

טיפול תומך

הדרכה לטיפול
בסימפטומים



מנצבי

קבוצת הבריאות הטובה בישראל



- 4 _____ יובש בפה
- 5 _____ פצע לחץ
- 6 _____ בחילות והקאות
- 8 _____ תשישות ועייפות
- 10 _____ חרדה
- 12 _____ כאב
- 15 _____ עצירות
- 16 _____ חוסר נזלים והתייבשות

מטרת החוברת היא להעביר לכם מטופלים ובני משפחותיכם,
מידע בסיסי הקשור בתהליכי המחלה והטיפול בסימפטומים הנלווים.

המידע מתבסס על ספרות עדכנית ועל שאלות המופנות אלינו
על ידי מטופלים רבים ובני משפחותיהם.
לכל סימפטום יוצג רקע כללי, טיפול והנחיות כיצד תוכל לעזור.

החוברת כתובה בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד,
אך מיועדת לנשים ולגברים כאחד.

אנו מקווים שהחוברת תהיה לכם לעזר.

צוות רפואה פליאטיבית,
מחלקת גריאטריה, מערך מקצעות הבריאות
מכבי שירותי בריאות



יובש בפה הינו הפחתה עד העדר הפרשות רוק וחומר שימון של חלל הפה.

תפקיד הרוק

- מסייע בדיבור
- בתחושת טעם
- במניעת ריקבון השיניים
- בהגנה על רקמות הרכות בפה ממחלות שונות
- בפירוק הראשוני של המזון

גורמים ליובש בפה

יובש בפה יכול להוות את אחד הסימפטומים למחלות ובעיות גופניות שונות כגון:

- סכרת והפרעה בתפקוד בלוטות המגן
- תרופות שונות
- טיפולים רפואיים כגון קרינה לאזור הראש
- התייבשות - מחוסר אכילה ושתייה, שלשולים
- הוצאת בלוטות רוק על ידי ניתוח
- גורמים אחרים: עישון, נחירות, נשימה בפה פעור

סימפטומים

- צימאון, לשון יבשה וקשה, שפתיים סדוקות, דלקות בפה, ריח רע מהפה, תחושת צריבה

טיפול

- הגברת תפוקת רוק על ידי תרופות או רוק מלאכותי
- שינוי בתרופות או שינוי במינון התרופה

מניעה וטיפול ביובש בפה

- לגימת מים לעיתים קרובות, מציצת קוביות קרח, שתיית משקאות ללא סוכר (במנח של חצי ישיבה ובתנאי שבהכרה מלאה ואחרי שנבדקה יכולת הבליעה ע"י האחות)
- הפחתת צריכת משקאות המכילים קופאין
- לעיסת מסטיק או מציצת סוכרייה ללא סוכר, שיעודדו הפרשת רוק - בתנאי שבהכרה מלאה
- להפחית במאכלים מטובלים ומלוחים
- לסייע בשמירה על היגיינת הפה - שטיפות וכדומה



פצע לחץ הינו מצב של פגיעה מקומית בעור וברקמות שמתחת לו, הנגרם מחסור באספקת דם תוצאה מלחץ מקומי מתמשך.

תהליך התהוות פצע לחץ

- לחץ מקומי רציף גורם לחסימה של כלי דם וירידה באספקת החמצן לרקמות

גורמי סיכון לפצע לחץ

- מצב תזונתי ירוד
- משקל עודף או רזון יתר
- חוסר ניידות
- אי שליטה על סוגרים
- חסימות בכלי דם
- מצב הכרתי ירוד

