

კაპეციტაბინი და ოქსალიპლატინი (CAPOX-კაპოქსი) ბილიარული ტრაქტის კიბოსთვის

თქვენ მოგეწოდათ ეს ბროშურა რადგან დაგიდგინდათ ბილიარული ტრაქტის სიმსივნე .

თქვენი ონკოლოგი უკვე გაგესაუბრათ რომელი ბილიარული ტრაქტის კიბო გაქვთ და რამდენად გავრცელებულია დაავადება.

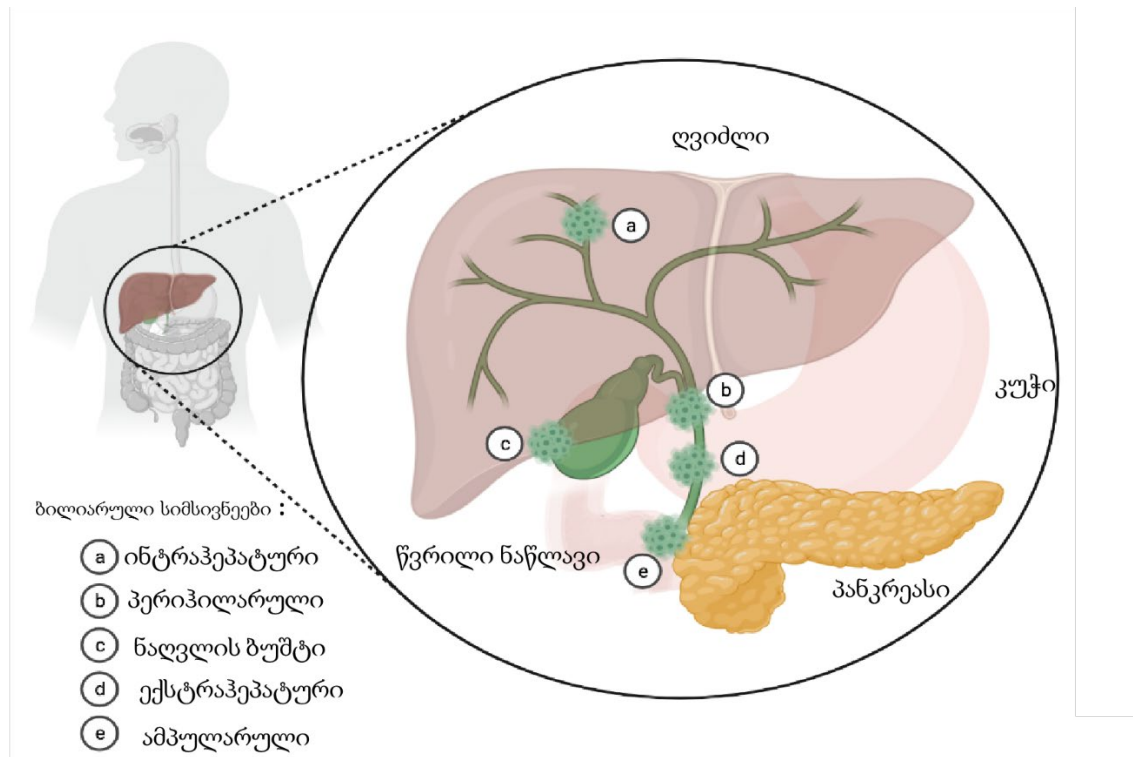
თუ ონკოლოგმა თქვენი დაავადების სამკურნალოდ კაპეციტაბინის და ოქსალიპლატინის კომბინაცია გირჩიათ , აქ გაეცნობით მნიშვნელოვან ინფორმაციას და სხვადასხვა ასპექტებს ამ მედიკამენტებზე.

ბილიარული ტრაქტის კიბო

ბილიარული ტრაქტის სიმსივნეები ყალიბდება ქოლანგიოციტებისგან,რომლებიც ნორმის დროს ამოფენენ ბილიარულ (სანაღვლე) სისტემას (აღნიშნულია მწვანედ ქვედა სურათში) . ნაღვლის სადინრები პატარა მილებია,რომლებსაც ნაღველი გადააქვთ ღვიძლიდან და ნაღვლის ბუშტიდან წვრილი ნაწლავებისკენ ,ნაღველი საკვების მონელებისთვის გამოიყენება .

ბილიარული ტრაქტის კიბოებში შედის -ქოლანგიოკარცინომა,ნაღვლის ბუშტის კიბო,ამპულური კიბო .

