



רפואה מונעת תכליתית

מניעת תופעות הלוואי של הטיפול הכימותראפי

מאת: חיה בר-עוז
עוזרת מחקר ראשית

עורך: פרופ' חיים גמליאל

יוצא לאור בחסות:
רות"ם - מכוני מחקר, ירושלים

ספטמבר 2009

תשרי ה'תש"ע

© כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ולרות"ם - מכוני מחקר ©

125 RAMAT BEIT HAKERM, JERUSALEM

רמת בית הכרם 125, ירושלים 93717

Home page: www.rotem.org.il

E-Mail: ghaim@rotem.org.il

תוכן העניינים

עמוד

- 02 1. מניעת בחילות – ע"י שתיה ועירוי נוזלים
- 02 2. מניעת בחילות וצרבות – ע"י סידן
- 03 3. הקלת בחילות – ע"י מסטיק
- 03 4. מניעת פצעים בפה ובמערכת העיכול – ע"י כורכום (גירגור ושתיה)
- 04 5. מניעת פצעים בפה ובמערכת העיכול – ע"י מי מלח (גירגור ויריקה)
- 05 6. טיפול בפצעים בפה – ע"י שיטות שונות
7. הגנה על הפה ומערכת העיכול – ע"י פרוביוטיקה, סלק, תה ירוק, לימון,
- 06 קינמון, קקאו וחילבה
- 07 8. מניעת טעמים רעים בפה – ע"י מסטיק, מי מלח ולימון
- 07 9. מניעת עצירות – ע"י פגלקס ומגנזיום
- 08 10. עצירת שלשול מתמשך – ע"י לופריד (אימודיום)
- 08 11. הגנה על פי הטבעת – ע"י פרוקטוצורין
- 08 12. טיפול בגרד – ע"י משחות
- 09 13. טיפול בגרד – ע"י כדורים, שמן דגים ושמן פשתן
- 09 14. טיפול בכאבי רגליים או נימול – ע"י כדור אנטי-דלקתי
- 10 15. טיפול בכאבי שרירים ומפרקים – ע"י גלוקוזאמין
- 10 16. הגנה על הגוף – ע"י תזונה נכונה
- 13 17. הגנה על הגוף – ע"י שמירה מצריכת מאכלים שונים
- 14 18. חיזוק הגוף – ע"י השלמות תזונה
- 14 19. הגנה על הגוף – ע"י מניעת התנהגויות שונות
- 15 20. שיפור אורחות חיים

1. מניעת בחילות – ע"י שתיה ועירוי נוזלים

בסיומו של כל יום טיפולים (מתן כימותראפיה באינפוזיה) בבית החולים יש לבקש עירוי של חצי ליטר נוזלים לפחות. עירוי הנוזלים לאחר כל יום טיפולים גורם לשטיפת שאריות חומרי הטיפול מהגוף אחרי שפעלו את פעולתם. השטיפה הזו גורמת לכך שהנזקים לרקמות הבריאות יהיו מעטים ככל האפשר, לכן יש לדרוש בתוקף את עירוי הנוזלים. צריך להיות ברור שהשטיפה הזו לא פוגעת בטיפול עצמו.

גם תוך כדי הטיפול יש לשתות הרבה וגם לאחריו במשך שבוע שלם אחרי הטיפול. השתיה המינימלית: 10 כוסות ביום (כל כוס מכילה 250 מ"ל). השתיה יכולה להיות מגוונת: מים, קפה, תה ירוק, מיצי פירות, מיצי ירקות, חלב, חלב סויה, מרק. אפשר כל הטעמים – חוץ מחריף.

בסיומו של כל מחזור טיפול יש לקבל עירוי נוזלים – ליטר נוזלים לפחות!! שטיפה זו מסלקת את עודפי תרופות הכימותראפיה ומפחיתה למינימום את הנזקים לכליות ולריריות מערכת העיכול.

2. מניעת בחילות וצרבות – ע"י סידן

בדרך כלל בתחילת הטיפול מקבלים עירוי שמכיל חומרים נוגדי בחילות, כמו פראמין וזופרן. למרות זאת, לפעמים חשים בכל זאת בבחילות בזמן הטיפול ולאחריו. הבחילות נגרמות מסיבות שונות אך גם מעודפי חומצה בקיבה. במקרים כאלה ניתן לסתור את עודפי החומצה ע"י כמוסות מיוחדות שמנטרלות את עודפי החומצה. מדובר בכמוסות ללעיסה שנמכרות בצבעים ובטעמים שונים תחת השם: Tums Ultra. כל כמוסה מכילה 1000 מ"ג סידן פחמתי הידוע כמנטרל חומצה. אפשר ללעוס עד 10 כמוסות ביום, אבל רק אם ברור שמדובר בעודף חומצה בקיבה.

* ביום שלוקחים 4 טבליות טמז – אין לקחת סידן קומפלקס (תכשיר לבניית עצם) אלא רק למחרת, זאת כדי למנוע הצטברות עודפי סידן בכליות ובדרכי העיכול (גורם לעצירות).

