

# Illamående vid cancerbehandling



Information till dig som  
behandlas med cytostatika

ÅH, DET ÄR INTE SÅ FARLIGT.  
DET ÄR JU BARA MAT. FAST I  
VÄLDIGT HÖG FART OCH  
I FEL RIKTNING.



Broschyren är framtagen med stöd av Swedish Orphan Biovitrum.

Fakta granskad av dr Katarina Öhrling, Karolinska Universitetssjukhuset Solna.  
Illustrationer är gjorda av Anna-Karin Elde. Avsnittet om kostråd är fakta granskat  
av dietist Karin Jontell, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.

## Illamående – inget ”nödvändigt ont”

Illamående och kräkningar är vanliga biverkningar av behandling med cytostatika (cellgifter) vid cancer. Det finns studier som visar att illamående och kräkningar är de symptom som påverkar cancerpatienters livskvalitet mest i samband med cytostatikabehandling. Dessutom är illamående ofta den biverkan som tillfrågade cancerpatienter säger att de har svårast att stå ut med.

Graden av illamående varierar också stort mellan olika individer. Det är därför viktigt att ta hänsyn till individuella riskfaktorer för att din behandling mot illamåendet ska bli så effektiv som möjligt.

I denna broschyr vill vi försöka förklara vad som orsakar illamående och kräkningar vid cytostatikabehandling, hur dessa biverkningar behandlas med olika typer av läkemedel och vad du själv kan göra för att minska risken för att må illa under din cancerbehandling.

I slutet av denna broschyr finner du kontaktuppgifter till patientföreningarna som medverkat i utgivningen av denna informationsskrift. Vi kan hjälpa dig att komma i kontakt med andra patienter som har varit i en liknande situation och som kan ge stöd och råd.

Blodcancerförbundet

Mun-, hals- och lungcancerförbundet Stödet

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation, BRO

Gynsam, Gynecancerföreningarnas Nationella Samarbetsorganisation

## Spara på krafterna

Det är viktigt att behandla biverkningar av cytostatikabehandlingen, som till exempel illamående och kräkningar. Målet är att din vardag ska vara så bra som möjligt trots att du går igenom en tuff behandling. Uttalade besvär med illamående och kräkningar kan dessutom medföra att du inte får i dig den vätska och näring som du behöver för att orka med det du vill göra.

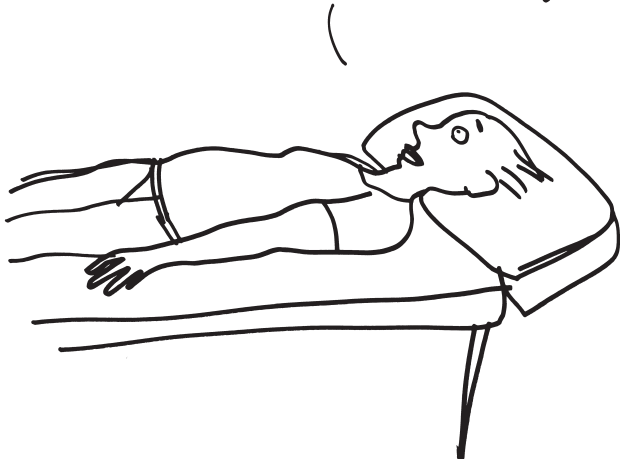
## Vem blir illamående?

Risken att drabbas av kräkningar och illamående vid cytostatikabehandling ökar om du:

- är kvinna
- är yngre än 50 år
- har mått illa under graviditet
- har varit illamående i samband med narkos
- har haft besvär med illamående och kräkningar vid tidigare cytostatika- och/eller strålbehandling
- har lätt drabbas av åksjuka och sjösjuka
- har lätt att känna oro och ängslan

Graden av illamående beror dessutom på vilken typ och dos av cytostatika som används samt vilken tid på dygnet som behandlingen ges.

*Det oroar mig att jag  
oroar mig så för att bli orolig.*



## Därför mår du illa

Cytostatika fungerar genom att döda cancerceller eller genom att bromsa deras tillväxt men även friska celler kommer att påverkas. Bland annat skadas celler i mag-tarmkanalens slemhinna, vilket leder till ett läckage av **serotonin** (en signalsubstans) som retar **vagusnerven** i halsen och matsmältningsorganen. Vagusnerven skickar sedan en signal till det område i hjärnan (**kräkcentrum**) som utlöser illamående och kräkningar.

