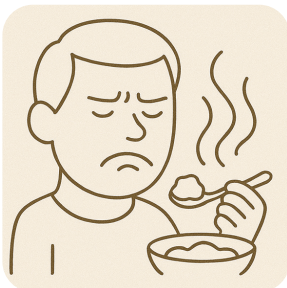
Disfāgija apzīmē grūtības droši un efektīvi norīt ēdienu. Biežākie simptomi:

- ēdiena paliekas mutē pēc norīšanas
- krekšķis
- aizrīšanās ar ēdienu
- klepošana pēc ēšanas

### Kā atvieglot rīšanu?

- Pielāgojiet pārtikas konsistenci atbilstoši disfāgijas smagumam! Visvieglāk norīt sablenderētu pārtiku. Ja disfāgija nav smaga, izvēlieties mīkstu vai viegli sakošļājamu pārtiku.
- Ēdiet nesteidzīgā, mierīgā atmosfērā. Atvēliet pietiekamu laiku starp katru norīšanas reizi.
- Ēdiet kopā ar citiem cilvēkiem, jo šajā gadījumā ir palielināts aizrīšanās risks!
- Ēšanas laikā sēdiet taisni, cenšaties pārlietu neizstiept kaklu.
- Ēdiet 5-6 mazas porcijas dienā. Katra kumosa apjomam jābūt nelielam.
- Cenšaties neļaut ēdienam palikt mutē pēc ēšanas.
- Pievērsiet uzmanību ēdiena izskatam un garšai.
- Ja pārtiku nepieciešams sabiezināt, var pievienot cieti, kartupeļu biezeni vai citus biezinātājus, kas nemaina garšu.

- Lai uzņemtu pietiekamu šķidruma daudzumu, dzērieniem pievienojiet biezinātājus, kas nemaina garšu!
- Izvairieties no:
  - maltītēm ar dažādu tekstūru (piem., zupa ar makaroniem);
  - cietas pārtikas un produktiem ar sēklām (zemenes, kivi, tomāti);
  - ēdieniem, kas neveido vienmērīgu struktūru, tos košļājot (rīsi, rieksti);
  - ēdieniem, kas atbrīvo šķidrumu tos sakošļājot (mandarīni, apelsīni, arbūzi). (1)



## Ožas un garšas izmaiņas

Izmainīta garšas un smaržas uztvere maina un ierobežo spēju novērtēt ēdiena garšas intensitāti, rezultātā ēdiens var likties nebaudāms.

### Kā atvieglot simptomus?

- Pirms ēšanas skalojiet muti ar kumelīšu tēju vai ūdeni, kas sajaukts ar sodu.
- Starp katrām ēdienreizēm lietojiet cukuru nesaturošu košļājamo gumiju vai saldumus, lai izvairītos no nepatīkamas garšas mutē.
- Gatavošanai izmantojiet koka piederumus, bet ēšanai – plastmasas galda piederumus.
- Metāliskas garšas mazināšanai lietojiet uzturā skābus ēdienus (apelsīni, kivi, zemenes, ananāsi).
- Dzeriet zaļu tēju (piem., ar piparmētru vai citronu) maltīšu laikā un pēc tām, lai mazinātu nepatīkamu garšu mutē.
- Pievienojiet ūdenim citronu vai citu augļu sulu, lai to padarītu baudāmāku.
- Gaļa un zivis bieži rada nepatīkamu garšu mutē. Lai to maskētu:
  - Pievieno pārtikai citronu sulu, saldskābu mērci vai garšvielas;
  - Pievieno saldās vai smaržīgas piedevas (piem. žāvēti augļi, kompoti, ievārījums, medus);
  - Pievienojiet gaļu vai zivis pīrāgiem, lazanjām un citiem ēdieniem.
- Izvairieties no pārtikas ar spēcīgu smaržu vai eļļainiem ēdieniem.
- Nelietojiet uzturā vienveidīgu pārtiku. (1)



## Kserostomija

Kserostomija ir izteikta sausuma sajūta mutē, kas rodas samazinātas siekalu produkcijas dēļ.

