



גידולים נירואנדוקרינים

חוברת למטופלי סנדוסטטין LAR[®]

מהם גידולים נירואנדוקריניים במערכת העיכול (GI NET)

המערכת נירואנדוקרינית מורכבת מתאי עצב (ניורו) ומתאים השייכים למערכת האנדוקרינית. המערכת האנדוקרינית אחראית על הפרשת הורמונים לדם ואילו ההורמונים אחראים על ויסות הגוף. לדוגמא, ויסות של גדילה והתפתחות, ויסות התגובה למצבי לחץ ועוד.

תאים נירואנדוקריניים הם בעלי פעילות שונה בהתאם למיקומם בגוף. לדוגמא, תאים נירואנדוקריניים במערכת העיכול מפרישים הורמונים שמווסתים הפרשת מיצי עיכול ותנועתיות של המעי. תאים נירואנדוקריניים בריאה משחררים הורמונים המווסתים את שחלוף הגזים בריאה.

גידולים נירואנדוקריניים

גידולים נירואנדוקריניים (NET) הינם גידולים נדירים שמקורם בתאי המערכת הנירואנדוקרינית. ישנם סוגים שונים של גידולים, סוג הגידול תלוי באזור במערכת הנירואנדוקרינית בו הוא מתפתח.

גידולים נירואנדוקריניים יכולים להיות שפירים או ממאירים, הם גדלים בד"כ לאט לאורך שנים ולעיתים ללא סימפטומים. לכן במקרים רבים, המטופל מאובחן בשלב בו המחלה מפושטת לאיברים נוספים.

חלק מהגידולים הנירואנדוקריניים מייצרים עודף הורמונים הגורמים לסימפטומים ונקראים גידולים תפקודיים (פונקציונאליים). גידולים שאינם מפרישים הורמונים בכמות מוגברת נקראים גידולים לא תפקודיים (לא פונקציונאליים).

סוגי גידולים נירואנדוקריניים

גידולים נירואנדוקריניים מתפתחים לרוב במעי או בבלב. גידולים אלה נקראים גידולים גסטרואנטרופנקריאטיים (GEP NETs). מידי שנה מאובחנים כ-2-5 אנשים לכל 100,000 איש במדינות מערביות.

- גידולים בבלב נקראים על פי ההורמונים שהם מפרישים. לדוגמא: גידול המפריש אינסולין נקרא אינסולינומה, גידול המפריש גסטרין נקרא גסטרינומה.
- גידולים במעי נקראים גידולים קרצינואידים.

גידולים נירואנדוקריניים יכולים גם להתפתח בריאות, ובמקרים נדירים ביותר בבלוטת התריס, בעור, בלוטת יותרת המוח, ובלוטת יותרת הכליה.

תסמונת קרצינואיד

גידולים נירואנדוקריניים במערכת העיכול עלולים לשחרר כמות מופרזת של הורמונים כגון היסטמין, סרוטונין לתוך זרם הדם. דבר זה יכול לגרום לתסמונת קרצינואיד. התסמונת מאופיינת בסימפטומים הבאים: חוסר תיאבון ואיבוד משקל, הסמקה, כאבי בטן ושלשולים, דופק מהיר, הזעה, סחרחורות, קוצר נשימה.

תסמונת קרצינואיד משפיעה על כ-10% מהאנשים הסובלים מגידולים נירואנדוקריניים במערכת העיכול.

טיפולים בגידולים נירואנדוקריניים

סוג הטיפול תלוי במספר גורמים: מיקום הגידול, האם המחלה מקומית או מפושטת והאם הגידול מפריש הורמונים וגורם לסימפטומים.

הטיפול במחלה לא מפושטת:

ניתוח הוא טיפול הבחירה. אם ניתן להסיר את הגידול לחלוטין עם ניתוח יתכן ולא יהיה צורך בטיפול נוסף.

הטיפול במחלה מפושטת:

ניתוח גם אם הגידול הראשוני התפשט, עדיין ניתן יהיה להסיר חלק מהגידול וגידולים משניים אחרים.

זריקות של אנאלוג לסומטוסטטין - הטיפול מפחית את תסמונת הקרצינואיד ועוצר את התקדמות המחלה.