## Olika typer av cytostatika

Cytostatika kan delas in i fyra olika grupper efter risken att framkalla illamående och kräkningar: hög risk, måttlig risk, låg risk och minimal risk.

Ett cytostatikapreparat som ingår i högriskgruppen framkallar illamående hos mer än 90 procent av patienter.

## Olika typer av illamående

Olika cytostatika har också olika mönster vad gäller tiden det tar innan illamående och kräkningar uppstår.

**Akut** illamående kommer oftast inom några timmar efter att cytostatikabehandlingen har påbörjats och kan pågå i 1–2 dygn. Det akuta illamåendet drabbar alla patienter som behandlas med de cytostatika som ingår i högriskgruppen. Med hjälp av läkemedel kan det akuta illamåendet behandlas på ett effektivt sätt hos de flesta cancerpatienter.

**Fördröjt** illamående kommer tidigast ett dygn efter att cytostatikabehandlingen har avslutats. Kulmen av det fördröjda illamåendet brukar inträffa efter 3–5 dagar men patienten kan ibland ha symtom kvar ända fram till nästa cytostatikabehandling. Det fördröjda illamåendet är något svårare att behandla än det akuta illamåendet och det kan krävas en kombination av flera olika läkemedel för att få en bra effekt.

**Betingat illamående** kan uppkomma före en cytostatikabehandling på grund av olust inför behandlingen.

Det betingade illamåendet drabbar mellan 30 till 65 procent av alla cancerpatienter och kan också utlösas av något man förknippar med cytostatikabehandlingen, som lukter, en viss klädsel, en viss person eller sjukhusmiljön. I sällsynta fall kan det betingade illamåendet uppkomma en lång tid efter avslutad cytostatikabehandling.

## Andra orsaker till illamående

Illamående vid cancer kan också ha andra orsaker än cytostatikabehandlingen. Det kan till exempel bero på cancersjukdomen i sig, strålbehandling, andra läkemedel, rubbningar i saltbalansen eller ångest och smärta.

## Strålbehandling och illamående

Syftet med strålbehandling är att skada cancercellernas arvs massa så mycket att de inte längre kan dela sig utan dör. Idag ges ofta strål- och cytostatikabehandling samtidigt eftersom metoderna anses förstärka varandras effekter. Strålbehandling kan också ge upphov till illamående och kräkningar. Vid strålbehandling är de faktorer som ökar risken för illamående och kräkningar desamma som vid cytostatikabehandling (se ovan Vem blir illamående?).

Strålningen skadar även friska celler vilket orsakar biverkningar, främst från de organ som finns i det område av kroppen som strålbehandlas. Mekanismerna bakom illamående och kräkningar vid strålbehandling är inte helt kända. Frisättning av serotonin från strålskadade celler i tarmväggen med en aktivering av serotoninreceptorerna som sedan signalerar till kräkcentrum anses vara en orsak.

Mest besvär av illamående har de patienter som får strålbehandling mot stora delar av kroppen, till exempel vid hel- eller halvkroppsbestrålning i samband med benmärgstransplantation. Om cytostatika ges i anslutning till strålbehandlingen ökar detta risken för illamående och kräkningar.

## Förebyggande behandling

I Sverige används läkemedel mot illamående och kräkningar numera alltid i förebyggande syfte innan cytostatikabehandlingen påbörjas. Ett sådant läkemedel kallas antiemetikum efter grekiskans **emea**, kråkas. Det är mycket viktigt med god kontroll av illamåendet redan vid den första cytostatikabehandlingen eftersom det är svårare att bryta ett illamående som redan har uppstått. Detta gäller även vid strålbehandling och kombinationsbehandling med cytostatika och strålning.

En läkemedelsgrupp som ingår i den förebyggande behandlingen mot illamående och kräkningar kallas **serotoninhämmare**. De hindrar de skadade cellerna i mag-tarmkanalen från att skicka signaler till hjärnans kräkcentrum och illamåendet uteblir eller lindras. Effekten är bäst mot det akuta illamåendet. Serotoninhämmarna ges oftast i form av en injektion före cytostatikabehandlingen på sjukhuset.

