

Zdrowie układu pokarmowego po leczeniu nowotworu

Leczenie nowotworu w dzieciństwie może czasami powodować uszkodzenia i przewlekłe problemy z jelitami i innymi częściami układu pokarmowego (UP). Dlatego ważna jest wiedza, jak działa UP, żebyś rozpoznał niepokojące objawy i zachował swój UP w zdrowiu.

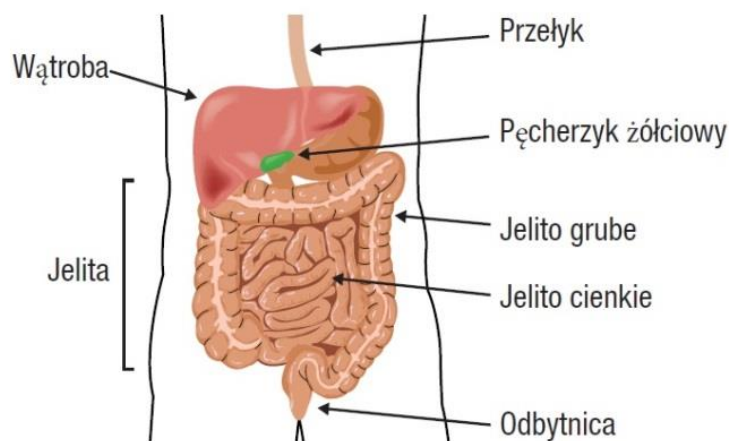
Jak funkcjonuje układ pokarmowy?

UP (zwany też układem trawiennym) to grupa narządów, w których odbywa się trawienie pokarmów, które spożywamy. Pozwala to organizmowi wykorzystać pożywienie do budowy i odżywiania komórek i zapewnia energię.

Jakie problemy z UP mogą pojawić się po leczeniu?

Rodzaj problemów dotyczących UP zależy od przebytego leczenia. Głównie są to problemy związane z zabiegami chirurgicznymi i napromienianiem, uzależnione od lokalizacji zabiegu chirurgicznego oraz pola i dawki napromieniania.

- **Niedrożność jelit** – ryzyko jest wyższe u osób, które przebyły zabieg chirurgiczny i napromienianie w obrębie jamy brzusznej.
- **Zwężenie przełyku** (bliznowacenie i zwężenie przewodu doprowadzającego jedzenie z ust do żołądka) – zazwyczaj jest wynikiem napromieniania i może być przyczyną problemów z przełykaniem.
- **Kamienie żółciowe** (złogi cholesterolu i soli wapnia, które tworzą się w pęcherzyku żółciowym i przewodach żółciowych) - ryzyko wzrasta u osób, które miały napromienianą jamę brzuszną.
- **Zwłóknienie lub marskość wątroby** (bliznowacenie wątroby) – ryzyko wzrasta u osób, które przebyły napromienianie jamy brzusznej lub mają przewlekłe zapalenie wątroby.
- **Przewlekłe zapalenie jelit** – (stan zapalny jelit z dolegliwościami bólowymi brzucha i przewlekłą biegunką) – ryzyko wzrasta u osób, które przebyły napromienianie jamy brzusznej i miednicy.
- **Rak jelita grubego** – ryzyko wzrasta u osób, które przebyły napromienianie jamy brzusznej i miednicy (zobacz powiązany Health Link „Rak jelita grubego”).



Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

Jaki rodzaj leczenia zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu pokarmowego?

- **Zabieg chirurgiczny** w obrębie jamy brzusznej i miednicy
- **Napromienianie**
 - Szyi
 - Klatki piersiowej
 - Jamy brzusznej
 - Miednicy
 - Kręgosłupa (szyjnego, piersiowego, lędźwiowego, krzyżowego)
- **Inne czynniki ryzyka**
 - Bliznowacenie jelit w przeszłości
 - Niedrożność jelit w przeszłości
 - Przewlekła choroba przeszczep przeciw gospodarzowi w obrębie jelit
 - Rak jelita grubego lub rak przełyku występujący u członków rodziny
 - Kamica pęcherzyka żółciowego występująca u członków rodziny
 - Palenie papierosów

Jakie mogą być objawy zaburzeń przewodu pokarmowego?

- Przewlekły kwaśny refluks (zgaga)
- Trudności lub ból podczas przełykania
- Przewlekłe nudności i wymioty
- Ból brzucha
- Przewlekła biegunka
- Przewlekłe zaparcia
- Czarne, smoliste stolce lub krew w stolcu
- Utrata masy ciała
- Zmiana apetytu
- Wzdęcia/ uczucie wzdętego brzucha

Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

- Żółtaczka/żółte białkówki oczu, żółta skóra (zobacz powiązany Health Link „Zdrowie wątroby po leczeniu nowotworu”)

Jeżeli zauważysz którykolwiek z tych objawów, skonsultuj się z lekarzem. Objawy, które pojawiają się nagle i mają duże nasilenie (np. nagły ból brzucha i wymioty), mogą wskazywać na poważny problem (np. niedrożność jelit) i wymagają natychmiastowej pomocy lekarza.

