

# Go kgona go phela le **KHEMOTERAPI**



## Temošo

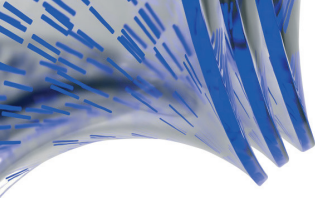
“

Ye ke kgatišo ya Pfizer. Le ge e le kgatišo ya Pfizer, Pfizer goba badirišani goba dikhamphani tšeo di ingwadišitšego le yona di ka se rwale maikarabelo a ditshenygo, dikleime, maikarabelo a ditšhelete, ditshenyagelo goba maikarabelo go tšwa go tšhomišompe ya tshedimošo yeo e filwego ka kgatišong ye.

Ga se maikemišetšo a kgatišo go fa maele ao a itšego a kalafo goba go ema legato la maele a setsebi sa tlhokomelo ya maphelo eupša go fa babadi tshedimošo go kwešiša gabotse tlhakahlakano ya maphelo. Babadi ba eletšwa go bonana le setsebi sa tlhokomelo ya maphelo go hwetša tshedimošo ye e itšego. Maele ao a itšego a kalafo a ka se fiwe ke Pfizer, gomme Pfizer e ka se fe maele ka taolo ya kalafo goba go bolela le ditsebi tša tlhokomelo ya maphelo tša molwetši legatong la bona. Ka tsela yeo Pfizer ga e thekge tšhomišo ya ditšweletšwa tša taetšo ya go se be le leswao, goba sehlare seo se welago ka ntle ga maele a leswao leo le dumeletšwego gomme babadi ba swanetše go bala Lengwalwana la ka gare ga Pakana ya setšweletšwe se sengwe le se sengwe go hwetša tlhahlo e lepanyago.

”

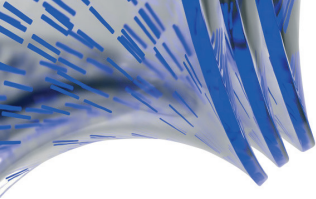
# Temošo



# le tšwela

## Ditengš

Matseno .....	4
Ke eng seo se hlolago kankere? .....	5
Kankere ke eng? .....	6
Khemoterapi ke eng? .....	7
Dinepo tša khemoterapi? .....	8
Kamoo dihlare tša khemoterapi di fiwa ka gona? .....	9
Go direga eng ge o se na ditšhika tše dibotse? .....	10
Khemoterapi e fiwa gakakaang / nako ye kaakang? .....	11
Go nwa dihlare tše dingwe mola enwa tša khemoterapi .....	12
Ditlamorago tša khemoterapi .....	13
Go laola ditlamorago tša khemoterapi .....	14
Go lahlelwa ke Kganyogo ya Dijo .....	14
Go sellega le Go hlatša .....	17
Letšhologo .....	18
Pipelo .....	19
Go lapa kudu .....	21
Bohloko bja molomo .....	22
Tahlegelo ya Moriri .....	24
Diphetogo tša letlalo le manala .....	25
Bolwetši bja diatla le maoto .....	27
Bolwetši bja Madi .....	30
Anemia .....	31
Nytropenia .....	34
Tromposetopenia .....	36
Thobalano le go belega .....	37
Ditlamorago tša Maikutlo .....	39
Ditlamoragi tše dingwe .....	39
Lemetletšo ya-I .....	40
Ge o swanela ke go bona ngak aya gago .....	40
Maswao ao a swanetšego go begwa .....	40
Lemetletšo ya -II .....	41
Dipotšišo tše o swanelago go botšiša ngaka ya gago, mooki oba sehlopha sa tlhokomelo ya maphelo .....	41
Dikakanyo tša go go thuša go gopola dikarabo .....	41
Go kaonafatša tlhokomedišišo le kgopolo .....	42
Ditšhupetšo .....	43



# Matseno

Pukwana e beakantšwe go thuša go kwešiša kudu ka ga khemoterapi, ye nngwe ya dikalafo tše dikgolo tša kankere. Khemoterapi e šomišwa mohlwaela wa diokobatši tša go bolaya disele tša kankere goba go fokotša kgolo ya tšona.<sup>1</sup>

Batho ba bantši ba ngongorega ka ditlamorago, eupša ditlamorago tše dintši ke tša nakwana. Re akareditše tshedimošo ka ga mekgwa ya go laola ditlamorago tša go tlwaelega kudu.<sup>1</sup>

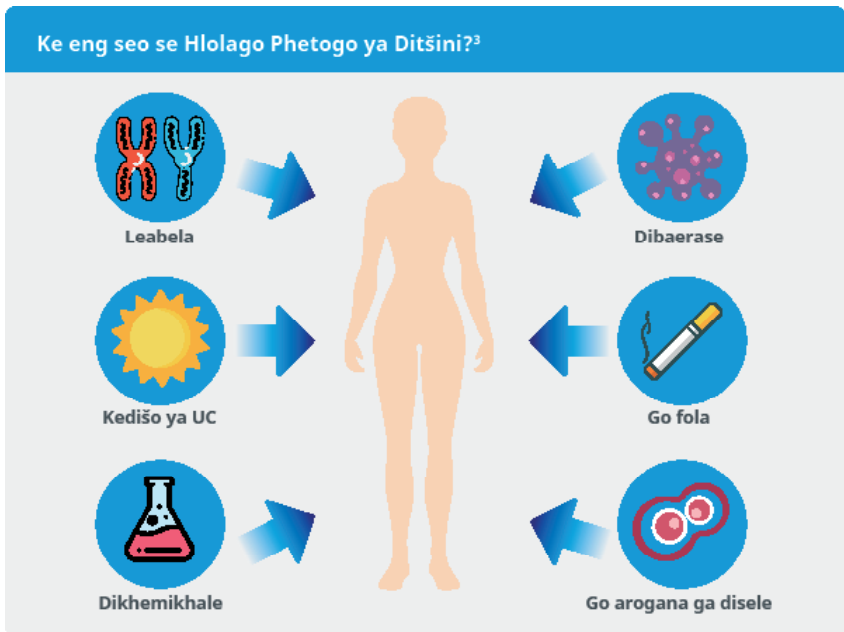
Ge o bala pukwana ye o swanetše go gopola gore ga e eme legato la go bolela le ngaka ya gago, mooki, goba rakhemisi goba go fa tlhahlo efe goba efe ka kalafo ya gago. Sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo ke sona mothopo wa gago o mokaone go feta ka moka wa tshedimošo, gomme o swanetše go iketla nako le nako go ba botšiša dipotšišo dife goba dife.<sup>1</sup>



# Ke eng seo se hloago Kankere?

Mebele ya rena e dirilwe ka ditriline tša disele go dira ditlhalenama le ditho. Ditšine tša ka gare ga dinyuklea tša sele e nngwe le e nngwe di e botša gore e gole neng, e šome neng, e arogane neng le go hwa neng. Gantši, disele tša rena di latela ditaelo tše, gomme re dula re phetše gabotse. Eupša ge go na le phetogo go DNA tša rena goba tshenyo go tšona, tšine e ka fetoga.<sup>2</sup>

Diphetogo tše tša ditšine e ka ba leabela, di ka gola ge nako e dutše e sepela ge re tšofala gomme ditšini di a tloga goba go gola ge re le kgauswi le sengwe seo se senyago ditšine, go swana le go fola sekerete, bjala goba kedišo ya mahlasedi a go tšwa letšatšing.<sup>2</sup>



*E fetošitšwe go tšwa go Institute ya Kankere ya Setšhaba, ya 2021<sup>3</sup>*

Go fetoga ga ditšine go fetoša sele go tloga go sele ya tlwaelo go ya go sele ya kankere. Sele ya kankere ga e šome bjalo ka sele ya tlwaelo, e thoma go gola le go arogana e sa laolege go na le go hwa ge e swanetše.<sup>2</sup>

# Kankere ke eng?

Kankere ke karoga yeo e sa tlwaelegago le tšweletšo ya disele tšeo di ka phatlalalago mmeleng ka moka. Gantši e tšewa go bolwetši bjo tee eupša e na le malwetši a go feta 100 ao a hloiwago dikgolo tša go fapana tše 300.<sup>4</sup>

Dikankere tše dingwe di gola le go phatlalala ka bjako. Tše dingwe di gola ka go nanya kudu. Tše dingwe di ka phatlalala go ya dikarolong tše dingwe tša mmele. Tše dingwe di ka dula moo di thomilego.<sup>5</sup>

Kankere e ka gola go gongwe le go gongwe mo mmeleng gomme e bitšwa ka setho sa mmele seo e thomilwego go sona. Mohlala, kankere ya letswele yeo e thomago letsweleng e bitšwa kankere ya letswele ya metastiki ge e phatlalala dikarolong tše dingwe tša mmele.<sup>5</sup>

Ge disele tša kankere di arogana, sekuto se a tšwelela gomme sa gola. Ge sekuto se gola, disele tša kankere di ka phatlalala le ditlhalenama tša kgauswi le tšona gomme tša bopega ka go kgoromeletša ditlhalenameng tša kgauswi le sekuto. Dikankere tša disele gape di dira diensime tšeo di aroganyago disele tša tlwaelo le ditlhalenama ge di gola. Kankere yeo e golago ka go ditlhalenama tša kgauswi e bitšwa tlhaselo ya gae goba phatlalalelo.<sup>2</sup>

Kankere ya disele e tšwa go sekuto, e ka ya dikarolong tše dingwe tša mmele e ka ba ka moelamadi goba leneneo la lemifi. Disele tša kankere di ka sepela ka moelamadi go fihlelela ditho tša kgole. Bontši bja disele tša kankere tšeo di šwahlilego di a hwa goba go bolawa pele di ka thoma go gola go gongwe. Eupša e tee goba tše pedi di ka dula lefelong le lefsa, tša thoma go gola gomme tša thoma dikuto tše difsa. Phatlalala ya kankere go ya krolong ye mpsha ya mmele e bitšwa metastesisi.<sup>5</sup>

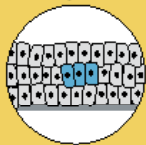
## Kamoo kankere e thomago ka gona<sup>1</sup>

Disele tša tlwaelo →

Disele tšeo e sego tša

Ka mehla di a ata

→ Kankere ya Maiknente



Di gona mapho ya madi tše di di (angiogenesis) Thopilago ditlhalenama

E fetotšwe go tšwa go Institute ya Kankere ya Setšhaba, ya 2020<sup>1</sup>

## Kamoo kankere e phatlalalago



**Go batho ba bantši, kankere e ka alafega ka katlego. Gabotse, batho ba bantši go feta pele ba phela maphelo a go felela ka morago ga kalafo ya kankere.<sup>5</sup>**



# Khemoterapi ke eng?

Ka tlhaloso, “khemoterapi” e bolela tšhomišo ya seokobatši sefe goba sefe go alafa bolwetši bofe goba bofe. Lehono, lentšu le “khemoterapi”, goba “khem” ka bokopana, e ra diokobatši tšeo di šomišwago go alafa kankere. Khemoterapi e tšewa go ba mokgwa wa kalafo ka gore diokobatši di sepela mmeleng ka moka gape di ka bolaya kankere yeo e phatlaletšego le dikarolo tša mmele kgole le kutu ya mathomo.<sup>6</sup>

