

Aukaverkanir – eru til bjargráð?

Kristín Einarsdóttir

Málþing Perluvina, HÍ og Landspítala
14. október 2025

- 2013 greinist
 - lyfjameðferð
 - stofnfrumumeðferð
- 2017 aftur
 - lyfjameðferð
 - stofnfrumumeðferð
- Viðhaldsmeðferð m. lenalidomide

Helstu aukaverkanir sem ég ætla að ræða um

- Sterar
- Niðurgangur/ hægðatregða
- Þreyta og magnleysi, þunglyndi
- Verkir
- Sýkingar

Sterar

- Hress tímabundið, kaupæði, ofvirkni o.fl
- Eftir stera – eins konar timburmenn
- Þunglyndi

Hægðatregða

- Ekki mjög algeng

Bjargráð

- Magnesia - magnesíumoxíð
- Drekkja mikið
- Sveskjur/sveskjusafi
- Appelsínur/plómur/aðrir ávextir
- Trefjarík fæða

Niðurgangur

- Mjög algengur
- Perluginir kvarta einna mest yfir þessu
- Skammarlegt!
- Hefur mikil áhrif á daglegt líf
- Ekki alltaf stutt á næsta salerni

Niðurgangur

Hvað er hægt að gera?

- Skipuleggja sig
 - gönguferðir með tilliti til salerna á leiðinni
 - golfvöllir með salernum
- Þetta dugar ekki alltaf – hvað þá?
 - fjaran, bak við hól, inni í skógi
 - stundum er ekkert hægt að gera ÚBS !!!!!

Niðurgangur

- Stofnfrumumeðferðin
- Lyfin við mergæxli
- Sýklalyf
- Önnur lyf
- Laktósaóþol

Niðurgangur – bjargráð?

- Lyf – kolestyramin (Quantalan)
- Borða rétt en hvað?
- Ekki þetta og ekki hitt

Niðurgangur – bjargráð?

- Ég **hætti** að fá mér
 - kaffi
 - þroskaða banana
 - sælgæti
 - rækjur
 - mjólkurvörur m laktósa
 - ofl. ofl.

Verkir

Kallast:

- Beinverkir
- Vöðvaverkir
- Taugaverkir

Verkir og pirringur

- Náladofi
- Kitl, pirringur
- Minnkað hitaskyn, snertiskyn
- Eins og verið sé í sokkum upp í rúmi
- Mól í skónum
- Sviði, einkum þegar lagst er upp í rúm

Verkir og pirringur

- Sinadráttur
- Fótaverkir
- Bakverkur – hryggjarliðir
- Bólgur einkum í fótum
- Erfitt að sofna

Verkjalyf

Magnesium citrate

Þreyta og orkuleysi

- Algeng aukaverkun
- Ekki venjuleg þreyta
- Kvíði, stress og þunglyndi
- Fara út að ganga eða í ræktina
- Ekki leggjast upp í rúm

Hvað er til ráða?

- Gera æfingar á hverjum degi – alltaf eitthvað
- Heit og köld böð
- Innrauðar gufur á líkamræktarstöðum og sundlaugum
- Teygja vel sérstaklega áður en farið er að sofa

Sýkingar

- Síendurteknar sýkingar voru og eru vandamál
- Vara oft lengi
- Sýklalyf
- Endalaus handþvottur
- Handspritt
- Munngrímur t.d. í flugi

Enn fleiri aukaverkanir

- Önnur lyf
- Hamskipti
- Missa neglur
- O.fl.

Niðurstaða

- Nær allir eru með einhverjar aukaverkanir
- Hjálpar að láta vita hvað er að
- Deila reynslu
- Ekki halda að við þolum ekki umræðuna
- Ekki hvíla okkur of mikið
- Áhersla á hreyfingu