* ביום שלוקחים 3 טבליות טמז ויותר – יש לקחת מגנזיום במרווח של זמן כדי שהסידן לא ישקע בשרירים ויגרום לכאבים וכדי שהסידן לא ישקע בכליות.

* אם לוקחים גם פרמין נגד בחילות יש להפסיק את נטילתו של הפרמין, ברגע שהטמז עוזר.

עמ' 2 מתוך 15

© 100101 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ולרותיים מכוני מחקר, ירושלים ©

המידע הנ"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול.

בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.

מניעת תופעות לוואי

* כשהקיבה מלאה לאחר ארוחה, יש לחכות 30 דקות וליטול אחר כך את הטמז כדי לא להפריע לתהליך הטבעי של עיכול המזון בקיבה.

יש לציין שגם שתיה מרובה ואכילת ארוחות קטנות ותכופות, מונעות בחילות.

3. הקלת בחילות – ע"י מסטיק

מסטיק ללא סוכר, כדוגמת מסטיק אורביט בטעמים שונים, מקל על הבחילות וגם מעמעם את הטעמים הרעים שבפה.

4. מניעת פצעים בפה ובמערכת העיכול – ע"י כורכום (גירגור ובליעה)

הטיפולים פוגעים לעיתים בריריות של הפה, הוושט וכל מערכת העיכול. כדי לשמור על בריאות כל ריריות מערכת העיכול יש לגרגר ולשתות כרבע כוס תמצית מימית של תבלין הכורכום 3 פעמים ביום. גירגור ועירבול בחלל הפה כולל הלשון, ואחר כך בליעת תמצית הכורכום.

אופן ההכנה: לערבב כפית לא גדושה ולא שטוחה של כורכום בתוך 2 כוסות מים (כל כוס 250 מ"ל), לבשל על אש גדולה בסיר מכוסה עד לרתיחה, ואחר כך להעביר לאש קטנה ונמוכה לבישול של 20 עד 30 דקות נוספות. יש לחכות עד שהגרגירים ישקעו ולהעביר את מי הכורכום למיכל זכוכית סגור. ניתן לשומרו במקרר לא יותר משבוע.

כאשר למי הכורכום ריח וטעם רע או שהם עכורים, יש לזרוק הכל.

כיום ניתן לרכוש תמצית תקנית של כורכום בשתי צורות:

* בכמוסות – לדוגמה, מוצר של חברת סולגאר.

* בנוזל שנמכר תחת השם "כורכומול" (פרטים באתר הבית של חברת כורכומול:

www.curcumol.co.il).

ניתן להוסיף למים את הכמוסה או הנוזל ולבצע את הגירגור כנ"ל. בדרך כלל מוסיפים כמוסה אחת לחצי כוס מים רותחים, או כפית אחת של תמצית הכורכומול לתוך חצי כוס מים רותחים. לערבב היטב ולהמתין עד להתנדפות האלכוהול שבתמצית הכורכומול.

עמ' 3 מתוך 15

© 100101 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ולרותיים מכוני מחקר, ירושלים

המידע הנ"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול.

בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.

מניעת תופעות לוואי

חשוב לציין כי מחקרים מדעיים מוכיחים, שצריכה יומיומית של תמצית תקנית של כורכום מספקת הגנה רבת עוצמה לכל תאי הגוף הבריאים ומונעת פגיעה בהם ע"י הטיפול הכימותראפי. יתרה מזאת, הוברר כי לתמצית הכורכום פעילות אנטי דלקתית חזקה, ולכן היא מספקת הגנה יעילה לכל ריריות דרכי העיכול, לרקמת הכבד ולכליות.

על סמך מחקרים מדעיים אלה התגבשה ההמלצה לצרוך את תכשיר הכורכום עד יום אחד לפני הטיפול הכימותראפי. בימים בהם ניתן הטיפול הכימותראפי מומלץ להפסיק את השימוש בו, ומייד לאחר סיום הטיפול השבועי או החודשי לחזור ולהשתמש בו.

זהירות לאנשים הסובלים מאבני מרה – יש להימנע משימוש בכורכום כי הוא מוציא אבני מרה, ובדרכן החוצה הן עלולות להיתקע בצינור המרה ולהחמיר את המצב.

זהירות לאנשים המקבלים טיפול בקומדין כמדלל דם – יש להימנע משימוש בכורכום מאחר ותמצית הכורכום הינה בעלת פעילות נוגדת קרישה.

5. מניעת פצעים בפה ובמערכת העיכול – ע"י מי מלח (גירגור)

יש לקנות בבית מרקחת תכשיר שנקרא "סודה לשתייה" או "סודיום ביקרבונט".

אופן ההכנה: כפית לא גדושה ולא שטוחה של סודיום ביקרבונט + כפית לא גדושה ולא שטוחה של מלח שולחן רגיל. להמיס בכוס מים שרתחו. להוסיף מים רתוחים פושרים או מטוהרים עד שבסה"כ תהיה כמות של חצי ליטר ביחד עם הכוס, שבה הומס המלח. לשפוך את מי המלח לבקבוק של חצי ליטר ולהשתמש בכוס חד-פעמית לגירגור. יש לשפוך כמות קטנה מאוד לכוס ולגרגר גירגור ארוך, ואחר כך לערבב את מי המלח בחלל הפה כולל הלשון במשך חצי דקה (לא יותר) ולירוק.