Karo le kedišo di tšea go ba dikalafo tša gae ka gore di ama karol e tee ya mmele. Karo e tloša sekuto go tšwa karolong ya mmele yeo kankere e hweditšwego, kedišo e ikemišeditše karolong yeo e itšego ya mmele go bolaya goba go senya disele tša kankere.<sup>6</sup>

Go bohlokwa go tseba gore ga se dihlaro le diokobatši ka moka tša go alafa kankere tšeo di šomago go swana. Le ge khemoterapi ya kgaele le ya tlwaelo e sa le kgetho ye kaone go alafa dikankere tše dintši, mehuta ya go fapana ya dikankere di ka šoma gabotse go ba bangwe.<sup>6</sup>

Kankere e ka alafiwa ka seokobatši se tee, eupša gantši diokobatši tše mmalwa di šomišwa gotee. Di ka ba di filwe ka tatelano ye e itšego goba kopanyo ye e itšego (ye e bitšwago kopanyo khemoterapi). Diokobatši tšeo di šomago ka ditsela tša go fapana di ka šoma mmogo go bolaya disele tša kankere tše dintši. Se se ka thuša go fokotša sebaka sa gore kankere e gane go seokobatši se sengwe le sengwe se tee.<sup>6</sup>







# Dinepo tša khemoterapi?



Dinepo tša khemoterapi di ya le ka mohuta wa kankere le gore e phatlaletše bokaakang. Ka dinako tše dingwe, nepo ya kalafo ke go tloša kankere ka moka le go ithebela go boa gape.<sup>7</sup>

Dingaka di šomiša khemoterapi ka ditsela tša go fapana ka dinako tša go fapana. Se se akaretša:<sup>7</sup>

- Pele ga karo goba terapi ya kedišo: go fiša dikutu. Se se bitšwa *neoadjuvant* khemoterapi.
- Ka morago ga karo goba terapi ya kedišo: go senya disele tše dingwe le tše dingwe tšeo di šetšego. Se se bitšwa khemoterapi ya thušo.
- Bjalo ka kalafo e le tee: ya go alafa dikankere tša madi goba lenaneo la lemifi, go swana le lukhimia le limfoma.
- Go kankere yeo e boago ka morago ga kalafo, yeo e bitšwago kankere ya go *ipoeletša*.
- Go kankere yeo e phatlaletšego go dikarolo tše dingwe tša mmele, yeo e bitšwago kankere ya *metastetiki*.

Ge go sa kgonagale go tloša kankere ka moka, o ka amaogela khemoterapi go ditela goba go nantšha go gola ga kankere seo se thušago gape go laola maswao ao a hlolago ke kankere. Khemoterapi yeo e fiwago ka nepo ya go ditela go gola ga kankere e bitšwa khemoterapi ya phaliatifi.<sup>7</sup>



# Kamoo dihlare tša khemoterapi di fiwa ka gona?

**Khemoterapi ya ka molomong** e nwewa ka molomo, o metša philisi, khepsule, goba seela. Gantši e nwewa ka gae, ka gona go bohlokwa go kgonthiša gore o tseba thwii kamoo e swanetšwego go nwewa ka gona.<sup>8</sup>

**Khemoterapi ya gonabjale** e bewa thwii mo letlalong mo karolong yeo dikankere tše dingwe di lego gona. E ka ba krimi, tšele goba setlolo. Kgonthiša gore o tseba magato ao o swanelago go a tšea ge o boloka, o šogana, o lahla mathopo goba ditšhelo ge e tsena ka gare. O swanela gape ke go tšea magato ge o e tlotša letlalong la gago, go swana le go apara diklafo tša go ikgetha.<sup>8</sup>

**Khemoterapi ya ditšhika (IV)** e tsenywa ka moeleng wa gago wa madi ka lethopo la plastiki le lennyane leo le bitšwago Khatheta. Nalete e šomišwa go tsenya khatheta ka tšhikeng mo sefakeng sa gago goba seatleng; ke moka nalete e a ntšhwa, ya tlogela khathate morago.<sup>9</sup>

Diokobatši tša IV di tsenywa ka tsela ye:<sup>9</sup>

- **IV e kgorometša:** seokobatši sa ka tsenywa ka khathate go tšwa tšhwaneng ka metsotswana.
- **Sehlare sa IV:** motswako wa diokobatši tše di kopantšwego go tšwa mokotleng wa plastiki ka lethopo leo le kgomareditšwego go khathate. Moela gantši o laolwa ke motšhene wo o bitšwago pompo ya IV. Seno sa boleng se ka tšea metsotso e mmalwa go ya go diiri tše mmalwa.
- **Sehlare se se tšwelago pele:** Sehlare se se ka tšea letšatši le tee go ya go a mmalwa gomme se laolwa ke dipompo tša IV tša elektroniki.





## Go direga eng ge o se na ditšhika tše dibotse?

Ka khemoterapi ye e tšwelago pele, ba bangwe ba hwetša go le bothata go hwetša tšhika ya maleba mo diatleng tša bona goba letsogong leo ba ka le šomišago go tšhela sehlare goba ditšhwana ka ge dinalete le dikhatheta di ka dira dintho goba tša gobatša ditšhika. Kgetho e tee yeo e ka fiwago balwetši bao ba nyakago khemoterapi ya nako ye e oketšedilego ke khatheta ya benase ya gare (CVC).<sup>9</sup>

CVC ke khatheta ye kgolo yeo e bewago ka tšhikeng ye kgolo mo kgareng goba letsogong. Go lokela gare ga CVC go nyaka tshepedišo ya karo ye nnyane. Ge CVC e tsene, o ka hwetša dikalafo tša gago ka moka ka CVC; go hwetša khemoterapi le dikalafo tše dingwe tšeo o ka di hlokago go swana le diela, go tšhelwa ga madi, le diokobatši. E dumelela gape gore go tšewe madi a gago go dirwa diteko.<sup>9</sup>

Batho ba bantši ba bolela ka dikgetho tša CVC le ngaka ya bona le pele ba thoma kalafo. Sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo se ka thuša go tšea sephetho ge o nyaka CVC le gore ke mohuta ofe woo o go loketšego.<sup>9</sup>

Mekgwa ye mengwe ya go fa sehlare goba ditšhwana:<sup>9</sup>

- **Khemoterapi ya Intrathekale (IT)** e tsenywa ka nalete yeo e tsenywago karolo ya kanale ya mokokotlo. E ya seeleng seo se dikologilego bjoko le mokokotlo, seo se bitšwago meetsana a bjokomomgetsane (SCF). Se se ka nyakega go mehuta ye e itšego ya kankere yeo e amago bjoko ka ge diokobatši tše dintši di tsenywa ka IV goba ka molomo di ka se fihlelele CSF ka ge di ka se fete lepheko la bjoko bja madi leo le le šireletšago bjoko go mepholo.
- **Khemoterapi ya tšhikakiši ya ka gare** e hlabelwa thwii ka go tšhikakiši ye kgolo yeo e abago madi go sekuto. E ka šomišwa go alafa karolo e tee (go swana le sebete, seatla goba leoto). Mokgwa wo o thuša kalafo gore e be thwii go karolo e tee gomme e ka thuša go fokotša ditlamorago tšeo seokobatši se nago le sona go dikarolo tše dingwe tša mmele.
- **Khemoterapi ya sebakeng** e fiwa ka khatheta gomme e akaretše karolo ya mmele go swana le sebodula (intrabesekhula), dimpa goba maleng (intraperitonile) goba kgara (yeo e bitšwago intraplerula).
- **Khemoterapi ya Intramaskhular (IM)** e hlabelwa mešifeng.
- **Khemoterapi ya Intralesinole** e hlabiwa thwii sekutong ge sekutu se ka fihlelwa ka nalete.

# Khemoterapi e fiwa gakaakang / nako ye kaakang?

Ngaka ya gago e tla kgetha sehlare, kamoo sokobatši se tla fiwago, le gore ke ga kaakang le nako ye kaakang moo o tla hwetšago kalafo. Dipheho tše ka moka di tla ya le gore ke mohuta ofe wa kankere, le gore e mo kae, ke ye kgolo bokaakang, ge e le gore e phatleletše go dikarolo tše dingwe tša mmele, e ama bjang mmele wa gago wa mehleng go šoma le maphelo ka kakaretšo.<sup>6</sup>

Mananeo a kalafo ya khemoterapi a fapana kudu. Gore o hwetša khemoterapi gakaakang le gore ke nako ye kaakang go ya le ka:

- Mohuta wa kankere le gore e bokgole bjo bo kaakang
- Ge e le gore khemoterapi e šomišetšwa go:
  - Fodiša kankere
  - Go laola kgolo ya yona
  - Maswao a bonolo
- Mohuta wa khemoterapi yeo o hwetšago
- Kamoo mmele wa gago o arabelago ka gona

O ka amogela khemoterapi ka maboo. Leboo ke nako yeo kalafo ya khemoterapi e latelwa ke nako ya go khutša. Mohlala, o ka no amogela khemoterapi letšatši le lengwe le lengwe la beke la latelwa ke dibeke tše tharo tša go se be le khemoterapi. Dibeke tše tše nne di dira leboo. Nako ye e šetšego e fa mmele wa gago sebaka sa go fola le go aga disele tše difsa tše di phetšego gabotse.<sup>33</sup>



# Go nwa dihlare tše dingwe mola o enwa tša khemoterapi

Ge o le gore o šetše o enwa dihlare tša gago ka mabaka a mangwe a kalafo, go bohlokwa gore o tsebe dihlare tše dingwe le tše dingwe tša gago gomme o tsebe gore ke ka lebaka la eng o di nwa. Go tla thuša go ba lenaneo la go go thuša go beakanya le go laola gabotse dihlare tše ka moka.<sup>10</sup>

Pele o thoma ka khemoterapi, dira lenaneo la dilo ka moka tša dihlare tša gago tše o di filwego ke onkholotšiti wa gagwe, mmogo le dihlare tše o šetšego o di nwa ka maemo a maphelo. Akaretša dibithamine, dimatlafatši tša mešunkwane, dihlare tše o di hwetšago khaonthareng le se sengwe le se sengwe seo o se nwago gona bjalo go swana le pharasithamole goba aspirin. Akaretša dihlare le lebelo goba taetšo gomme o e mpshafatše nako le nako gore o kgone go e lebelela go o dutše o tšwela pele.<sup>10</sup>

Ke gape kgopolo ye botse go šomiša khemisi e tee go dihlare tša gago ka moka tše o di laeletšwego ke ngaka. Ka tsela ye khemisi ya gago e ka ba le rekoto ye e feletšego ya dihlare tša gago ka moka gomme o tla tsebišwa ka kgonagalo ya tsenelano ya diokobatši.<sup>10</sup>

Kgonthiša gore o botša sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya kalafo ka dialetši.<sup>10</sup>