### Kā atvieglot simptomus?

- Regulāri apmeklējiet zobārstu!
- Lietojiet fluoru saturošu zobu pastu.
- Centieties ilgstoši neatrasties telpās ar zemu gaisa mitruma daudzumu.
- Regulāri mitriniet lūpas un ķermeni ar mitrinošiem krēmiem.
- Lietojiet uzturā pietiekošu šķidruma daudzumu (vismaz 1.5L diennaktī). Dzeriet ūdeni bieži un katras maltītes laikā.
- Nelietojiet uzturā ļoti saldu, asu vai izteikti aukstu/karstu pārtiku.
- Izvairieties no sausas un biezas pārtikas.
- Lietojiet uzturā skābus ēdienus, piemēram, augļus (ananāss, apelsīns) starp ēdienreizēm.
- Ietveriet diētā ēdienus, ko viegli sakošļāt (biezeņi, krēmīgas zupas, pudiņi, jogurti). (1)



## Slikta dūša un vemšana

Ja Jūs izjūtat sliktu dūšu vai rodas vemšanas epizodes, turpmākās rekomendācijas var palīdzēt pārvarēt sūdzības:

- Izvairieties pavadīt laiku virtuvē, kamēr tiek gatavots ēdiens.
- Saglabājiet mutes dobumu tīru.
- Ēdiet labi ventilētās telpās, lai mazāk būtu jājūt ēdiena smarža.
- Vienu stundu pēc ēšanas pavadiet sēdus vai guļus pozīcijā.
- Ēdiet pa mazām porcijām līdz 6 reizēm dienā.
- Dzeriet gāzētu ūdeni, lai novērstu sliktu dūšu.
- Lietojiet pietiekamu šķidruma daudzumu, ūdeni dzeriet starp maltītēm. Neaizmirstiet dzert ūdeni arī dienās, kad ir vemšanas epizodes!
- Izvairieties no ceptas, taukainas pārtikas ar spēcīgu aromātu!
- Ēdiet pārtiku, kas ir auksta vai istabas temperatūrā - karstai pārtikai ir izteiktāks aromāts.
- Cenšaties lietot uzturā sausu pārtiku, piemēram, krekeri, žāvēti augļi, rieksti, popkorns, galetes u.c. (1)



## Apetītes trūkums un svara zudums

Pats audzējs un specifiskā vēža terapija var radīt arī izmaņas apetītē. Var samazināties vēlme uzņemt pārtiku, kā rezultātā rasties arī svara zudums.

### Kā atvieglot simptomus?

- Ēdiet mierīgā un nesteidzīgā atmosfērā.
- Ēdiet mazām porcijām 5-6 reizes dienā.
- Pārliecinieties, ka Jums līdzī vienmēr ir ēdiens, kas ļoti garšo - viegla pārtika ar augstu kaloriju daudzumu.
- Dažādojiet savu diētu, ēdiet krāsainu pārtiku ar dažādām tekstūrām! Cenšaties gatavot vizuāli pievilcīgas maltītes!
- Regulāri sportojiet, lai apetīte uzlabotos!
- Ēšanas laikā nedzeriet ūdeni, vai dzeriet pavisam nedaudz, lai sāta sajūta rastos vēlāk.
- Lietojiet uzturā tādus pārtikas produktus, kas ir kalorijām un olbaltumvielām bagāti (vārītas olas, siers, rieksti, tuncis vai vista).
- Pievienojiet ēdienam garšvielas, lai bagātinātu maltīšu garšu.
- Ēdiet savus mīļākos ēdienus, kad tos sagribas! (1)



## Augsts asinsspiediens

Vēža specifiskā terapija var radīt asinsspiediena paaugstināšanos!

**Ja Jums ikdienā ir paaugstināts asinsspiediens, pastāstiet to ārstam pirms nieru vēža ārstēšanas uzsākšanas. Ārsts Jums pārbaudīs asinsspiedienu un pielāgos vai nozīmēs nepieciešamo terapiju!**

Rekomendējam Jums mājas apstākļos regulāri mērīt asinsspiedienu un pierakstīt rezultātus. Konsultējieties par mērījumiem ar savu ārstu!

- Nesmēķējiet un nelietojiet alkoholu.
- Galvenokārt uzturā lietojiet ūdeni, izvairieties no tējas vai kafijas lietošanas uzturā.
- Veiciet regulāras, vieglas fiziskās aktivitātes.
- Ierobežojat sāls daudzumu uzturā.
- Katru dienu uzturā lietojiet augļus un dārzeņus.
- Izvairieties no pārtikas ar lielu taukvielu daudzumu.
- Lietojiet uzturā vārītu, grilētu vai tvaicētu pārtiku. Cenšaties uzturā lietot zivis, ap 2-4 reizes nedēļā.
- Izvairieties no: pārstrādātas pārtikas, sālītiem riekstiņiem, rafinētām brokastu pārslām, ātrās pagatavošanas zupām, žāvētām jūraszālēm. (1)



## Caureja

Caureja ir ūdeņaina vai šķidra vēdera izeja, dažkārt to pavada spazmveida sāpes vēderā.

