

## **Capecitabine kwa ajili ya kutibu saratani ya njia/mirija/mishipa ya nyongo (biliary tract)**

Ikiwa daktari wako alipendekeza capecitabine kutibu saratani yako, hapa kuna maelezo muhimu kuhusu dawa hii na baadhi ya vipengele vinavyohusiana nayo.

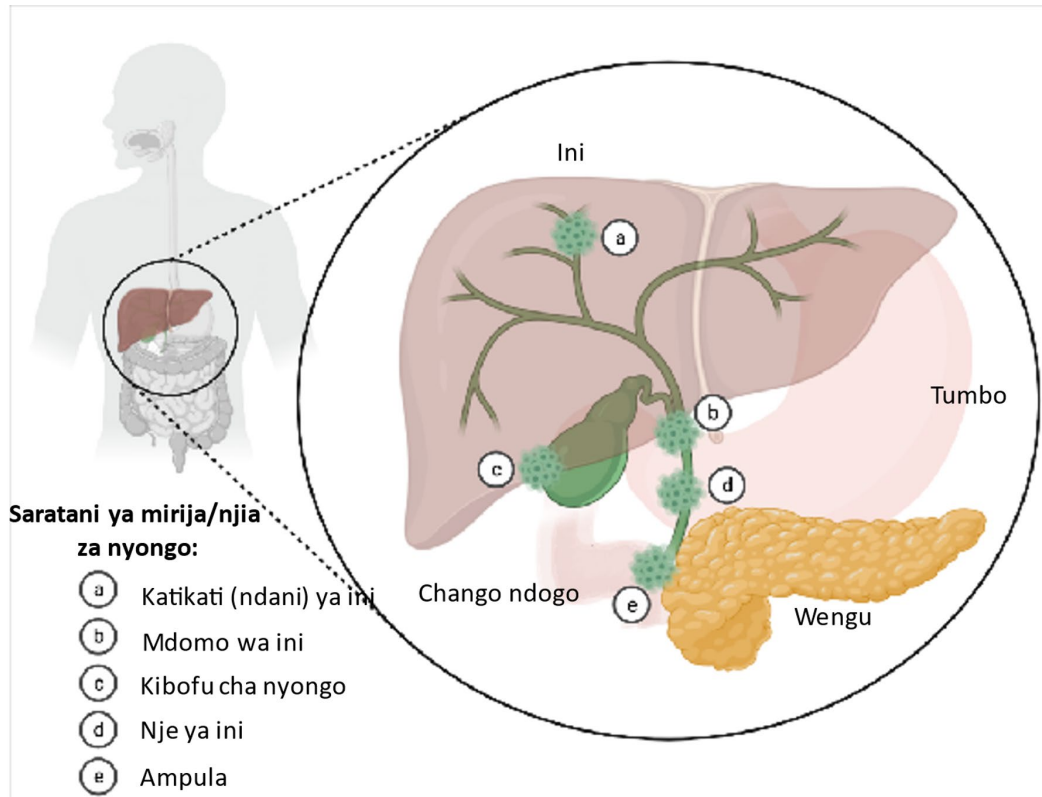
### **Saratani ya njia/mirija/mishipa ya nyongo (biliary tract)**

Saratani ya njia/mirija/mishipa ya nyongo (biliary tract) hukua kutoka kwa seli (zinazoitwa cholangiocytes) ambazo kwa kawaida huunda bitana (utando) ya mfumo wa njia/mirija/mishipa ya nyongo (iliyoonyeshwa kwa kijani kwenye picha hapa chini). Njia za nyongo ni mirija midogo ambayo hubeba nyongo, ambayo hutumika kusaga chakula, kutoka kwenye ini na kibofu cha nyongo hadi kwenye utumbo mwembamba.

