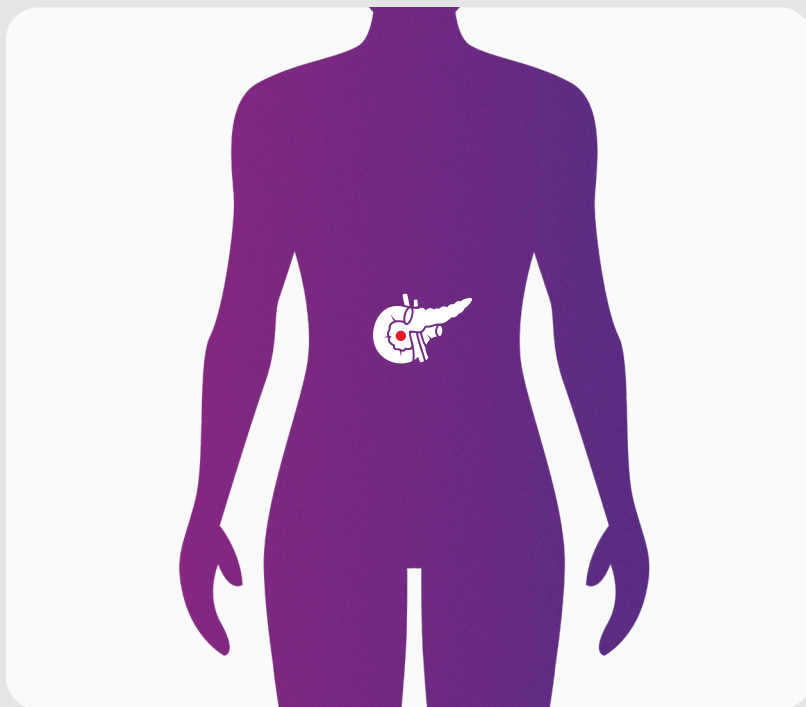


# Život s rakovinou pankreasu

Manuál pre pacienta a pre rodinných príslušníkov



Milí naši pacienti,

Ak sa Vám dostala do rúk táto brožúra, zrejme máte problémy s pankreasom, pociťujete príznaky alebo Vám diagnostikovali rakovinu pankreasu. Snažili sme sa, aby ste v nej našli potrebné informácie, ktoré Vám môžu uľahčiť Vašu cestu liečbou. Nájdete v nej napríklad popis príznakov, ktoré si treba všímať a tiež kontakty na ambulancie gastroenterológov zaradených do našej Mapy pomoci.

Dozviete sa viac o vyšetreniach, ktoré vedú k diagnóze. Určite sa Vám zídu usmernenia, ako komunikovať s lekárom, na čo sa pýtať a tiež, ako sa stravovať tak, aby ste si udržali hmotnosť a telesnú silu. Svoj príbeh v popise jedálnička pridala nakoniec aj naša dobrovoľníčka Olga, pacientka s rakovinou pankreasu.

Pomáhame s láskou.

Vaši pacientski poradcovia z aliancie NIE RAKOVINE



Budme spolu v dobré aj horšie dni.

Stiahnite si do mobilu našu aplikáciu, do ktorej sme vložili všetky informácie, ktoré vám môžu pomôcť, a tiež si tu môžete vyžiadať kontakt s našim pacientskym poradcom.