Atcerieties, ka pārāk liels šķidruma zudums var izraisīt dehidratāciju un uzturvielu zudumu!

### Kā mazināt caureju?

- Ieturiet mazākas un regulāras maltītes, vēlams ēst ik pēc 2-4 stundām.
- Lietojiet uzturā pietiekamu šķidruma daudzumu, ap 1.5-2L diennaktī.
- Ierobežojiet uzturā taukainu pārtiku (piem., trekni piena produkti, trekna gaļa un desas, eļļainas zivis, rieksti, cepti ēdieni).
- Izvairieties no dārzeņiem, kas rada vēdera pūšanos (piem., kāposti, žāvēti augļi, zaļumi).
- Samaziniet uzturā kafijas, saldinātu dzērienu patēriņu.
- Lietojiet uzturā vairāk vārītu, grilētu vai tvaicētu pārtiku. (1)

Ja vēdera izeja 4-6 reizes/dienā, bez dehidratācijas pazīmēm uzsakiet:

- **Diēta (48-72 st.) BRAT** tipa: banāni, rīsi, ābolu biezenis, tostermaize
- **Hidratācija**
  - **1.5-2.5 L** šķidrumu dienā
  - Elektrolīti (piemēram, **Rehydron**)

- Lietojiet pretcaurejas līdzekļus piem. **Loperamidum**
  - Sākumā **4 mg**, pēc tam **2 mg** pēc katras šķidrās vēdera izejas
  - Maks. **16 mg/24 st.**
- īslaicīga mērķterapijas pauze; atsāk ar samazinātu devu pēc simptomu normalizēšanās (sazinieties ar ārstējošo onkologu ķīmijterapietu)
- Ja caureja saglabājas >48 h vai  $\geq 7$  reizes/dienā → + **Racecadotrilum** 100 mg **3x/dienā**.
- Probiotikas var mazināt simptomu ilgumu: **Saccharomyces boulardii** 250 mg **2x/dienā** 7-14 dienas.
- Ja dehidratācija/nespēja uzturēt šķidruma bilanci → pārtrauciet mērķterapijas medikamenta lietošanu un sazinieties ar ārstu par intravenozo infūziju atbalstu (3) (4)

Nekavējoties meklēt ārsta palīdzību infekciозās caurejas izslēgšanai, ja ir "**sarkanā karoga**" simptomi:

- Drudzis
- Asinis izkārnījumos
- Caureja > 72 h neskatoties uz loperamidum
- Nesen lietoti antibiotiskie līdzekļi



## Aizcietējumi

Aizcietējumi ir reta vēdera izeja (trīs vai mazāk vēdera izejas nedēļā). Fēces var būt cietas, sausas un vēdera izeja var būt sāpīga.

### Kā atvieglot aizcietējumus?

- Katru dienu nepieciešams izdzert aptuveni 2L šķidruma. Pārsvarā vēlams dzert ūdeni, taču šķidrumu var uzņemt arī ar tējām, zupām, svaigiem augļiem un dārzeņiem.
- Katru dienu nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm, piemēram, 30 minūšu ilgas pastaigas.
- Dodieties uz labierīcībām regulāri un kad tas ir nepieciešams, neatlieciet to uz vēlāku laiku.
- Lietojiet uzturā šķiedrvielām bagātu pārtiku (piemēram, pilngraudu produktus, dārzeņus, augļus, riekstus un pākšaugus).
- Lietojiet caurejas līdzekļus tikai tad, kad to rekomendē Jūsu ārsts. (1)



## Muskuļu un locītavu sāpes

Dažkārt audzējs vai nozīmētā terapija var radīt noguruma sajūtu, sāpes un diskomfortu muskuļos un locītavās.

### Kā pārvarēt sūdzības?

- Plānojiet aktivitātes, kas Jums jāizdara dienas laikā. Ierēķiniet pietiekami daudz laika atpūtām starp tām. Izvairieties no aktivitātēm, kas var prasīt lielu fizisko piepūli.
- Ieturiet regulāras fiziskās aktivitātes savu spēju robežās.
- Sabalansējiet darbus ar atpūtu! (1)



## Ādas reakcijas, sausa āda un gļotāda

Vēža terapija var radīt ādas jutību pret saules gaismu. Dažkārt tā izraisa arī tādas ādas problēmas kā izsitumus, plankumus, sausu vai niezošu ādu.

