



Bijwerkingen chemotherapie



Als u chemotherapie krijgt, heeft u kans op bijwerkingen. Sommige mensen hebben hier veel last van, andere mensen merken er weinig van. Dit komt door het soort chemotherapie en de dosering. Hoe erg uw bijwerkingen zijn, heeft geen invloed op het resultaat van de chemotherapie. Als u weinig van de bijwerkingen merkt, betekent dat niet dat de medicijnen niet effectief zijn. Hier leest u meer informatie over de verschillende bijwerkingen.

Bloedcelaanmaak (beenmergfunctie)

In het beenmerg worden verschillende bloedcellen aangemaakt: rode bloedcellen, witte bloedcellen en bloedplaatjes. Chemotherapie kan de aanmaak van deze cellen onderdrukken. Dat betekent dat er tijdelijk te weinig nieuwe bloedcellen gemaakt worden. De daling van het aantal bloedcellen, merkt u aan de volgende dingen.

- Verminderde aanmaak van rode bloedcellen kan leiden tot bloedarmoede (anemie, verlaagd Hb-gehalte). U kunt moe, duizelig en bleek zijn. Ook kunt u last hebben van hartkloppingen. Bij een laag Hb-gehalte of ernstige lichamelijke klachten kunt u een bloedtransfusie nodig hebben.
- Verminderde aanmaak van witte bloedcellen maakt u vatbaarder voor infecties. De kans hierop is ongeveer 10 tot 14 dagen na de kuur het grootst en hangt af van de kuur. Bij sommige kuren is de kans hierop na een week het grootst. Als uw afweer verminderd is, kunt u bij koorts in korte tijd erg ziek worden. Op de afdeling houden we uw temperatuur goed in de gaten. We gaan meteen over tot actie als u koorts krijgt.
- Een verminderde aanmaak van bloedplaatjes verhoogt de kans op bloedingen. Hierdoor krijgt u in blauwe plekken, een bloedneus of tandvleesbloedingen. Als uw aantal bloedplaatjes te laag is, krijgt u een bloedplaatjes transfusie

Over het algemeen helpt het gebruik van extra vitaminen en/of ijzertabletten niet bij het herstel van het beenmerg. Ook uw dieet aanpassen helpt niet om de bloedwaarden sneller te laten herstellen.

Branderige en/of pijnlijke ogen

Door de chemotherapie kunt u oogklachten krijgen, zoals branderige, prikkende of geïrriteerde ogen. Meld dit aan uw behandelend arts of verpleegkundig specialist, of aan de verpleegkundige. We schrijven u dan eventueel oogdruppels voor.

Diarree

De chemotherapie kan het slijmvlies van de darmen aantasten. Hierdoor kunt u diarree krijgen. Bij diarree heeft u 1 of meerdere keren per dag last van dunne (waterige) ontlasting. Soms heeft u hierbij ook pijn en krampen en soms kunt u de ontlasting moeilijk ophouden. Diarree ontstaat soms ook door een ontsteking door bacteriën of virussen, of door bestraling of medicijnen. Zelf kunt u iets doen tegen diarree. Als u eetlust heeft, eet dan producten met fijne voedingsvezels, zoals bruinbrood of volkorenbrood, gekookte groenten, fruit, aardappelen of zilvervliesrijst. Fijne voedingsvezels binden het vocht in de ontlasting. Drink ook voldoende.



Haaruitval

De chemotherapie kan ervoor zorgen dat uw haar uitvalt. Soms heeft u hierdoor 'haarpijn'. De hoofdhuid is dan gevoelig of pijnlijk. Haaruitval begint vaak al kort nadat de chemokuur is begonnen. Meestal valt alleen het hoofdhaar uit, maar soms valt ander lichaamshaar ook uit. Denk hierbij aan okselhaar, schaamhaar, wimpers en wenkbrauwen. Tegen haaruitval kunt u niets doen. Het haar komt terug na het stoppen met chemotherapie. Na 1 of 2 maanden komen er kleine haartjes terug.