Jakie badania przesiewowe są wykonywane w celu wykrywania problemów z przewodem pokarmowym?

Badania przesiewowe mające na celu wykrywanie problemów z przewodem pokarmowym, w tym badanie fizykalne, powinny być przeprowadzane przez specjalistę. Czasami potrzebne jest wykonanie zdjęcia radiologicznego, badania krwi, badania stolca na krew utajoną. Przy podejrzeniu kamieni żółciowych lub problemów z pęcherzykiem żółciowym konieczne będzie **badanie ultrasonograficzne**. Czasami niezbędne jest badanie jelita grubego (**kolonoskopia**) lub **endoskopowe badanie przełyku**.

Co można zrobić aby zapobiec problemom z układem pokarmowym?

- Opracuj plan zdrowego odżywiania uwzględniając następujące zalecenia:
 - Wybieraj różnorodne produkty ze wszystkich grup. Odwiedź stronę www.choosemyplate.gov żeby dowiedzieć się jak ułożyć zbilansowaną dietę.
 - Jedz codziennie 5 lub więcej porcji owoców i warzyw, łącznie z cytrusami, zielonymi i żółtymi warzywami.
 - Gdy pijesz soki, wybieraj te, które zawierają 100% owoców lub warzyw i wypijaj nie więcej niż 1 litr soku dziennie.
 - Jedz produkty zawierające dużo błonnika, takie jak pełnoziarniste pieczywo, ryż, makaron i płatki. Unikaj produktów z dużą zawartością cukru (takich jak cukierki, słodzone płatki i napoje gazowane).
 - Robiąc zakupy wybieraj świeże owoce i warzywa, produkty o niskiej zawartości tłuszczu i pełnoziarniste.
 - Zmniejsz ilość tłuszczu w posiłkach przez pieczenie, duszenie i gotowanie, nie jedz smażonych potraw.
 - Ogranicz spożycie czerwonego mięsa zastępując je rybami, mięsem z kurczaka i indyka lub fasolą. Jeżeli jesz mięso, wybieraj cieńsze i mniejsze kawałki.
 - Ogranicz smażone i tłuste jedzenie, takie jak frytki, chipsy, burgery i pizzę.
 - Wybieraj półtłuste mleko i produkty mleczne.
 - Unikaj solonego, wędzonego, grillowanego i konserwowanego jedzenia.

Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

- Jedz produkty bogate w wapń, takie jak mleko, jogurty i ciemnozielone warzywa.
- Unikaj nawyków sprzyjających powstawaniu nowotworów
 - Nie pal i nie używaj wyrobów tytoniowych.
 - Unikaj biernego palenia, jeśli to możliwe.
- Jeżeli pijesz alkohol, zachowaj umiar
 - Osoby pijące dużo (osoby, które piją 2 lub więcej drinków/mocnego alkoholu dziennie) szczególnie te, które jednocześnie palą, są szczególnie narażone na nowotwory lub inne choroby przewodu pokarmowego.
 - Ograniczenie spożywania alkoholu może zmniejszyć ryzyko tych chorób.

Autorzy: Sharon M. Castellino, MD, MSc, Children's Healthcare Atlanta – Egleston, Atlanta, GA i Sheila Shope, RN, FNP, St. Jude Children's Research Hospital, Memphis, TN.

Weryfikacja: Jacqueline N. Cassilas, MD, Melissa M. Hudson, MD; Wendy Landier, PhD, CPNP i Joan Darling, PhD

Tłumaczenie: Danuta Gilarska (parent of a child with neoplastic disease), "KOLIBER" Charity Association, Krakow, Poland.

Weryfikacja tłumaczenia: Angelina Moryl-Bujakowska M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland; Szymon Skoczeń M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland.

Polish translation is provided by the Department of Pediatric Oncology and Hematology, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland.

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez Klinikę Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków, Polska.

Dodatkowe informacje zdrowotne dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego są dostępne pod adresem www.survivorshipguidelines.org

Uwaga: W odniesieniu do całej serii materiałów *Health Links*, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcy” jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w wieku nastoletnim lub we wczesnej młodości. Materiały *Health Links* mają na celu dostarczenie informacji na temat zdrowia osobom, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego, niezależnie od tego, czy nowotwór wystąpił w dzieciństwie, w wieku dojrzewania lub we wczesnej młodości.

Oświadczenie i zawiadomienie o prawach własności

Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

Wprowadzenie do Late Effects Guidelines i Health Links: *Wytyczne dotyczące długoterminowych obserwacji osób, które zostały wyleczone z nowotworu w dzieciństwie, okresie nastoletnim i wczesnej młodości wraz z Health Links zostały opracowane przez Children's Oncology Group w ramach wspólnych starań komitetu „The Late Effects Committee” i „Nursing Discipline” oraz są utrzymywane i aktualizowane przez komitet „Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee” w ramach Children's Oncology Group i powiązanych grup zadaniowych.*

Do pacjentów chorych na nowotwór (w przypadku dzieci, do ich rodziców lub opiekunów prawnych): W razie jakichkolwiek pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia i nie polegać na treści informacji. Children's Oncology Group jest organizacją badawczą i nie zapewnia zindywidualizowanej opieki medycznej ani leczenia.