בבוקר - יש לגרגר עם מי מלח לפני צחצוח השיניים. כדאי להמתין 10 עד 20 דקות בין שטיפת מי המלח לבין הצחצוח כדי לאפשר למי המלח לפעול את פעולתם על ריריות הפה, ובעיקר לחטא פצעים בפה ולהפחית בצקות בפה ובלוע. מי המלח, בנוסף למסטיק אורביט, גם הם מונעים טעמים רעים בפה שנוצרים כתוצאה מהטיפולים.

בערב – רצוי לגרגר עם מי המלח לאחרי צחצוח השיניים – כך יפעלו מי המלח את פעולתם במשך כל הלילה.

עמ' 4 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

בלילה – אם מתעוררים עם טעם רע בפה או ריח רע בפה, מומלץ שוב לגרגר ולשטוף את הפה עם מי המלח.

6. טיפול בפצעים בפה – ע"י שיטות שונות

קיימים בשוק תכשירים רבים ושונים שמיועדים לטיפול בפצעים בפה (אפטות) המופיעים בעקבות הטיפול הכימותראפי:

פרופה מדבקית שנדבקת לאפטה ונמסה לאחר 6-8 שעות. הבידוד של האפטה ממגע של אוכל/שתייה מחליש את הכאב. כמו כן המדבקית משחררת חומרים כמו ויטמין A, מלחים ושמינים ארומטיים המסייעים בריפוי האפטה. רצוי להשתמש בה לפני השינה ולא לקלף אותה.

אפטגון/אפטה-X ג'ל המכיל חומרים מרגיעים כמו, אלוורה וחומרים היוצרים שכבת בידוד מגינה מעל הפצע. שכבה זו נשמרת למספר שעות, יוצרת הקלה מיידית של תחושת הכאב ולעיתים אף מזרזת את החלמת הפצע.

קנקא ג'ל המכיל 20% בנזוקאין, חומר מאלחש, היוצר שכבת בידוד בין האפטה לבין חלל הפה.

תארודנט / קורסודיל תכשירים המכילים כלורהקסידין לחיטוי הפה.

קיימות גם משחות לציחצוח שיניים אשר מיועדות לטיפול באפטות בפה (לדוגמה: משחת Vicco מצמחי מרפא).

זהירות גירגור ושטיפת הפה באלכוהול – לא מומלץ !!

דרכי טיפול המצריכים מרשם רופא בלבד

Oracort משחה סטרואידלית אנטי-דלקתית (עם עזרקאין או בלעדיו) למריחה בחלל הפה, גורמת להקטנת נפח האפטות ולמניעת התפתחות דלקת כיבית של הפצע.

דקטרין ג'ל ג'ל אנטי-פטרייתי בטעם ענבים. יש למרוח על הלשון לא יותר מכמות של 2 ס"מ (כמות גדולה יותר תגרום לצריבה), לגלגל בפה וסביב השיניים לכיוון החלק האחורי של הלוע ו**לבלוע**. יש לחזור על הטיפול כל 4 – 6 שעות.

עמ' 5 מתוך 15

© 100101 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ולרותיים מכוני מחקר, ירושלים ©
המידע הנ"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול.
בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.

מניעת תופעות לוואי

7. הגנה על הפה ומערכת העיכול – ע"י פרוביוטיקה, סלק, תה ירוק, לימון, קינמון, קקאו

וחילבה

א. פרוביוטיקה:

◀ **אקטימל** – טבעי או בטעמים שונים. מכיל חיידקים טובים, לכן יש לערבב אותו בחלל הפה לפני הבליעה ולשתות 1 עד 2 בקבוקונים על קיבה ריקה, ולהמתין 10 דקות לפני התחלת הארוחה הבאה.

◀ **כמוסות חיידקי מעיים:** ביו-פימייל (Bio-Female) של חברת סופהרב (המומלץ ביותר), או תכשירים מחברות אחרות.

ב. מי סלק – מנה = חצי כוס נוזל. מינון יומי: 2 עד 3 מנות ליום. אחרי בישול הסלק אפשר להמתיק עם תחליף סוכר (סוכרלוז, סוכרזית, אך לא עם סטיביה)..

אופן ההכנה: לנקות היטב את קליפת הסלק. לבשל בקליפתו כשהוא מכוסה כולו במים. משך הבישול כחצי שעה בסיר לחץ. כשהסלק רך יש לסנן את המים ולשתות. למי שאינו סובל מדלקת או גירוי של המעיים, כדאי לאכול את הסלק עצמו כי גם לאחר הבישול יש בו עדיין חומרי ריפוי רבים, גם אם הוא מבהיר כתוצאה מהבישול.

