

לקראת השחרור הביתה - מידע והמלצות להורים ולילדים

תזונה

- חשוב להקפיד על תזונה נכונה ומספקת כבר מתחילת הטיפול
- חשוב להקפיד על שתיה מרובה.

נויטרופניה

- בזמן שיש נויטרופניה (ע"פ ספירת דם), המערכת החיסונית ירודה ויש סיכוי גבוה יותר לזיהומים
- יש להקפיד על מזון טרי ונקי שידוע מי הכין אותו ובאילו תנאים
- פירות וירקות מבושלים בלבד
- מוצרי חלב מפוסטרים (אסור מוצרי ביו)
- עדיפות למים מורתחים
- יש להימנע מאכילה במסעדות ומזון מוכן קנוי, ולהעדיף אוכל ביתי.

בחילות

- בזמן טיפולים כימותרפיים רצוי לאכול ארוחה קלה לפני ואחרי טיפול
- יש להימנע ממוזנות המעודדים בחילה - מוזנות בעלי טעם וריח חזקים, מזון מתוק מאוד, מתובל, מלוח או חריף
- מומלץ מזון פושר או קר ולא חם
- חשוב לאכול לאט
- לאכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות.

כאבים בפה ובגרון

- לאכול מוזנות רכים או טחונים, כמו: קציצות, פירה וגילי
- מומלץ מזון פושר ולא חם
- מומלץ למצוץ קוביית קרח לפני הארוחה ולאכול מאכלים קרים כמו גלידות ומילקשייק
- להימנע ממוזנות מתובלים מדי - פפריקה, חרדל, עגבניות, לימון ואשכוליות
- כאשר יש יובש בפה – לשתות הרבה ולעיתים קרובות.

שלשולים

- להימנע ממוצרי חלב וממוזנות המכילים סיבים, כמו: פירות וירקות בקליפה, לחם מדגנים מלאים
- מוזנות המכילים עמילנים, כמו תפוחי אדמה, דייסת סולת ואורז
- בשר ודגים רזים
- מוזנות אפויים, מבושלים ומאודים ולא מטוגנים
- להימנע מצריכה מרובה של מיצי פרי. ניתן לשתות מיץ מהול במים (חצי-חצי)
- להימנע ממשקאות תוססים ואלכוהול
- להגביל צריכת קפאין- לא יתר משתי כוסות קפה, תה או קולה ביום
- לאכול על ארוחות קטנות אחת לשלוש – ארבע שעות
- לאחר כל התקף, שלשול יש לשתות כוס מים לצורך השלמת נוזלים.

עצירות

- שתיית מים מרובה
- צריכה של סיבים תזונתיים, כמו: פירות וירקות עם קליפה, לחם מדגנים מלאים וקטניות
- לבצע פעילות גופנית מתונה (בתנאי שהמצב מאפשר זאת ובידיעת רופא!), כגון הליכה.

הגיינה ושמירה על העור

- בכל תקופת הטיפולים, חשוב לשמור על הגיינה אישית ולהתקלח יום-יום
- במקרה של יובש בעור יש למרוח קרם גוף

- להרבות בשטיפת ידיים לאחר שירותים ולפני ארוחות
- להקפיד על הגיינת הפה - צחצוח שיניים עם מברשת רכה לפחות פעמיים ביום וביצוע שטיפת פה לאחר כל ארוחה.

חשיפה לשמש

- להימנע מחשיפה בשעות החמות
- להקפיד על מריחת קרם הגנה
- ללבוש בגדים ארוכים מכותנה וכובע.

צנתר מרכזי

יש לשים לב לסימני זיהום כגון אודם, נפיחות או הפרשה באזור מוצא הצנתר או לאורך התעלה התת עורית (ממוצא הצנתר לכיוון למעלה). יש להימנע מהפעלת לחץ או מכות על אזור הצנתר המרכזי.

צנתר מסוג היקמן

- יש להחליף חבישה כל יום אחרי מקלחת
- אסור להתרחץ בים או בריכה מאזור הצנתר
- רצוי לקפל את צינורית ההיקמן מתחת לחבישה (לאחר הדרכה מפורטת של אחות והתנסות במחלקה)
- יש להקפיד על שטיפת הצנתר בהפרין על-ידי אחות בלבד אחת לשבוע, ללא תלות בשלב הטיפול שבו נמצא הילד.

צנתר מסוג פורט

- אם אין מחט (גריפר) אין צורך בחבישה ואפשר להתרחץ בים ובריכה
- כשיש מחט גריפר בתוך הפורט (בדרך כלל בזמן טיפולים יום-יום) יש להחליף חבישה לאחר מקלח ורחצה בים או בבריכה אסורה
- יש להקפיד על שטיפת הצנתר על ידי אחות פעם בחודש, ללא תלות בשלב הטיפול.