Saratani za njia za nyongo ni cholangiocarcinoma, saratani ya kibofu cha nyongo na saratani ya ampullary:

- **Saratani ya mirija ya ini (Cholangiocarcinoma)** - ambayo pia inajulikana kama saratani ya mirija ya nyongo. Saratani hii iko aina tatu, kulingana na sehemu ya mishipa/mirija ya nyongo ilipo:
  - o **saratani ya mirija ya nyongo iliopo katikati/ndani ya ini (intrahepatic cholangiocarcinoma)** – saratani ya mirija ya nyongo ambayo hutokea ndani ya ini
  - o **Saratani ya mirija ya nyongo iliopo kwenye mdomo w aini (perihilar cholangiocarcinoma)** - inapokua kwenye mirija iliyo nje kidogo (mdomo) ya ini
  - o **Saratani ya mirija ya nyong ilio nje ya ini (distal/extrahepatic cholangiocarcinoma)** - inapokua kwenye mirija iliyo nje ya ini
- **Saratani ya kibofu cha nyongo** - hutokana na utando wa ndani wa kibofu cha nyongo
- **Saratani ya Ampula** – saratani hii huanzia kwenye makutano/muunganiko kati ya mirija ya nyongo na uchangoUmepewa kipeperushi hiki kwa sababu umegunduliwa na saratani ya njia za

nyongo. Daktari wako wa saratani (oncologist) atakuelezea zaidi na kujadiliana na wewe kuhusu ya aina ya saratani ya njia ya nyongo uliyo nayo na kiasi gani imesambaa/kuenea.



### **Capecitabine ni nini?**

Capecitabine ni dawa ya kidini (chemotherapy) ambayo huua seli za saratani kwa kuzuia mchakato wa seli kuzaana. Hata hivyo, kwa sababu inaweza pia kuharibu seli za kawaida, inaweza kusababisha madhara fulani.

### **Je, capecitabine inatumiwaje?**

Capecitabine hupatikana kama vidonge ambavyo humezwa kwa mdomo. Utapokea vidonge vya capecitabine kutoka kwa duka la dawa la hospitali mwanzoni mwa kila mzunguko (cycle). Utameza capecitabine nyumbani kila asubuhi na jioni kwa muda 2 wiki, ikifuatiwa na mapumziko ya wiki moja.

*Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Abeid Athman and Elene Mariamidze. Translation project coordinator: Dr. R Casolino*

Muda unaofaa baina ya kumeza vidonge vye asubuhi na jioni ni kila masaa 12, lakini ikiwa mwafaka zaidi kwako, unaweza kuchukua vidonge kila saa 10 au 11 (lakini kamwe isiwe chini wa muda ya saa 8).

Vidonge lazima vimezwe kwa maji mengi ndani ya dakika 30 baada ya chakula (waweza kula vitafunio ikiwa huwezi kula mlo sahihi). Kimsingi vidonge hivi vimezwe bila kutafunwa au kukandamizwa, lakini ikiwa una shida na kumeza unaweza kuiyeyusha kwenye maji. Ukikosa dozi, ruka dozi uliyokosa na uendelea na ratiba yako ya kawaida. Usichukue dozi mbili wakati huo huo au dozi za ziada.

Daktari wako ataamua kipimo halisi cha capecitabine utakayopokea kulingana na mambo mengi ikiwa ni pamoja na urefu wako, uzito, umri, afya kwa ujumla na hali za msingi. Mfamasia atakuambia idadi kamili ya vidonge unapaswa kumeza kila wakati.