ג. תה ירוק – בתפזורת ולא בשקיקים. לשים חצי כפית בקנקן עם רשת ולהכין 2-3 כוסות ולשתות מיד. לא להשהות מעבר לחצי שעה. להמתקה – אפשר להשתמש בתחליף סוכר (סוכרלוז, סוכרזית, אך לא עם סטיביה). אם התה הופך חום מהר מדי ניתן להוסיף מספר טיפות של לימון, אשר ימנעו הפיכתו לתה חום עתיר בטאנינים (חומרים הפוגעים בכלי הדם).

ד. קינמון – חייב להיות טחון היטב היטב. רצוי להוסיפו לקפה שחור או לנס-קפה כדי שינטרל את החומציות שלהם, שעלולה לגרות את הקיבה. הקינמון עשיר בנוגדי חימצון, שתורמים גם הם להגנה על ריריות מערכת העיכול.

ה. קקאו – עשיר בחומרי מרפא ובעיקר בחומרים נוגדי חימצון. יש להשתמש בקקאו פשוט ולא בשוקולית, ולהכין את המשקה עם מים ו/או עם חלב. אפשר להשתמש בתחליף סוכר (סוכרלוז, סוכרזית אך לא עם סטיביה).

עמ' 6 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

ו. **לימון סחוט** – כתיבול או כתוספת למים. יש לסחוט אותו ולסננו מהסיבים. למרות שהוא חמוץ הוא טוב להרגעת הקיבה והמעיים כי הוא הופך בהם מחומצי לבסיסי (אלקאלי). הוא מרגיע בחילות ומנטרל טעמים רעים בפה.

ז. **חילבה** – מכילה סטנולים וסטרוולים, אבני בניין חשובות לייצור הורמונים ע"י כל הבלוטות בגוף ובעיקר ע"י יותרת הכליה. החילבה עשירה גם בחומרים רירניים (מוצילגים) שתורמים לשיקום ריריות מערכת העיכול ומערכת הנשימה.

אופן ההכנה של מטבל החילבה: להשרות בליטר מים 4 כפות זרעים טחונים דק, לערבב ולהשהות 6 שעות. לשפוך המים העליוניים בלבד ללא הג'ל שמעל הזרעים. להוסיף שוב ליטר מים ולערבב, להשהות ולשפוך המים בלבד. לחזור שוב על פעולה זו ואחר כך להקציף ולהוסיף לימון, עגבניה בשלה ללא הקליפה ומעט כוסברה (גד השדה). אם מרגישים גירוי במערכת העיכול בגלל הכוסברה, יש לשתות מים ובהמשך הארוחה הגירוי יחלוף, אבל בפעם הבאה לוותר על הכוסברה.

8. מניעת טעמים רעים בפה – ע"י מסטיק, מי מלח ולימון

פירוט בסעיפים: 3, 5, 7.

9. מניעת עצירות – ע"י פגלקס ומגנזיום

תרופות נגד בחילות, שניתנות בעירוי לפני הטיפולים, עלולות לגרום לעצירות, לכן יום לפני הטיפול אפשר לשתות פגלקס 1-3 פעמים ביום. ניתן לרכוש את המוצר בבית טבע או בבית מרקחת. הקופסא – לבנה והתווית שעליה היא בצבע כחול וכתום. נראה שפגלקס בטעם תפוזים הוא המוצלח ביותר (למרות שעל טעם ועל ריח אין להתווכח). יש להכין את המשקה עפ"י ההוראות ולשתות ביום הטיפול, ובימים שאחר כך כדי למנוע עצירות ובעקבותיה טחורים ופיסורה.

מגנזיום מינרל זה יעיל ביותר במניעת עצירות וניתן לרכוש אותו בכל בתי הטבע. המינון המומלץ להגברת פעילות המעיים הינו 10 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף. רצוי לקחת אותו בשעות הערב. חשוב מאד לוודא שלא מקבלים מגנזיום בעירוי שניתן במהלך הטיפול.

עמ' 7 מתוך 15

10. מניעת שלשול – ע"י לופריד (אימודיום)

תרופות מסויימות עלולות לגרום גם לשלשולים, שאותם יש לעצור מיד כי החומצה, שעוברת מהקיבה למעיים תגרום להם נזקים וגם לפי הטבעת, לכן יש להצטייד מראש בתכשיר לופריד הנמכר רק עם הצגת מרשם רופא.

כשיש יציאה מימית יש ליטול **חצי כדור** ולהמתין, וגם אם אחרי 20 דקות יש שוב שלשול צריך להמתין, כי מחצית הכדור עדיין לא השפיעה. אם אחרי 4-2 שעות יש שוב יציאה מימית צריך ליטול כדור שלם. אם אחרי 4-2 שעות יש שוב יציאה מימית צריך ליטול עוד כדור.

הטמז (שבסעיף 2) גם הוא טוב, כי הוא עוזר בספיגת נוזלים מהמעי חזרה אל זרם הדם, ובכך הוא מוריד את תדירות היציאות המימיות ומגן על המעי. ניתן לשלב בינו לבין הלופריד: תחילה לקחת לופריד, להמתין 10 דקות ואחר כך לקחת טמז. ההמתנה היא כדי שהסידן שבטמז לא יעכב את ספיגת הלופריד.