דרוג פצעי לחץ והטיפול בהם

טיפול	תיאור	דרגה
<ul style="list-style-type: none">< שטיפת מקום עם מים וסבון וניגוב עדין< שימון המקום עם קרם< מניעת לחץ על המקום< אסור לעסות את האזור	אדמומיות על פני העור שאינה חולפת לאחר הסרת הלחץ מקומי	1
<ul style="list-style-type: none">< שטיפת מקום עם מים וסבון וניגוב עדין< טיפול בפצע לפי הנחיות שניתנו ע"י הצוות המטפל< מניעת לחץ על המקום	שפשוף, קרע או שלפוחית בעור מוקף באודם וחום מקומי מוגבר	2
<ul style="list-style-type: none">< שטיפת מקום עם מים וסבון וניגוב עדין< טיפול בפצע לפי הנחיות שניתנו ע"י הצוות המטפל< מניעת לחץ על המקום	<ul style="list-style-type: none">< פצע המערב את העור, רקמה תת עורית ורקמות השומן< יש פצע צהוב או שחור עם הפרשות	3
<ul style="list-style-type: none">< שטיפת מקום עם מים וסבון וניגוב עדין< טיפול בפצע לפי הנחיות שניתנו ע"י הצוות המטפל< מניעת לחץ על המקום	פגיעה בכל הרקמות הרכות עד העצם	4

כיצד לעזור במניעת פצע לחץ בבית?

- שימוש במזרן ובכריות למניעת לחץ
- שינוי תנוחה אחת לשעתיים עד ארבע שעות
- מניעת לחץ נוסף במקום שכבר יש בו אודם
- הפעלת גוף המטופל ככל שמצבו מאפשר
- במקרה של מטופל מרותק, חשוב שתהיה עזרה מתאימה, לפי כוחות המשפחה

בחילה - תחושה של גל העולה מהבטן כלפי מעלה ולעיתים מלווה בהקאה.
הקאה - התכווצות שרירי הבטן והנשימה הנגרמת משינויים כימיים ופיזיים ומביאה להוצאת תוכן קיבה דרך הפה.

גורמים וסיבות

- טיפולים כימותרפיים והקרנות
- תרופות - בתחילת שימוש בתרופות מסוג אופיאטים יכולה להופיע בחילה והקאה
- בנדיולים מסוימים כמו קיבה, מעי, לבלב וראש, יש נטיית יתר לבחילות והקאות

הקלה על בחילות באמצעות טיפול תרופתי

- תרופות נגד הקאות ניתנות בזריקה תת עורית או כדורים

התרופות המקובלות

- HALOPERIDOL (או HALIDOL): בכדור, טיפות, וזריקה (ניתן להוסיף לעירוי תת עורי)
- PRAMIN: בכדור, זריקה עירו
- סטרואידיים: בכדור או זריקה
- תרופות ייחודיות לטיפול כימותרפי: SETRON, EMEND:
יעילות בעיקר בימים הראשונים לאחר טיפול

**חשוב להיוועץ עם הגורמים הרפואיים המטפלים
ולקחת תרופות תחת בקרה וייעוץ**

כיצד להקל על בחילות?

- שתיית נוזלים צלולים (מיץ תפוחי עץ, מרק צה וכדומה) בלגימות קטנות
- אכילת שלגון קרח בטעם לימון, מציצת קרח
- אכילת מזון קל (קרקרים, צנימים, עוף או דג)
- אכילת ארוחות קטנות בלבד, לעיתים קרובות, באווירה נעימה
- להפחית מזון בטמפרטורה גבוהה
- להפחית מזון שמן, מתובל, מלוח או מתוק
- להפחית בשר בקר, קפה או אלכוהול
- להפחית מזון שריחו עז או דוחה
- אכילת ארוחה קלה לפני השינה
- מניעת עצירות (ראה פירוט בהמשך)
- כדאי לנהל יומן הקאות ובחילות
- במקרה של בחילה, אפשר לנסות להפסיק לאכול לכמה שעות, ואז לחזור בהדרגה
- לשתיית נוזלים קרים וצלולים.

כיצד לעזור בזמן ההקאות?