רדיותרפיה טיפול בקרינה נועד לרפא או לכווץ את הסרטן.

כימותרפיה כוללת שימוש בתרופות ציטוטוקסיות על מנת להרוס תאים סרטניים, בדרך כלל על ידי עצירת יכולתם של תאי הסרטן לגדול ולהתחלק.

טיפולים ביולוגים מכווני מטרה החוסמים את הצמיחה, ההתפתחות וההתפשטות של הסרטן על ידי הפרעה למולקולות ספציפיות המעורבות בקרצינוגנזה

PRRT הזרקת אנאלוג לסומטוסטטין הקשור לאיזוטופ רדיואקטיבי.

מציאת תמיכה רגשית

לא פשוט להתמודד עם גידול נירואנדוקריני של מערכת העיכול ואין זה נדיר שמטופלים חשים חרדה או אפילו מעט דיכאון. למעשה שיעור של כ 35% מחולי סרטן חווים מצוקה נפשית. מצוקה יכולה ללבוש צורות רבות כמו דיכאון, חרדה, נדודי שינה, אנורקסיה, ריכוז לקוי וכדומה.

אם קשה לך להתמודד לבד עם ההשפעה שיש למחלה על חייך ישנן דרכים שיוכלו לעזור לך בתקופה זו.

הצוות הרפואי יכול לעזור

האחיות והרופאים ישמחו לעזור לך או להפנות אותך לגורם המתאים שיעזור לך להתמודד עם המצוקה שהינך חווה.

ייעוץ

ייעוץ נועד לעזור לאנשים להגיב לאתגרים ולרגשות הקשורים בדרכים בריאות. היועצים לא תמיד יכולים לפתור בעיות, אבל הם מספקים סביבה בטוחה לדבר על המחלה ועל הקשיים והחששות שלך.

קבוצת תמיכה

קבוצת תמיכה יכולה לעזור לך להתמודד עם ההיבטים הרגשיים של הסרטן על ידי מתן מקום לשתף חוויות וללמוד מאנשים אחרים שחיים עם סרטן. כדאי לברר עם הצוות הרפואי לגבי קבוצת תמיכה באזורך.

חבר תומך

תוכנית תמיכה בה מטופל בעל ניסיון עם התמודדות עם המחלה מעניק תמיכה למטופל שאובחן לאחרונה ותורם לו מהידע והניסיון שצבר בנושא. כדאי לבדוק עם הצוות הרפואי האם יש אפשרות לצוות לך חבר כזה.

תמיכה on-line

עבור אנשים רבים המתמודדים עם סרטן, חיבור עם אחרים מספק תמיכה רגשית והשראה במהלך זמן מאתגר זה. את התמיכה הזו ניתן גם למצוא on-line ללא צורך לצאת מהבית. כדאי לבדוק האם ניתן להצטרף לקהילה באינטרנט של מטופלים אחרים הנמצאים במצבך.

מידע רפואי ומקורות תמיכה

האגודה לגידולים נירואנדוקרינים קרצינואידים קנדה (CNETS Canada)

www.cnetscanada.org

CNETS Canada מחייבת לתמיכה במחקר ה NET ולדרכי טיפול קליני טובות יותר שמטרתן הסופית תהיה אבחון מוקדם ומדויק וטיפול טוב יותר למטופלי NET

האגודה האירופאית לגידולים נירואנדוקרינים (ENETS)

www.enets.org

ENETS היא עמותה מקצועית בינלאומית המורכבת מרופאים וחוקרים שתחום המחקר העיקרי שלהם קשור בNET

האיגוד האירופאי לאונקולוגיה (ESMO)

www.esmo.org

ESMO הוא ארגון מקצועי המחויב לקידום הטיפול בסרטן. אתר האינטרנט שלהם מציג קישור למידע למטופלים, הכולל מקורות למידה וסמינרים.

הרשת הלאומית המקיפה לסרטן (NCCN)

www.nccn.org

NCCN היא רשת לשיתוף פעולה של מומחים בחקר הסרטן ובטיפול בו. האתר שלהם מציע קווים מנחים לטיפול בסרטן (כולל NET) והמלצות אחרות.