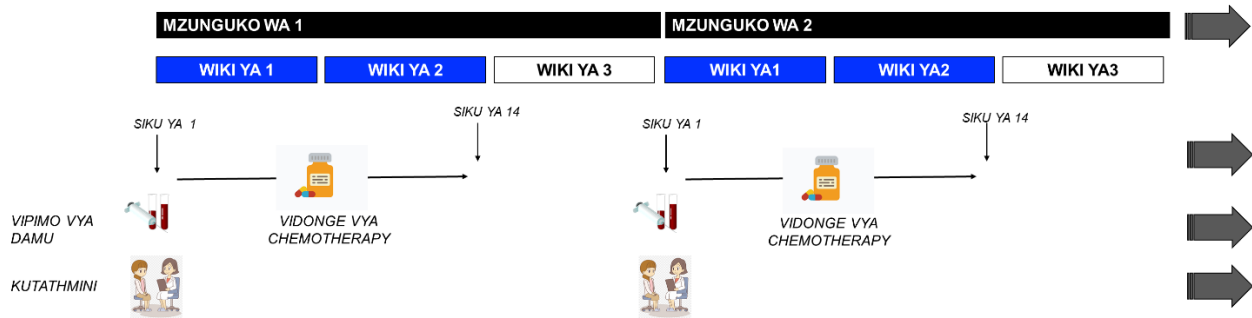
### ***Ratiba ya matibabu ya capecitabine***

Utapokea capecitabine katika mizunguko (cycle) ya matibabu. Ratiba ya kawaida ya capecitabine matibabu hufuata mzunguko wa wiki tatu, unaojumuishia siku 14 za chemotherapy (kutoka SIKU 1 hadi SIKU 14), ikifuatiwa na mapumziko ya wiki moja. Mwanzoni mwa kila mzunguko wa dawa za kidini (chemotherapy), utapimwa na timu ya wataalamu wa saratani. Kabla ya kila kikao cha dawa za kidini (chemotherapy), utafanyiwa vipimo vya damu yako na kikosi cha wataalamu wa saratani (oncological team) wataangalia kama unastahili vya kutosha kupewa mzunguko wako wa dawa za kidini (chemotherapy). Ni muhimu kwamba uripoti dalili na matatizo yoyote tangu ya mara ya mwisho ulipoonekaniwa na daktari wako ilikipimo/ratiba iweze kurekebishwa na kubinafsishwa mahsusi kwa ajili yako.

SIKU YA 1 ya wiki ya kwanza ya kila mzunguko wa dawa za kidini (chemotherapy), utakuja hospitali kuona daktari/muuguzi kwa ajili ya kufanyiwa tathmini na kukusanya vidonge vyako. Hata hivyo, wakati mwingine daktari anaweza kuuliza damu zichukuliwe kwa daktari wako siku moja kabla ya miadi yako ya dawa za kidini (chemotherapy) na timu inaweza kukutathmini kwa

simu bila wewe kuja hospitalini. Hutahitaji kulazwa hospitalini kwa kupewa dawa za kidini (chemotherapy).

### ***Mzunguko/mduara wa Capecitabine: kutibiwa wiki 2, wiku moja ya mapumziko***



### ***Muda wa matibabu ya capecitabine***

Daktari atajadili muda wa matibabu na wewe. Kwa ujumla, kila mzunguko wa capecitabine itadumu kwa wiki tatu. Ikiwa unavumilia matibabu vizuri, utapokea angalau mizunguko 8 ya capecitabine (takriban miezi sita).

### ***Je, capecitabine iko na madhara gani?***

Ingawaje kuna madhara yanayojulikana kutokana na matibabu haya, lakini huenda usipate yoyote kati yao. Walakini, hii haimanishi kuwa matibabu hayafanyi kazi. Ingawaje Unaweza kupata baadhi ya madhara kutokana na dawa hii, lakini uwezekano wa kupata athari zote ni adimu. Kumbuka kwamba madhara mara nyingi yanatabirika wakati gani yaweza kujitokeza, muda na ukali; la msingi athari hzio si za kudumu na hupotea wakati umesisitiza matibabu.