# Ditlamorago tša khemoterapi

Diokobatsi tšeo di šomišetšwago khemoterapi di maatla gomme di ka senya disele tšeo di lego gabotse. Tshenygo ye e hlola ditlamorago tšeo di kgokaganago le khemoterapi.<sup>7</sup> Ditlamorago ga di dule e tše dibe kamoo o ka letelago, eupša go tlwaelegile go tshwenyega ka ga karolo ye ya kalafo ya kankere. Le ge ditlamorago di ka se be bose, di swanetše go lekanyetšwa kgahlanong le tlhokego ya go bolaya disele tša kankere.<sup>11</sup>

Disele tša tlwaelo tšeo gantši di nyakago go senywa ke khemoterapi ke disele tšeo di dirago madi ka gare ga moko wa marapo, difolekile tša moriri, disele ka molomong, tsela ya go šila dijo, le lenaneo la tswalo. Ka tsela yeo, ditlamorago tšeo di tlwaelegilego ke:<sup>11</sup>

- Go sellega le go hlatša
- Diphetogo tša mmele
- Letšhologo
- Pipelo
- Go lapa kudu
- Mathata a molomo, leleme, le mogolo go swana le go ba bohloko le sehlabi ge o metša
- Go felelwa ke madi (dipalo tša disele tša madi a makhwibidu a fase)
- Go ruruga bonolo le Phetelo ya go tšwa madi
- Nyurophathi Feriferae goba mathata a mangwe a ditšhika, go swana le go lahlegelwa ke go kwa setho se sengwe sa mmele, go hlohlonwa le sehlabi
- Tahlegelo ya moriri
- Phetogo ya letlalo le lenala go swana le letlalo la go oma le phetogo ya mmala
- Diphetogo tša mohlapologo le sebodula le mathata a dipshio
- Khemoterapi ya bjoko, yeo e ka amago go tlhokomedišiša le nepišo
- Phetogo ya maikutlo
- Phetogo ya kganyogo ya thobalano
- Mathata a pelego



# Go laola ditlamorago tša khemoterapi?

Dingaka di leka go fa khemoterapi ka magato ao a lego godimo go lekana go alafa kankere, mola ba fokotša ditlamorago. Bošoro bja ditlamorago bo fapana go tloga go motho yo mongwe go ya go yo mongwe. Bolela le sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo ka ditlamorago tša go tlwaelega ka kalafo ya gago. O ka nwa dihlare go go thuša go šireletša disele tša gago tša go tlwaelega. Go na le gape dikalafo tša go thuša go fokotša ditlamorago.<sup>11</sup>

Go bohlokwa go latišiša ditlamorago tšeo o nago le tšona ka gona sehlopha sa tlhokomelo ya maphelo se ka thuša go laola tše.<sup>12</sup>

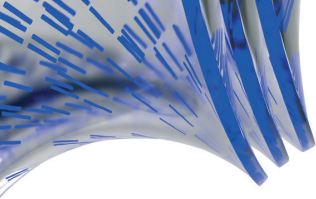
## Go Lahlegelwa ke Kganyogo ya Dijo

Go lahlegelwa ke kganyogo ya dijo goba kganyogo ya dijo ya go fokola ke ditlamorago tša go tlwaelega tša khemoterapi. Se se ra gore o ka ja gannyane go feta kamoo go tlwaelegilego, go se sware ke tlala le gate, goba go khora ka morago ga go ja gannyane.<sup>13</sup>

Se se akaretša go lahlegelwa ke mmele, go se hwetše difepi tšeo mmele o di nyakago le go lapa kudu le go fokola ka lebaka la go lahlegelwa ke mešifa. Mathata a go bolelwago ka wona ka fokotša go fola gomme a dira gore go be le kalafo dikgaotšo.<sup>13</sup>

Ge sekutu se le ka gare goba kgauswi le dikarolo tša tsela ya sebabo ka maleng (GI), e ka tshwenyana le go ja dijo ka ge e ka hlola mathata a go metša goba motho go ikwa a khoše ntle le go ja. Ditlamorago tše dingwe tša kalafo ya kankere tšeo di ka hlolago go lahlegelwa ke kganyogo ya dija go akaretša:<sup>13</sup>

- Diphetogo go tatso le monkgo
- Go sellega le go hlatša
- Pipelo goba letšhologo
- Go lapa kudu
- Bohloko bja molomo
- Diphetelo ka molomong
- Molomo wa go oma
- Go palelwa ke go sohla le go metša
- Sehlabi
- Kgatelelo ye kgolo ya monagano, kgatelelo ya monagano



## Go laola go lahlegelwa ke kganyogo ya dijo

Go fokotša ditlamorago ke karolo ye bohlokwa ya tlhokomelo le kalafo ya kankere. Se se bitšwa tlhokomelo ya go ikgetha, goba tlhokomelo ya thekgo. Ge go kgonagala, kgato ya mathomo ke go alafa tahlegelo ya kganyogo ya dijo ke go šogana le sehlolwa. Ka gona, kalafo ya kankere ke karolo ya motheo ya go kaonafatša go lahlegelwa ke kganyogo ya dijo. Kalafo ya maemo go swana le go sellega, go lapa kudu, sehlabi, bohloko bja molomo, kgatelelo ya monagano ye kgolo, kgatelelo ya molamo go ka tuša go kaonafatša kganyogo ya dijo.<sup>13</sup>

Naganišiša ka dikakanyo tše di latelago tša go hwetša dijo tša phepo ge kganyogo ya gago ya dijo e le fase:<sup>13</sup>

- Leka boitšhidillo bja bofefo, go swana le go sepela metsotso ye 20, e ka ba iri pele ga dijo. Se se ka tsošološa kganyogo ya gago ya dijo.
- Bonana le sehlopha sa gago sa kalafo pele o thoma ka lenaneo la boithobollo. Boithobollo bo thuša gape boima bja mešifa.
- Ge monkgo goba tatso ya dijo e go dira gore o sellege, eja dijo tša go tonya goba tša themperetšha ya ka phapošing. Se se tla fokotša monkgo wa tšona gomme sa fokotša tatso ya tšona.
- Enwa diela pele ga dijo, go na le go di nwa le dijo, seo se ka dirago gore o khore ka pela. Ge o ka kgona, enwa diela le dikhalori tša tlaleletšo, go swana le dino tša dipapadi ka dielektrolaete.
- Kgetha dino tša phepo goba tša go tlatša, go swana le maswi goba dišeiki tša maswi goba disimusi.
- Kopana le setsebi sa dijo seo se ngwadišitšwego go go eletša ka ga peakanyo ya dijo le taolo ya maswao. Setsebi sa dijo se ka tšea sephetho sa gore o ka holega go tšwa go ditlaleletšo tša phepo goba diensime tša go sohla.
- O se ke wa bea magomo a gore o nyaka go ya bokaakang.
- Eja disola tše dinnyane tše 5 go ya go 6 ka letšatši, sesolana ge o swere ke tlala.



- Tšea sephetho sa gore ke dinako dife mo letšatšing tšeo o swarwago ke tlala gomme o je ka dinako tšeo.
- Eja sesolana sa phepo sa go ba le dikhalori tša godimo le proteine. Se se akaretša dienywa tša go oma, ditokomane, potoro ya ditokomane, yokate, tšhese, mae, sišeiki tša maswi, aeskhrimi, phuting, le dipara tša proteine goba dipara tša kranola.
- Swara mokotla wa disolana nako le nako gomme o lokele dijo tša gago tšeo o di ratago gore o kgone go ja disolana.
- Oketša dikhalori le diproteine ka dijong ka go oketša disoso, kreibi, potoro, tšhese, lebebe la go baba, lebebe la go ritiwa, ditokomane goba potoro ya ditokomane.
- Leka go solela dijo ka diporotong tše dinnyane go na le tše dikgolo.
- Leka go ja mafelong a go thabiša le balapa le bagwera.
- Ge o na le mathata a go kwa tatso ya dijo, leka go tsenya dinoki le ditswaki gore dijo di be bose.
- Ge o na le diphetogo ka tatso, go swana le tatso ya metaliki ka ganong ga gago, leka go goga dilo tša bothata go swana le minti goba marothodi a swiri pele o eja dijo.
- Nako e nngwe, lethopo la go ja le bewa nakwana ka nkong go ya dimpeng. Lethopo la go ya go ile e ka bewa thwii ka dimpeng (le bitšwa lethopo la gastrostomi goba lethopo la G) go tšwa ka lebotong la dimpa ge go hlokega. Ka dinako tše dintši mogwaga wo ga o šomišwe.





## Go Sellega le go Hlatša

Go sellega le go hlatša go tlwaelegile gomme ka dinako tše dingwe ditlamorago tša go tsenelela tša khemoterapi. Go sellega ke go kwa o nyaka go hlatša, o lwala ka maleng, goba o ikwa o nyaka go hlatša. Go hlatša ke go ntšha dijo le meetse ka dimpeng tša gago.<sup>14</sup>

Maswao a ka ba ao a lekanetšego goba a mašoro. Go sellega mo go lekanetšego le go hlatša go ka go dira gore o se iketle eupša gantši ga go gobatše maphelo a gago. Go hlatša kudu go ka hlola mathata a mangwe a maphelo, go swana le go fela meetse mmele, go fokotšega ga mmele, le go lapa kudu.<sup>14</sup>

O ka no itemogela go sellega le go hlatša nakong ya kalafo ya kankere ge ou:<sup>14</sup>

- Ke basadi.
- Ba ka fase ga mengwaga e 50.
- O na le histori ya go lwala mesong nakong ya boimana.
- Gantši o itemogela letšhogo goba go lwala ga mosepelo.
- O itemogetše go sellega le go hlatša nakong ya diterapi.

## Go laola sellega le go hlatša.

Ngaka ya gago a ka go fa dihlaire go thibela go sellega le go hlatša le go thuša go fokotša maswao. Mehuta ya dihlaire “antimetiki”.<sup>14</sup>

Go na le ditsela tše dingwe go thuša go fokotša go sellega, go hlatša le go ja dijo tša phepo nakong ya kalafo. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>15</sup>

- Leka go ja disola tše dinnyane goba disolane letšatši ka moka go na le disola tše tharo tše dikgolo. Kgonthiša gore o ja ka matšatši ao o hwetšago kalafo. Batho ba bantši ba hwetša e le gore sesola sa bofefo goba sesolane pele ga kalafo se kaone pele ga kalafo.
- Leka dijo le dino tšeo di lego “bonolo ka dimpeng”. Go swana le gemere, dijo tša go hloka tatso, malekere a go baba, le magogo a go oma goba thouste.
- Eja dijo tšeo di go kgotsobatšego gape tšeo di tonyago goba themperetšha ya ka phapošing.
- Ditlaleletši tša phepo di bonolo gomme di tla thuša nakong ye.
- Aparapara diapara tša go go lekana le go go tlogela.
- Fokotša medumo, pono, le monkgo tšeo di hlolago go sellega le go hlatša.
- Hlwekiša molomo wa gago. Hlala meno wa gago gomme o tšokotše molomo wa gago nako le nako ge o hlatša.
- Bolela le ngaka ya gago goba mooki ka ga haepsonisi, dipelo, goba diswantšho tša pono.