- ქოლანგიოკარცინომა -ასევე ცნობილია,როგორც ნაღვლის სადინრის კიბო ,იყოფა 3 ნაწილად განლაგების მიხედვით :
 - ინტრაჰეპატური ქოლანგიოკარცინომა -კიბო ვითარდება ღვიძლშიდა ნაღვლის სადინრებში
 - პერიჰილარული ქოლანგიოკარცინომა -კიბო ვითარდება ღვიძლთან ახლო,მაგრამ მის კიდეს აცდენილ ნაღვლის სადინრებში
 - დისტალური/ექსტრაჰეპატური ქოლანგიოკარცინომა -კიბო ვითარდება ღვიძლიდან დაშორებულ სანაღვლე გზებში
- ნაღვლის ბუშტის კიბო -ვითარდება ნარვლის ბუშტის ამომფენი უჯრედებისგან
- ამპულური კიბო- აღმოცენდება ნარვლის სადინრებისა და წვრილი ნაწლავის შესართავიდან.



რა არის კაპოქსი ?

კაპოქსი ქიმიოთერაპიული მედიკამენტების-კაპეციტაბინის და ოქსალიპლატინის კომბინაციაა . კაპეციტაბინი და ოქსალიპლატინი კიბოს უჯრედებს კლავენ უჯრედის რეპლიკაციის დათრგუნვით . რადგან მათ შეუძლიათ ჯანრთელი უჯრედების დაზიანებაც , მიღებას თან ახლავს გვერდითი მოვლენები.

როგორ ხდება კაპოქსის მიღება ?

კაპოქსი შედგება ორი მედიკამენტისგან რომელიც 2 სხვადასხვა მეთოდით მიიღება . ოქსალიპლატინს კლინიკაში,ქიმიოთერაპიულ განყოფილებაში პერორალურად მიიღებთ .

ოქსალიპლატინის შეყვანა ინტრავენურად (ვენაში) საინფუზიო სისტემის საშუალებით ხდება .

კაპეციტაბინი ტაბლეტია და პერორალურად მიიღება . კაპეციტაბინს მიიღებთ ყოველი კურსის წინ. მისი მიღება ხდება სახლში 2 კვირის განმავლობაში .ძირითადად დღეში 2 ჯერ ინიშნება,დილით და საღამოთი .

იდეალური დაყოვნება დოზებს შორის 12 საათია, თუმცა თუ ამ დროის ინტერვალის დაცვა ვერ ხერხდება 10 ან 11 საათიანი დისტანცია დოზებს შორის უნდა იყოს დაცული . (დაუშვებელია ბოლო დოზიდან 8 საათზე ადრე შემდეგი დოზის მიღება)

ტაბლეტი უნდა მიიღოთ დიდი რაოდენობით წყალთან ერთად ,კვებიდან 30 წუთის პერიოდში (წახემსებაც შეიძლება თუ სრულფასოვანი კვება არ გამოგდით და შემდეგ დანიშნული დოზის მიღება) .იდეალურ პირობებში ტაბლეტის მთლიანობა არ უნდა დაირღვეს, თუმცა თუ მთლიანი ტაბლეტის დალევა გიჭირთ შეგიძლიათ წყალში გახნათ .თუ რომელიმე,დილის ან საღამოს დოზის მიღება დაგავიწყდათ,მიიღეთ შემდეგი დოზა როდესაც გიწევთ, არ გააორმაგოთ შემდგომი მისაღები დოზა . არ მიიღოთ ორი დოზა ერთდროულად ან ზედმეტი დოზა .

თქვენი ექიმი გადაწყვეტს კაპოქსის ზუსტ დოზას,რომელიც დაეფუძნება ბევრ ფაქტორს ,მათ შორის -სიმაღლე,წონა,ასაკი,ზოგადი ჯანრთელობის მდგომარეობა და თანმხლები დაავადებები .