- אם אפשר, יש להושיב על כיסא או במיטה, ולהיעזר בכריות לתמיכת הגב
- במצב שכיבה, יש לשכב על הצד, כדי למנוע שאיפה של הקיא לדרכי הנשימה
- בתום הקאה, מומלץ לשטוף את הפה במים קרים או במי לימון
- במידה וקיבלת הנחיה לתת כדור או טיפות יש ליטול אותם עם מעט מים ולהמתין כחצי שעה להשפעה

כדאי לידע את האחות המטפלת

- על בחילה נמשכת או מחריפה למרות האמצעים שפורטו קודם
- על הקאות, בייחוד אם הן גוברות או ממשיכות למרות הטיפול שהומלץ על ידי הצוות המטפל
- על כל שינוי משמעותי בריח או בצבע של ההקאה, במיוחד אם היא אדומה, חומה או שחורה
- על עצירות הנמשכת מעל לשלושה ימים
- על מצב של בלבול שהופיע בעקבות בחילות או הקאות (מצב המעורר חשד להפרעה במאזן נוזלים ומלחים בגוף)



חולשה קיצונית יוצאת דופן של כל הגוף, פיזית ופשית, בלתי תלויה ולא קשורה לפעילות או מאמץ.

סימנים

- עייפות, תשישות, כבדות מתמדת, חולשת שרירים, חוסר עניין, חוסר מוטיבציה בכל תחומי החיים
 - פעילויות יום יומיות הופכות לבלתי אפשריות
 - שינויים במצב רוח, נדודי שינה, מצוקה נפשית, חברתית ופיזית
- עייפות ותשישות הן תלונות המופיעות בשכיחות רבה מאוד באוכלוסיית חולי סרטן לסוגיו וכן במחלות כרוניות בכלל, בין אם המטופלים בטיפול פעיל כנגד המחלה ובין בשלבים המתקדמים של המחלה.

גורמים

- גורמים הקשורים לפתולוגיה של הגידול, ירידה ניכרת במשקל וטיפולים כמו כימותרפיה, הקרנות
- אנמיה
- שינויים אלקטרוליטיים - אשלגן, נתרן, סידן
- חוסר בחלבון
- כאבים
- התייבשות
- שינויים הורמונאליים
- ירידה במשקל
- נטייה לזיהומים
- תגובת יתר לתרופות
- חרדה/דיכאון

טיפול בעייפות ותשישות
מביא לשיפור איכות חיי המטופל !





טיפול תרופתי לפי גורם התשישות

- מתן דם ואם נדרש טיפול משלים כמו זריקות RECORMON, אם הגורם הוא אנמיה
- תרופות לשיפור תיאבון, כמו סטרואידים במידת האפשר, רצוי לקחתם בבוקר
- תרופות לתיקון מצב המלחים כמו AREDIA בהיפרקלצמיה (קלציום מוגבר), תוספת מלחים, מוגנזיום.
- **תרופות** - טיפול תרופתי בהתאם למצב המטופל, כאשר כל יום בבחינת "רצוי מול מצוי". לעיתים אפשר וצריך להפסיק תרופות הנלקחות מזה זמן רב, בעקבות מצב משתנה או להוריד מינון
- החלטה על שינוי ומתן טיפול תלויים במצב המטופל ושיקולי הצוות המטפל

כיצד ניתן לעזור לבן משפחתך להתמודד עם התשישות?

- שיחה והקשבה: לעיתים עצם ההקשבה ומתן במה למטופל לתאר את תחושותיו/מצוקות - כבר יש בה תועלת והקלה
- הסחת דעת המטופל מעייפות על ידי שמיעת מוזיקה, צפיה בסרט וכו'
- עידוד לשתיית 4-6 כוסות ליום, במידה ובהכרה
- גיוס כל עזרה אפשרית ותומכים במשפחה וחברים
- סיוע בקידום שינה על ידי איזון בין שעות פעילות לשינה
- עידוד לפעילות וערות בשעות היום
- הימנעות מקפאין, ניקוטין ו-RITALIN משעות הערב המוקדמות
- פעילות גופנית: הפעילות צריכה להיות מותאמת למטופל.
- יש סברה שפעילות גופנית מתונה יכולה לשפר מצב עייפות

חשוב לידע את האחות המטפלת

- אם להערכתך יש צורך בכדור שינה
- אם להערכתך יש צורך בטיפול בכאב
- אם להערכתך יש צורך בטיפול נגד חרדה או דיכאון
- אם להערכתך יש צורך בטיפול מעודד תיאבון
- אם נדרשים תוספי תזונה (GEM ENSURE - SCANDISHAKE, PRO ועוד)

תגובה טבעית של הגוף מפני סכנה. במצבים מסוימים החרדה הופכת לתופעה הפוגעת באיכות חיים, ויכולה לגרום לתחושת חוסר שליטה ותלות במשפחה ובאחר. החרדה מופיעה בכ- 35% מקרב החולים במחלה קשה.