Do lekarzy i innych podmiotów świadczących opiekę zdrowotną: Treść informacji nie ma na celu zastąpienia niezależnego osądu klinicznego, porady medycznej ani wykluczenia innych uzasadnionych kryteriów badań przesiewowych, porad zdrowotnych lub interwencji w przypadku określonych powikłań leczenia nowotworów wieku dziecięcego. Treść informacji nie ma również na celu wykluczenia innych uzasadnionych alternatywnych procedur kontrolnych. Treść informacji jest udostępniana na zasadzie uprzejmości, ale nie powinna być traktowana jako jedyne źródło wskazówek w ocenie stanu zdrowia osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego. Children's Oncology Group uznaje, że decyzje dotyczące opieki nad konkretnym pacjentem należą do uprawnień pacjenta, rodziny i świadczeniodawcy.

Żadna aprobata jakichkolwiek konkretnych testów, produktów lub procedur nie jest udzielana poprzez treść informacji, jak również przez Children's Oncology Group, podmiot stowarzyszony lub członek Children's Oncology Group.

Brak roszczeń w zakresie dokładności lub kompletności: Chociaż Children's Oncology Group dokłada wszelkich starań, aby treść informacji była dokładna i kompletna w dniu publikacji, nie udziela się żadnych gwarancji ani oświadczeń, wyraźnych ani dorozumianych, co do dokładności, niezawodności, kompletności, przydatności lub aktualności takich treści informacyjnych.

Brak ponoszenia odpowiedzialności ze strony The Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności the Children's Oncology Group i powiązanych stron : Children's Oncology Group ani żadna strona stowarzyszona, ani ich członek nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z użycia, przeglądu lub dostępu do treści informacji. Zgadza się Pan/Pani na następujące warunki zabezpieczenia: (i) „Strony zabezpieczone” obejmują autorów i współpracowników zajmujących się treścią informacji, wszystkich członków kierownictwa, dyrektorów, przedstawicieli, pracowników, agentów oraz członków Children's Oncology Group i organizacji stowarzyszonych; (ii) korzystając, przeglądając lub uzyskując dostęp do treści informacji, użytkownik zgadza się na własny koszt zabezpieczyć, bronić i zwolnić z odpowiedzialności strony zabezpieczone przed wszelkimi stratami, zobowiązaniami lub szkodami (w tym opłatami i kosztami obsługi prawnej) wynikającymi z jakichkolwiek i wszelkich roszczeń, stanowiących podstawę powództwa, pozwów, postępowań lub żądań związanych z lub wynikających z użytkowania, przeglądania lub dostępu do treści informacji.

Prawa własności: Treść informacji podlega ochronie na mocy prawa autorskiego i innych przepisów dotyczących własności intelektualnej w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Children's Oncology Group zachowuje wyłączne prawa autorskie i inne prawa, tytuły i udziały w odniesieniu do treści informacji oraz dochodzi wszelkich praw własności intelektualnej dostępnych na mocy prawa. Niniejszym zgadza się Pan/Pani pomóc Children's Oncology Group zabezpieczyć wszelkie prawa autorskie i prawa własności intelektualnej na rzecz Children's Oncology Group, podejmując dodatkowe działania w późniejszym terminie, które mogą obejmować podpisanie zgody i dokumentów prawnych oraz ograniczenie rozpowszechniania lub reprodukcji treści informacji.

This text was translated into Polish from the original (American) English language version of this *Health Link* that accompanies the *Children's Oncology Group (COG) Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, Version 5.0, with permission from the COG. Neither COG, nor its affiliated organizations, researchers, or other persons are responsible for translation errors or misinterpretations contained in any translated versions. Please note that any disclaimer contained in the original version is incorporated by reference into the translated versions referenced above. The original (American English) version of the *COG Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, and related *Health Links* can be downloaded at www.survivorshipguidelines.org.

Tekst ten został przetłumaczony na język polski z oryginalnej wersji w języku (amerykańskim) angielskim tego *Health Link*, który jest częścią *Wytycznych Pediatrycznej Grupy Onkologicznej (Children's Oncology Group - COG) dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości*, Wersja 5.0, za przyzwoleniem COG. Zarówno COG, jak i jej stowarzyszone organizacje, badacze oraz inne osoby, nie są odpowiedzialne za błędy lub mylne interpretacje w którejkolwiek wersji tłumaczenia. Należy pamiętać, że wszelkie zastrzeżenia zawarte w oryginalnej wersji, są włączone przez odniesienie do wersji przetłumaczonych, o których mowa powyżej. Oryginalna wersja (w języku amerykańskim angielskim) *Wytycznych COG dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości* i zawartych w niej *Health Links* może być umieszczona na stronie www.survivorshipguidelines.org.