## Letšhologo

Letšhologo gantši ke ditlamorago tša kalafo ya kankere. Letšhologo e ka ba gape leswao la kankere ka bo yona. Kankere ye e amago lebete, kankere ya lelakgolo, le dikutu tša nyuroendokraene ka tseleng ya mogodung maleng ka moka di ka hlola letšhologo (GI).<sup>16</sup>

Letšhologo le tla gantši, ke le lesese, goba mantle a meetse. Mantle a bitšwa gape letšhologo. Le ge letšhologo leo le lekanetšego le se be bose, gantši ga le hlole mathata a maphelo a mašoro. Eupša letšhologo le lešoro le ka hlola go oma mmeleng le go se lekanele ga elektolaete. Se se direga ge mmele wa gago o lahlegelwe ke meetse a mantši le dimineralere tše bohlokwa. Letšhologo leo le sa alafiwago goba go laolwa gabotse le ka hlola go felelwa ke meetse mmeleng le phepompe.<sup>16</sup>

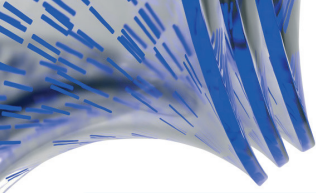
## Go laola letšhologo

Go na le magato ao o ka a tšeago go thibela letšhologo goba go le alafa pele le ka hlola mathata a mangwe. Dikgetho tša gago tša kalafo ya gago di tla ya le maswao a gago le seo se hlolago letšhologo.<sup>16</sup>

Ge o na le letšhologo, dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>16</sup>

- Enwa meetse le diela tše dingwe go thibela go fela meetse mmeleng.
- Efoga khafeine, bjala, ditšwamaswing, makhura, faeba, meetsana a namune, meetsana a diprune, le dijo tše di nago le dinoki.
- Eja disola tše dinnyane.
- Kgetha dijo tše go lego bonolo go di sotla. Ge khemoterapi e hlola letšhologo, ngaka ya gago e ka go eletša gore o je dijo tša go se šilwe kudu. Ge o eja dijo tša go se šilwe kudu mmele wa gago ga o ntšhe mantle a mantši. E akaretša dijo tša faeba ya fase. Tšona di akaretša, dibanana, raese, soso ya apola, thouste.
- Efoga dihlare tša go swana le dihlare tša go tšhološa le diletafatša mantle.
- Ka dinako tše dingwe, ngaka e go fa dihlare tša go thibela go sellega le go hlatša go tšwa go khemoterapi.

Ge o na le letšhologo le lešoro goba letšhologo la go lekanela leo le sa kaonafalego, botša sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo. Go ya le ka maswao, ngaka ya gago e ka:<sup>16</sup>



- Lekola legato la gago la elektrolaete.
- Ya go fa diela ka mothapo wa IV woo o yago tšhikeng ka letsogong la gago.
- Lekola phetelo.
- Fetoša dihlare tša gago tša letšhologo.
- Fetoša lenaneo goba sehlare sa khemoterapi.

Dinako tše dingwe, lebeta leo le sa šomege gabotse le ka hlola letšhologo. Se se direga go batho bao ba nago le kankere ya lebeta. Ka tsela yeo go fetoša diensime tša lebeta tše di thušago go šila dijo go ka thuša gomme e ka ba kgetho ya kalafo.<sup>16</sup>

## Pipelo

Pipelo e diraga ge mantle a sa tšwe gabotse, a le bohloko, a omile gomme go le bothata go a ntšha. Pipelo e thoma ge mmele o enwa meetse goba dijo tša maswao go sepela ka mala ka go nanya. E tlwaelegile eupša ke maswao a go laolega go batho bao ba nago le kankere.<sup>17</sup>

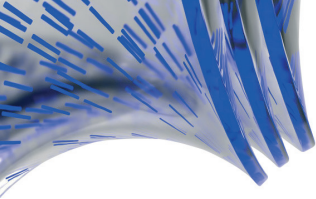
Dilo tše di hlolago pipelo tša go tlwaelega go mang le mang di akaretša:<sup>17</sup>

- Go se je dijo tše dintši tše di nago le faeba
- Go se nwe meetse ao a lekanego le diela tše dingwe
- Go se itšhidulle

Go batho bao ba nago le kankere, kalafo ya gago e ka hlola pipelo. Dihlare tša dihlabi di dira gore mešifa e nanye mo tseleng ya gago ya go šila dijo, ya e dira gore e be bothata go fetiša mantle. Ditlaleletši tša ayone, khemoterapi, le diokobatši tše dingwe tše di šomišago go alafa go sellega, go hlatša, go idibala, kgatelelo ya monagano, letšhologo, goba madi a magolo le tšona di ka ama go šilega ga gago ga dijo.<sup>17</sup>

Go tlaleletša go palelwa ke go hlwekiša mala, batho bao ba nago le pipelo ba ka itemogela maswao a a latelago:<sup>17</sup>

- Sehlabi le dikerempe
- Go ruruga ka dimpeng
- Go ahlegelwa ke kganyogo ya dijo
- Go sellega le go hlatša
- Go palelwa ke go hlapologa
- Go hlakahlakana



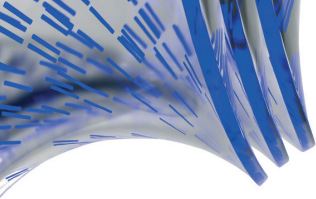
## Go laola pipelo

Go bohlokwa kudu go alafa pipelo gabotse. Ka ntle ga kalafo, pipelo e ka senya mala a gago le motsila. E ka hlola ke go felelwa ke meetse mmeleng, ya thiba mala a gago, gomme e ka fokotša go tseno ga dihlare mmeleng wa gago. Ge go na le tlhale ye e nago le ntho goba sekutu seo se hlolago bothata, o ka hloka go ba le diteko tše dintši le kalafo.<sup>17</sup>

Tsebiša sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo ge o bile le pipelo go feta matšatši a mmalwa. Ba tla kgona go thuša go laola pipelo. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>1</sup>

- Eja dijo tša go ba le faeba ye ntši, go swana le borotheo bjakorong le makarone, moroko, dienywa le merogo, ditokomane le dilekume (mohlala dinawa le dilentele).
- Enwa diela tše dintši, bobedi tša go fiša le tša go tonya. Prune, apola, meetsana a pšere di ka šoma gabotse.
- Dira ditšhidullo tše bofefo, go swana le go sepela.
- Ge o enwa kalafo ya kankere ya mala, botšiša sehlopha sa gago sa kalafo ge e le gore go na le maele ao a itšego ka ga faeba ye o ka e latelago go efoga pipelo.
- Botšiša ngaka ya gago ka ga go šomiša dihlare tša go tšhološa, diletafatša mantle goba ditlaleletši tša faeba.
- Efoga go hlabela ka diela goba go hlabela seokobatši ka ge di tla hlola phetelo.





## Go lapa kudu

Go lapa kudu ke ditlamorago tša go tlwaelega kudu tša khemoterapi. O ka kwa bohloko mešifeng goba dihlabi, go lapa ka pela, wa ba le bothata bja go hlokomeledišiša goba go hwetša go le bothata go dira mešongwana ya letšatši le lengwe le lengwe.

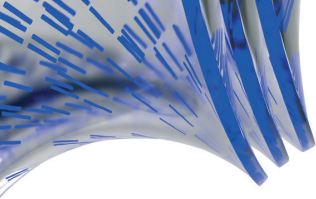
Go ka tšwelela go lapa kudu ka bjako, gomme gantši ga go tloge ge o khutša goba o robala. Go lapa kudu go tšea dibeke goba dikgwedi ka morago ga ge leboo la kalafo le fela. Legato la maatla le kaonafala le nako.<sup>1</sup>

## Go laola go lapa kudu

Beakanya gomme o latele mošomo wa letšatši le letšatši wo o beakantšwego, o dire gore mešongwana e be legato leo le tlwaelegilego ka mo o ka kgonago.<sup>18</sup>

Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>1,18</sup>

- Eja gabotse, dijo tša maleba gomme o se tshele disola. Fokotša go nwa bjala.<sup>1</sup> Efoga khafeine ka dinong (tša go swana le kofi, tee, goba soda).<sup>18</sup>
- Dumelela mmele wa gago go fola ka go tšea nako tša go khutša tša nako le nako, o khutša goba o robala gannyane.<sup>1</sup>
- Ditšhidullo tša go tsenela tša magareng di ka matlafatša legato la maatla gomme tša go dira gore o se lape kudu. Bolela le sehlopha sa tlhokomelo ya maphelo ka ga mešongwana yeo e go loketšego.<sup>1</sup>
- O se ke wa itšhidulla bošego ka ge se se tla hlola gore o be le mathata a go robala.<sup>18</sup>
- Leka go robala diiri tša 7 go ya go 8 bošego bjo bongwe le bjo bongwe. Ditsebi tša boroko di re botša gore go ba le dinako tša go swana tša go robala le go tsoga go thuša gore o be le lenaneo la go robala ye botse.<sup>18</sup>
- Terapi ya boroko e ka go thuša go fokotša go šitišwa go robala le go thuša go kaobafatša maphelo a go robala.<sup>18</sup>
- Hwetša ditsela tša go laola letšhogo goba mathata a go robala ka ge se se ka oketša go lapa kudu. Go iketla goba thobollo ya kgopolo e ka thuša go kaonafatša boroko bja gago goba go go fa maatla a mantši.<sup>18</sup>
- Diokobatši tše dingwe di šomišwa go alafa ditlamorago tše dingwe di ka dira gore motho a lape kudu.<sup>18</sup>
- Bolela le sehlopha sa tlhokomelo a maphelo a gago ka ga se ka ge go fetogela go seokobatši se sefsa goba sehlare se ka thuša.<sup>18</sup>



## Bohloko bja molomo

Bohloko bja molomo le dikarolo tšeo di swanago le mesego goba alsa mo molomong (e tsebega gape ka mukhostisisi goba stomatistisi). Se ke ka lebaka la gore mehuta ye mengwe ya kankere e ka senya disele tšeo di dikologilego molomo, mogolo le tsela ya mogodumala (GI). Se se hlola bohloko goba dialsa go gola mo dikarolong tšeo di amegilego. Ka dinako tše dingwe, go ba bohloko le bohloko go ka oketšega gwa ya mogolong gape le go tsela ya mogodumala, gwa dira gore go ja le go metša go be bohloko.<sup>19</sup>

Seo o swanetšego go se lebelela:<sup>19</sup>

- Bohloko ka molomong moo go ka bago go go hwibidu goba gwa ba le diphetše tše dinnyane mo gare. Di ka tšwa madi goba tša ba le phetelo.
- Go ruruga marinini, molomo, goba mogolo.
- Sehlabi goba go se iketle ge o sotla goba o metša. Se se ka kwagala bjalo ka mogolo o bohloko.
- Dialsa tše dinnyane, go tšwa madi ka ganong, marinining, goba godimo goba ka fase ga leleme.
- Filimi ye šweu goba serolane, diphetše, goba dintšho ka ganong.
- Mamila a mantši ka ganong.
- Go oma, go swa gannyane, goba sehlabi ge o eja dijo tša go fiša goba tša go tonya.
- Seokolela goba go se šilego ga dijo.