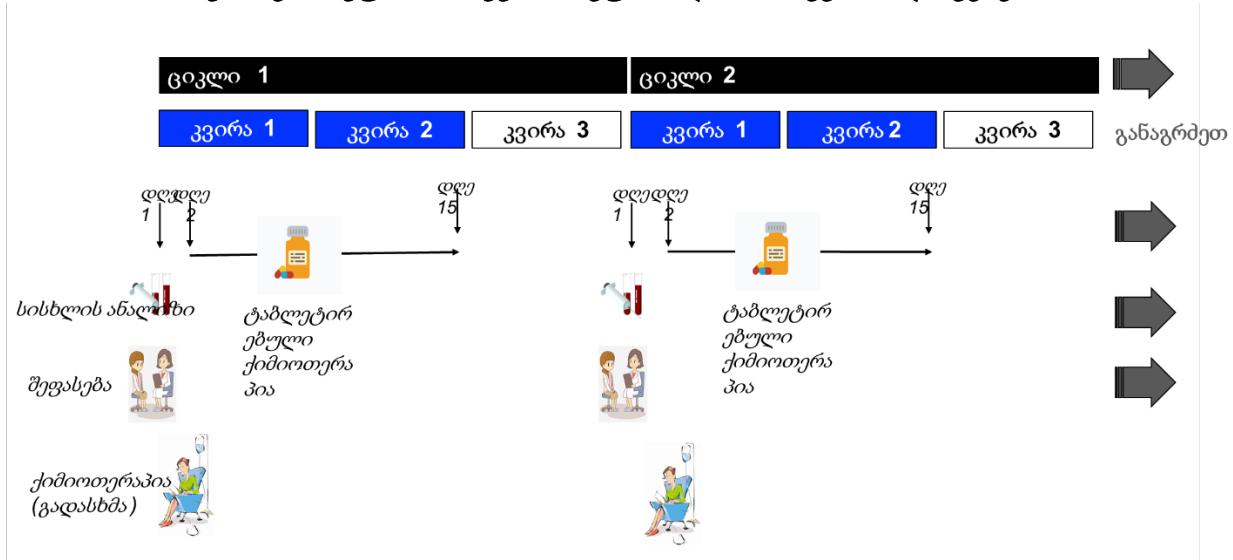
კაპოქსის მიღების განრიგი

კაპოქსს მიიღებთ მკურნალობის ციკლების სახით . სტანდარტული განრიგი მოიცავს 3 კვირიან ციკლს, რომელიც შედგება ინტრავენური ქიმიოთერაპიისგან პირველ დღეს ,კაპეციტაბინის 14 დღიან მიყოლებით რეჟიმს და 1 კვირიან დასვენებას .

ყოველი ქიმიოთერაპიის სესიის წინ ჩაგიტარდებათ სისხლის ანალიზები ,რომლის მიხედვითაც ექიმი განსაზღვრავს რამდენადაა თქვენი ორგანიზმი მზად შემდეგი ქიმიოთერაპიისთვის . მნიშვნელოვანია რომ აღწეროთ ყველა სიმპტომი და პრობლემა რაც ბოლო კურსის შემდეგ დაგეწყით,რათა მედიკამენტის დოზა/რეჟიმი პერსონალურად თქვენზე იყოს მორგებული.

ყოველი ქიმიოთერაპიის ციკლის პირველი კვირის ,პირველ დღეს კლინიკაში შეხვდებით თქვენს ონკოლოგიურ გუნდს შეფასებისთვის და სისხლის ანალიზების ასაღებად . ქიმიოთერაპიის ჩასატარებლად შეიძლება 1 ან 2 დღეში დაბრუნდეთ. ქიმიოთერაპია 2-3 საათი გაგრძელდება . სესიის დასასრულს მოგეწოდებათ ინფორმაცია სახლში მისაღები კაპეციტაბინის შესახებ .კლინიკაში ღამე დარჩენა არ დაგჭირდებათ .

კაპოქსის კურსი : 2 კვირა მკურნალობა , 1 კვირა დასვენება



კაპოქსის მიღების ხანგრძლივობა

ექიმი განიხილავს თქვენი ქიმიოთერაპიის ხანგრძლივობას თქვენთან ერთად . ძირითადად, თითოეული კაპოქსის კურსი 3 კვირაა. თუ მკურნალობა გვერდითი ეფექტების გარეშე მიმდინარეობს, მკურნალობა შეიძლება 8 კურსამდე გაგრძელდეს . მინიმუმ ქიმიოთერაპიის 4 კურსის შემდეგ ექიმი გირჩევთ რადიოლოგიური გამოკვლევის გადამეორებას , რათა შეფასდეს მკურნალობის ეფექტი .

თუ პირველი 3 თვიანი კურსის შემდეგ სიმსივნე იგივე ზომისაა ან დაპატარავდა . ექიმმა შეიძლება გირჩიოს ქიმიოთერაპიის კიდევ 3 კურსით გაგრძელება. მკურნალობის პირველი 6 თვის შემდეგ ექიმი განიხილავს თქვენთან ერთად გესაჭიროებათ თუ არა მკურნალობის გაგრძელება თუ ამით დასრულდება კურსი .