Kama ilivyo kwa dawa zingine nyingi za chemotherapy, capecitabine hua seli za saratani kwa uwezo wake kusitisha wa kuacha mgawanyiko wa seli na kuenea. Kwa bahati mbaya, dawa za chemotherapy haziwezi kutambua tofauti kati ya seli za saratani na seli za kawaida. Kwa hivyo,

*Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Abeid Athman and Elene Mariamidze. Translation project coordinator: Dr. R Casolino*

chemotherapy pia itaua seli za kawaida zilizo salama zinazogawanyika haraka, kama vile seli za damu, seli za mdomo, tumbo, chango na sehemu nyenginezo ambayo ndiyo chanzo cha baadhi ya madhara mbalimbali. Pindi matibabu kumalizika, seli hizo za kawaida zitakua tena na kuwa na afya kama mwanzoni.

Vilevile, kuna dawa nyingi zinazopatikana ambazo zinaweza kuchukuliwa wakati wa chemotherapy kudhibiti na punguza athari za athari zozote ambazo unaweza kuwa nazo.

### ***Baadhi ya madhara ambayo yanatarajiwa kujiri mara kwa mara***

**Hematotoxicity (Kuathiri damu):** madhara kwenye seli zako za damu ikiwa ni pamoja na

- ***Uchache ama kupunguza seli nyeupe za damu na hatari ya kuambukizwa magonjwa***

Chemotherapy mara nyingi hupunguza idadi ya seli nyeupe za damu, ambazo husaidia kupambana na maambukizi ya maradhi tofauti. Kama idadi yako ya seli nyeupe za damu iko chini sana (hii inaitwa neutropenia) unaweza kuwa katika hatari ya kuambukizwa magonjwa. Hii ikikutokea, ni muhimu kuwa makini ili kuepuka hali ambazo zinaweza kuongeza hatari hii ya maambukizi, kama vile kuwa katika sehemu zenye watu wengi au pamoja na watu wenye mafua.

Kwa vile idadi ya seli zako nyeupe ina uwezekano mkubwa wa kuwa chini kabisa kati ya siku ya 10 na siku ya 14 ya kila mduara/mzunguko ya chemotherapy, ni muhimu sana kuchukua tahadhari kuzuia hatari ya maambukizi ya magonjwa.

Daktari wako ataangalia seli zako nyeupe za damu kila wakati kabla ya kila mzunguko wa chemotherapy. Idadi ya seli nyeupe itarudi kwa kawaida kabla ya matibabu ya mzunguko wa pili. Wakati mwingine inaweza zikitokea ziko chini sana ya kwamba haitokuruhusu kupokea matibabu yaliyoratibiwa, hivyo basi daktari wako atachelewesha matibabu yako kwa muda mfupi hadi hesabu ya seli irudi kwa kawaida.

Ni muhimu kufahamu na kutambua ishara na dalili za maambukizi, na sharti uwasiliane na daktari nambari ya simu ya usaidizi katika hospitali yako (nambari ya simu .....)  
ukitokewa na mojawapo ya yafuatayo:

*Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Abeid Athman and Elene Mariamidze. Translation project coordinator: Dr. R Casolino*

- Joto la mwili wako linazidi 38°C (100.4°F), licha ya kutumia paracetamol
- ghafla unahisi kutetemeka au kutojisikia vizuri
- Unapata koo kuuma, kikohozi, kuhara, kukojoa mara nyingi

- ***Idadi ya chini ya seli nyekundu za damu***

Kemotherapy inaweza kupunguza idadi ya seli nyekundu za damu. Jukumu muhimu zaidi la seli nyekundu za damu ni kubeba oksijeni kwa kila sehemu ya mwili wako. Ikiwa idadi ya seli nyekundu za damu ni chache sana (hii huitwa anemia) unaweza kuhisi uchovu na kukosa pumzi. Ikiwa anemia yako ni kali, utahitaji kuongezewa damu.