Ibland kan du även behöva använda serotoninhämmare i tablettform efter cytostatikabehandlingen. Din ansvariga läkare eller sjuksköterska kommer att avgöra vad som är bäst för just dig.

REDO FÖR MATCH.





## Tala om hur du mår

Det finns studier som visar att vårdpersonal ibland underskattar de biverkningar som cancerpatienter får av sin cytostatikabehandling. Det gäller framför allt det fördröjda illamåendet som oftast uppkommer först när du har lämnat sjukhuset.

Berätta alltid för din läkare eller sjuksköterska om du drabbas av illamående och kräkningar eftersom det finns många sätt att komma tillrätta med dessa biverkningar.

Målet är att du som cancerpatient ska må så bra som möjligt under din cancerbehandling.



## Kombinationsbehandling kan hjälpa

Serotoninhämmarna kan även kombineras med andra läkemedel för förstärkt effekt, till exempel:

- **Antihistaminer** kan användas vid behov.
- **Bensodiazepiner** är läkemedel som kan dämpa oro och ångest inför behandlingen vilket har visat sig kunna minska illamående och kräkningar.
- **Benzamider** kan användas som tilläggsbehandling och har i studier visat sig ha en god effekt mot fördröjt illamående.
- **Fentiaziner** och **butyrofenoner**, tillhör läkemedelsgruppen neuroleptika och kan användas vid behov.
- **Kortikosteroider** (kortison) kan förstärka effekten av serotoninhämmarna vid akut illamående och har också visat sig ha en mycket god effekt mot det fördröjda illamåendet.
- **NK1-receptorblockerare** kan kombineras med serotoninhämmare och kortison för att få ytterligare effekt.

## Vad du kan göra själv

Illamående och kräkningar gör det svårt att äta och dricka. Det är samtidigt viktigt att du får i dig mat och vätska för att orka med behandlingen. På sjukhuset finns dietister med stor erfarenhet av cancerbehandling. De kan ge råd om vad du själv kan göra för att förbättra situationen och minska symptom som illamående och kräkningar. Nedan följer några råd som kan underlätta ätandet när du mår illa.

- Försök äta något på morgonen innan du stiger upp från sängen, till exempel lite saft och ett kex eller en skorpa.
- Ät och drick små mängder vid flera tillfällen under dagen. Vänta inte mer än två timmar mellan ät-/eller dryckestillfällena. Vid stora svårigheter att äta kan du behöva småäta varje timme.
- Prova lättare mat som till exempel kräm med mjölk, fil/yoghurt med flingor, smörgås och soppa.
- Mat som är mjuk i konsistensen kan gå lättare att äta än mat man behöver tugga mycket.
- Kall mat brukar gå lättare att äta än varm, kokt mat kan gå lättare än stekt.
- Salt mat kan gå bra. Prova t ex kaviar, buljong, salta kex och nötter, oliver, ansjovis med mera.

ÄT OPTA OCH LITE I TAGET.



### Att tänka på

- Undvik stora måltider alldeles före, under och direkt efter behandlingen.
- Om du går ned i vikt – försök äta så mycket som möjligt mellan behandlingsomgångarna. Du behöver kraft och energi för att orka med den fortsatta behandlingen.
- Det är ingen fara om du inte kan äta under någon eller ett par dagar. Om du inte kan äta utan bara dricka, tänk på att välja dryck med kalorier som saft, juice, måltidsdricka, saftsoppa med mera.
- Glöm inte bort att dricka. Fördela dryckesintaget över hela dagen.
- Klara drycker som måltidsdricka, saft, citronvatten eller äppeljuice kan gå lättare att dricka.
- Fet mat tar längre tid att bryta ner. Undvik stora, feta måltider när du mår illa.
- Om du äter dina favoriträtter så länge behandlingen pågår finns en risk att du i framtiden kopplar ihop dem med illamående och inte vill äta dem igen, så kallat betingat illamående.

- Matos och andra starka lukter kan bidra till ökat illamående.
- Ta gärna hjälp med matlagningen eller använd färdiga rätter för att undvika matos.
- Vila med högt under huvudet om du vilar efter måltid.