კაპოქსის გვერდითი მოვლენები

მკურნალობის გვერდითი მოვლენები ცნობილია, თუმცა თქვენ შეიძლება არცერთი არ დაგემართოს . ეს არ ნიშნავს რომ მკურნალობა არაეფექტურია ; გვერდითი მოვლენების სიმწვავესა და მკურნალობის ეფექტურობას შორის კორელაცია არ არსებობს .

შეიძლება რომელიმე გვერდითი მოვლენა მართლაც გამოგივლინდეთ, თუმცა ყველას გამოხატვა არაა მოსალოდნელი. გახსოვდეთ, რომ გვერდითი მოვლენები ხშირად წინასწარ-განსაზღვრადია დაწყების, ხანგრძლივობის და სიმძაფრის მიხედვით. თითქმის ყოველთვის შექცევადია , ოქსალიპლატინის ეფექტების გარდა და მკურნალობის დასრულების შემდეგ უნდა გაიარონ . გვერდითი მოვლენების სიხშირე და სიმწვავე ინდივიდუალურია .

როგორც სხვა ბევრი ქიმიოთერაპიული მედიკამენტი , კაპეციტაბინი კლავს კიბოს უჯრედებს უჯრედების გაყოფის და პროლიფერაციის დათრგუნვით . სამწუხაროდ,

ქიმიოთერაპიულ მედიკამენტებს არ შეუძლიათ კიბოს და ნორმალურ უჯრედებს შორის სხვაობის აღქმა. ქიმიოთერაპია მოქმედებს ნორმალურ უჯრედებზე, რომლებიც მალე იყოფა, ასეთებია: სისხლის უჯრედები, პირისღრუს ამომფენი უჯრედები, კუჭის, ნაწლავის და ა.შ, რაც საბოლოოდ იწვევს სხვადასხვა გვერდით მოვლენებს. როდესაც მკურნალობა დამთავრდება ნორმალური უჯრედები დაუბრუნდებიან მკურნალობამდე ციკლს და გაიზრდებიან და ჯანმრთელები იქნებიან.

არსებობს ბევრი მედიკამენტი, რომლის მიღებაც შეიძლება ქიმიოთერაპიის დროს რათა გაკონტროლდეს და მინიმუმამდე დავიდეს გვერდითი მოვლენების განვითარების რისკი

ზოგიერთი ყველაზე გავრცელებული გვერდითი მოვლენა

ჰემატოტოქსიურობა - გვერდითი მოვლენები სისხლის უჯრედებზე:

- **სისხლის თეთრი უჯრედების დაბალი დონე და ინფექციის რისკი**

ქიმიოთერაპია ხშირად ამცირებს სისხლის თეთრი უჯრედების რაოდენობას, რომლებიც ინფექციასთან ბრძოლაში გეხმარებიან. თუ თქვენი თეთრი უჯრედების რიცხვი კრიტიკულად დაქვეითდება (ამას ნეიტროპენია ეწვი) შეიძლება ინფექციის რისკის წინაშე იყოთ. ამ დროს მნიშვნელოვანია თავიდან ავირიდოთ ინფიცირების რისკის გაზრდა, მოვერიდოთ

ხალხმრავალ ადგილებს და ინფიცირებულ ადამიანებს (გრიპი, ცხელება).

რადგან სისხლის თეთრი უჯრედები ყველაზე მეტად ქიმიოთერაპიის კურსის მე-7-სა და მე-10 დღეს შორის მცირდება, ამ დღეებში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ინფიცირების წყაროებისგან თავიდან აცილება.

თქვენი ექიმი შეამოწმებს თქვენს სისხლის თეთრ უჯრედებს ყოველი ქიმიოთერაპიის კურსის წინ, რათა დარწმუნდეს რომ თეთრი უჯრედების რაოდენობა საკმარისი ინფექციისგან დასაცავად.

თეთრი უჯრედების რიცხვი, ძირითადად უბრუნდება ნორმას მომდევნო ინფუზიამდე. შეიძლება მათი რაოდენობა ისე იყოს დაქვეითებული, რომ ექიმს მოუწიოს მკურნალობის მცირე დროით გადადება, სანამ სისხლის თეთრი უჯრედები ნორმას დაუბრუნდება.

მნიშვნელოვანია იცოდეთ ინფექციის სიმპტომები და ნიშნები. ასეთების არსებობის შემთხვევაში უნდა დაუკავშირდეთ კლინიკის ცხელ ხაზს ან მკურნალ ექიმს ან მიყვეთ წინასწარ მოცემულ ინსტრუქციას.