Bohloko molomong go ka tšwelela mo dibekeng tše 1 go ya go 2 ka morago ga kalafo gomme go ka tla gwa ba gwa sepela ge go filwe kalafo mo leboong. Go fola go ka tšea dibeke tše 2 go ya go 3 ge di alafilwe go fihla mafelelong. Bohloko molomong go ka ba bohloko kudu gomme gwa hlola go felelwa ke meetse mmeleng, go se je gabotse le phokotšego ya mmele.<sup>19</sup>



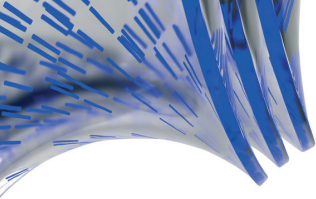


## Go laola bohloko molong

Tsela e kaone ya go laola bohloko molomong ke go bo thibela goba go bo alafa ka pela. Ge o amogela khemoterapi, go monoka aese pele le ka morago ga kalafo go ka thibela bohloko molomong. O ka ba o filwe goba o hweditše dihlare khaonthareng.<sup>20</sup>

Ke kgopolo e kaone go hlokomela molomo wa gago nakong ya kalafo ya kankere. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>20</sup>

- Hlapa meno a gago ka sesepe sa go hlapa meno sa floraete makga a mmalwa mo letšatšing. Ge bohloko bja molomo bo le šoro, šomiša sepontšhe sa ka ganong mo patleng, go na le poraše ya meno.
- Dukola ka lenti la boleta.
- Efoga go tšokotša leganong ka alkoholo.
- Tšokoka goba phikološa ka meetse a letswai le soda ya go paka. Leka go kopanya ½ ya lelepola la tee le ½ ya lelepola la tee la soda ya go paka ka galaseng ya meetse.
- Kgetha dijo tšeo di sa nyakego go sotla goba tšeo o ka di sotlago gannyane.
- Efoga esiti, dinoki, letswai, digwai, le dijo tša go omišwa.
- Leka go nwa ka lehlaka go thuša go efoga go tshwenya bohloko molomong wa gago.
- Ge o apare diswarameno, fokotša nako ya go di apara. Efoga go di apara bošego gomme o naganišise ka go di tloša gare ga dinako tša go ja.



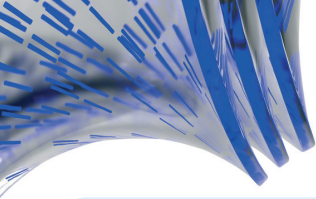
## Tahlegelo ya Moriri

Moriri o a gola, gomme moriri wa kgale o a hlobega gomme o emelwa legato ke o mofsa. Diokobatši tša khemoterapi gantši di senya dofolis tša moriri, tša dira gore meriri e foforege. Diokobatši tše dingwe di ka hlola go sesefala ga moriri goba go foforega ga moriri fela mo legateng. Tše dingwe di ka hlola go sesefala goba maboya a pubise, letsogo le leoto, moriri, dintšikgolo, goba dintši. Go foforega ga moriri gantši go thoma ka dibeke tše pedi ka morago ga go thoma kalafo gomme gwa mpefala dikgwedi tše 1 go ya go 2 ka morago ga ge terapi e thomile, eupša moriri gantši o thoma go gola le pele ga ge kalafo e fela.<sup>21</sup>

## Go laola go foforega ga moriri

Pele le ge moriri wa gago o foforega, legata la gago le a fiša, la hlohlonwa, wa ba boleta goba go loma. Batho ba bangwe kwa legata la bona le nyaka šedi ye kgolo gomme baka tšwa dišo legateng la bona.<sup>1</sup> Go tlwaelegile go kgopiša ke go foforega ga moriri wa gago. Go a thuša go lemoga gore moriri o mela gape, gomme o ka tšea kgato ya go dira gore go foforega ga moriri e se sa ba bothata.<sup>21</sup> Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>1,21</sup>

- Bolela le sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo ka ga dikholego, mapheko, le ditlamorago tša mengatsana ya go fodiša legata. Go na le ditlamorago tša dikepisi mengatsana ya go fodiša legata yoe o ka naganišišago ka yona.<sup>21</sup>
- O swanela go hlokomela ge o kama le go hlapa moriri wa gago. Go šomiša poraše ya meno a go phatlalala go ka thuša. Go foforega ga moriri go ka fokotšega ka go efoga go e poraša kufu (moo go ka diregago ge o loga, o šomiša dirolara, o omiša ka seomiši sa go butšwetša, goba o šomiša diaena tša go khela goba tša a go patlama).<sup>21</sup>
- Hlwekiša kudu moriri le legata la gago. Šomiša šampu ye e lekanetšego go swana le šampu ya bana.<sup>1</sup>



- Kota meriri ya gago, kudu ge e le ye megolo pele e ka foforega. Batho ba bangwe se ba dira gore ba kwe ba laola.<sup>1</sup>
- Aparo wiki, mongatse, mongatse wa banna goba sekhafo, go ba sepela ka hlogo - ka mokgwa o kwago go go lokotše. Ge o nyaka go tlogela hlogo ya gago e se ya apara selo, e širiletše kgahlanong le letšatši le go tonya.<sup>1</sup> Šomiša setlolo sa go šireletša letšatši seo se nago le SPF ya 30 gomme o apare mongatse. Ge go tonya, apara mongatse goba sekhafo go khupetša hlogo ya gago gomme o dule o ruthetše.<sup>21</sup>
- Šomiša leokodi, pholistara goba selopo sa mosamelo sa satine, ka ge naelone e ka tshwenya legata la gago. Aparo mongatse wa leokodi goba beni ge o eya go robaka ge o ekwa go tonya.<sup>1</sup>
- Ge moriri wo mofsa o thoma go gola, o ka foforega bonolo mathomong. Efoga dipheho go ditaye mo dikgweding tše mmalwa tša mathomo. Lesa moriri wa gago e le o mokopana.<sup>21</sup>

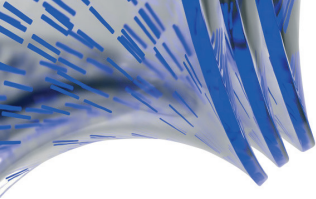
## Diphetogo tša letlalo le manala

Diokobatši tše dingwe tša khemoterapi di ka dira gore letlalo la gago le hlobege, le ntshofale goba le ome gape le hlohlone. Nakong ya kalafo le dikgwedi tše mmalwa ka morago ga moo, letlalo la gago le ka nyaka tlhokomel kudu mo letšatšing. O ka hwetša manala a gago a fetoga e ebe a mantsho go feta kamoo go tlwaelegilego gomme ka dinako tše dingwe a mela dinamana goba methaladi ye mešweu go phatlalala le yona. Manala a gago a ka robega goba a oma goba a emiša namana ya lenala. Diphetogo tše gantši di a tloga.<sup>1</sup>

## Go laola diphetogo tša letlalo le manala

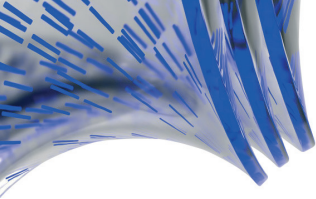
Dikakanyo tše di latelago di ka thuša ge o hlokomela letlalo la gago:<sup>1,22</sup>

- Aparo diaparo tša go go tlogela, tša go se go beele mapheko. Kgetha lešela la leokodi sebakeng sa la wulu ya makgwakgwa goba difaeba tša senthetiki.<sup>1</sup>
- Enwa meetse a mantši le diela.<sup>22</sup>



- Khutša ka mo go lekanego. Botšiša ka dihlare (diantihistamine) ge go hlohlona go dira gore o se ke wa robala.<sup>22</sup>
- Hlapa ka meetse a borutho go e na le go fiša. Tsenya soda ya go paka, bupi bja outse (ka lešeleng goba mokotlaneng), goba oli ya go hlapa ka meetseng a gago a go hlapa.<sup>22</sup>
- Hlapa letlalo la gago ka tlhokomelo o šomiša sesepe sa go lekanela sa go se be le senkgišabose le lešela la go hlapa la boleta.<sup>22</sup>
- Omiša ka tlhokomelo letlalo la gago ka toullo go na le g le fogohla.<sup>1</sup>
- Efoga go šomiša ditšweletša tša alkoholo mo letlalong (go swana le diphuere, ditlolo tša ka morago ga go kota, goba dinkgišabose).<sup>22</sup>
- Dira phapoši ya gago e dule e le go (15°C to 20°C) gape moya o elela go efoga go tšwa kudumela.<sup>22</sup>
- Šomiša setlolo sa go letefatša goba kherimi yeo e nago le motswako wa yurea go thuša ka go oma.<sup>1</sup>
- Tlola ka sešeletša letšatšai sa (SPF 30+), mongatse, diaparo tša go tšhireletša mmele, digalase tša letšatši, gomme o leke go dula ka moriting.<sup>1</sup>
- Šomiša sebolayatwatši sa go lekanela go hlatswa diaparo tša gago.<sup>1</sup>
- Efoga go šomiša tloline ka matangwaneng a go rutha ka ge meetse a ka dira gore letlalo le fetoge le go feta.<sup>1</sup>
- O se ke wa kota goba wa tlola pele letlalo le fola.<sup>1</sup> Šomiša legare la mohlagase go na le legare la go se šomiše mohlagase go efiga go itshega le go se iketle.<sup>22</sup>





Go diphetogo tša manala tša go lekanela tša go se be bohloko:<sup>23</sup>

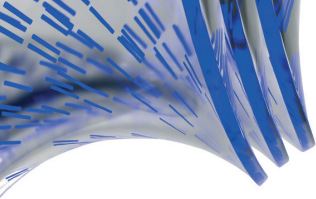
- Lekola diatla le maoto a gago letšatši le lengwe le lengwe go bona diphetogo manaleng a gago.
- Ripa manala a gago go ba a makopana.
- Manala a makopana ga a ngwathege goba go kgakgelwa.
- Hlwekiša manala a gago go efoga diphetelo.
- Šireletša diatla tša gago ge o di lokela ka meetseng (go swana le go hlatswa dibjana), go dira serapana, goba go hlwekiša. Apari diklafo tša go šoma ge o dira mešongwana ye go šireletša manala a gago.
- O se ke wa dira di manikhu ge o sa hwetša kalafo ya kankere.
- Apari dieta tša go go lekana le go go tlogela.
- Šomiša lakhu ya manala ya meetse mo manaleng ao a nago le dithabana, ao a nyakago tlhokomelo, goba a aroganego, go a matlafatša le go a šireletša.
- Botšiša ngaka ya gago ge go bolokegile go nwa payotini (tlaleleletšo ya dijo) go matlafatša manala a gago.