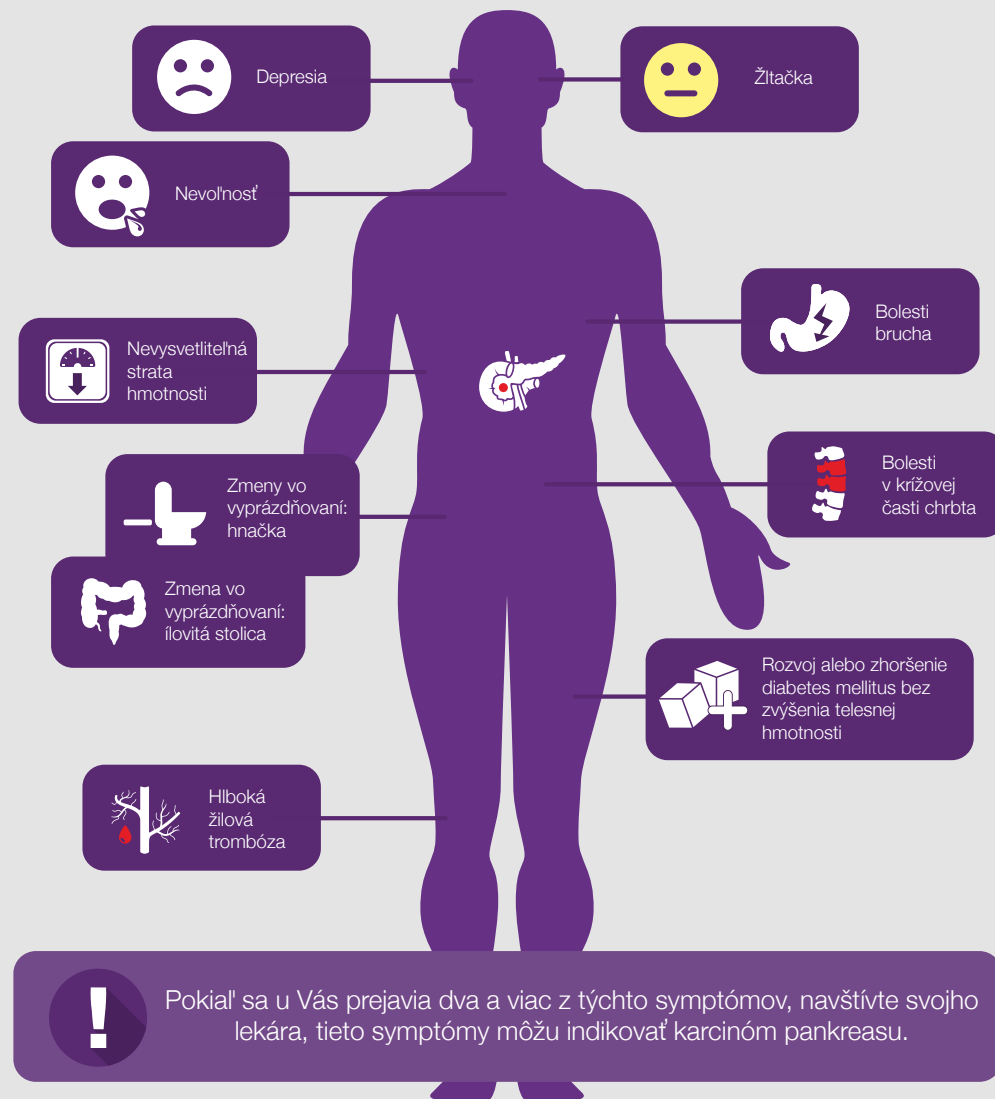


Nie ste v tom sami.



PANCREATIC  
CANCER EUROPE

## Poznajte 10 príznakov rakoviny pankreasu



# CESTA PACIENTA

## Prvé príznaky

Ak neprestávajú problémy s vyprázdňovaním, nevoľnosť, bolesti chrbta atd. Kontaktujte svojho praktického lekára.



QR KÓD  
LEZEMKSA

## Gastroenterológ, rádiológ, internista

Čaká ma sonografické vyšetrenie brušnej dutiny alebo ma špecialista pošle na CT vyšetrenie. Alebo: **MRCP** – Magnetická rezonancia žlčových ciest a pankreasu  
**ERCP** – Endoskopické vyšetrenie žlčových ciest a pankreasu. V prípade podozrenia nasleduje odber vzorky.



QR KÓD  
LCZEMKSA

## Chirurg

Chirurgické odstránenie nálezu. Na základe histologického nálezu určí ďalší liečebný postup...

Poradte sa s onkochirurgom v našej online poradni:



QR KÓD  
NASKENUJ

## Klinický onkológ

Chemoterapia, rádioterapia – môže byť lekárom indikovaná ešte pred chirurgickým zákrokom.

## Pravidelná kontrola

Pravidelné kontroly podľa odporúčania klinického onkológa.

1

## Všeobecný lekár

- anamnéza, vyšetrenie, odbery  
Lekárovi pripomenieme aj rodinnú anamnézu, onkologické ochorenia aj diabetes.  
Nezabúdajme, že za pretrvávajúcimi bolesťami brucha a chrbta, stratou hmotnosti a vznikom cukrovky môže byť aj **Pankreas**.

2

## Pankreas

Nezabúdajme na rakovinu pankreasu.

Pri podozrení na ochorenie pankreasu alebo brušnej dutiny potrebujem odporúčanie k špecialistovi.