საყურადღებო სიმპტომებია :

- სხეულის ტემპერატურა არის 38°C ,პარაცეტამოლი მიღების მიუხედავად
- შემცივნება , თავს გრძნობთ შეუძლოთ
- ჩამოგიყალიბდათ ყელის ტკივილი,ხველა,დიარეა,გახშირებული შარდვა

□ სისხლის წითელი უჯრედების დაქვეითება

ქიმიოთერაპიას შეუძლია გამოიწვიოს სისხლის წითელი უჯრედების რიცხვის შემცირება. წითელი უჯრედების ყველაზე მნიშვნელოვანი ფუნქციაა ჟანგბადის სხეულის ყველა ნაწილთან მიტანა.თუ სისხლის წითელი უჯრედების რაოდენობა ძალიან მცირეა (ანემია) შეიძლება იგრძნოთ საერთო სისუსტე, სუნთქვის უკმარისობა აგელნიშნოთ . თუ ანემია ძლიერაა გამოხატული ,სისხლის გადასხმა დაგჭირდებათ. (ჰემოტრანსფუზია)

• თრომბოციტების შემცირებული რაოდენობა და დაჟეჟილობის ან სისხლდენა

ქიმიოთერაპიას შეიძლება გამოიწვიოს თრომბოციტების რაოდენობის დაქვეითება . თრომბოციტები სისხლის შედედებაში მონაწილეობენ. თუ თქვენი თრომბოციტების რაოდენობა ძალიან მცირეა(თრომბოციტოპენია) არ შეიძლება ქიმიოთერაპიის მიღება,ექიმი გადაგიდებთ მკურნალობას სანამ თრომბოციტების რაოდენობა გაუმჯობესდება . თუ გაქვთ რაიმე ტიპის სისხლჩაქცევა ან სისხლდენა -მაგალითად ცხვირიდან,ღრძილებიდან,კანზე პატარა წითელი გამონაყარი-გთხოვთ აცნობეთ ექიმს.

დიარეა: უნდა მიმართოთ მკურნალ გუნდს თუ 24 საათში 4 და მეტჯერ გქონდათ დეფეკაცია. მკურნალი ექიმი დაგინიშნავთ დიარეის წინააღმდეგო ტაბლეტებს. გახსოვდეთ უნდა მიიღოთ დიდი რაოდენობით წყალი, დაკარგული სითხის ასანაზღაურებლად. დიარეის დროს უნდა იკვებოთ დაბალი -ბოჭკოვნების პროდუქტებით და მოერიდოთ უმ ხილს,ხილის წვენს , ბოსტნეულს და მარცვლეულს . ასევე დაგეხმარებათ ალკოჰოლის ყავის რძის პროდუქტებისა და მაღალი ცხიამიანობის პროდუქტების რაციონიდან ამოღება .

პერიფერიული ნეიროპათია (ხელის და ფეხის თითების ჩხვლეტა ან დაბუჟება)

ოქსალიპლატინზე დამყარებულმა მკურნალობამ შეიძლება იმოქმედოს ნერვულ დაბოლოებებზე და გამოიწვიოს დაბუჟების ,ჩხვლეტის და ტკივილის შეგრძნება ხელისა და ფეხის თითებში . ჩხვლეტამ და დაბუჟებამ შეიძლება შეაფერხოს ისეთი მანიპულაციების ჩატარება როგორცაა ზონრების ან ღილის შეკვრა . სიმპტომები

შეიძლება დაიწყოს რამდენიმე დღეში ან კვირაში ინფუზიიდან და რამდენიმე თვე გაგრძელდეს . იშვიათად დაბუჟება შეიძლება მუდმივად დარჩეს . ქვემოთ მოცემულია სიმპტომების შემამსუბუქებელი რჩევები .

ხელ-ფეხის სინდრომი .თქვენი ხელები ან ფეხები შეიძლება გაწითლდეს,შეშუპდეს,გამოშრეს -დამწვრობის მსგავსად . ხელის გულებიდან და ტერფებიდან შეიძლება დაგეწყოთ კანის აქერცვლა,ძირითადად სუსტად გამოხატული და ინფუზიიდან 2 კვირაზე ადრე არ ყალიბდება . ამ პროცესებს შეიძლება თან ახლდეს დაბუჟება ან დასუსტების მსგავსი შეგრძნება ხელებსა და ტერფებზე . ექიმი გაგესაუბრებათ თქვენს სიმპტომებზე და რა გავლენას ახდენენ ისინი თქვენს ყოველდღიურ ყოფაზე . ხელ-ფეხის სინდრომის სიმწვავიდან გამომდინარე შეიძლება შეიცვალოს სამკურნალო მედიკამენტის დოზა ან საერთოდ შეწყდეს მკურნალობა .