## Bolwetši bja diatla le maoto

Diokobatši tše dingwe tša kankere di ama go gola ga disele tša letlalo goba ditšjhika tše dinnyane tša madi. Se se hlola bolwetši bja diatla le maoto bjo bo diregago ka legoswing la diatla tša gago le/goba ka fase ga maoto a gago. Ka dinako tše dingwe dikarolo tše dingwe tša letlalo di a amega, go swana le dikhuru goba dijabana eupša ga se gantši.<sup>24</sup>

Maswao a manyane go ya go a magareng a bolwetši baj diatla le maoto a akaretša:<sup>24</sup>

- Go hwibila ga go swana le go fišwa ke letšatši
- Go ruruga
- Go kwa o longwa goba go swa
- Go kwa sehlabi le go se iketle ge o kgwatha
- Go tia ga letlalo
- Go thatafala ga magoswi a diatla tša gago le ka fase ga maoto a gago



Maswao a mašoro go ya go a magareng a bolwetši bja diatla le maoto a akaretša:<sup>24</sup>

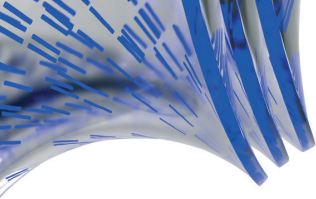
- Letlalo la go pharoga, go eboga goba go hlobega
- Dipudula, dišo, goba bohloko letlalong la gago
- Sehlabi se sešoro
- Bothata bja go sepela goba go šomiša diatla tša gago

## Go laola bolwetši bja diatla le maoto

Ka khemoterapi, bolwetši bja diatla le maoto gantši bo bonagala ka morago ga dikgwedi tše 2 go ya go 3. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>24</sup>

- Fokotša go šomiša meetse a go fiša diatleng le maotong a gago ge o hlatswa dibjana goba o hlapa. Hlapa ka meetse a magareng. Phumola letlalo la gago ka tlhokomelo ka morago ga go hlatswa goba go hlapa.
- Tlola ka khrimi ya tlhokomelo ya letlalo gore diatla tša gago di dule di le boleta. Efoga go fogohletša goba go tlotša setlolo ka diatleng le maotong a gago. Mohuta wo wa go tlola o ka hlola kgohlano.
- Leka gore o se sepele ka maoto. Šomiša masilipere le masokisi a makoto go fokotša kgohlano ka maotong a gago.
- Apara dieta tša go go lekana, dieta le diaparo tša go tsenya moya gore o sepele ka go lokoga ka letlalong.
- Efoga kgokagano le dikhemikhale tše maatla tšeo di šomišitšwego ka dibolayatwatšing goba didirišwa tša go hlwekiša.
- Efoga mešongwana yeo e ka hlolago maatla goba go fogohletša diatla goba maoto. Se se akaretša go kitima, diarobiki le dipapadi tša rakhwete.
- Efoga go šomiša didirišwa goba dilo tša ka gae tšeo di nyakago gore o gatelele seatla sa gago kgahlanong le lebato la bothata. Mehlala e akaretša didirišwa tša serapa, mefaka le dikurufiteraeba.





Dikgetho tše di latelago di ka šomiša go alafa bolwetši bja diatla le maoto:<sup>24</sup>

- Ditloša sehlabi tša go tlotša. Di šomišwa bjalo ka khrimi goba petšhe mo karolng ya go ba le sehlabi ka magoswing le ka fase ga maoto.
- Go letefatša ka go tlotša dikhrimi di gona, e ka ba mo khaonthareng goba o filwe ke ngaka ya gago.
- Ditloša sehlabi.

Ngaka ya gago e ka fokotša sehlare sa khemoterapi, ya fetiša lenaneo la gago la khemoterapi goba go emiša nakwana khemoterapi ya gago go fihla maswao a bolwetši bja diatla tša maoto.<sup>24</sup>

## Sehlabi se se Lebanego le Megalatšhika

Diokobatši tše dingwe tša khemoterapi di ka senya megalatšhika yeo e romelago maswao gare ga tsela ya megalatšhika ya gare le diatla le maoto. Se se bitšwa nyuophathi ya pheriferala.<sup>1</sup>

Maswao a akaretša e nngwe le e nngwe ya khuetšo ka diatleng le maotong a gago:<sup>25</sup>

- Go longwa (goba “go ikwa o hlaba ke diphini le dinalete”)
- Go ikwa o esa goba o ruthafatše
- Go se sa kwa ditho tša mmele
- Go fokola
- Go se iketle goba sehlabi
- Go fokotša bokgoni bja go kwa go fiša le go tonya
- Dikrempe (maotong a gago)





## Sehlabi se se lebanego le megalatšhika

Ke mathata ao a tlwaelegile go batho ba bangwe ao a ka tšeago dibeke, dikgwedi, goba le mengwaga ka morago ga ge kalafo e dirilwe. Go na le dilo tšeo o ka di dirago go laola maswao. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>25</sup>

- Enwa dihlabare tša dihlabi bjale ka ge o boditšwe ke ngaka ya gago. Dihlabi tše dintši tša dihlabi di šoma gabotse ge di nwewa pele ga ge sehlabi se šorofala.
- O se ke wa nwa bjala.
- Ge o na le taepitisi, laola swikiri ya madi a gago go go thuša go thibela senya kudu megalatšhika.
- Šireletša diatla ka go apara diklafo ge o hlwekiša, o šoma ka ntle goba o lokiša.
- Hlokomela maoto a gago. A lebelele gatee ka letšatši go bona ge o na le dikgobalo goba dintho tše di bulegilego.
- Nako le nako apara dieta tša go khupetša leoto la gago ka moka le ge o sepela ka gae.
- Thibela dikgobalo gomme o efoge dilo tša go mpefatša maswao a gago, go swana le go kgwatha dilo tša go fiša le go tonya ka diatla tša gago le maoto goba go apara diaparo goba dieta tša go swara kudu.
- Kgonthiša gore o na le mekgwa ya go ithekga ge o na le mathata le go thetšwa ge o sepela. Ditshwaro mo mabotong a ka diphapošing tša go hlapela di ka go thuša go kokotlela. Patla e ka go thuša go go fa thekgo. Šomiša mabone a bošego goba mabonepanyipanyi ge o tsoga ka leswiswing.
- Itšhireletše go dikgobalo tša phišo. Bea ditutetšo tša meetse gare ga 40°C go fihla go 50° go fokotša kotsi ya go swa ge o hlapa diatla. Šomiša diklafo tša onto ge o swara dibjana tša go fiša, diraka, goba dipane. Ge o hlapa, lekola themperetšha ya meetse ka sejabana sa gago goba themometa.

## Bolwetši bja Madi

Disele tša madi di dirilwe ka mokong wa marapo, woo e lego karolo ya boleta mo senthareng ya marapo. Moko wa marapo o dira mehuta ye meraro ya disele tša madi, yeo e nago le mešomo ye e itšego:<sup>1</sup>

- Disele tša madi a mahwidibu - o swara oksetšene mmeleng
- Disele tša madi a mašweu - di lwantšha phetelo
- Dipolatelete - di thuša madi go kgahla gomme tša thibela go ruruga

Ka gore disele tša madi a mafsa di arogana ka lebelo, di ka senywa ke khemoterapi, le palo ya disele (palo ya madi a gago) e tla fokotšega. Palo ya fase ya disele tša madi di ka hlola mathata anemia, nyurotropania goba trompktopanamia.<sup>1</sup>

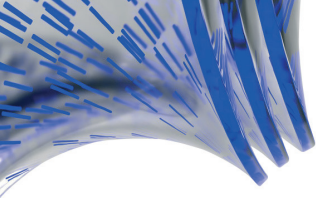
O tla dira diteko tša madi mathomong a kalafo le pele ga leboo la khemoterapi e nngwe le e nngwe go lekola gore palo ya madi a gago ke malebana pele ga ge o na le khemoterapi.<sup>1</sup>

## Anemia

Anemia ke ge legato la mmele wa gago a disele tša madi a mahwidibu a ya ka fase ga tlwaelo. Ge o se na disele tša madi a mahwidibu ye e lekanego, dikarolo tša mmele ga di hwetše oksetšene ye e lekanego.<sup>26</sup>

Disele tša madi a mahwidibu di dirilwe ka mokong wa marapo. Mooko wa marapo ke ditlhalenama tša boleta tšeo di hwetšwago ka gare ga marapo a magolo. Homone go tšwa dipshiong, e bitšwa erotrophotine, e botšha mmele wa gago gore o dire neng disele tša madi a mahwidibu tše dintši neng. Tshenyo go ba mooko wa marapo goba dipshio di ka hlola anemia.<sup>26</sup>





Khemoterapi e ka senya mooko wa marapo. Tshenyo ye gantši ga e tšeye nako, gomme anemia gantši e a kaonafala mo dikgweding tše mmalwa ka morago ga khemoterapi e fela.<sup>26</sup>

## Go laola anemia

Oksetšene ye e fokoditšwego e elela le mmele, seo se ka go dira gore o kwe o lapile, o nanya, o dikologa goba sa kgone go hema. Maele a go kgona go phela le go lapa kudu “Go laola go lapa kudu” mo letlakaleng la 21 go ka thuša. Go fokotša go dikologa, tšea nako ya gago ge o emelela ge o be o dutše goba o robotše.<sup>1</sup>

Dingaka di alafa anemia go ya le ka seo se e hlotšego le maswao. Mehlala še:<sup>26</sup>

- **Go tšhelwa madi** - Ge anemia e hlola maswao goba mathata, o nyaka go tšhelwa sele ya madi a mahwibidu. Nakong ya go tšhelwa madi, disele tša go hlweka tša madi a mahwibidu go tšwa go moabi a ya mmeleng wa gago ka nalete go ya ditšhikeng.
- **Dihlare** - Ge khemoterapi e hlola anemia, ngaka ya gago a ka go fa dihare tšeo di bitšwago dihlare tša go matlafatša tša erotropoesisi (ESAs). DiESA ke mehuta ya erotropoetini tšeo di dirilwego ka laporotoring. Ba thoma ka go botša mooko wa marapo go dira disele tša madi a mahwibidu tše dintši.
- **Bithamine le ditlaleletši tša minerale** - Ge go hloka difepammele go hlola anemia, ngaka ya gago a go fa ditlaleletši. Tšona di akaretša aene, foliki esiti, goba bithanine B12. Ditlaleletši tše gantši ke diphilisi tšeo di nwewago ka molomo. Ka nakwana o ka hwetša tšhwana ya B12. Ditšhwana tše di ka thuša mmele wa gago go amogela bithamine.

