

## SPIS TREŚCI

|                     |    |
|---------------------|----|
| PODZIĘKOWANIA ..... | 8  |
| WSTĘP .....         | 15 |

### Rozdział 1

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| CZYM JEST CHEMIOTERAPIA? .....    | 21 |
| O życiu komórki .....             | 21 |
| Budowa prawidłowej komórki .....  | 22 |
| Budowa komórki nowotworowej ..... | 24 |
| Przydatne terminy .....           | 25 |
| Leczenie .....                    | 26 |
| Zestawy leków .....               | 29 |

### Rozdział 2

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| CZYM JEST RADIOTERAPIA? .....             | 31 |
| Rodzaje promieniowania .....              | 32 |
| Jak wytwarzamy promieniowanie .....       | 33 |
| Dozowanie .....                           | 34 |
| Aplikowanie promieniowania .....          | 35 |
| Przed zabiegiem .....                     | 36 |
| Faza planowania – symulacja .....         | 37 |
| Skutki uboczne radioterapii .....         | 40 |
| Komplikacje związane z radioterapią ..... | 50 |

### Rozdział 3

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| BADANIA KRWI .....                | 53 |
| Dlaczego należy badać krew? ..... | 54 |
| Szpik kostny .....                | 55 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Pobudzanie produkcji czerwonych ciałek krwi ..... | 58 |
| Infekcje .....                                    | 63 |
| Krwinki płytkowe .....                            | 65 |
| Plazma krwi (osocze) .....                        | 67 |
| Markery nowotworowe .....                         | 68 |
| Współpraca z innymi specjalistami .....           | 69 |
| Jak sobie radzić .....                            | 70 |

#### Rozdział 4

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ZABIEGI DOŻYLNE .....                    | 71 |
| Naczynia krwionośne .....                | 71 |
| Igły .....                               | 73 |
| Jak sobie radzić? .....                  | 74 |
| Worki, butelki, rurki i pompy .....      | 76 |
| Chemioterapia a dobre samopoczucie ..... | 77 |
| Problemy przy wprowadzaniu igły .....    | 78 |
| Urządzenia donaczyniowe .....            | 80 |
| Inne metody .....                        | 86 |
| Jak sobie z tym wszystkim radzić .....   | 88 |

#### Rozdział 5

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| JAK SOBIE RADZIĆ Z NUDNOŚCIAMI .....           | 89  |
| Co wywołuje nudności? .....                    | 89  |
| Nudności a chemioterapia .....                 | 90  |
| Nudności a radioterapia .....                  | 90  |
| Rodzaje leków .....                            | 91  |
| Przyjmowanie leków .....                       | 94  |
| Nudności o podłożu psychologicznym .....       | 94  |
| Znaczenie płynów .....                         | 96  |
| Co to jest odwodnienie organizmu? .....        | 97  |
| Co robić, gdy nasz organizm się odwadnia ..... | 98  |
| Krok po kroku – porady .....                   | 100 |

#### Rozdział 6

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| JAK SOBIE RADZIĆ Z INNYMI KŁOPOTAMI GASTRYCZNYMI ..... | 105 |
| Układ pokarmowy .....                                  | 106 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Kłopoty z jamą ustną oraz przełykiem ..... | 106 |
| Infekcje drożdżakowe .....                 | 110 |
| Niechęć do pokarmów .....                  | 111 |
| Brak apetytu – anoreksja .....             | 112 |
| Biegunka .....                             | 113 |
| Zaparcia .....                             | 116 |

## Rozdział 7

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| JAK SIĘ WŁAŚCIWIE ODŻYWIAĆ .....             | 119 |
| Chemioterapia i radioterapia                 |     |
| a układ trawienny .....                      | 119 |
| Leczenie nowotworu a spadek wagi ciała ..... | 120 |
| Diety przeciwnowotworowe .....               | 121 |
| Pobudzanie apetytu .....                     | 122 |
| Mała ilość – dużo kalorii .....              | 123 |
| Zwiększenie wagi ciała .....                 | 124 |
| Zmiany smakowe .....                         | 125 |
| Nudności .....                               | 127 |
| Suchość w ustach .....                       | 129 |
| Bolesność w jamie ustnej i w gardle .....    | 130 |
| Biegunka .....                               | 131 |
| Zaparcia .....                               | 133 |
| Zmęczenie .....                              | 133 |
| Źródła informacji .....                      | 135 |

## Rozdział 8

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| JAK SOBIE RADZIĆ Z WYPADANIEM WŁOSÓW               |     |
| I ZMIANAMI SKÓRNYMI .....                          | 139 |
| Jak chemioterapia wpływa na włosy .....            | 139 |
| Czego możemy się spodziewać po chemioterapii ..... | 140 |
| W jaki sposób radioterapia wpływa na włosy .....   | 141 |
| Odrost włosów .....                                | 141 |
| Jak sobie radzić z rzadniejącymi włosami .....     | 142 |
| Jak sobie radzić z wypadaniem włosów .....         | 142 |
| Peruki .....                                       | 143 |
| Skóra i paznokcie .....                            | 145 |
| Dobry wygląd .....                                 | 151 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Umysł a ciało – zależności ..... | 209 |
| Pomoc .....                      | 212 |
| Odnajdywanie własnej drogi ..... | 217 |
| Zalecana lektura .....           | 220 |

## Rozdział 13

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| RELAKS JAKO SPOSÓB NA ZŁAGODZENIE STRESU ..... | 221 |
| Głębokie oddychanie .....                      | 221 |
| Oddychanie z wizualizacją .....                | 222 |
| Inne relaksujące wyobrażenia .....             | 223 |
| Techniki wyobrażeniowe a zdrowie .....         | 225 |
| Sukcesywne rozluźnianie mięśni .....           | 226 |
| Rozluźnianie bez napinania .....               | 229 |
| Autohipnoza .....                              | 230 |
| Powstrzymywanie negatywnych myśli .....        | 233 |
| Sukcesywne odwracanie .....                    | 236 |

## Rozdział 14

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| RELAKS I WIZUALIZACJE                  |     |
| – TEKSTY DO SAMODZIELNYCH NAGRAŃ ..... | 241 |
| Instrukcje wstępne .....               | 241 |
| Relaks – tekst pierwszy .....          | 242 |
| Wizualizacja – tekst pierwszy .....    | 247 |
| Relaks – tekst drugi .....             | 250 |
| Wizualizacja – tekst drugi .....       | 251 |
| Wizualizacja – tekst trzeci .....      | 254 |

|              |     |
|--------------|-----|
| INDEKS ..... | 259 |
|--------------|-----|