קרן מטופלי NET

www.netpatientfoundation.org

קרן מטופלי NET היא חלק מקהילת NET העולמית. אתר האינטרנט שלהם מכיל שפע של מידע עבור אנשים עם NET כולל חוברות הזמינות להורדה, פורומים של מטופלים ומשאבים אחרים.

המלצות לשמירה על איכות חיים

אספנו עבורך מספר המלצות על דברים שאתה יכול לעשות כדי למזער עד כמה שניתן את ההפרעות בשגרה היומיומית שלך.

פעילות גופנית

פעילות גופנית יכולה להשפיע לטובה במדדים רבים, פעילות גופנית מעניקה יותר אנרגיה ומפחיתה את העייפות, מגבירה את התיאבון, משפרת את השינה, מחזקת את השרירים, מעניקה תחושה של רווחה ומפחיתה דיכאון וחרדה. כדאי להוסיף פעילות לשגרת היומיום, אפילו פעילות לא מאומצת כמו טיול עם הכלב משפיעה לטובה. התייעצו עם הרופא לפני תחילת פעילות גופנית.

התמודדות עם עייפות

תחושת עייפות וחוסר אנרגיה תופעת לוואי שכיחה לטיפול ב- NET. רמת העייפות יכולה להשתנות והיא בדרך כלל נוכחת יותר במהלך הטיפול. עייפות יכולה גם להשפיע על התחושות שלך ועל מערכות החיסים בבית ובעבודה. על מנת להתמודד עם העייפות ולשפר את הרגלי השינה שלך, כדאי לאמץ את ההרגלים הבאים:

בבוקר

- להתעורר באותה שעה ביום ללא קשר לכמות שעות השינה שצברת במהלך הלילה.
- לפתוח וילונות ותריסים בבית על מנת ליהנות מכמה שיותר אור טבעי.

במהלך היום

- אם רוצים לנוח כדאי לעשות זאת בחדר שאינו חדר השינה שלך, יש לקחת תנומה קצרה, פחות משעה, בין השעות 12:00 ל 15:00
- יש להגביל את צריכת קפאין ואלכוהול בשעות אחר הצהריים והערב.

לפני השינה

- כדאי להירגע לפני שנכנסים למיטה, לעשות אמבטיה חמה, לעמעם אורות, לקרוא, להאזין למוסיקה, לעשות מדיטציה.
- לכבות את כל המסכים כולל טלפונים ניידים, מחשבים, טלוויזיות.

הפגת מתח נפשי

כאשר מתמודדים עם גידול נירואנדוקריני חשוב להצליח למצוא שלווה ורוגע. פעילויות מרגיעות יכולות לעזור לך להוריד את רמות הלחץ, להפחית את העייפות, להסיח את דעתך מהבעיות, להקל על ההתמודדות עם הרגשות שלך ולהרגיש יותר שלווה.

האגודה לגידולים נירואנדוקרינים של בריטניה ואירלנד (UKINETS)

www.ukinets.org

UKINETS הוא ארגון המוקדש למחקר, חינוך והכשרה מקצועית של אנשי רפואה מקצועיים המטפלים במטופלים עם NET. חבריה כוללים רופאים מתחומים שונים.

מודעות לסרטן מסוג NET

www.netcancerday.org

קהילת NET העולמית היא קבוצה בלתי תלויה שמטרתה להעלות לרמה הגלובלית את המודעות בנושא NET. חברי הקהילה כוללים ארגוני צדקה וקבוצות מטופלים מרחבי העולם הפועלים להתרחב ולהוסיף מצטרפים חדשים ולהרחיב את קמפיין המודעות. ניתן למצוא רשימה של קבוצות תמיכה וסיוע בינלאומיות באתר האינטרנט של קהילת NET העולמית.

אתרי אינטרנט נוספים:

משאבים אלה הם אתרי אינטרנט המנוהלים על ידי גופים מצד ג' של נוברטיס ישראל בע"מ, אין כל שליטה עליהם. מכיוון שכך, נוברטיס ישראל בע"מ אינה מייצגת את הדיוק, השלמות, ההתאמה או כל היבט אחר של המידע המופיע באתרי אינטרנט אלה.