- ***Idadi ya chini ya chembe sahani (plateletes) mwilini na hatari ya michubuko au kutokwa na damu***

Chemotherapy inaweza kupunguza idadi ya chembe sahani. Chembe sahani ni muhimu kusaidia kuganda kwa damu. Ikiwa idadi yako ya chembe sahani ni ndogo sana (hii inaitwa thrombocytopenia) huwezi kupokea chemotherapy na daktari wako atachelewesha matibabu yako kwa muda mfupi hadi hesabu ya chembe sahani imeboreka. Ikiwa una michubuko au kutokwa damu, kama vile kutokwa na damu puani, ufizi unaotoka damu, mapakupaku madogo mekundu au zambarau kwenye ngozi, tafadhali mjulishe daktari wako.

***Kuhara:*** unahitaji kuwasiliana na timu yako ikiwa unahara mara 4 au zaidi katika saa 24. Daktari wako atakupata tembe za kuzuia kuhara (Loperamide). Unahitaji kuchukua kidonge kimoja cha Loperamide kila wakati unapoharisha. Kumbuka kunywa maji mengi ili kurejesha maji yaliyopotea. Iwapo unaharisha unapaswa kula chakula chenye nyuzinyuzi kidogo na epuka kula matunda mabichi, maji ya matunda, nafaka (cereals) na mboga. Pia itakuwa bora lau pia utazuia kunya pombe, kafeini, bidhaa za maziwa na vyakula vyenye mafuta mengi.

***Ugonjwa wa mguu(nyayo) na mkono(viganja) aka hand and foot syndrome:*** mikono au miguu yako inaweza kuwa mekundu, kufanya vidonda, ukavu au kuvimba, sawa na kuchomwa na jua. Ngozi kwenye viganja na nyayo inaweza kuanza kuchubuka, mara nyingi huanza polepole na

nadra hutokea kabla ya wiki mbili tangu kuanza kwa matibabu. Hii inaweza kuambatana na kufa ganzi au kuuma kwenye mikono yako au miguu. Daktari wako atajadili dalili kama hizo na wewe na jinsi zinavyoathiri shughuli zako za maisha ya kila siku. Ugonjwa wa mguu na mkono unaweza kuhitaji kupunguzwa kwa kipimo cha dawa na wakati mwingine wakati mabadiliko ya ngozi ni makali zaidi, matibabu yanaweza kuhitaji kusimamishwa. Kulinga ni muhimu sana katika kujaribu kupunguza kuibuka ama kuanza kwa athari zamguu na mkono (hand-and-foot syndrome). Itunze mikono na miguu yako kwa kufuata ushauri katika sehemu ya "Vidokezo wakati wa matibabu" hapa chini.

***Maumivu na vidonda vya mdomo:*** unapaswa kupiga mswaki kila wakati baada ya kula ili kuzuia ukuaji wa vijidudu. Ili kuzuia au kusaidia kutibu vidonda vya mdomo tumia mswaki laini na uskutue mara tatu kwa siku kutumia baking soda nusu kijiko hadi kijiko kimoja iliyochanganywa na maji (au kiocha kinywa ya kawaida -mouthwash). Ni bora kutotumia vyakula vyenye asidi kama vile machungwa, ndimu na zabibu. Mjulisha daktari wako au muuguzi ikiwa una vidonda, kwa vile wanaweza kukusaidia kuzuia au kutibu vidonda vya mdomo.

***Kuongezeka kwa vimeng'anya vya ini:*** ikiwa una viwango vya juu vya transaminasi (protini zinazotengenezwa na ini) kawaida hautaona tofauti yoyote katika shughuli zako au viwango vya nishati. Daktari wako atazitathmini viwango vya transamini kwenye vipimo vya damu na ataamua kama kunahitakika kurekebisha kipimo cha chemotherapy.

***Uchovu:*** Athari ambayo hutokea mara kwa mara, ambayo inaweza kuongezeka wakati wa matibabu.

***Kukosa hamu ya kula:*** usijali ikiwa hutakula vizuri kwa siku moja au mbili.

***Kuganda kwa damu:*** wasiliana na simu ya msaada ikiwa miguu yako imevimba, imefanya wekundu na maumivu au unapata tabu kupumua.