11. הגנה על פי הטבעת – ע"י פרוקטוצורין

לפני כל יציאה ולאחריה יש למרוח את המשחה הנ"ל לאחר ניקוי המקום. בניקוי יש לשים לב לא לשפשף עם נייר טואלט, אלא לנקות בטפיחה על המקום עם הנייר כדי לא לגרות את האזור. רצוי להשתמש במגבונים עדינים נטולי אלכוהול כדוגמת האגיס (צבע ירוק).

12. טיפול בגרד – ע"י משחות

לפעמים כתוצאה מהטיפולים חשים גרד בפי הטבעת ובשופכה (מקום מתן השתן). מריחת סינטומיצין, שהיא אומנם משחה אנטיביוטית, הוכחה כיעילה בטיפול בגרד ובמניעתו. יש למרוח את המשחה אחרי כל יציאה או מתן שתן במשך כל תקופת הטיפול. ניתן לנסות גם משחות אחרות: טבעקוטן, אגיסטן, הידרואגיסטן, איזוקורט – כולן במרשם רופא.

עמ' 8 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

13. טיפול בגרד – ע"י כדורים, שמן דגים ושמן פשתן

א. אוטרקס - אם הגירוד קשה, ניתן לקחת כדורים נגד אלרגיה כמו אוטרקס 25 מ"ג כל 6 שעות. תרופה זו ואחרות ניתנות על פי מרשם רופא.

ב. שמן דגים - כשהגרד לא חולף אפשר להגדיל את המינון היומי של כמוסות שמן דגים (פרטים נוספים להלן בסעיף 16). אפשר ליטול, פעמיים ביום, 2 כמוסות (ולא יותר) של שמן דגים בכל פעם, אבל ליצור מרווח של 4 שעות מינימום בין מנה למנה. את התכשיר קונים בחנות טבע ויש לבלוע על קיבה מלאה.

אם יש עדיין החרפה בגירוד ניתן לבלוע עד 9 כמוסות ליום (לא יותר מ- 2 כמוסות בבת אחת). כשהגרד נפסק רצוי להמשיך ולהשתמש בשמן דגים גם בין מחזורי הטיפולים (ראה סעיף 16).

יש לשים לב שמדובר בשמן דגים המכיל מינון רגיל של אומגה 3 שפירושו עד 30% אומגה 3 לכמוסה (בכל תכשיר מופיע נתון זה).

ג. שמן פשתן – רצוי לקחת 2 כפות ליום, אך אם הגרד חזק או מתמשך אפשר לקחת עד 4 כפות ביום עם אוכל, כדי שהשמן ייספג היטב. אפשר לקחת 2 כפות בבת אחת. מומלץ לרכוש שמן פשתן רק של חברת ירושלים (פרטים נוספים להלן בסעיף 16).

זהירות אין לקחת באותו יום גם כמוסות שמן דגים וגם שמן פשתן בבת אחת מחשש לדילול יתר של הדם. אם רוצים לשלב בין שני התכשירים האלה ביום מסויים, צריך להקפיד על מרחק של 6 שעות בין האחד לשני ולהגביל את מספר כמוסות הדגים ל- 4 באותו יום (מדובר במינון הרגיל של אומגה 3). את מספר כפות שמן הפשתן יש להגביל ל- 2 כפות באותו יום.

14. טיפול בכאבי רגליים או נימול – ע"י כדור אנטי-דלקתי

בעקבות הטיפולים חשים לפעמים בכאבי רגליים. יש להתייעץ עם הרופא המטפל בהקשר לתרופות משככות כאבים. אם אין התנגדות של הרופא המטפל, כדאי ליטול את התכשירים האנטי-דלקתיים ממשפחת ה-NSAID, כי הם היעילים ביותר לטיפול בכאבים כאלה. לדוגמה, איבופרופן, אדקס (פורטה), נורופן, איבופן.

יש לבלוע כדורים אלה עם אוכל כדי למנוע גרוי יתר של הקיבה.

עמ' 9 מתוך 15

© 100101 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ולרותיים מכוני מחקר, ירושלים

המידע הנ"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול.

בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.

15. טיפול בכאבי שרירים ומפרקים – ע"י גלוקוזאמין

הכאבים הללו הם חלק מתופעות הלוואי של הטיפולים. להקלת הכאבים אפשר לקחת את אחד מהמוצרים הבאים: מגה גלופלקס של חברת נוטרילייפ או קרטילגו של חברת אלטמן. את התכשירים האלה ניתן להשיג בחנויות טבע. המרכיבים השונים שבתכשירים אלה עוזרים להפחתת הכאבים בפרקים וגם לשיקום רירית הקיבה ומערכת העיכול.

16. הגנה על הגוף – ע"י תזונה נכונה

בזמן הטיפולים חשוב לשמור על משקל הגוף, לכן כדאי לאכול כל מאכל שאוהבים. אין לאכול הרבה מאד בארוחה אחת, כי זה יוצר עומס על הקיבה ועל מערכת העיכול, שממילא הופכת רגישה יותר עקב הטיפולים.