זיהומים

- יש להימנע מחשיפה לאנשים חולים במחלות מדבקות כגון שפעת, שלשולים, דלקת גרון
- במקרה של חשיפה לחולה אבעבועות רוח יש לדווח מיד לצוות היחידה
- אסורה מדידת חום רקטלית
- אסורה כל תרופה הניתנת דרך פי הטבעת
- בכל מקרה של סימני דלקת (חום, בצקת, אודם) יש לפנות ליחידה
- נטילת כדור אקמול או כדור אחר נגד כאבים תעשה רק לאחר מדידת חום כדי לוודא שאין עליית חום.

תופעות לוואי שכיחות של טיפול כימי

בחילות והקאות

- חשוב לשתות הרבה בימים הסמוכים לטיפול (שתיה מפחיתה בחילות ומשלימה נוזלים במקרה של הקאות)
- לאכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות, כפי שמתואר בסעיף על תזונה
- הקאות מרובות דורשות פניה לבית חולים.

שלשולים

- כלכלה לפי המלצות
- כאשר מופיעים יותר מחמישה – שישה שלשולים ביום, או שהילד לא מצליח לשתות ולאכול - יש לפנות ליחידה.

נויטרופניה

מצב של ירידה בספירת דם לבנה, ובמיוחד נויטרופילים, אשר מגבירה את הרגישות לזיהומים.

טרומבוציטופניה

מצב של ירידה ברמת טרומבוציטים- תאי דם המשתתפים בתהליך קרישת דם - ירידה בכמות התאים יכולה לגרום לדימום.

אנמיה

ירידה בכמות תאי דם אדומים.

חולשה ועייפות

תופעת לוואי שכיחה של כימוטרפיה. חשוב להקפיד על פעילות יום-יומית ופעילות גופנית מתונה, עם הפסקות למנוחה.

טיפול תרופתי בבית

- בתקופה של טיפולים, לרוב הילד נזדקק להמשך בטיפול תרופתי בבית
- יש להקפיד על המשך טיפול תרופתי על פי הוראות רופא
- יש לדווח לצוות המטפל אם הילד לא מקבל טיפול תרופתי מסיבה כלשהי
- לאחר סיום טיפול ראשון, הילד מקבל טיפול מניעתי באנטיביוטיקה בשם Resprim על מנת למנוע דלקת ריאות, הנגרמת על ידי חיידק שתוקף אנשים בחוסר חיסוני

- לפני התחלת כל טיפול נוסף או משלים (כולל חיסונים) יש להתייעץ עם רופא המטואונקולוג המטפל.

גן ובית ספר

- בתקופה של טיפולים כימותרפיים או הקרנות, מומלץ להימנע מביקורים בגן או בבית הספר ביום הטיפול ויום יומיים אחריו, עקב תחושה של חולשה, עייפות ובחילות, אשר אופיינית לרוב לאחר הטיפול.
- לפני ביקור בגן או בבית הספר בתקופה של כשבוע לאחר טיפולים כימותרפיים, מומלץ לבצע ספירת דם שכן צפויה ירידה בספירה לבנה (הילד חשוף יותר לזיהומים)
- אין לבקר בגן או בבית הספר אם יש ירידה בספירה לבנה
- בתקופת היעדרות מבית הספר אפשר לקבל סיוע בלימודים
- כחודשיים לאחר סיום הטיפולים, ניתן בדרך כלל לחזור למסגרת לימודים שגרתית לאחר התייעצות עם הרופא המטפל.

טיולים ובילויים

- מומלץ לבצע בדיקת דם לפני יציאה לטיול
- הילד יכול לצאת לטיולים ובילויים בין הטיפולים כאשר הוא לא נמצא בתקופה של ירידה בספירת דם לבנה
- מומלץ לא לעשות פעילות וספורט מאומצים בזמן טיולים.

פעילות גופנית

לאחר התייעצות עם הרופא המטפל, מומלץ לבצע פעילות גופנית סדירה ומתונה, כמו: הליכה, שחיה באופן סדיר.

טיפול בהפרשות לאחר קבלת טיפול כימותרפי

כ-48 שעות לאחר קבלת טיפול כימותרפי, יש לסגור את המכסה של אסלה ולהוריד מים פעמיים.

מקרים דחופים שבהם יש לפנות לבית החולים

במקרים אלה יש לפנות בדחיפות לבית החולים, לאחר הודעה טלפונית למחלקה או לאשפוז יום:

- חום גבוה מ-38 במדידה ראשונה ולאחר שעה במדידה חוזרת ללא נטילת כדור אקמול
- חום גבוה מ-38.3 במדידה אחת
- דימום מהחניכיים, מהאף, בשתן או בצואה
- כתמים או נקודות אדומות או כחולות על העור
- הקאות או שלשולים מרובים
- חוסר יכולת לאכול ולשתות
- מצב כללי ירוד.

יצירת קשר

- בימים א'-ה' בשעות 8:00 – 15:00, יש לפנות לאשפוז-יום בטלפון 08-6403120
- לאחר שעות אלה יש לפנות למחלקה:
 - טלפונים 08-6403839, 08-6244669
 - פקס 08-6244670.