3

4

5

## Potvrdenie nálezu a určenie TNM štádia

Na základe malignity dostanem odporúčanie ku chirurgovi alebo ku klinickému onkológovi.



QR KÓD  
LCZEMKSA

6

## Chirurg

Chirurgické odstránenie nálezu. Na základe histologického nálezu určí ďalší liečebný postup...

Poradte sa s onkochirurgom v našej online poradni:



QR KÓD  
NASKENUJ

7

## Pomoc a podpora

Pacientska aliancia NIE RAKOVINE

Kde nájdete našu pomoc;  
[www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)  
Info linka  
Online poradňa  
Pacientske poradne



QR KÓD  
NASKENUJ

8

# Hľadajte ambulancie s nálepkou NIE RAKOVINE

Znamená to, že sú súčasťou **MAPY POMOCI**, do ktorej sa pridávajú gastroenterológovia a odborné pracoviská z celého Slovenska.

Pacienti a ich rodinní príslušníci si vďaka nej na stránke [www.nierakovine.sk/mapapomoci](http://www.nierakovine.sk/mapapomoci) ľahko vyhľadajú vo svojom okolí ambulanciu, kde im pomôžu.



QR  
KOD



## POVEDZME NIE RAKOVINE PANKREASU



### MAPA POMOCI

Aktuálna sieť gastroenterologických pracovísk

### 3 PRÍZNAKY

1. zmeny stolice (ílovitá) a plynatosť
2. ožltnutie pacienta
3. strata hmotnosti, a prípadne s ňou spojený vznik diabetu

**ZISTI**, kde Ti pomôžu **KLIKNI** na [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

Bezplatná infolinka o.z. NIE RAKOVINE: **0800 800 183**

 NIE RAKOVINE

# Prečo by ste mali vedieť o svojom ochorení čo najviac?

Platí, že čím viac budete poznať ochorenie, tým lepšie si budete vedieť pomôcť aj vy sami. Je dôležité aby vám lekár vysvetlil priebeh ochorenia, jeho symptómy, spôsoby liečby, aj jej možné nežiaduce účinky. Potrebujete poznať:

- aký režim by ste mali dodržiavať,
- či je liečba pre vás bezpečná,
- s akými ďalšími odborníkmi lekár spolupracuje,
- s akými ďalšími odborníkmi lekár spolupracuje.

## Ako by ste mali komunikovať s lekárom?

Ak budete mať lekárom dobrý vzťah a dobrú vzájomnú komunikáciu, pomôže vám to zvládať náročné situácie počas liečby a lepšie spracovať aj nepriaznivé informácie týkajúce sa zdravotného stavu a prognózy. Mali by ste byť vždy pravdivo informovaný/á o svojom zdravotnom stave a liečbe. Pravdivo neznamena necitlivo a bez empatie. Informácie by váš lekár mal podávať vhodne, citlivo a pravdivo. Niektorým pacientom pomáha postupné „dávkovanie“ informácií, iní uprednostňujú všetky informácie naraz.

Vy sami môžete určiť rozsah informácií, ktoré chcete dostať, a taktiež máte právo rozhodnúť, či bude rodina informovaná o vašom zdravotnom stave. Pokúste sa byť aktívny vo vzťahu s lekárom, komunikujte s ním a pokojne sa mu zdôverte aj s obavami- len tak ich váš lekár dokáže poopraviť, potvrdiť alebo vyvrátiť.

### Ako môžete zlepšiť komunikáciu s lekárom a vyhnúť sa nedorozumeniam?

**1. Porozumejte svojmu ochoreniu** - je dôležité aby ste pochopili vaše ochorenie. Mali by ste byť informovaný o postupe liečby a mali by ste tak mať vždy predstavu, čo všetko sa bude diať a čo sa od vás bude očakávať.

**2. Pred vyšetrením si napíšte na papier otázky**, ktoré sa chcete opýtať alebo ťažkosti, ktoré potrebujete povedať a súvisia s ochorením. Šetríte tým čas v ambulancii a dostávate odpovede na to, čo potrebujete. Otázky by mali byť čo najkonkrétnejšie a zrozumiteľné.

**3. Ak svojmu lekárovi nerozumiete, prerušte ho.** Nebojte sa pýtať a poprosiť o zrozumiteľnejší výklad. Byť dobrým pacientom neznamena byť ticho!