პრევენციას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ხელ-ფეხის სინდრომის ჩამოყალიბების თავიდან აცილებაში.მიყევით ინსტრუქციას სეგმენტში „ რჩევები მკურნალობისას “

გულისრევის შეგრძნება : ხანდახან ახლავს ღებინება , კონტროლირებადია ღებინების საწინააღმდეგო საშუალებებით (ინიექცია და ტაბლეტები) .

შეიძლება გაწუხებდეთ რამდენიმე საათიდან ,რამდენიმე დღემდე ქიმიოთერაპიის შემდეგ. ძალიან მნიშვნელოვანია მიიღოთ საპროფილაქტიკო გულისრევის საწინააღმდეგო პრეპარატები ,მაშინაც კი თუ არ გაქვთ გულისრევის შეგრძნება უფრო მარტივია ღებინების პრევენცია ვიდრე მისი მკურნალობა დაწყების შემდეგ . დაუკავშირდით თქვენს ექიმს ან მედდას თუ თავს შეუძლოთ გრძნობთ დღეში 1 ჯერზე მეტად .

პირის ღრუს წყლულები : მიკრობების ზრდისგან თავის არიდების მიზნით ჭამის შემდეგ უნდა გაიხეხოთ კბილები .

კბილები უნდა გაიხეხოთ რბილი ჯაგრისით და დღეში 3 ჯერ გაიკეთოთ პირის ღრუს სავლები : 1/2 ან 1 ჩაის კოვზი საცხობი სოდა გაურით წყალში(ან პირის ღრუს სავლებში) . მოერიდეთ მაღალი მჟავიანობის საკვებს - ფორთოხალი,ლიმონი,გრეიფრუტი.უთხარით თქვენს ექიმს წყლულების შესახებ ასეთის არსებობის შემთხვევაში და ისინი დაგეხმარებიან მათ პრევენციაში ან მკურნალობაში .

სისუსტე : ძალიან ხშირი გვერდითი მოვლენაა,შეიძლება გაძლიერდეს მკურნალობის მსვლელობისას .

უმადობა .არაა საგანგაშო თუ სრულფასოვან ჭამას ვერ ახერხებთ 1 ან 2 დღე

მომატებული ღვიძლის ენზიმები : მაღალი ტრანსამინაზების(ღვიძლის მიერ წარმოქმნილი პროტეინი) დონის არსებობისას , თქვენ ვერ იგრძნობთ ცვლილებას აქტიურობაში და ენერჯის დონეში . თქვენი ექიმი შეამოწმებს ამ პარამეტრს თქვენი სისხლის ანალიზის მეშვეობით და გადაწყვეტს ქიმიოთერაპიის დოზის კორექციის საკითხს .

სისხლის შედეღება : დაუკავშირდით მკურნალ ექიმს თუ შეგიშუპდათ ან გაგიწითლდათ ფეხები , დაგეწყით ტკივილი ან უჰაერობა.

კაპოქსის ნაკლებად ხშირი გვერდითი მოვლენები

ალერგიული რექციები : შეიძლება განვითარდეს ოქსალიპლატინის ინფუზიის პარალელურად ან მალევე გადასხმიდან .ძირითადად სუსტადაა გამოხატული თუმცა შეიძლება მძიმე ფორმითაც გამოვლინდეს . უთხარით ექიმს ან მედდას დაუყოვნებლივ თუ აღგენიშნათ შემდეგი სიმპტომები :

- გამონაყარი
- სუნთქვის გაძნელება
- სახის სიწითლე ან შეშუპება
- სიმხურვალის შეგრძნება
- თავბრუსხვევა
- მოშრდვის მოთხოვნილება

გაციების მსგავსი სიმპტომები : შეიძლება აღგენიშნოთ მსგავსი სიმპტომები ქიმიოთერაპიისას ან გადასხმიდან მალევე :

- შემცივნების ,შეხურების შეგრძნება ან კანკალი
- ცხელება
- თავის ტკივილი
- კუნთების ტკივილი
- დაღლილობა

ქიმიოთერაპიის ექსტრაგავაჯია (გაჟონვა): ქიმიოთერაპიის გადასხმისას მედიკამენტმა შეიძლება გაჟონოს ვენიდან და ირგვლივ მდებარე ქსოვილები დააზიანოს . უმაღვე აცნობეთ მედდას თუ აგელნიშნათ - ჩხვლეტა,ტკივილი,სწითლება ,შეშუპება კათეტერის სიახლოვეს .