תזונה מאוזנת תכלול את שלושת אבות המזון: חלבונים, פחמימות ושומנים.

א. חלבונים – יש להרבות באכילתם: ביצה אחת או שתיים ביום, דגים, בשר-עוף וקטניות (גם בקטניות יש חלבונים). למתקשים באכילה מומלץ לצרוך אבקת חלבון אותה ממיסים בכוס משקה. פרטים מלאים וייעוץ ניתן לקבל באתר הבית של חברת "הדסה ביימל רוקחות בע"מ" שכתובתו:

<http://www.hadassa.co.il/index.html?>

לפני כל ארוחת חלבונים כדאי ליטול אנזימי עיכול לדוגמה, Digest-Aid של סולגאר. אנזימים אלה משפרים את תהליך העיכול ומונעים עומס על מערכת העיכול ועל הכבד. אנשים שסובלים מגזים לאחר ארוחה או חשים חוסר נוחות בקיבה - כדאי גם להם לקחת את האנזימים האלה. אנזימים אלה מונעים מהמזון להפריע למערכת העיכול, ההופכת רגישה יותר בתקופת הטיפולים.

ב. פחמימות – לחם (לא מלא), תפוח אדמה, בטטה, אורז (לא מלא), ספגטי, איטריות וקורנפלקס. אין להגזים בצריכתם כי הם עלולים לשבש את איזון הסוכר בדם.

ג. שמנים טובים – הינם מרכיב חשוב ביותר בהזנת תאי הגוף ובהגנה עליהם מפני נזקי הטיפולים הכימותראפיים, לכן חשוב מאד לצרוך בכל יום כמות קבועה של 2 כפות (20 גרם) שמנים טובים מכל אחד מהשמנים שברשימה הבאה:

עמ' 10 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

1. **שמנים רוויים:** 2 כפות של חמאה או 2 פרוסות לפחות של גבינה צהובה בכל יום. מוצרים אלה מספקים לגוף שמנים רוויים החיוניים ביותר להגנת כל תא בגוף, בעיקר להגנת תאי המוח ומערכת העצבים, תאי המערכת ההורמונלית ותאי מערכת החיסון.

2. **שמן עשיר באומגה 9:** 2 כפות של שמן זית ליום. שמן הזית מכיל חומצות שומן מיוחדות, החיוניות לשמירה על כלי הדם ועל אספקת הדם לכל הגוף. הוא גם עשיר בחומרי מרפא, המספקים הגנה לכל תאי הגוף מפני נזקי הטיפול הכימותראפי.

3. **שמן עשיר באומגה 3:** 2 כפות ליום של שמן פשתן, או 3 עד 6 כמוסות ליום של שמן דגים העשיר באומגה 3, בכמוסות שמכילות ריכוז רגיל של אומגה 3. בשוק קיימות כמוסות המכילות ריכוז כפול של אומגה 3, ובהן יש להשתמש במחצית הכמות המוזכרת. חומצות שומן אומגה 3 הן החשובות ביותר במניעת התפתחות דלקות כרוניות ונזקים לתאים הבריאים שנחשפו לטיפול הכימותראפי.

- כמוסות שמן דגים בריכוז כפול נמכרות תחת השם: "אלספה – עוצמה מוגברת אומגה 3" או תכשיר של חברת "תרימה" הקרוי "סופר אומגה 3", או תכשיר אומגה 3 של חברת סולגאר שנקרא "950". את התכשירים ניתן לרכוש בבתי טבע.

ניתן לבלוע עד 3 כמוסות ליום על קיבה מלאה (לא יותר מ-2 כמוסות בבת אחת), בעיקר כאשר יש תופעות לוואי כמו גרד בעור (פרטים נוספים להלן).

זהירות אנשים הסובלים מדילול יתר של הדם צריכים להזהר מנטילת תכשירים אלה.

- שמן פשתן יש לרכוש אותו רק מתוצרת חברת ירושלים, כי הוכח בבדיקות מעבדה ששמן הפשתן מתוצרת החברה הזאת עומד בכל הסטנדרטים החמורים של ייצור שמן פשתן. רצוי לקחת 2 כפות ליום, אך אם יש תופעות לוואי קשות כמו גרד בעור (פרטים נוספים לעיל) אפשר לצרוך עד 4 כפות ביום עם אוכל, כדי שהשמן ייספג היטב. אפשר לקחת 2 כפות בבת אחת, אך לשים לב למרווח של 6 שעות בינו לבין שמן דגים (אם לוקחים גם את האחרון). כמו כן, אם השמן כהה בגלל נוכחות חומרי מרפא הקרויים **ליגננים**, יש להמתין שגרגירי טחינת הפשתן ישקעו ואחר כך לשתות רק את השמן גם אם הוא עדיין כהה מעט, כי הגרגירים עלולים לגרות את מערכת העיכול. **הליגננים** שמקורם בזרעי הפשתן הינם

עמ' 11 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

חומרי רפואה בעלי פעילות נוגדת חימצון חזקה. מחקרים מדעיים הוכיחו כי הם מספקים הגנה מפני התפשטות התאים הממאירים בגוף.