**4. Vezmite si so sebou do ambulancie blízkeho človeka**, ktorý vás bude nielen podporovať, ale zapamätá si dôležité informácie a pomôže vám s ich následne objasniť a pochopiť

**5. Robte si poznámky, ak je informácií veľa.**

**6. Nebojte sa pýtať - čo je rakovina pankreasu?**

V akej fáze je moje ochorenie a čo to pre mňa a pre moju rodinu znamená? Aké sú možnosti liečby? Budem musieť byť hospitalizovaný? Ak áno, na ako dlho? Aká bude moja kvalita života? Môžem športovať a pohybovať sa na slnku? Môžem cestovať, pracovať? Budem mať po operácii bolesti? Budem musieť držať diétu? Ako dlho bude trvať liečba? Čo ak budem mať bolesti, a nebudú mi zberať bežné lieky? Kde nájdem pomoc ak sa budem cítiť psychicky horšie?

**7. Skúste na záver vyšetrenia nahlas v skratke (2-3 vetami) zhrnúť lekárovi, ako ste ho pochopili.**

Takto dávate aj jemu uviesť veci na pravú mieru, ak ste sa vzájomne mylne pochopili.



Zaoberajte sa iba podstatnými a dôveryhodnými informáciami. Nenechajte sa pohltiť množstvom informácií a „rád“ na internete či od známych. Platí, že menej je niekedy viac.

# Ako sa stravovať pri rakovine pankreasu ?

Pacienti s rakovinou pankreasu majú často problémy dodržiavať zdravú výživu a udržiavať svoju hmotnosť. Čo robiť, aby ste si udržali hmotnosť a prijímali dostatok živín?

Pankreas má dve hlavné funkcie: exokrinnú funkciu, ktorá pomáha pri trávení potravy, a endokrinnú funkciu, ktorá reguluje koncentrácie cukru v krvi. **Aj pacienti, ktorí naďalejedia a trávajú jedlo normálne, majú pri rakovine pankreasu problém so strácaním hmotnosti a svalovej hmoty, ako aj pocit únavy.**

**Dietológovia, ktorí úzko spolupracujú s Vaším tímom lekárov a sestričiek vedia najlepšie navrhnúť diétny plán, ktorý Vám bude vyhovovať** vrátane doplnkového inzulínu alebo pankreatických enzýmov. Taktiež Vám môžu pomôcť zmeniť stravu- .konzistenciu, obsah vlákniny alebo obsah tuku, aby ste sa vyhli podvýžive.

Hľadáte aj skúsenosti iných? Doplnkové informácie, ktoré naši pacienti/z Nie rakovine/ považujú za užitočné pri stravovaní a výžive počas liečby rakoviny pankreasu a po nej, nájdete nižšie.

## 1. Pravidelne si kontrolujte hmotnosť.

Schudnúť po diagnostikovaní rakoviny pankreasu a začatí liečby je do určitej miery normálne. Ale nadmerné chudnutie a zlá výživa môžu znížiť obranyschopnosť tela a zhoršiť toleranciu liečby. Ak si chcete udržať zdravú hmotnosť:

- Každý týždeň sa odvážte.
- Pri nadmernom chudnutí neodkladne vyhľadajte pomoc.

## 2. Nezabudnite piť dostatok vody.

Počas liečby pite dostatok tekutín, aby ste zabránili dehydratácii.

- Snažte sa vypiť približne 2l vody denne.
- Pite aj nápoje, ktoré obsahujú kalórie a živiny (minerálky, bylinkové čaje s medom, smoothie)
- Aby ste sa vyhli pocitu plnosti pri jedle, pite tekutiny hodinu pred jedlom alebo po jedle.
- Vyhňte sa kofeínu, alkoholu ako aj nikotínu.

## 3. Jedzte častejšie malé porcie jedál.

Sú lepšie tolerované aj keby vám bolo nevoľno a nemali ste chuť do jedla.

## 4. Zarad'te do jedálnečku ľahko stráviteľné potraviny s vysokým obsahom bielkovín a s nízkym obsahom tukov.

Potraviny bohaté na bielkoviny pomáhajú telu regenerovať poškodené bunky a pomáhajú imunitnému systému zotaviť sa z choroby. Napríklad; vývary z chudého mäsa, vajička, jogurty, syry (príjem mliečnych výrobkov konzultujeme s lekárom, ). Konkrétne recepty môžete nájsť na ďalšej strane v príbehu a skúsenostiach našej dobrovoľníčky Olgy "Naša pacientka odporúča".