- Gape, šetša go ja dijo tše di nago le aene ya godimo le foliki esiti.<sup>26</sup>

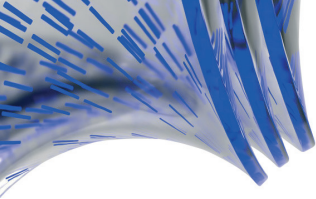
Dijo tše di nago le aene ya godimo di akaretša:<sup>26</sup>

- Mana e khwibidu
- Dinawa
- Diapolokose tša go oma
- Diolmonte
- Diprokoli
- Borothis bja phepo le diserele

Dijo tše di nago le foliki esiti di akaretša:<sup>26</sup>

- Asparakase
- Diprokoli
- Sepiniši
- Dinawa tša lima
- Borothis bja phepo le diserele





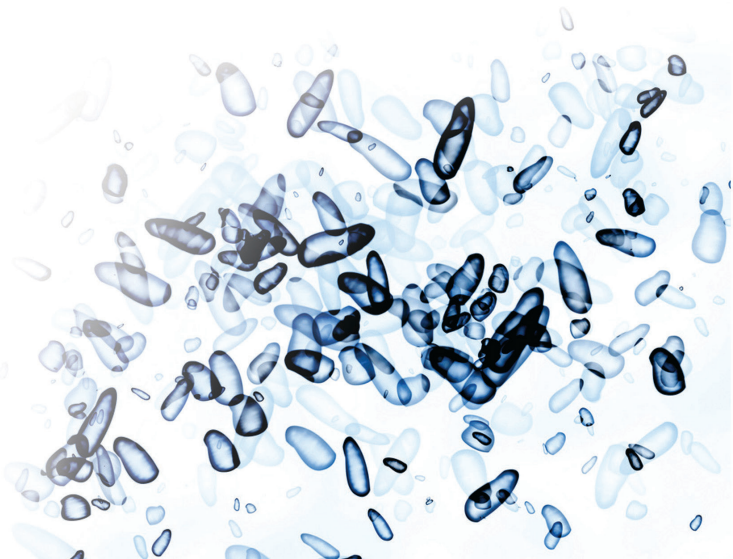
## Nyutropania

Mehuta ye mentši ya disele tša madi a mašweu. Mohuta wa disele tšeo di tsebegago bjalo ka nyutrofile di gošireletša kgahlanong le phetelo ka go bolaya dipakteria tše kotsi le komelo ye e tsenago mmeleng. Khemoterapi e ka fokotša sele ya madi a mašweu, ya dira gore go be bothata go mmele wa gago go lwantšha diphetelo. Se se tsebege ka nyutropania.<sup>1</sup>

## Khemoterapi le nyutrofolisiz

Nako ya lerothodi magatong a nyutrofile e theelwe go mohuta wa lerothodi la khemoterapi:<sup>27</sup>

- Nyutrofolisi e balelwa ka kakaretšo go beke ka morago ka karolo e nngwe le e nngwe ya khemoterapi ge e thoma.
- Magato a nyutrofolisi a fihla legatong la fase ka matsšatši a 7 go ya go 14 ka morago ga kalafo. Mo nakong ye, o ka no ba le phetelo.
- Go bala ga nyutrofolisi ya gago go thoma go tšwelela gape. Se ke ka lebaka la gore moko wa marapo o thoma go tšweletšo ya tlwaelo ya dinyutrofolisi. Eupša e ka tšea dibeke tše 3 go ya go 4 go fihlelela legato la tlwaelo gape.
- Ge o legato la gago la nyutrofile le boela setlwaeding, o loketše karolo ya go latela.





## Go laola nyutropania

Ge o enwa dihlare tša khemoterapo, nako ye nngwe legato la nyutrofile ga le boele morago ka lebelo mo go lekanego goba go ba le nyutropania. Ka tsela ye, ngaka ya gago a ka tšea magato a tšhireletšo, go akaretša:<sup>1,27</sup>

- Go ditela karolo ya go latela goba go fokotša dihlare tša khemoterapi.<sup>27</sup>
- Diathipayotiki nakong ye telele ya nyutropania go thibela diphetelo.<sup>27</sup>
- Dinalete tša seokobatši sa karolo ya kgolo yeo e bitšwago karolo ya hlohleletšo ya koloni ya kranulasate (G-CSF) go potlakiša tšweletšo ya disele tša madi tše dišweu tše difsa.<sup>1</sup>

Dikakanyo tše di latelago go ka thuša go thibela phetelo:<sup>1</sup>

- Lekola themperetšha ya gago letšatši le lengwe le lengwe le nako e nngwe le e nngwe ge o sa ikwe gabotse.
- Hlapa diatla tša gago ka sesepe le meetse pele o dira dijo le go ja, le ka morago ga go šomiša ntlwana ya boithomelo.
- Efoga go swara mahlo a gago, nko le molomo ka diatla tša gago.
- Lekola le ngaka ya gago ka ga go hlaba moento wa mpshikela gomme o kgopele batho bao ba lego kgauswi le wena go hlaba moento wa mpshikela.
- Kgopela ba lapa le bagwera le ba lapa bao ba swerwego le mokgohlwane, mpshikela goba phetelo e nngwe le e nngwe ya go fetela gore ba se etele go fihla maswao a tlogile.
- Efoga go dumediša ka seatla, go gokara le go atla batho ba bangwe.
- Leka go efoga mafelo ao go tletšego kudu, go swana le mabenkele a magolo goba dinamelwa tša bohle ka dinako tša sephethephethe.
- Dira le go bea dijo gabotse go efoga malwetši ao a tšwago dijong le mpholo wa dijo.
- Eja dijo tše di hlwekilego tšeo di apeilwego gabotse; efoga dijo tše ditala (hlapi, dijo tša ka lewatle, nama le mae) tšhese ya boleta; hlatswa dienywa le merogo gabotse pele o di ja.



## Tromosaetopania

Khemoterapi e senya mooko wa marapo. Se ke ditlhalenama tša ka gare ga marapo moo mmele wa gago o dirago dipolatele. Palo ya polatela ya fase go tšwa go khemoterapi gantši ke ya nakwana.<sup>28</sup>

Dipolatele tša fase (tromposaetopania) e ka hlola mathata a go tšwa madi goba go kgahla ga madi. O ka tšwa madi go feta ka mo go tlwaelegilego ka morago gao go segwa gannyane goba go kgoboga, go ba le madi ka dinkong goba marinini a go tšwa madi, goba go ruruga bonolo. Lehlapo le ka tšwa kudu nako ye telele goba ka bontši.<sup>1</sup>

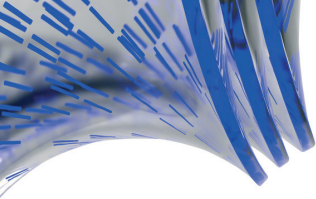
## Go laola tromposaetopania

Ge o na le platelete ya fase nakong ya khemoterapi, ngaka ya gago e ka tšea sephetho go mpshafatša kalafo ya gago. O ka hwetša sehlare se sennyane sa khemoterapi goba wa leta nako ye telele gare ga maboo a kalafo.<sup>28</sup>

Ge o na le palo ya fase ya platelete, hlokomela kudu go efoga maemo a o a ka hlolago go tšwa madi. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>1</sup>

- Mimila ka tlhokomelo.
- Šomiša poraše ya meno go efoga go gobatša marinini a gago.
- Hlokomela ge o šomiša mefaka, dikero goba dinalete, ka ge o ka tšwa madi bonolo go tšwa go go segwa go go nnyane.
- Šomiša legare la elektroniki ge o kota sefahlego sa gago goba mmele go fokotša sebaka sa go itshega.
- Apari diklafo ge o dira serapa go efoga kgobalo. (Se se tla thibela phetelo go tšwa mabung, ao a bago le pakteria).
- Apari dieta tšeo o ka iketlago ka gare ga tšona ka gare le ka ntle go efoga manga maotong a gago.
- Efoga dipapadi tša go kgokagana le mešongwana ya khuetšo ya godimo, ka ge se se ka hlola go ruruga goba go tšwa madi ge o ka bethw goba wa wela fase.
- Ge o etšwa madi, gatelela karolo yeo metsotso ye 10 gomme o bofe ge go hlokega.





Ge khemoterapi e hlola thoromposaetopaenia ye šoro, o ka nyaka go tšhelwa disele tša platelete mading.<sup>1</sup> Go tšhelwa disele tša platelete ka mading a gago go ka thuša go thibela go tšwa madi kudu goba moo go se a letelwago. Le ge go le bjalo, ye ke kalafo ya nakwana. Diplatelete go tšwa go tšheleng go tšea fela matšatši a 3.<sup>28</sup>

## Thobalano le Go belega

Khemoterapi go ka ama thobalano le go belega ka ditsela tša maikutlo le mmele. Diphetogo tše di tlwaelegile. Diphetogo tše dingwe di ka ba tša nakwana mola tše dingwe e ka ba tša go ya go ile.<sup>1</sup>

E ba le botshepegi gomme o se fihle selo ka mo go kgonegago gomme o botšiše dipotšišo gore sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo.

Gopola gore sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo ba swanetše go dira tshedimošo ya gago sephiri. Ge poledišano e thomile, go bonolo go e tšwetša pele le go e buša gape nakong ya ditekolo tša gago tša ka moso.<sup>29,30</sup>



## Diphetogo go thobalano

Thobalano e bolela kamoo batho ba itšweletšago ka tsela ya thobalano. E akaretša kamoo ba bonago, ba kwago, le go nagana ka ga bona bjalo ka batho ba thobalano, le ka tsela yeo ba bontšhago ka ditiro tša bona, maitshwaro, le dikamano. Ke ga motho gomme fapana le ga batho ba bangwe. Thobalano gantši e bitšwa maphelo a thobalano. Nnete ke gore ditho tša bong tša motho, kganyogo ya thobalano (tumo ya thobalano goba libido), go šoma ga thobalano, go phela gabotse, le ponagalo ya mmele go ka angwa ke kankere le kalafo ya kankere.<sup>29</sup>

Bolela kamoo o ikwago le molekane wa gago gomme o tšeye ya go itlwaetša diphetogo. Leka go itebelela bjalo ka motho ka botlalo (mmele, monagano le semelo) go na le go nepiša fela go seo se fetogilego. Ge o tshwenyega ka diphetogo kamoo o ikwago ka ga gago, dikamano tša gago goba go šoma ga tša thobalano, o ka hwetša go thuša go bolela le mosaekolotši goba mothobamatswalo.<sup>1</sup>



## Diphetogo go pelego

Khemoterapi e ka ama bokgoni bja gago bja go ba le bana<sup>1</sup>. Bothata bo ka hlolwa ke:<sup>30</sup>

- Sekutu seo se senyago thwii setho goba ditlhalenama tša kaguswi.
- Go tloša ditho tšeo di nago le kankere tšeo ka tlwaelo di tla hlokegago go ba le ngwana (mohlala, go tlošwa ka moka goba karolo ya ditho tša bong).
- Diphetogo go magato a dihomone di ka fokotša tšweletšo ya mae/metsana a bonna, tša senya megalatšhiki, go dira ditho tše dingwe tša thobalano go emiša go šoma gabotse gomme go ka dira gore mosadi a se se bona letlhapo ka pela.
- Dikarabelo tša saekholotši goba maikutlo, go swana le kgatelelo ya monagano le letšhogo.

