

Niðurgangur

Mörg krabbameinslyf geta valdið niðurgangi. Orsökina er oftast vegna beinna áhrifa lyfjanna á slímhúðina í meltingarveginum eða tengd fækkun á hvítum blóðkornum, sem hvort tveggja er tímabundið ástand. Niðurgangur getur byrjað sólarhring eftir lyfjagjöf eða 5-14 dögum síðar. Hversu mikill og langvarandi niðurgangurinn verður er háð tegund og skammtastærð lyfjanna.

Einkennin eru að hægðirnar verða mjög linar eða vatnskenndar og eru oftast en tvisvar á sólarhring. Stundum fylgir verkir og hiti.

Niðurgangur getur leitt til máttleysis, svima, vökva- og næringarskorts, þyngdartaps, breytinga á salt- og steinefnabúskap líkamans og sárinda í og við endaparm.

Mikilvægt er að hafa samband og láta vita ef:

- Niðurgangur er oftast en tvisvar á dag eða mjög mikill
- Einkenni eru um uppþembu, magakrampa, kviðverki í meira en sólarhring
- Líkamshiti fer yfir 38°C
- Einkenni eru um mikið máttleysi, svima, blóð í hægðum, dökkt þvag og/eða sárindi við endaparm

Meðferð

- Til eru lyf sem geta stöðvað niðurgang og eru þá gefnar sérstakar leiðbeiningar um notkun þeirra
- Nauðsynlegt getur verið að taka hægðasýni til rannsóknar, breyta mataræði og vökvainntekt
- Ekki á að nota hægðalosandi lyf meðan niðurgangur varir

Vökvi og matarræði

- Mikilvægt er að draga úr vökvatapi líkamans. Drekkja 10-12 glös á dag. Velja tæra drykki eins og vatn, tær soð (kjúklinga, grænmetis), tæra safa eða orkudrykki, koffínlaust te, engiferöl
- Forðast mjög heita og mjög kalda drykki
- Borða stemmandi fæðu eins og banana, hrísgrjón, eplamauk/súpu, ristað brauð, soðin egg, bakaðan kjúkling, núðlur, pasta, soðnar kartöflur, niðursoðna ávexti
- Sjóða og ofnbaka mat fremur en að steikja
- Forðast feitar mjólkurvörur, sterka, feita, steikta og mikið kryddaða fæðu, mjög trefjaríka fæðu, hrátt grænmeti, áfenga drykki, koffíndrykki
- Forðast sykurríka drykki og matvörur
- Forðast kaffi, sveskjur og sveskjusafa, súkkulaði, poppkorn, hnetur og hrátt grænmeti
- Gott getur verið að drekka næringardrykki og fá ráð um það hjá hjúkrunarfræðingum eða næringafræðingum

Húðhirða við endaparm

Við niðurgang getur húðin við endaparm orðið viðkvæm og jafnvel geta myndast sár.

- Nauðsynlegt er að halda svæðinu eins hreinu og þurru og hægt er
- Þvo húðina með volgu vatni, með eða án mildrar sápu og þurrka vel með mjúkum klút
- Sumum finnst gott að nota mjúkar grisjur í stað klósettpappírs
- Nota mjúk bómullarnærföt
- Bera á hreina húðina feitan og rakahrindandi áburð í samráði við lækni/hjúkrunarfræðing