Chemotherapie kan ook voor droog, breekbaar of kleurloos haar zorgen. Ga dan extra voorzichtig met uw haar om. Houd uw hoofdhuid bedekt als het haar erg uitgedund is. Dit moet in de zomer (tegen verbranding door de zon) en in de winter (tegen de kou).

Als uw haar uitgevallen is, kunt u een haarwerk dragen. Voordat u de haarwerk koopt, moet u bij uw verzekering informeren naar de voorwaarden en vergoedingen. Wij geven u een machtiging. Hiermee kunt u soms (een deel van) de kosten declareren bij uw verzekering. De informatiecentra hebben een adressenlijst van het Top Haarwerkers Groep Nederland. De klinische afdelingen en dagbehandelcentra hebben deze lijst ook. De haarwerkspecialisten op deze lijst voldoen allemaal aan de eisen van vakbekwaamheid, praktijkruimte en service.

Als u liever (nog) geen pruik draagt, kunt u een sjaal, muts of pet gebruiken om kaalheid of slecht zittend haar te bedekken. U kunt de verpleegkundige vragen naar meer informatie. Om 's nachts niet te veel warmte te verliezen via de hoofdhuid, kunt u een (badstoffen) mutsje dragen.

Huidveranderingen

Uw huid kan reageren op uw behandeling. Welke bijwerkingen u kunt krijgen, hangt af van het soort chemokuur dat u krijgt. De huid wordt soms droger. Soms wordt de huid (plaatselijk) roder, bruiner of valer dan eerder. Uw nagels kunnen ook veranderen van structuur. Dit komt door de medicijnen. Pas de dagelijkse verzorging van uw huid aan aan de veranderingen van uw huid, maar probeer de producten te gebruiken die u gewend bent. Op deze producten reageert u niet allergisch. Gebruik geen agressieve huidverzorgingsproducten, zoals scrubs, peeling gels of producten met zuren. We raden u ook af om deodorant te gebruiken.

Door chemotherapie kan (tijdelijk) de kans op infecties en bloedingen toenemen. Wees daarom alert op wondjes, blaren of verkleuringen. Neem contact op met de verpleegkundige of arts als uw huid opeens rood wordt of als er blaasjes ontstaan. We raden u aan om uw huid extra te verzorgen. Gebruik bijvoorbeeld een vette parfumvrije crème of bodymilk.

Vruchtbaarheid

Bij mannen en vrouwen kan chemotherapie gevolgen hebben voor de vruchtbaarheid. Bij sommige patiënten komt de vruchtbaarheid weer terug. Andere patiënten zijn blijvend onvruchtbaar. Als u in de vruchtbare leeftijd bent, bespreken we met u welke gevolgen de behandeling heeft op uw vruchtbaarheid. We bespreken ook het gebruik van anticonceptiemiddelen en/of uw eventuele kinderwens. Bij mannen kunnen we sperma invriezen.

Chemotherapie kan bij vrouwen zorgen voor veranderingen in het menstruatiepatroon. Soms blijft de menstruatie een paar keer weg, en soms blijft het helemaal weg (vervroegde overgang).



Door deze veranderingen kunt u overgangsklachten krijgen. Dit betekent niet altijd dat u niet meer vruchtbaar bent. Soms kunnen uw seksuele gevoelens afnemen. Ook is de vagina soms minder vochtig, waardoor seks pijnlijker is.

Als u menstrueert, schrijven we een vrouwelijk progestageenhormoon voor bij de klinische opname. Dit onderdrukt de menstruatie. We doen dit omdat de menstruatie heviger kan zijn tijdens de behandeling. Dit komt omdat u minder bloedplaatjes heeft. Als u vaginaal bloed verliest, meld dit dan aan uw verpleegkundige en arts.

Misselijkheid en braken

U kunt last hebben van misselijkheid en/of braken. We kunnen dit meestal goed voorkomen of behandelen met medicijnen. Deze medicijnen dienen we toe door het infuus vóór de chemotherapie. Thuis neemt u deze medicijnen als tabletten. Soms zorgen deze medicijnen voor obstipatie. Dan kunt u kort laxeermiddelen gebruiken.