მუცლის ტკივილი : შეიძლება გქონდეთ ყრუ ტკივილი ან მოვლითი ხასიათის ტკივილი მეტეორიზმით . ხშირად ასოცირებულია ქიმიოთერაპიასთან. თუ მუცლის ტკივილი მუდმივი მკვეთრი და მჭრელია დაუკავშირდით მკურნალ გუნდს.

გაუვალობა : ბოჭკოს მაღალი შემცველობის საკვების მიღება (ბოსტნეული, ხილი, ცხვილი პური) და დღეში 2 ლიტრი წყლის მიღება დაგეხმარებათ გაუვალობის თავიდან აცილებაში . თუ ყაზობა 2-3 დღეზე მეტხანს გაგრძელდა შეიძლება საფაღარათო საშუალებების მიღება დაგჭირდეთ .

ძილიანობა : ქიმიოთერაპიის შემდეგ შეიძლება იგრძნოთ საერთო სისუსტე და აღგენიშნოთ ძილიანობა . მსგავს სიტუაციაში მოერიდეთ მანქანის ან რთულ დანადგარების მართვას .

თავის ტკივილი: თუ მსგავსი სიმპტომი გამოგივლინდათ , შეგიძლიათ მიიღოთ გამაყუჩებელი როგორცაა პარაცეტამოლი .

ძილის პრობლემა: თუ გესაჭიროებათ, შეგიძლიათ საძილე საშუალებები მიიღოთ.

სითხის დაგროვება : შეიძლება მოიმატოთ წონაში . შეგიშუპდეთ სახე, კოჭები და ფეხები. ფეხების ბალიშზე მოთავსება შეამცირებს შეშუპებას. (თუ შეშუპება გაგიხანგრძლივდათ შეატყობინეთ ექიმს. მკურნალობის დასრულების შემდეგ შეშუპება გაივლის .

თმის ცვენა : თმა შეიძლება გაგითხელდეთ, მაგრამ არ დაგცვივდებათ .

მედიკამენტები რომლებიც გვერდით მოვლენების მართვაში დაგეხმარებათ

აცნობეთ თქვენს ექიმს ნებისმიერი გვერდითი მოვლენის შესახებ, არსებობს მედიკამენტები მათ სამართავად .

უნდა გავაგრძელო თუ არა ჩემი ჩვეული მედიკამენტები ?

დიახ, უნდა მიიღოთ ქრონიკული მოხმარების მედიკამენტები. აცნობეთ მკურნალ ექიმს იმ მედიკამენტებზე რომლებსაც იღებთ. (რათა თავიდან აიცილოთ წამალთა უარყოფითი ურთიერთქმედება)

შეიძლება გავიკეთო გრიპის ვაქცინა ?

კი, გრიპის ვაქცინა ჯობია გაიკეთოთ ქიმიოთერაპიის დაწყებამდე . თუ ქიმიოთერაპია უკვე დაიწყეთ , ექიმი დაგაკვალთანებთ როდისაა საუკეთესო დრო ვაქცინაციისთვის .

რჩევები მკურნალობისას

- დალიეთ საკმარისი რაოდენობის სითხე - მინიმუმ 2 ლიტრი დღეში-დაიცავით თირკმელი
- კარგად იკვებეთ . მცირე ულუფებად ხშირი კვება შეამცირებს გულისრევის შეგრძნებას . მოერიდეთ ცხიმოვან ან შემწვარ საკვებს . შეგიძლიათ მიიღოთ გულისრევის საწინააღმდეგო მედიკამენტები თუ გესაჭიროებათ .
- მოერიდეთ მზეს. გამოიყენეთ მზისგან დამცავი საცხი მინიმუმ SPF 15. მზისგან დამცავი ტანსაცმელი
- როგორ ავირიდოთ თავი ხელ-ფეხის სინდრომის ჩამოყალიბებისგან
 - შეამცირეთ ფრიქციის, წნევის და სითბოს რაოდენობა ხელის გულეებსა და ტერფებზე .
 - მოერიდეთ დიდხანს კონტაქტს ცხელ წყალთან , თევზების რეცხვა, დიდი ხანი ცხელ აბაზანაში დაყოვნება, ხანგრძლივი შხაპი .
 - არ გამოიყენოთ თევზების სარეცხი რეზინის ხელთათმანი , რეზინა იკავებს სითბოს ხელისგულეებზე .
 - მოერიდეთ დიდხანს სიარულს ან ხტუნვას ფეხისგულისდან კანის აქერცვლის თავიდან ასაცილებლად .
 - არ გამოიყენოთ ინსტრუმენტები (სახლის, ბაღის) რომელსაც ხელის დაჭერა სჭირდება მყარ ზედაპირზე .
 - - მოერიდეთ ლოსიონის აგრესიულ შეზელვას ხელეებსა და ფეხებზე, მაგრამ კანი დაიტენიანეთ
- სიმპტომების შესამცირებლად შეგიძლიათ დამატენიანებელი კრემი და ტკივილგამაყუჩებელი გამოიყენოთ . შეარჩიეთ საუკეთესო მედიკამენტი მკურნალ ექიმთან ერთად
- გაბუჟების და ჩხვლეტის შესამცირებლად :