לעיתים החרדה הולכת ומתגברת ככל שהמחלה מתקדמת. עצם המודעות למצב יכולה להביא להקלה ולשיפור איכות חיי המטופל ומשפחתו.

הסימנים

חיורון, אי שקט מתגבר, רעד, ערנות יתר, תת/יתר פעילות.

סימנים אלו יתבטאו

- דאגת יתר
- חוסר שינה או חלומות בעתה
- קושי בריכוז
- קושי בנשימה
- חולשה וכאבי ראש חולפים
- הלמות לב
- חוסר תאבון
- תכיפות במתן שתן

גורמים

גורמים פיזיולוגיים

- כאב - יכול לגרום לחרדה עד לחוסר תזוזה וכל ההשלכות הנובעות מכך - "אם לא אזוז לא יכאב". אפשר לטפל בכאב ולהעלימו כליל. יש מגוון תרופות ומגוון אמצעים ואפשר להתאים לכל מטופל את הטיפול הטוב לו.
- חסר בחמצן - יכולה לגרום למצב חרדתי לא מודע
- חסר בסוכר
- מצב זיהומי כלשהו
- חסר בקלציום
- דימום מתמשך
- קוצר נשימה
- תת/יתר פעילות של בלוטת התריס
- כאב חד, קוצר נשימה גורמים רבות לחרדה לא מודעת "אוטומטית" אשר מהמירה את התופעות ככדור שלג

גורמים פסיכולוגיים

- קושי בהתמודדות עם המצב
- פחד מהמוות

גורמים מנטאליים

- מצב בלבולי כתוצאה מתהליך גרורתי
- בצקת - הגורמת ללחץ בראש

כיצד אפשר לעזור בהפחתת חרדה

- חשוב לעודד שיחה פתוחה על פחדים ורגשות. הן של המשפחה כלפי החולה והן של החולה כלפי המשפחה
- אפשר לערב עובד סוציאלי
- שתף את הצוות הרפואי ברגשותיך, כדי שיוכלו לתמוך בך
- השתדל למצוא גורמי תמיכה במשפחה
- להדריך לשיטת הרפיה אם מתאים (מוזיקה, רפלקסולוגיה, נשימות עמוקות)

טיפול תרופתי

קיימות תרופות להקלה מידית בחרדה: CLONEX, RIVOTRIL, LORIVAN
כן קיימות תרופות שמטרתן מניעה והקלה של החרדה לטווח ארוך:
CIPRALEX, CIPRAMIL, FLUOXETIN, MIRO

יש לידע את האחות המטפלת

- אם להערכתך יש צורך בטיפול תרופתי נגד חרדה
- אם להערכתך יש צורך בטיפול תרופתי נגד כאבים
- ייתכן ויהיה צורך להפסיק תרופות הגורמות לדופק מהיר

סיכום

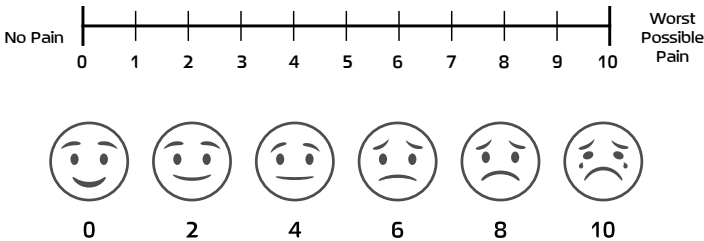
חשוב להדגיש שהחרדה הינה תסמין ידוע בקרב החולים בכלל ואצל החולים במחלות קשות וממושכות בפרט.
חשוב לדבר על הנושא, להביא למודעות ולמצוא את הכוחות המחזיקים במטופל ומשפחתו, ולעיתים אפשר להוסיף גם טיפול תרופתי.