### Komplementära metoder

Det finns också andra metoder som kan vara ett tillägg till läkemedel i förebyggandet av illamående och kräkningar, så kallade komplementära metoder. De fungerar olika bra för olika individer men kan vara värda att pröva:

- Akupunktur och akupressur kan minska illamående och kräkningar om de används som komplement till läkemedel.
- Avslappning, gärna med hjälp av musik eller inspelade instruktioner, har visat sig fungera bra särskilt vid betingat illamående.
- Yoga fungerar bra för vissa patienter.

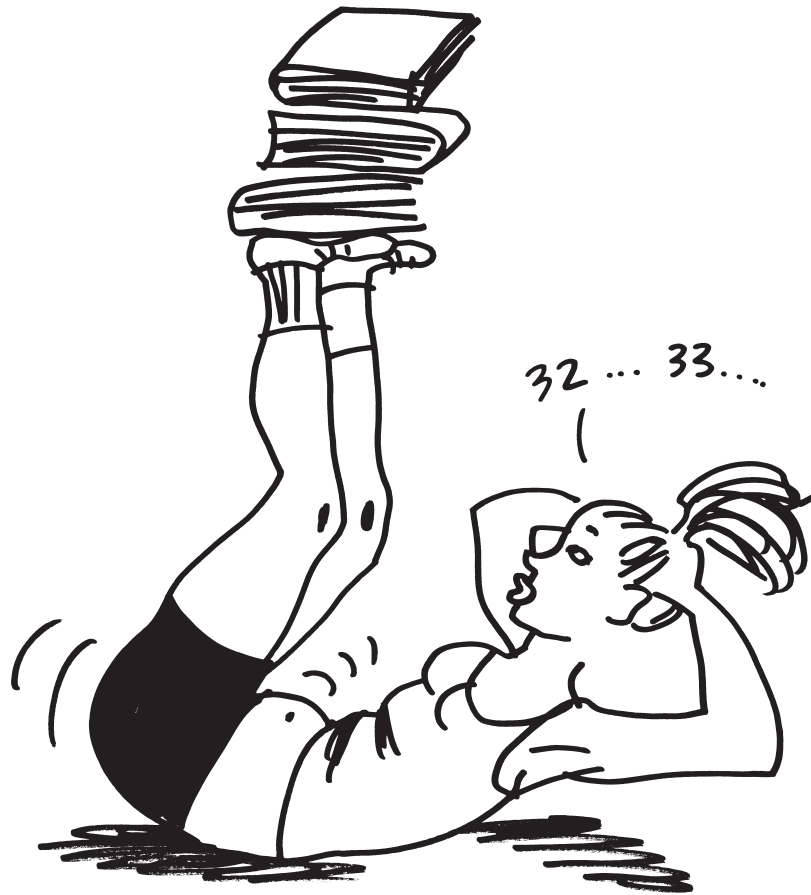


## Våga fråga

Kunskap är trygghet. Våga fråga om din sjukdom och de biverkningar som kan uppstå i samband med cytostatikabehandlingen. Oron över att börja må illa och kräkas kan nämligen bli en utlösande faktor. Du kan skaffa dig mer information på flera sätt:

- Tala med din läkare och sjuksköterska. Berätta hur du har mått efter varje cytostatikabehandling så att du får de förebyggande läkemedel mot illamående och kräkningar som just du behöver.
- Ta gärna kontakt med patientföreningen för din cancersjukdom. Där kan du komma i kontakt med personer som har erfarenhet av cytostatikabehandling och som kan ge stöd och råd.
- Sök information i böcker, broschyrer eller på Internet.

KUNSKAP GER STYRKA.



### **BRO – Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation**

Varje år får cirka 7 000 kvinnor i Sverige en bröstcancerdiagnos. BRO är en intresseorganisation som driver bröstcancerbehandlades frågor i samhället. BRO har också ett väl utvecklat kontaktnät för dem som behöver stöd och hjälp. Kontaktpersonerna nås via BRO:s lokala föreningar, som du hittar på hemsidan.

BRO är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation med 33 bröstcancerföreningar, BCF, över hela landet. BRO bildades 1982 av dåvarande tolv bröstcancerföreningar och har idag närmare 10 000 medlemmar. BRO får statligt bidrag från Socialdepartementet.

BRO ingår i Handikappförbundens Samarbetsorgan och Cancerfondens huvudmannorganisation.