Een paar tips tegen misselijkheid en braken:

- Neem kleinere maaltijden of tussendoortjes.
- Zorg dat uw maag steeds een beetje gevuld is. Soms is misselijkheid erger bij een lege maag. Eet liever 6 keer per dag een beetje, dan 3 keer per dag een uitgebreide maaltijd. Eet op momenten dat u zich het best voelt. Dat kan ook 's avonds of 's nachts zijn. Forceer het eten niet.
- Vermijd gerechten waar u geen zin in heeft. Vervang de warme maaltijd als u wilt door brood.
- Vermijd sterke geuren, zoals parfum, koffie en gebraden vlees.
- Probeer regelmatig iets te drinken. Let goed op uitdrogingsverschijnselen, zoals dorst hebben, een droge huid, donkere urine en/of minder plassen.
- Zorg voor een fris gevoel in de mond. Neem bijvoorbeeld pepermunt of kauwgom.
- Als u 's ochtends misselijk bent, kunt u vlak voor het opstaan een toastje of beschuitje eten. Dit vermindert ochtendmisselijkheid.
- Drinken met koolzuur, zoals cola, helpen soms tegen misselijkheid.
- Probeer voldoende rust te nemen. Soms helpen ontspanningsoefeningen.
- Gebruik regelmatig de voorgeschreven medicijnen.

Mondproblemen

Chemotherapie kan irritatie van het slijmvlies in de mond veroorzaken. Hierdoor kunt u last hebben van een droge mond, verdikte slijmvliesen, gevoeligheid, ontstekingen, tandvlesbloedingen en een pijnlijke mond. De klachten verdwijnen weer als de bloedwaarden gaan stijgen. Braken tast ook het gebit aan. Het is daarom belangrijk dat u uw mond en gebit goed verzorgt. Als u geen klachten heeft raden wij u aan om 4 keer per dag uw tanden te poetsen met een extra zachte tandenborstel. Doe dit het liefst na een maaltijd en voor het slapen. Als u een gebitsprothese draagt, raden wij u aan om deze overdag en 's nachts zoveel mogelijk uit te doen. Wij adviseren u om tandpasta van Elmex® mentholvrij te kopen. Deze tandpasta gaat geen interactie aan met bepaalde medicatie. Voor het schoonmaken van uw gebitsprothese kunt u de prothesetandpasta gebruiken die u wilt. Als u uw gebitsprothese niet draagt, plaats deze dan droog in een gebittenbakje. Als u droge lippen heeft, kunt u ze insmeren met bijvoorbeeld Vaseline.



Als u pijn heeft in de mond, kunnen ijsblokjes of koude dranken dit soms verminderen. Pas op met erg warm, zuur, zout, hard of sterk gekruid eten en koolzuurhoudende drank. Meld aan uw behandelend arts of verpleegkundige als u klachten krijgt aan het mondslijmvlies. Dan starten we met behandelende mondverzorging. De verpleegkundige geeft hier uitleg over.

Obstipatie/verstopping

De medicijnen die u krijgt om misselijkheid bij chemotherapie tegen te gaan, of de chemotherapie zelf, kunnen obstipatie veroorzaken. U heeft dan weinig ontlasting. Naar de wc gaan gaat dan soms erg moeilijk. Andere oorzaken van obstipatie zijn veel in bed liggen, te weinig eten en drinken, te weinig vezels in de voeding, te weinig beweging, slecht kunnen persen en bepaalde medicijnen (zoals codeïne en morfine). Als u bewust (of onbewust) uw ontlasting ophoudt, leidt dit soms ook tot obstipatie. U kunt zelf iets aan obstipatie doen.

- Probeer of u een glas lauw water kunt drinken op de nuchtere maag.
- Ga als u aandrang heeft altijd naar het toilet of de po. Houd het nooit op.
- Drink voldoende (meer dan 2 liter per dag).
- Eet vezelrijke voeding en eet bruinbrood of volkorenbrood, groenten en fruit.
- Geeft het aan bij uw verpleegkundige en behandelend arts als u langer dan 2 dagen geen ontlasting heeft.
- Vraag eventueel aan uw behandelend arts een middel dat de ontlasting zacht houdt of een laxermiddel.