***Baadhi ya athari ambazo nadra ama adimu kutokea***

**Dalili kama za mafua:** unaweza kupata hizi wakati wa matibabu ya chemotherapy au mda mfupi baada yake:

- Kuhisi joto, baridi au kutetemeka
- Homa
- Kuumwa na kichwa
- Maumivu ya misuli
- Uchovu

**Kichefuchefu/kuchafukwa na roho:** wakati mwingine hufuatana na kutapika, lakini hii huudhibitiwa na dawa za kuzuia kutapika. Ni muhimu kuchukua dawa za kuzuia kutapika hata kama huhisi hivyo kwa sababu ni rahisi zaidi kuzuia ugonjwa kuliko kuutibu mara tu unapoanza. Wasiliana na daktari wako au muuguzi kwa upesi ikiwa umekuwa ukihisi kichefuchefu zaidi ya mara moja kwa siku.

**Maumivu ya tumbo:** unaweza kupata maumivu makali au kubanwa na gesi tumboni. Hii ni aghalabu sana kwa matumizi ya chemotherapy. Ikiwa una maumivu makali yanayoendelea wasiliana na daktari wako.

**Kuvimbiwa/kukosa choo kikubwa:** kula vyakula vyenye nyuzinyuzi nyingi (mboga, matunda, mkate wa unga) na kunywa angalau lita mbili za maji zinaweza kukupatia nafuu. Unaweza kuhitaji msahala (laxatives) ikiwa umekosa choo kikubwa zaidi ya siku mbili/tatu.

**Kuumwa na kichwa:** ikiwa hii itatokea, unaweza kuchukua dawa za kutuliza maumivu kama paracetamol.

**Kuongezeka kwa maji:** Unaweza kuongeza uzito wako na pia uso wako au vifundo vyako vya miguu au miguu inaweza kuvimba. Inaweza kusaidia kuweka miguu yako juu ya mto. Uvimbe utapotea baada ya matibabu yako kumalizika.

**Ugumu wa kulala:** unaweza kuchukua vidonge vya kulala ikiwa unahitaji.

*Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Abeid Athman and Elene Mariamidze. Translation project coordinator: Dr. R Casolino*



**Kusinzia:** Chemotherapy inaweza kukufanya uhisi usingizi sana (kusinzia) na uchovu. Ikiwa unahisi kusinziasinzia sana na kulegea, usiendeshe gari au kutumia mashine.

**Kupoteza nywele:** nywele zako zinaweza kuwa nyembamba, lakini hakuna uwezekano kwamba utapoteza nywele zako.

### ***Dawa za kusaidia kudhibiti madhara***

Hakikisha kumjulisha daktari wako kuhusu madhara yoyote; kuna dawa muhimu za kudhibiti dalili.

### ***Je, niendeleo kutumia dawa zangu zote za kawaida?***

Ndiyo, unapaswa kuendelea kutumia dawa zako zote za kawaida. Tafadhali ripoti kwa timu yako ya saratani (oncology) dawa zote unazotumia, ili waweze kukushauri.

### ***Je, ninaweza kupata chanjo ya mafua?***

Ndiyo, inashauriwa uwe na chanjo ya mafua kabla ya kuanza tiba yako ya kidini/chemotherapy. Ikiwa tayari ushaanza matibabu yako ya kidini/chemotherapy, tafadhali muulize daktari wako ambaye anaweza kukushauri kuhusu wakati mwafaka unaweza kupata chanjo.