הכאב הוא ביטוי אישי לתהליך רגשי או פיזי המתרחש בגוף. כאב עבור החולה הוא תסמין המאיים ביותר במחלתו. הכאב פוגע באיכות חייו של החולה ומשפחתו.

כאב לא מאוזן מצוי ביחסי גומלין עם חוסר שינה, עצבנות, דיכאון וחרדה, חוסר יכולת תפקוד ופעילות, בידוד חברתי ולעיתים אף קשיים בפעילות יום-יומית כגון: הליכה ושיבה ממושכת. הכאבים עשויים לגרום לחולה ולמשפחתו להרגיש חוסר אונים וחוסר שליטה, על כך אחת ממטרות הטיפול היא להחזיר את תחושת השליטה למטופל ולמשפחתו.

ניתן לבקש מהמטופל עצמו להעריך את עוצמת הכאב בסרגל אומדן כאב מ-0 עד-10, כאשר 0 מורה על כך שאין כאב כלל ו-10 על כאב בלתי נסבל.

סרגל לאומדן כאב



מטרת הטיפול

הפחתת כאב במידה שתאפשר לחולה "חיים ללא כאב".

ניהול טיפול בכאב

הטיפול התרופתי ייתן באופן המאפשר למטופל ולמשפחתו שליטה בכאב. על כן הטיפול יהיה רצוף במשך היום, סביב השעון בתוספת מנות קצובות לכאב מתפרץ, על פי הצורך.

הטיפול התרופתי

- מתן דרך הפה (כדורים, סירופ, סוכריה על מקל)
- מתן דרך העור באמצעות מדבקות על פני העור בנרות
- באמצעות עירווי ורידי/תת עורי, תוך שימוש במשאבה
- מתן דרך עמוד השדרה ישירות לשירות למערכת העצבים המרכזית
- באמצעות חסימה עצבית (בלוק)

סוג הכאב והטיפול

מקור הכאב	סימנים	גורמים	טיפול
גרמיו- כאב הנובע מפגיעה או לחץ בעצם	כאב מתגבר בתנועה ומופחת במנוחה	גידול בעצם או גרורות הנשלחות לעצם	תרופות אנטי דלקתיות (כמו אספירין, נקסין) סטרואידים, תרופות המפחיתות פגיעה בעצם (כמו ארדיה, זומרה וכו') תרופות ממשפחת אופיואידים, הקרנות
כאב הנובע מפגיעה או לחץ ברקמות הרכות	כאב מתמיד ללא קשר למנוחה או פעילות, המופיע בצורה עמומה- ממושכת או כאב חריף וממוקד	גידול באברים הרכים הפנימיים (מע, כבד, ריאות, מוח)	לפי עצמת הכאב. מתחילים מתרופות נוגדות כאב מסוג אופטלגין ואקמול בזמנים קבועים כמושך היממה, במידה והכאב לא הוקל או מתגבר, עוברים לתרופות נוספות
כאב הנגרם מלחץ על קצות העצבים	שרפה, נימול, "כמו השמל"	לחץ גידולי, כאב ממושך	תרופות סטרואידליות, נגד התכווצות אפילפטית, נגד דיכאון, נגד הפרעות קצב

- במקרים בהם המטופל אינו יכול ליטול את התרופות דרך הפה עקב חסימת מעיים, קושי בבליעה, הקאות, ירידה במצב הכרה, ישקל מתן תרופות בחלופה המתאימה (מדבקות, עירוי, משאבה)
- שיכוך כאב יעיל מתבצע על ידי מתן תרופות "סביבי השעון" בפרקי זמן קצובים, קבועים ובאופן רצוף. לכאב מתפרץ מתן מענה על ידי מנת הצלה.
- איזון כאב מבוצע לרוב על ידי תרופות ארוכות טווח: פעם ביום (תרופות המשפיעות ל- 24 שעות), פעמיים ביום (תרופות המשפיעות ל-12 שעות) או אפילו פעם ביומיים שלושה, על ידי מדבקה.
- במקביל לטיפול בכאבים חשוב לטפל בשאר התסמינים הנלווים לכאב או לטיפול בו, כגון עצירות, בחילות וכדומה
- חשוב להכיר את התרופות שקיבלתם ולדעת מתי ואיך והשתמש בהן
- חלק התרופות חזקות ונרשמו למטופל לאחר שיקול דעת והערכת מצבו אין להשתמש בהן לאף אדם זולת המטופל.