### Kā mazināt simptomus?

- Lietojiet mitrinošus ķermeņa krēmus divas reizes dienā. Mazgājieties ar remdenu ūdeni, lietojiet ziepes vai dušas želejas bez smaržvielām.
- Valkājiet kokvilnas apģērbu, mazgājiet to ar saudzīgiem mazgāšanas līdzekļiem.
- Izmantojiet mākslīgos acu pilienus vai fizioloģisko šķīdumu, lai novērstu acu sausumu.
- Aizsargājiet galvu un ādu no tiešiem saules stariem, lietojiet saules aizsargkrēmu (SPF vismaz 50). (1)



## Plaukstu-pēdu sindroms

Plaukstu-pēdu sindroms ir iekaisuma reakcija, kas skar pēdu un plaukstu ādu. Var būt nieze, apsārtums, pietūkums, jutīgums, dedzināšana, plaisas, ādas sabiezēšana vai lobīšanās. Mērķterapijas laikā šī reakcija ir bieža un parasti attīstās pirmajās 2-6 nedēļās. (5)

### PROFILAKSE – sākot jau no 1. terapijas dienas

#### Mitrināšana

- Ikdienā lietot **urīnvielas (urea) krēmus 5-10% 2-3x dienā** (rīts / vakars + pēc mazgāšanās).
- Izvēlieties maigus, mitrinošus līdzekļus bez smaržvielām.

#### Berzes un spiediena mazināšana

- Nēsāt mīkstus, plakanus apavus ar amortizējošu zoli.
- Izmantot mīkstas zolītes, gēlu ieliktņus, silikona aizsargus.
- Valkāt kokvilnas zeķes.
- Izvairīties no roku un kāju mehāniskas slodzes (piemēram, garas pastaigas, smaguma nēsāšana bez cimdiem un zeķēm/ polsterētiem apaviem)
- Neizmantojot instrumentus, kas mehāniski bojā ādu (lāpsta, skrūvgriezis, slotas, smagi sadzīves darbi).
- Saglabāt nagus īsus, bet **izvairīties no ādas traumatizācijas** – samazinās infekcijas risks.

## Ūdens procedūras

- Izvairīties no karstām vannām, saunas, pirts.
- Mazgāties ar maigu, mazgāšanas līdzekli bez smaržvielām
- Rūpīgi nosusināt ādu, nenoberžot.

## Podologs

- Pirms pretvēža terapijas uzsākšanas jāārstē jebkurš predisponējošs faktors (piemēram, hiperkeratoze), tāpēc ieteicama podologa konsultācija.

---

## SIMPTOMU MAZINĀŠANA – vieglas formas

### Kopšana

- Rīts/vakars: **urea 5-10% krēms** + viegla masāža plaukstu un pēdu spilventiņiem.
- Vakars: mīkstinošs aizsargkrēms (**parafīnu/vazelīnu saturošs**).
- Nakts režīms: kokvilnas zeķes vai cimdi, lai pastiprinātu iedarbību.

### Aukstuma aplikācijas

- 10-15 min, 2-3× dienā apsārtuma/dedzināšanas gadījumā.
- Nelikt tieši uz ādas – izmantot plānu audumu.

### Pretiekaisuma terapija

- Steroīdu saturoši krēmi 1× dienā 5-7 dienas pēc ārsta rekomendācijas

### Sāpes

- Pretsāpju tabletes pēc vajadzības (pēc ārsta rekomendācijas).

---

## SIMPTOMU MAZINĀŠANA – smagas formas (čūlas, plaisas, stipras sāpes)

### Terapijas korekcija

- Iespējama devas samazināšana vai īslaicīga terapijas pauze (*vienīgi pēc onkologa ķīmijterapeita norādes*).
- Apsvērt sistēmisku kortikosteroīdu terapiju.

### Ādas kopšana pēc stadijas

#### Mitrā/iekaisuma stadijā:

- Vēsie, mitrie apliekamie.
- Antiseptiski šķīdumi vai gēli 1-2× dienā:
  - **Hlorheksidīns 0.05%** šķīdums
  - **Octenidīnum** gēls

#### Subakūtā stadijā (vairs nemitro):

- Steroīdu/antibakteriālie krēmi (pēc ārsta norādes).
- Bezrecepšu **Dexpanthenol** krēmi ādas dzīšanai.

### Infekcijas riska izvērtēšana

#### Nekavējoties meklēt medicīnisku palīdzību, ja:

- parādās strutaini izdalījumi,
- apsārtums strauji palielinās,
- būtiski pastiprinās sāpes,
- parādās drudzis,
- āda kļūst karsta, pietūkusi.