ד. רסק עגבניות – 22% - 28% (אפשר גם 30%) 2 כפות בכל יום. אפשרי במרק, בחביתה, או בטוסט עם גבינה צהובה. רסק עגבניות מכיל חומרי מרפא רבים הקרויים קרוטנואידים ובעיקר חומרים נוגדי סרטן כדוגמת הלייקופן.

זהירות: אנשים הרגישים לסולנין אמורים להימנע מצריכת ירקות עשירים בסולנין לדוגמה, עגבניות ירקות, חצילים, פלפלים ועוד.

ה. מוצרי חלב – בעיקר יוגורט או קוטג' שהוא קל יותר לעיכול מאשר גבינה לבנה רגילה. מוצרים מומלצים נוספים הם גבינה צהובה (2-3 פרוסות ליום) וחמאה (עד 2 כפות ליום). בשום פנים ואופן לא להשתמש במרגרינה.

ו. חמאת שקדים וחמאת בוטנים – של חברת שומשום ירושלים בלבד. במוצרים אלה יש סידן, שמנים מקוריים חיוניים, ללא תוספת שמנים רעים וללא תוספת סוכר. לחמאת השקדים יש גם אפקט חזק של ניטרול חומציות בקיבה. אפשר למרוח על פרוסת לחם אחד מהמוצרים האלה ולהוסיף לכך ריבות דיאטטיות (כמו אלו של חברת 778) אשר אין בהן תוספת סוכר, או שיש בהן סוכר פרוקטוז (ולא סוכר רגיל) שהוא גם מתוק, נותן אנרגיה, משתחרר לזרם הדם באיטיות ועוזר לאיזון רמות הסוכר בדם.

ז. שיבולת שועל – ניתן לרכוש בבית טבע את הגרגירים הקטנים והלבנים יותר, ולבשל כמו דיסה, או להוסיף לכל תבשיל.

ח. שמן זית – להשתמש רק בו ולא בשמנים אחרים. להימנע לחלוטין ממרגרינה ומכל מוצר שיש בו שומן טרנס, שהוא שומן מזיק שנקרא גם שומן רווי מוקשה.

ט. "זום" ("מטיט") – מאכל תימני חלקלק ומזין שעשוי לעזור בזמן הטיפולים כשירגיש המטופל שאין לו תאבון לאכול.

אופן ההכנה: כף קמח לערבב בלבן או בשמנת או בשניהם, להוסיף כוס מים או כוס חלב, מעט מלח, ולימון. אפשר להוסיף כמון, בצל ושום בכמות מועטה בלבד, כי חשוב שהתבשיל לא יהיה חריף. יש להקפיד לא לאכול את השום והבצל, כי התבשיל מזין גם בלי אכילתם והוא סופג את החומרים בבישול. חומרים אלה ישמשו להגנה על הגוף.

עמ' 12 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

- י. **פיצוחים, פירות וירקות** – חלקם ניתן לאכול ללא בישול עם הסתייגויות:
- ✓ בננה ואבוקדו- רק אם הם בשלים מאוד ורכים מאוד.
 - ✓ מלון ואבטיח- רק מנה אחת (כוס) בהפרש של 4 שעות בין מנה למנה.
 - ✓ תפוח-עץ, אפרסק, משמש, עגבניה - כולם בלי הקליפה. כדאי לנסות כל אחד בנפרד ולראות אם אינו משפיע לרעה. רצוי להתחיל להתנסות בהם רק כעבור שלושה ימים מסיום הטיפול.
 - ✓ כוסברה, גרגיר, רוקאט- בלי הגבעול העבה (רק כשלושה ימים אחרי הטיפול).
 - ✓ ענבים- ללא הקליפה.
 - ✓ אגוזי מלך- לא לאכול את הקרום הכהה באגוז המקולף, במיוחד הקרום שמתקלף מאליו כיוון שהוא קשה לעיכול.
 - ✓ אגוזי ברזיל- חשובים בגלל המינרל סלניום (נוגד חימצון חזק ועוזר לויטמין E). רצוי לקלות אותם קלות במחבת ולהסיר שיירי הקליפה.
 - ✓ בוטנים- להסיר הקליפה החומה וללעוס היטב היטב.
 - ✓ פיסטוקים- להסיר הקליפה החומה וללעוס היטב.
 - ✓ שקדים- אפשר לאוכלם רק לאחר השרייתם במים למשך מספר שעות והסרת קליפתם החומה.
 - ✓ שקד ירוק ("חלחל")- להסיר הקליפה הלבנה שמתחת לקליפה הירוקה.
 - ✓ גרעינים מכל הסוגים- שחורים, לבנים וגרעיני אבטיח. ללעוס היטב היטב.
 - ✓ צימוקים- לא רצוי לאוכלם בגלל הקליפה העבה, אבל אם בכל זאת רוצים, יש לקנות רק את הכהים יותר. להשרות במים ולמצוץ רק את החלק הפנימי (הליבה). להיזהר לא לבלוע את הקליפות.
 - ✓ זיתים שחורים וירוקים – ללעוס היטב היטב.
- יא. **אנשור (Ensure)** – בימי הטיפול כשאינ תיאבון יש לצרוך אנשור בטעמים שונים על פי העדפת המטופל. תכשיר זה מכיל את כל אבות המזון ואת מרבית הויטמינים והמינרלים.