טכניקות שמאפשרות הרפיה של הגוף והנפש כוללות:

- מדיטציה
- יוגה
- מיידפולנס
- טאי צ'י
- טיפול במוזיקה
- עיסוי

תזונה נכונה

בהתאם לסוג הגידול הניורואנדוקריני שיש לך יש להתאים את התזונה המתאימה לך. אכילה נכונה על פי סוג הגידול עוזרת

- להתמודד עם הטיפול
- להחלמת רקמות ופצעים
- לשיפור המערכת החיסונית
- לשמירה על משקל תקין ולתחושה טובה יותר

בחירות תזונתיות למטופלים עם תסמינים:

הרגלים שחשוב לאמץ:

- לאכול 4-6 ארוחות קטנות ביום
- להגדיל את צריכת החלבונים
- לאכול ירקות מבושלים היטב

מזונות לא מומלצים:

אלכוהול וקפאין, מנות על בסיס עגבניות, אננס, אגוזים, מזונות בעלי רמה גבוהה של תרכובות אמיניות כגון: כמו גבינות מיושנות, בננות, מזונות על בסיס סויה.

התמודדות עם תסמינים:

שלשול יש להשתדל שתזונתך תהייה מורכבת ממאכלים עוצרי שלשול, כמו: אורז, פסטה, ירקות מבושלים היטב. יש להמנע מהמזונות הבאים: שעועית, ירקות טריים, פירות עם קליפה, דגנים עשירים בסיבים, אוכל חריף וקפאין. להתאמת תרופות למניעת שלשול יש לפנות לצוות המטפל.

חוסר ספיגה של אוכל ניתן להיעזר בתוספי תזונה המכילים מספר אנזימי עיכול שעוזרים בעיכול וספיגה של האוכל ועוזרים במניעת כאבי בטן ושלשולים. לקבלת מרשם יש לפנות לצוות המטפל.

תחושת מלאות יש לאכול ארוחות קטנות, להימנע משתייה במהלך הארוחה או שעה לפני, להימנע ממזון שמן.

חומציות בקיבה וריפלוקס יש להימנע ממזון חומצי כגון פרי הדר, מיצי פירות הדר, מזון המורכב מעגבניות, מזון מתובל. כדאי לא לשכב מייד לאחר הארוחה.

הסמקה של העור היא תופעה שכיחה מאוד של תסמונת קרצינואידית, והיא עשויה להיראות כמו סומק אדום או סגול המופיע פתאום על הפנים או הצוואר ויכול גם להופיע על הגב או על הרגליים. ההמלצה התזונתית למטופלים ב NET היא להימנע מאלכוהול, ארוחות גדולות, אוכל חריף, מזון המכיל טריפטופן (למשל יין אדום, שוקולד) וסרטונים (למשל בננות), משקאות המכילים קפאין.

דברים נוספים שיכולים לעזור: לשמור על קרירות החדר, לרסס את הפנים במים קרירים, לשתות משקאות קרים, ללבוש שכבות של בגדים קלים שניתן להסיר בקלות, ללבוש בגדים טבעיים כגון משי או כותנה, להתקלח במים פושרים ולא במים חמים.

בחירות תזונתיות למטופלים שאינם סובלים מתסמינים

גם אם אין לך תסמינים הקשורים בגידול נירואנדוקריני, שמירה על תזונה נכונה יכולה לעזור לך להרגיש הרבה יותר טוב:

- יש להחליף חלבון מן החי בחלבון מן הצומח כגון אבוקדו
- יש לאכול 2-3 מנות פרי ועד 7 מנות ירקות
- יש לצרוך כ 30-35 גרם של סיבים ביום
- יש להגביל את צריכת האלכוהול

הצוות הסיעודי המטפל בך/ דיאטנית יוכל לסייע לך לזהות את הצרכים הייחודיים שלך ולספק לך הדרכה תזונתית פרטנית.

תזונה לפני מתן שתן

במהלך 24 שעות לפני בדיקת שתן יש להימנע מהמזונות הבאים: בננות, אננס ומיץ אננס, מאכלים המכילים עגבניות, שזיפים, חציל, אבוקדו, קיוי, פירות בכלל, אגוזים, במיוחד אגוזי מלך.