## 5. Prijímajte aj potravu v tekutom stave.

Pomôže vám to najmä, ak máte problém so stratou chuti do jedla, prijímaním tuhej potravy a s trávením. Uistite sa, že tieto tekutiny sú bohaté na bielkoviny, a tak môžu pomôcť zvýšiť Váš kalorický príjem, ako napríklad; vývary, kokteily vyrobené z jogurtu alebo mlieka s vysokým obsahom bielkovín, krémové polievky a smoothie). Zamerajte sa na lokálne potraviny.

## 6. Prijímajte ľahko stráviteľné potraviny.

Mäkké, varené a dusené potraviny sú pre telo ľahšie stráviteľné. Vyhňte sa potravinám, ako je červené mäso, bravčové mäso alebo surová zelenina v čase, keď je trávenie najviac problematické.

## 7. Udržiavajte si pestrý jedálny lístok.

Ovocie a zelenina obsahujú veľa antioxidantov, ktoré pomáhajú pri regenerácii organizmu. Pridajte si trochu ovocia a zeleniny do každého jedla. Z ovocia vždy odstráňte zrníčka a šupky. Zamerajte sa na lokálne produkty.

## 8. Vyberajte si bezpečné potraviny a neskôr celozrnné potraviny.

Sú dobrým zdrojom energie a obsahujú komplexné sacharidy a vlákninu. Napríklad; ovsené vločky, celozrnný chlieb, hnedá ryža, celozrnné cestoviny, bulgur, kukurica, quinoa. Vyhýbajte sa čerstvému pečivu.

## 9. Sledujte zmeny v trávení.

Rakovina pankreasu a jej liečba často spôsobuje hnačky, zápchy alebo nadúvanie. Ak pociťte výrazné zmeny v trávení, konzultujte to so svojim lekárom. Možno budete musieť zmeniť stravu alebo lieky alebo pridať doplnkové pankreatické enzýmy.

## 10. Zostaňte aktívny/a

Cvičenie môže pomôcť stimulovať chuť do jedla a podporuje vylučovanie endorfínov. Aktivity ako prechádzky v prírode Vám pomôžu vytvoriť pocit pohody a môžu aj zlepšiť trávenie a chuť do jedla. Primeraný pobyt na slnku podporuje tvorbu vitamínu D, ktorý zlepšuje imunitu. Ak je to možné, počas jedla komunikujte s rodinou a priateľmi, aby ste si tento zážitok spríjemnili.

Zdroj; Christi M. Walsh ONC, MSN-CRNP, The Johns Hopkins University;  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/pancreatic-cancer/pancreatic-cancer-nutrition>

# Čaká ma operácia – ako sa stravovať

MUDr. Jozef Dolník, PhD., onkochirurg



Operácia je jednou z liečebných metód pri viacerých druhoch rakoviny tráviaceho traktu. Tieto operácie spôsobujú oslabenie organizmu, dá sa povedať, že ho do istej miery poškodzujú. **Stav výživy môže ovplyvniť celkový výsledok operácie.** Pacienti s rakovinou a nedostatočnou, zlou výživou zvyčajne vyžadujú oveľa dlhšiu hospitalizáciu a po operácii je u nich väčšia pravdepodobnosť výskytu pooperačných komplikácií. Ak telo nedostáva potrebné výživné látky, môže potrebovať dlhší regeneračný čas. Rovnako, ak nečakane schudnete, pretože sa necítite dobre, máte zníženú chuť do jedla či bolesti, môže to zhoršiť vašu schopnosť zotaviť sa.

Z hľadiska metabolizmu a výživy kľúčové aspekty predoperačnej starostlivosti zahŕňajú:

- vyvarovanie sa dlhodobému predoperačnému hladovaniu,
- obnovenie príjmu potravy čo najskôr po operácii,
- integráciu výživy do celkového manažmentu pacienta,
- kontrolu metabolizmu napr. glykémie,
- redukciu faktorov spúšťajúcich stresový katabolizmus alebo oslabenie funkcií tráviaceho traktu,
- skorú rehabilitáciu pohybom.