Smaak

U kunt last hebben van verandering in smaak door chemotherapie (en radiotherapie). Hoe erg dit gebeurt hangt af van het type chemokuur, de dosis en de patiënt zelf. Veel mensen proeven een metaalsmaak, een bittere smaak of helemaal geen smaak in de eerste weken na de chemotherapie. Bij de meeste mensen herstelt dit binnen een paar maanden. 1 tot 2 jaar na de chemotherapie kan de smaak nog verbeteren. Daarna herstelt de smaak eigenlijk niet meer.

- Mensen met verandering in smaak kunnen extra zoet eten of drinken beter proeven. Om de producten een sterkere smaak te geven, kunt u citroensap toevoegen. Dit zorgt voor weinig extra calorieën. Voor hartige producten gebruikt u zout, peper, pikante sauzen, kruiden en specerijen. Als u een pijnlijke mond heeft, moet u wel oppassen met scherpe kruiden en specerijen in het eten. Sommige mensen houden juist meer van eten met een neutrale milde smaak.
- Varieer met de temperatuur van het eten en drinken. Dit heeft invloed op de smaak. Warmen gerechten hebben een sterkere smaak dan koude. Probeer uit op welke temperatuur u de gerechten het lekkerst vindt: heel warm of juist afgekoeld.
- Als u te weinig drinkt, kunt u een vieze smaak in uw mond krijgen. Zorg dat u genoeg drinkt (minimaal 2 liter per dag). Een vieze smaak verdwijnt vaak als u iets met een sterke smaak eet, zoals een pepermuntje. Ook een goede mondverzorging helpt tegen een vieze smaak in uw mond.
- Friszuur eten, zoals fruit, yoghurt, komkommer, een salade en haring, zijn vaak lekker qua smaak.
- Uw smaakvoorkeur kan snel wisselen. De ene keer vindt u het een lekker, de andere keer het ander. Blijf dus verschillende dingen proeven.



Uiterlijke verzorging

Bij mannen en vrouwen kan het uiterlijk veranderen door de behandeling. Uw huid wordt droger en uw haar wordt dunner of het valt uit. U ziet er hierdoor soms anders uit dan eerst. Het kan dat u uzelf niet meer herkent. Dit zorgt soms voor onzekerheid en een onprettig gevoel. Maak dit bespreekbaar met de verpleegkundige, verpleegkundig specialist of arts.

Uitscheidingsproducten

Uitscheidingsproducten zijn urine, ontlasting, braaksel, bloed, sperma, vaginaal-, drain- en wondvocht. Sommige soorten chemotherapie kunnen nog een tijd lang voorkomen in deze uitscheidingsproducten. Het is belangrijk dat u hier voorzichtig mee omgaat tijdens de eerste 5 tot 7 dagen na de chemotherapie. Dit is afhankelijk van de soort chemotherapie die u krijgt.

Chemotherapie en andere medicatie scheidt u vooral uit via urine. Het is daarom belangrijk dat u genoeg drinkt (minimaal 2 liter per dag, 10 tot 15 glazen). Hierbij mag u soep en dessert meerekenen. Wij adviseren mannen om zittend te plassen. Druppels verwijdt u met toiletpapier. Het toiletpapier gooit u in het toilet. Doe de deksel naar beneden voordat u doortrekt. Dit voorkomt spatten. Uw urine kan verkleuren door de chemotherapie. De verpleegkundige vertelt u het als dit bij u zo is.

Was uw kleding op minimaal 40 graden Celcius. Als u ziet dat uw wasgoed vies is door uitscheidingsproducten, moet u het eerst met koud water spoelen. Dat kan in een emmer of in de wasmachine. Hierna wast u het wasgoed op 40 graden Celcius. Als u uw wasgoed opspaat, moet dit in een afgesloten zak.