- მოერიდეთ ხელების ან ფეხების უეცარ ტემპერატურულ ცვლილებაში გადაყვანას . გამოიყენეთ ხელთათმანი ზამთარში, არშეეხოთ გაყინულ საკვებს/სასმელს .
- გამოიყენეთ სამზარეულოს ხელთათმანი როცა საკვებს ამზადებთ და დამცავი ხელთათმანი მებაღეობისას .
- ხელები და ფეხები სითბოში ამყოფეთ ,კარგად მორგებული დამცავი ფეხსაცმელი ატარეთ .
- ყურადღებით იყავით ცხელ წყალთან , შეიძლება ვერ იგრძნოთ რამდენად ცხელია წყალი და დამწვრობა მიიღოთ .
- ყურადღებით შეიჭერთ ფრჩხილები .
- დღეში რამდენჯერმე დაიტენიანეთ კანი .
- სახლში მოიმარაგეთ მედიკამენტები რომელიც სიმტომების კონტროლში დაგეხმარებათ
- შეიძლება ძილიანობა განიცადოთ -თავი შეიკავეთ მანქანის მართვისგან ან იმ აქტიურობებიდან რომელთაც ყურადღების კონცენტრაცია
- სისხლდენის შესამცირებლად გამოიყენეთ ელექტრო საპარსი და რბილი ჯაგრისი კბილების გასახეხად .
- სანამ ქიმიოთერაპიას დაიწყებთ აცნობეთ ექიმს ყველა წამლის შესახებ რომელსაც იღებთ.
- თუ თქვენი სიმპტომები მწვავეა და არ უმჯობესდება 24 სთ-ში ,მიმართეთ კლინიკას .
- ყურადღება მიაქციეთ სისხლის შედედების სიმპტომებს :ტკივილი,სიწითლე,ხელის ან ფეხის შეშუპება ,სუნთქვის გაძნელება ან ტკივილი გულის არეში .-თუ რომელიმე სიმპტომი გაქვთ მიმართეთ ექიმს .
- არ ჩაიტაროთ რაიმე ტიპის ვაქცინაცია თქვენი ექიმის თანხმობის გარეშე ქიმიოთერაპიის ჩატარებისას..
- თუ ხართ რეპროდუქციული ასაკის ქალი :
 - აცნობეთ ექიმს თუ ხართ ფეხმძიმედ ან შეიძლება იყოს ფეხმძიმედ ქიმიოთერაპიის დაწყებისას
 - თავი შეიკავეთ დაფეხმძიმებისგან ქიმიოთერაპიისას-მოერიდეთ ლაქტაციას ქიმიოთერაპიისას

როდის მივმართოთ სამედიცინო დახმარების ცენტრს ან ჰოსპიტალს ?

თუ თქვენი რომელიმე სიმპტომი არ უმჯობესდება 24 სთში დაუკავშირდით სამედიცინო დახმარების ცენტრს, ჰოსპიტალს ან მკურნალ ექიმს

ჰისპიტლის ცხელი ხაზი :

.....

სად შეიძლება მივიღო მეტი ინფორმაცია ?

თუ გასურთ მეტი ინფორმაცია მიიღოთ ,შეგიძლიათ ეწვიოთ ESMO ვებგვერდს ბილიარული ტრაქტის კიბო:პაციენტებისთვის გიდი და **AMMF** ქოლანგიოკარცინომის საქველმოქმედო ვებგვერდი .

შეგიძლიათ ეწვიოთ ქვემოთ მოყვანილ ბმულებს

<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/biliary-tract-cancer>

<https://ammf.org.uk/cholangiocarcinoma/>