*
**אין להפסיק טיפול תרופתי כנגד כאב
 ללא התייעצות עם רופא.
 הפסקת הטיפול, תיעשה בהדרגה ולא בבת-אחת.**



תגובה טבעית של הגוף מפני סכנה. במצבים מסוימים החרדה הופכת לתופעה מעבר צואה קשה אחת למספר ימים והמצריכה התערבות חיצונית

סיבות לעצירות

- שינוי בהרגלי אכילה
- העדר שתייה מספקת
- חוסר תנועתיות ופעילות גופנית, שכיבה ממושכת
- חסימה הקשורה לגידול עצמו
- עצירות או שלשול כתוצאה מטיפולים
- נטילת תרופות כמו תרופות נגד כאבים (מורפין)

סימנים

- כאב בטן
- התכווצויות
- גזים, גיהוקים, ולפעמים בטן תפוחה
- הרגשת מלאות ו/או אי נוחות
- מעט שלשול מימי
- בחילות והקאות

טיפול תרופתי בעצירות

- תרופות משלשלות דרך הפה
- נרות משלשלים
- חוקנים קטנים (מיקרולקס)
- חוקן פליט-אנמיה (חוקן של 100-150 סמ"ק)
- חוקן גדול (1000 סמ"ק)

כיצד ניתן לעזור במניעת עצירות?

- שתיה של 8-10 כוסות ליום
- צריכת סיבים תזונתיים כמו: נבטים, גרנולה, סובין (פרט למצבים לאחר חסימה במערכת העיכול), יוגורט
- אכילה פירות וירקות
- שתית מיצי פירות לא מוגזים
- אכילת פירות מיובשים
- רישום ומעקב זמני פעילות מעיים

יש לברר עם האחות

צורך במתן תרופות משלשלות כמו לקטולוז, שמון פרפין, ביסקודיל, למניעת עצירות, במיוחד אם המטופל מקבל מורפין או שעלו במינון.

הפרת מאזן נוזלים בגוף עקב אי יכולת שתייה/איבוד נוזלים מסיבות שונות. מצב השכיח בקרב חולים עם מחלה מתקדמת, המרותקים למיטה.

סיבות

- חוסר יכולת לשתות עקב פצעים בפה, גידול חוסם, ירידה במצב ההכרה ריתוק למיטה וחולשה
- הקאות, שלשולים
- מחלת חום

סימני חוסר נוזלים והתייבשות

- חום
- שתן מועט מרוכז וכהה
- גלגלי עיניים שקועים
- בלבול והזיות
- סחרחורת, חולשה, תשישות, ירידה בתפקוד
- קושי בדיבור
- פה יבש, צימאון חריג

כיצד ניתן לעזור במניעת התייבשות?

- מציצת קוביות קרח להקלת היובש בפה
- שתית משקאות קרים בלגימות קטנות ולעיתים קרובות
- אכילת פירות ומזונות עשירים בנוזלים (יוגורט, מרק, אבטיח, מלון וכו')
- עירווי נוזלים באמצעות הוריד או תת עור

סיכום

שתייה הינה לרוב הדרך הטובה ביותר לקבלת נוזלים במידה ואין אפשרות למתן של כמות נוזלים מספקת יינתנו נוזלים בעירווי.

מתן נוזלים באמצעות תת עור יכול לגרום לאי נוחות מסיימת למטופל, אך מאידך מתן נוזלים בבית בדרך זו הינו אמצעי יעיל ונוח מאוד לספק נוזלים ולאחר הסתגלות ראשונית זהו אמצעי שמוכיח עצמו.

טיפול תומך

חוברת הדרכה לטיפול בסימפטומים

מחלקת גריאטריה
ורפואה פליאטיבית ארצית



קבוצת הבריאות הטובה בישראל