עמ' 13 מתוך 15

17. הגנה על הגוף – ע"י שמירה מצריכת מאכלים שונים

א. תבלינים – אין להשתמש בתבלינים חריפים מאד, במיוחד לא בפלפל שחור או באלה המכילים אותו, כי הם מגרים את מערכת העיכול שהופכת רגישה לאחר הטיפולים. בבישול מרק עם תבלינים יש להמתין שהגרגירים ישקעו ואחר כך לצקת מרק צלול.

תבלינים לקפה (חוו"ג' לקפה) - מדובר בדרך כלל בתערובת של התבלינים: זנגביל, קינמון, קרדמון (הל) וציפורן.

יש לסנן את תערובת התבלינים מהסיבים ומהגרגירים ולשתות רק אחרי שהגרגירים שקעו (שימוש בחוו"ג' לקפה מותר רק כשברור שאינו גורם לגירוי הקיבה ולתחושת חוסר נוחות).

ניתן להשתמש בקינמון בלבד הידוע כמנטרל חומצת קיבה וכמרגיע.

ב. מאכלים חריפים – להימנע מהם, בפרט בימים הראשונים שלאחר הטיפול הכימותראפי. יש להיזהר בעיקר מזחוג (סחוק), מבצל, משום, מפלפל חריף, מציפורן אפילו כשהם מבושלים.

ג. פירות וירקות – יש לאוכלם בתנאים האלה:

יש לאוכלם חיים אלא לבשלם עם הקליפה (רצוי באידוי).

יש לאוכלם ללא הקליפה,

הם חייבים להיות רכים מאוד.

השמירה על תנאים אלה חשובה מאד, כי בפירות וירקות יש הרבה סיבים שמכבידים על מערכת העיכול, שנחלשת עקב הטיפולים.

ד. מאכלים שיש להימנע מצריכתם: אפרסמון, מנגו, חסה, תירס, פופקורן, בטטה (רק אם יש בה הרבה סיבים, בשר בקר, קטניות כמו שעועית וחמוס (גרגירים). ממרחי חומוס וטחינה מוכנים (מסחריים) אסורים במיוחד, כי מוסיפים להם שמנים צמחיים עתירי אומגה 6 שמגבירים דלקות. אם מכינים את הממרחים הנ"ל בבית – מותר לאכלם.

עמ' 14 מתוך 15

מניעת תופעות לוואי

18. חיזוק הגוף – ע"י השלמות תזונה

בעקבות הטיפולים יש לחזק את הגוף ולתחזקו בצורה נכונה. לשם כך יש ליטול משלימי תזונה (הקרויים בטעות "תוספי תזונה"). מדובר בעיקר בויטמינים מסוגים שונים: C, E, Q10, B12, קומפלקס B, חומצה פולית, ובמינרלים: סידן, מגנזיום, אבץ, סלניום ועוד. רצוי להיוועץ במומחה לתזונה הבקיא גם בחידושי המדע בכל הקשור להתאמת השלמות תזונה, בעיקר אצל מטופלי כימותראפיה, כל אחד עפ"י סוג הטיפול שהוא מקבל.

19. הגנה על הגוף – ע"י מניעת התנהגויות שונות

א. הגנה מהשמש – בתקופת הטיפולים החומר קרבופלטיין, כמו גם חומרים אחרים, גורם לרגישות יתר של העור. חשיפה לשמש גורמת להופעת כתמים חומים בעור, ולכן יש לכסות את עור הגוף ולהצטייד בכובע רחב שוליים (אחרי הטיפולים הרגישות חולפת וכתמי העור נעלמים).

ב. הגנה מפני חומרי ניקוי – לא לנשום חומרי ניקוי נדיפים כי האדים שלהם עלולים להזיק (אקנומיקה – אינה חומר נדיף). אם משתמשים בחומרי ניקוי, המקום חייב להיות מאוורר.

20. שיפור אורחות חיים

- לבצע פעילות גופנית כל יום: הליכה, שחיה ופעילות אירובית מתונה.
- להימנע מהתעמלות מאומצת: הרמת משקולות, התעמלות עם מכשירים, שכיבות סמיכה (כשסומכים את הידיים) וכו'
- להימנע מעישון אקטיבי או פסיבי ומשהייה במקומות סגורים ולא מאווררים.
- להקפיד על שינה מספקת (לפחות 6 שעות ביממה). מנוחת צהריים חובה!!
- להקפיד לישון על מזרן ארטופדי עם כרית שתהווה תמיכה מתאימה לצוואר.

רפואה שלמה

עמ' 15 מתוך 15