Tidningen BRO-fästet kommer ut 4 ggr/år.

**Adress:** Box 1386, 172 27 Sundbyberg, **Besöksadress:** Sturegatan 4, 5 tr, Sundbyberg, **Telefon:** 08-546 405 30  
**E-post:** info@bro.org.se, **Hemsida:** www.bro.org.se

### **Gynsam – Gynecancerföreningarnas Nationella Samarbetsorganisation**

Gynsam är en politiskt och religiöst obunden ideell intresseorganisation för kvinnor med gynekologisk cancer. Medlemmarna utgörs av gynecancerbehandlade kvinnor. Även anhöriga och andra intressenter kan vara medlemmar i Gynsam.

Gynsam ger ut tidningen Gynsamposten med 4 nr/år och har sju regionala föreningar i landet.

Gynsam vill:

- att gemensamma riktlinjer och en gemensam vårdplan antas för hela Sverige
- att alla, oavsett var man bor, skall ha tillgång till det senaste och det bästa inom gynecancersjukvården
- att förebyggande hälsokontroller utvecklas och utförs
- att alla skall erbjudas rehabilitering

**Adress:** Storgatan 52 B, 852 30 Sundsvall, **Telefon:** 060-12 77 54  
**E-post:** info@gynsam.se, **Hemsida:** www.gynsam.se

## Blodcancerförbundet

Blodcancerförbundet finns till för dem som drabbats av blodcancer, deras närstående och personal inom hematologin. Förbundets främsta mål är att arbeta för god vård och rehabilitering för alla.

Blodcancerförbundet är en ideell organisation med statsbidrag. Till Blodcancerförbundet hör för närvarande 15 föreningar med lokal verksamhet runt om i landet. Varje förening har sin egen styrelse, ekonomi och verksamhet.

Föreningarna ordnar aktiviteter för medlemmar och anhöriga, som även erbjuds gemenskap och stöd. Inne på sjukhusen bidrar föreningarna ofta med sådant som kan göra livet lite trivsammare för dem som är inlagda.

Föreningarna delar också ut stipendier, som kan sökas av personal som vill vidareutbilda sig, delta i kongresser eller dylikt. Blodcancerförbundet tillhör Handikappförbundens Samarbetsorgan och ingår också i huvudmannskapet för Cancerfonden.

Blodcancerförbundet ger ut tidningen Haema 4 ggr per år.

**Adress:** Box 1386, 172 27 Sundbyberg, **Besöksadress:** Sturegatan 4, Sundbyberg , **Telefon:** 08-546 405 40

**E-post:** info@blodcancerforbundet.se, **Hemsida:** www.blodcancerforbundet.se

## MHL Stödet – Cancerförbundet mun, hals, lunga

Anders Jonasson grundade Lungcancerföreningen Stödet som nu gått samman med Laryngförbundet och bildat MHL Stödet. Det är ett förbund för alla som på något vis drabbats av cancer i munhåla, svalg, struphuvud eller i lungorna. Många medlemmar är själva sjuka men även anhöriga och sjukvårdspersonal finns representerade.

MHL Stödet bevakar och tillvaratar medlemmarnas intressen genom olika insatser, bland annat via patient- och anhörigrupper som kan svara på frågor kring diagnos och behandling. MHL Stödet arbetar även med information och opinionsskapande för att skapa bättre förutsättningar för vård och forskning. Förbundet strävar också efter att informera medlemmarna om nya forskningsresultat från hela världen.

Huvudkontoret ligger i Stockholm och i landet finns 11 läns- regionföreningar.

MHL Stödet tillhör Handikappförbundens Samarbetsorgan och ingår också i huvudmannskapet för Cancerfonden.

MHL Stödet ger ut en tidning 4 ggr per år, som för närvarande heter Lary med Stödet (namnbyte sker under 2008).

**Adress:** Barks väg 14, 170 73 Solna, **Telefon:** 08-514 83 300, **Stödtelefon:** 020-88 55 33

**E-post:** anders.jonasson@stodet.se, **Hemsida:** www.stodet.se

[www.cancerillamaende.se](http://www.cancerillamaende.se)



Swedish Orphan Biovitrum AB  
112 76 Stockholm  
Tel 08-697 20 00  
[www.sobi.com](http://www.sobi.com)