### ***Vidokezo wakati wa matibabu***

- Kunywa maji mengi (angalau lita 2 kwa siku) linda figo zako.
- Dumisha lishe bora. Kula chakula kidogo kidogo mara kwa mara kunaweza kusaidia kupunguza kichefuchefu. Unapaswa kuepuka vyakula vya mafuta au vya kukaanga. Unaweza kuchukua dawa za kuzuia kichefuchefu ikiwa ni lazima.
- Tumia wembe wa umeme unaponyoa na mswaki laini ili kupunguza damu.
- Epuka kupigwa na jua. Vaa SPF 15 (au zaidi) ya kuzuia jua na mavazi ya kinga.
- Unaweza kuhisi kusinzia au kizunguzungu; epuka kuendesha gari au kujihusisha na kazi zinazohitaji tahadhari hadi ijulikane dawa ya capecitabine inavyokupeleka.
- Pata pumziko la kutosha.

*Generated by Dr MG Prete and Dr C Braconi (oncologists) based on information developed by Macmillan Cancer Support and used with permission. Revised by Ms J Milne (nurse), Ms H Morement (patient representative). Translated by Abeid Athman and Elene Mariamidze. Translation project coordinator: Dr. R Casolino*

- Ili kuzuia ugonjwa wa mguu na mkono:
  - Punguza msugano, shinikizo na mfiduo wa joto kwa mikono na miguu yako.
  - Epuka kugusa maji ya moto kwa muda mrefu kama vile kuosha vyombo, kuoga kwa muda mrefu au beseni bafu.
  - Usitumie glavu za kuosha vyombo kwa sababu mpira unaweza kuweka ngozi ya viganja vyako joto.
  - Epuka kutembea kwa muda mrefu au kuruka ili kupunguza ngozi ya ngozi kwenye nyayo zako.
  - Usitumie zana za bustani/nyumbani ambazo zinabana mkono wako kwenye sehemu ngumu.
  - Epuka kusugua losheni kwenye mikono na miguu bali iwe ngozi yafaa iwe na unyevunyevu.
- Ili kusaidia kupunguza dalili unaweza kutumia krimu na dawa za kutuliza maumivu (emolient) ili kupunguza maumivu. Jadilina na daktari wako dawa gani bora kwako.
- Weka nyumbani akiba ya dawa unazoweza kuhitaji ili kusaidia kudhibiti dalili zikijiri.
- Kabla ya kuanza tiba ya kemikali, mwambie daktari wako kuhusu dawa yoyote unayotumia. Wakati mwingine athari zinaweza kuhusishwa na dawa zako na sio chemotherapy.
- Ikiwa dalili zako ni kali au hazijaimarika baada ya saa 24, usisite kuwasiliana na hospitali.
- Zingatia dalili za kuganda kwa damu: maumivu, uwekundu, uvimbe wa mkono au mguu; upungufu wa pumzi au maumivu ya kifua. Ikiwa una mojawapo ya dalili hizi wasiliana na daktari wako.
- Usipokee aina yoyote ya chanjo bila idhini ya daktari wako wakati unachukua chemotherapy.
- Ikiwa wewe ni mwanamke wa umri wa kuzaa:
  - Mjulisha daktari iwapo wewe ni mjamzito au unaweza kuwa na mimba kabla ya kuanza haya matibabu.

- Epuka kupata mimba wakati wa chemotherapy
- Usinyonyesha wakati wa matibabu ya kidini

### ***Wakati gani utahitaji kuwasiliana na hospitali?***

Ikiwa dalili zako ni kali au hazipungui baada ya masaa 24, usisite kuwasiliana na hospitali.

Nambari ya mawasiliano ya dharura ya hospitali ni:.....

### ***Ninaweza kupata wapi habari zaidi?***

Ikiwa ungependa kupata maelezo zaidi kuhusu ugonjwa huu, unaweza kutembelea tovuti ya ESMO kwa saratani ya njia za nyongo: Mwongozo kwa Wagonjwa na AMMF Tovuti ya Msaada ya Cholangiocarcinoma.

Unaweza kupata kiungo kinachohusiana hapa chini:

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

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