## Ako sa dozvedieť viac o svojom aktuálnom stave výživy?

Na základe laboratórnych výsledkov môže lekár vyhodnotiť aktuálny stav výživy pacienta a odporučiť ako pripraviť telo na nadchádzajúcu operáciu. Navyše, plán zdravej výživy môže dodať pacientovi viac energie potrebnej na zvládnutie operácie.

**Pred operáciou je rovnako nutné prediskutovať:**

- lieky a výživové doplnky, ktoré môžete užívať, vrátane liekov na predpis a voľne predajných liekov,
- štýl stravovania a akékoľvek nedávne zmeny vo vašej chuti do jedla alebo stravovacích návykov, vrátane problémov so žuvaním alebo trávením,
- potravinové alergie alebo neznášanlivosť potravín, liekov,
- náboženské alebo kultúrne praktiky ovplyvňujúce vaše stravovanie,
- vašu súčasnú a obvyklú úroveň fyzickej aktivity.

**Toto všetko spolu s laboratórnymi výsledkami poskytuje ucelenejší pohľad na celkový stav a úroveň výživy pacienta.**

Postup prípravy pacienta na operáciu by mal byť individuálny. **Cieľom je udržať vaše telo v čo najlepšej kondícii pred a aj po operácii.** Stravovacie plány by mali preto byť navrhnuté tak, aby telo dostalo potrebné kalórie a živiny, aby sa udržala aktuálna váha, aby sa posilnil imunitný systém a znížilo riziko infekcie.

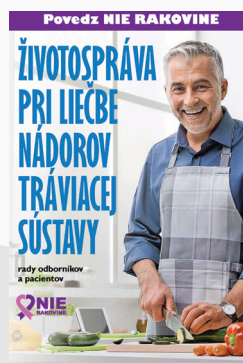
Je nutné dbať aj na celkovo vyvážené stravovanie. Zásobte si kuchyňu zdravými a čerstvými potravinami. **Nehanbite sa požiadať rodinných príslušníkov a priateľov o pomoc s prípravou.**

V boji proti únave spôsobenej samotným ochorením môže pomôcť pravidelná fyzická aktivita. Fyzická aktivita celkovo buduje telesné zdravie, posilňuje svalovo-oporný systém, stimuluje chuť do jedla, pomáha udržiavať pravidelnú črevnú aktivitu, posilňuje imunitný systém. Napomáha aj k udržiavaniu duševného zdravia. Ak nebol pacient fyzicky aktívny, je nutné poradiť sa o vhodnom spôsobe fyzickej aktivity a nastavenia jej primeranej záťaže.

**Večer pred náročnou operáciou sa odporúča piť nápoj bohatý na sacharidy.** V niektorých zariadeniach sa takýto nápoj pije aj ráno pred operáciou, najviac dve hodiny pred jej začiatkom. Nápoj dodá pacientovi energiu a môže urýchliť regeneráciu. Pri probléme s príjmom potravy pacientovi podajú infúziu.

**Podľa odporúčaní je potrebné ukončiť konzumáciu tuhej stravy do 12 hodín pred operáciou.**

Odporúčania výživy pre niekoho, kto sa pripravuje na operáciu onkologického ochorenia, sa môžu líšiť od všeobecných pokynov pre zdravé stravovanie. Napríklad, ak sa snažíte udržať svoju váhu alebo ste stratili svalovú hmotu, môže byť pre vás navrhnutý plán s vyšším obsahom kalórií alebo zameraný na doplnenie živín vybranými potravinami, aby sa zvýšil napríklad príjem bielkovín. Pre pacientov, ktorí sa snažia dosiahnuť potrebné množstvo kalórií a bielkovín, môžu byť navrhnuté špeciálne doplnky na výživu, ktoré im pomôžu splniť tento cieľ.



**Veľkú úlohu pri zotavovaní zohrá psychická pohoda pacienta, ktorá je predpokladom tej fyzickej.** Pri stravovaní aj všetkých ostatných aktivitách v tomto období hlavne netreba zabúdať na to, že cieľom je uzdraviť a strava je tiež liekom. Každý krok k uzdraveniu je krok správnym smerom.

Viac praktických rád, inšpirácií a odpovedí na najčastejšie otázky onkologických pacientov vám poskytnú špičkoví odborníci ale i pacienti v knihe **ŽIVOTOSPRÁVA PRI LIEČBE NÁDOROV TRÁVIACEJ SÚSTAVY**, ktorú vydala Aliancia NIE RAKOVINE viac info na [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk).