---

## SĀPĪGO VARŽACU UN SABIEZĒJUMU APSTRĀDE

- Nešķelt un negrieziet sabiezējumus pašiem – infekcijas risks ir augsts.
- Konsultēties ar **ārstniecisko podologu**.
- Hiperkeratoze jeb ādas sabiezējumi:
  - Lokāli keratolītiķi, kas satur urīnvielu 10%-20% – **tikai sabiezētām vietām**, ne uz iekaisušas ādas.
  - Varžacu apstrādi veic tikai tad, kad āda ir **mīkstināta** (pēc vannas vai mīkstinošā krēma pa nakti).
  - Noņemšana pakāpeniska, bez agresīvas skrāpēšanas vai berzes.

### **Ja parādās iekaisuma pazīmes, plaisas vai atvērtas ādas vietas:**

- Nekavējoties sazinieties ar ārstu, lai izvērtētu nepieciešamo ārstēšanu un novērstu infekcijas risku.

### **Sāpju gadījumā:**

- Iespējama lokāla simptomu mazināšana pēc ārsta ieteikuma, lai saglabātu ikdienas aktivitātes.

*[Prevention and management of dermatological toxicities related to anticancer agents: ESMO Clinical Practice Guidelines. Approved by the ESMO Guidelines Committee: May 2020.]*



## Izmaiņas matos

Mērķterapija var matus padarīt plānākus un bālākus.

- Izmantojiet saudzējošus matu kopšanas līdzekļus.
- Ķemmējiet matus ar mīkstu saru ķemmi, mazgājiet matus pēc iespējas retāk.
- Krāsojot matus, izmantojiet tikai dabīgas krāsvielas.
- Lietojot matu veidotājus, izvairieties no pārlietu augstas temperatūras. (1)

## VAI IR PRODUKTI, KAS JĀIEROBEŽO?

### Greipfrūti

Auglī ir vielas, kas inhibē fermentus, kuri piedalās zāļu metabolismā, līdz ar to greipfrūts vai tā sula pārtrauc zāļu metabolizēšanos, atstājot paaugstinātu zāļu koncentrāciju organismā, kas var izraisīt nelabvēlīgu ietekmi.

## **Atcerieties, ka veselīgs dzīvesveids uzlabos blakusparādību pārvaldību!**

- Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabos Jūsu kardiovaskulāro sistēmu!
- Fiziskas aktivitātes kopā ar sabalansētu uzturu palīdzēs Jums:
  - uzturēt veselīgu svaru;
  - palielinās muskuļu spēku;
  - samazinās nogurumu un vājuma sajūtu;
  - samazinās trauksmi. (1)
- Samaziniet stresu:
  - Dzīve ar vēzi var būt liels stress. Mēģiniet mazināt stresu savā dzīvē, jo tas palīdzēs organismam atslābināties. Centieties pēc iespējas vairāk atpūsties un darīt lietas, kas jums sagādā prieku.
- Saglabājiēt pozitīvu dzīves uztveri:
  - Sadzīvot ar vēzi nenozīmē tikai ārstēšanos. Saglabājiēt pozitīvu skatījumu uz dzīvi. Tiekaties ar draugiem un tuviniekiem, runājiēt ar viņiem par savām izjūtām.
- Saglabājiēt kontaktu:
  - Pasakiet draugiem un tuviniekiem, kāds ir Jūsu ārstēšanas grafiks, lai viņi varētu Jums atgādināt par klīnikas apmeklējumiem un atbalstīt Jūs ārstēšanās procesā.
- Esiet informēti:
  - Pēc iespējas vairāk uzziniet par savu slimību. Lasiet grāmatas un žurnālus, un apmeklējiēt mājas lapas internetā, lai zinātu cik vien iespējams daudz.



# SATURA RĀDĪTĀJS

1. Barril G, Bogeat J, Castresana M, Caverni A, Esteve V, González C, Hernando A, Jorge V, Juárez A, Navarro JC, Pérez MA, Sequera P, Suárez C, Vázquez S, Vidal C y Villalón D. "Kidney Cancer: Diet and Nutrition. A guide for patients and their families". MÁS QUE IDEAS Foundation, 2020.
2. American Cancer Society. "Kidney Cancer Treatment". Pieejams: [<https://www.cancer.org/cancer/types/kidney-cancer/treating/targeted-therapy.html#:~:text=of%20cabozantinib%20include:,Diarrhea,holes%20forming%20in%20the%20intestines.>]
3. ESMO Clinical Practice Guidelines for management of toxicities from targeted therapies, Annals of Oncology. 2023/2024.
4. MASCC Guidelines for GI Toxicities in Oncology, Support Care Cancer 2020; updates 2022-2023.
5. MASCC Skin Toxicity Guidelines (TKI-induced hand-foot skin reaction), Supportive Care in Cancer, 2019; update 2022.







CBRC-LV-000026

Sagatavots: Decembris/2025