## Naša pacientska poradkyňa Oľga hovorí o svojich skúsenostiach so stravovaním po liečbe a operácii rakoviny pankreasu: „Chutili mi smoothie, bylinkové čaje, jedla som vývary, ovocie, zeleninu, aj mäso“.

Pani Oľga je našou niekoľkoročnou dobrovoľníčkou. Po operácii a liečbe jej pri zotavovaní pomáhal dostatok tekutín a pestré, ľahké jedlá, ktoré obsahovali potrebné živiny.



Dôležitou súčasťou mojej regenerácie po liečbe a operácii bol dostatok tekutín. Snažila som sa vypiť okolo 2 litre tekutín každý deň. Po operácii bol základom vývar a diétna strava, ktorú mi odporučili v nemocnici. Varenie bez tuku, veľa vývaru, cestoviny, ryža, zemiaky, nekysnutá knedľa a chudé mäso.

Neskôr som v lese a na lúke, počas prechádzok so psíkom začala zbierať bylinky, ktoré sa používajú na liečbu pankreasu. Mne veľmi prospieval čaj z mladšej žihľavy na čistenie krvi. Potom som si začala kupovať aj drvený ostropestrec na čistenie pečene. Čaje som si ochucovala bio citrónom a medom, agáвовým, alebo javorovým sirupom a pila som približne 1 liter denne. Veľmi mi chutilo smoothie, mala som zároveň pocit, že prijímam veľa vitamínov. Najčastejšie som si do smootie mixovala mrkvu, kivi, egreš a rakytník. Vodu som sa snažila piť 5x denne a tekutiny som dopĺňala aj vo forme hroznej šťavy alebo aloe.

Kupovala som si aj kombuchu, mne osobne najviac chutila s čučoriedkou a granátovým jablkom. Výborným doplnkom tekutín a vitamínov bola pre mňa aj bio brezová voda. Obyčajnú vodu som sa snažila mať nachystanú poruke, najlepšie na stole alebo blízko seba ako pripomienku pitného režimu. Na inšpiráciu prikladám svoj vzorový jedálny lístok;

### Vzor jedálňička:

#### RAŇAJKY

Čaj s citrónom a javorovým sirupom, vianočka, malý džem / bylinkový čaj so starším bielym rožkom a s malým masielkom.

#### DESIATA

Jablko, banán, kivi.

#### OBED

Vývar z hovädzieho mäsa a kostí s veľa zeleniny. K zelenine som pridávala zázvor a kurkumu so štipkou čierneho korenia – aby sa aktivovala účinná látka kurkumín. Varené mäso s tlačnými zemiakmi a hrudkou masla, šalát s citrónom. / Nezapažená polievka zo zeleniny, pečené kurča, alebo dusené na minimum tuku s premytou ryžou a šalát.

#### OLOVRANT

Starší rožok a cottage syr, ovocný šalát s orechmi, medom a citrónom

#### VEČERA

Cestoviny s trochou olivového oleja a strúhaný syr.

Mleté morčacie mäso a mrkvové pyré, alebo zemiaková kaša.



Ilustračné foto

## PRIESTOR NA VAŠE POZNÁMKY:



Túto brožúru spracovala pacientska aliancia NIE RAKOVINE s podporou grantu spoločnosti SERVIER.  
©2022 NIE RAKOVINE, Cukrova 14, 811 01 Bratislava. Všetky práva vyhradené.





SME PACIENTSKA ORGANIZÁCIA  
**Aliancia NIE RAKOVINE, o.z.**



bezplatná patientska infolinka: **0800 800 183**



facebook.com/nierakovine



instagram: [instagram.com/nie\\_rakovine](https://www.instagram.com/nie_rakovine)



patientska poradňa online: [www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)



QR  
KOD  
NA  
SKENOVANIE

## KDE NÁJDETE NAŠU POMOC?

Pacientske poradne - bývalí pacienti radia súčasnym:

### **Národný onkologický ústav**

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda 9.00 - 12.00

hlavná budova, 2. poschodie

### **Východoslovenský onkologický ústav**

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

Poradenská miestnosť na -1. poschodí

### **Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón**

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

Poradenská miestnosť na 2. poschodí oproti výtahom

### **Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika**

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

ambulancie klinickej onkológie, miestnosť č. 15

### **Fakultná nemocnica J.A. Reimana**

Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00

odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112