Go bohlokwa go tsebiša sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo kgahlego ya gago ya bong le boitsebišo bja bong, go akaretša gore o be o le wa bong bofe ge o belegwa le gore gonabjale o itlhaloša bjang. Go tsebiša sehlopha sa gago sa tlhokomelo ya maphelo ka tshedimošo ye go tla go thuša tlhokomelo ya motho ye o e hlokago.<sup>30</sup>

Ge o nyaka go ba le bana ka moso, bolela le ngaka ya gago kamoo khemoterapi e ka go amago le gore ke dikgetho dife tšeo di lego gona. Basadi ba ka kgona go boloka mae (selee), ditlhalenama tša dipelwana goba popelo, gomme banna ba ka kgona go boloka meetsana a bonna go tla goa šomiša ka morago. Se se swanetše go dirwa pele ga khemoterapi e thoma gomme e nyaka tlhokomedišišo ya tlhokomelo. Basadi ba bangwe ba kgona go ba le nalete ya dihomone go fokotša mošongwana ka popelong le go šireletša mae gore a senyega.<sup>1</sup>

## Go šomiša dithibela pelego

Ka ge seokobatši sa khemoterapi se ka go botša ngwana yo a se a hlwa a belegwa, ngaka ya gago e ka bolela le wena ka go šomiša dithibela pelego naakong le ka morago ga khemoterapi. Ge o na le kamano ya bong bja go fapana gomme o tsenela tša thobalano, o tla hloka go šomiša mokgwa wo mongwe wa dithibela pelego go efoga go ima mola o tšea kalafo. O tla hloka gape go šomiša mokgwa o mongwe wa mapheko a go thibela pelego (khontomo, khontomo ya basadi) go šireletša molekane wa gago go diokobatši dife goba dife tšeo di ka bago di le gona dieleng tša mmele wa gago.<sup>1</sup>



## Ditlamorago tša Maikutlo

Batho ba bantši bao ba nago le kankere ba botšwa ke balapa goba bagwera gore ba “dule ba na le tshepo”, eupša manyami, sehlabi, kgatelelo ya monagano, letšhogo, matshwenyego ka moka ke maikutlo ao a tlwaelegilego ge o ithuta go šogana le kankere. Go hlokomologa maikutlo a goba go se bolele ka wona go ka dira gore motho yo a nago le kankere a ikwe a se na yo a mo thekgago. Gomme se se ka dira gore go be bothata go bona go šogana le kamoo ba ikwago ka gona.<sup>31</sup>

Batho ba bantši ba hwetša go thuša go tsenela sehlopha sa thekgo goba go nyaka thobamatswalo. Go šomana le maikutlo a bona go ka thuša motho yoo a nago le kankere go ikwa nagana tše dibotse. Gomme go nagana tše dibotse mo go ka dira gore go be le boleng bja bophelo bjo bobotse. Dinyakišišo di bontšha gore go fa batho bao ba nago le kankere tshedimošo mo sehlopheng sa thekgo go thuša go fokotša kgatelelo, letšhogo, le go lapa, gomme go ka fokotša kotsi ya kgatelelo ya monagano. Go ba ka sehlopheng sa thušo go ka thuša gape go kaonafatša go phela gabotse le boleng bja bophelo.<sup>31</sup>

Bophelo ka morago ga kalafo ya kankere go ka tšweletša ditlhothlo tše dingwe. O ka ba o na le maikutlo a go kopakopana ge kalafo e fela gomme o tshwenyega gore bohloko goba sehlabi se sengwe le se sengwe go ra gore kankere e a boa. Batho ba bangwe ba bolela gore ba na le kgatelelo ya go boela “bophelong bja tlwaelo”. Balapa la gago le bagwera ba ka nyaka gape nako ya go fetoga.<sup>1</sup>

Go bohlokwa go ipha nako go itlwaetša diphetogo le maikutlo le go thoma nako ya mošomo ya letšatši le lengwe le lengwe le lefsa ka lebelo la gago. Bolela le Ngaka ya Gago ya Lapa, go hwetša thobamatswalo goba dihlare – le nako ye nnyane – go ka thuša.<sup>1</sup>

## Ditlamorago tše dingwe

Dikhemoterapi tše dingwe di ka hlola ditlamorago tše dingwe tše di se a akaretšwago ka pukwaneng ye. Nako le nako gopola gore ge o na le potšišo efe goba efe ka kankere, kalafo ya yona, goba ditlamorago tše di kgonagalago, o kgopela go bolela ngaka ya gago, mooki goba sehlopha sa tlhokomelo ya maphelo.



## Ge o swanela ke bo bona ngaka ya gago

Nakong ya kalafo ya khemoterapi, o ka ba o lemoga diphetogo tša mmele ka lebaka la gore sehlopha sa tlhokomelo ya maphelo se tl ago fa tshedimošo ye ntši ka ga ditlamorago. O se ke wa tšea maswao bofefo maswao a mmele afe goba afe. Ditlamorago tše dingwe ke tša nakwa gape tše dinnyane, eupša tše dingwe e ka ba leswao la mathata a magolo. Kgonthiša gore o tseba gore o fihlelela motho yo mongwe mo sehlopheng sa gago nako le nako, go akaretša ka morago ga diiri tša mošomo, mafelelo a beke, le matsati a makhutšo.<sup>11</sup>

## Maswao ao a hlokago go begwa

Ka fase ke a mangwe a maswao ao tšhoganetšo ao o swanetšego go a lemoga. Go tlaleletša maswao a mangwe ao o a boditšwego ke ngaka ya gago, o kgopelwa go hwetša maele a mangwe a kalafo:<sup>1</sup>

- themperetšha ya 38°C goba ka godimo
- go kwa phefo goba go thothomela
- go tšwa kudumela, kudu bošego
- go fišwa goba go longwa ke mohlapologo
- go gohlola go go šoro
- go palelwa ke go hema
- go hlatša ga go tšea diir tše mmalwa
- dihlabi tše dišoro dimpeng, pipelo, goba letšhologo
- go tšwa madi ga go se tlwaelege goba go ruruga, go swana le mookolo wa go tšwa ka maatla, madi mohlapologong wa gago goba mantleng
- go idibala nako ye telele goba go dikologa le pelo ya go betha ka lebelo
- go mpefala ka bjako ga maphelo a gago



# Lemetletšo ya -II

## Dipotšišo tšeo o swanetšego go botšiša ngaka ya gago, mooki oba sehlopha sa tlhokomelo ya maphelo

Poledišano ya nako le nako e bohlokwa go tšea diphetho tša tsebo ka ga tlhokomelo ya maphelo a gago. Go ka thuša go ngwala dipotšišo fase tšeo o tla yago le tšona ketelong ya go latela.<sup>32</sup>

### Dikakanyo tša go go thuša go gopola dikarbo:<sup>32</sup>

- Ngwala dinoutso nakong ya ketelo. O se ke wa ba le dihlong ka ga go botšiša ngaka ya gago go nanya ge o nyaka nako ye nngwe ya go ngwala. Botšiša dipotšišo ge o sa kwešiše se sengwe.
- Ge go kgonega, rekota ketelo ya gago gore o se fetwe ke se sengwe. Eupša pele botšiša ngaka ya gago ge GO LOKILE go rekota dipolelo tša gago.
- Go naganišiša ka go ya le mogwera goba wa lapa le wena go go thuša go kwešiša seo ngaka ya gago e se bolelago nakong ya ketelo, go ngwala dinoutso, le go go thuša go gopotša kgopolo ya gago ka morago ga moo.



## Go kaonafatša tlhokomedišišo le kgopolo

Batho ba bangwe ba re ba na le mathata a go hlokomedišiša, go nepiša le go gopola dilo ka morago ga khemoterapi. Se se bitšwa mathata a go nagana le go tšea diphetho ao a amanago le kankere. Mareo a mangwe ao a šomišwago go hlaloša se a akaretša “khemoterapi ya bjoko”, “letobe la kankere” le “letobe la bjoko”.<sup>1</sup>

Diphetogo tša go nagana le kgopolo di ka hlolwa ke kalafo goba dihlare, go lapa kudu le mathata a go robala, goba dingongorego tša maikutlo, go swana le kgatelelo ya monagano goba kgatelelo ye šoro ya moagano. Mathata a gantši a kaonafala ge nako e dutše e sepela. Dikakanyo tše di latelago di ka thuša:<sup>1</sup>

- Šomiša tšhupamabaka goba dira nako ya kgopotšo mo sefounong ya gago go latišiša mešomo, dipeelano tša kalafo, gore o nwa dihlare neng, maikgafo a leago, matšatši a matswalo, bjalo bjalo.
- Ngwala se sengwe le se sengwe seo o hlokago go se gopola, mohlala, dilo tšeo o swanelago go di dira, moo o phakago koloi.
- Robala nako ye telele. Go roba nako ye telele go thuša mogopo le tlhokomedišišo.
- Dira ditšhidullo tše bofefo letšatši le lengwe le lengwe go go thuša go temošo kudu le go robala gabotse.
- Ithute se sengwe se sefsa, mohlala, dira hobi ye mpsha goba go putlantšha mantšu le mararnkodi.
- Bolela ka diphetogo tša bokgoni bja gago bja go tlhokomedišiša le go gopola dilo le molekane wa gago, malapa goba lefelo la mošomo, gomme o kgopele thekgo goba thušo.

1. Khansele ya Kankere. Go Kwešiša Khemoterapi. Tlhallo go batho bao ba nago le kankere, malapa a bona le bagwera. E hwetšagala go: <https://www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/Understanding-Chemotherapy-2020.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
2. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Kamoo kankere e thomago, e golago le go phatlalala. E hwetšagala go: <https://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-101/what-is-cancer/how-cancer-starts-grows-and-spreads/?region=on>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
3. Institute ya Kankere ya Setšhaba. Kankere ke eng? E hwetšagala go: <https://www.cancer.gov/about-cancer/</32113><32119>understanding/what-is-cancer>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
4. Krante ya B. Terapi ya Dijo tša Kalafo ya Kankere. Ka gare: Terapi ya Dijo le Phepo ya Mahan LK, Escott-Stump S. Krause. 12th ed. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier; 2008; 959-990.
5. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Kankere ke eng? E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/</32342><32348>PDF/Public/6041.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
6. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Naa Khemoterapi e Šomišwa Bjang go Alafa Kankere? E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8417.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
7. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Go Kwešiša Khemoterapi. E hwetšagala go:
8. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/chemotherapy/understanding-chemotherapy>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
9. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Go Hwetša Khemoterapi ya Molomo goba ya Dihlare. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/7153.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
10. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go Hwetša Khemoterapi ya Molomo goba ya Dihlare. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8416.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
11. Mogala wa Maphelo. Naa Nka Laola Bjang Dihlare Tša Gago Mmogo le Khemoterapi Ya Ka? E hwetšagala go: <https://www.healthline.com/health/breast-cancer-navigator/how-can-i-manage-my-medications-along-with-my-chemotherapy#Talk-to-Your-Team>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
12. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Ditlamorago Tša Khemoterapi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8419.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
13. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Ditlamorago Tša Khemoterapi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/worksheets/chemotherapy-side-effects-worksheet.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
14. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Go Lahlegelwa ke Kganyogo ya Dijo. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/appetite-loss>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
15. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Go Sellega le go Hlatša. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/nausea-and-vomiting>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
16. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go hwetša Thušo ya go Sellega le go Hlatša. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-nausea-and-vomiting-english.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
17. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Letšhologo. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/neutropenia>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
18. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Pipelo. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/neutropenia>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021



19. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go hwetša Thušo ya go Lapa Kudu. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-fatigue.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
20. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Molomo o Bohloko le Sehlabi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8904.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
21. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Melomo ya Bohloko goba Mukhositi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/mouth-sores-or-mucositis>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
22. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go hwetša Thušo ka Pheriferale Nyuroterapi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-hair-loss.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
23. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go hlohlonwa. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8913.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
24. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go Fetoga ga Manala. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9466.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
25. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Seemo sa Diatla le Maoto goba Palma-Planta Erotorotaesetesia. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hand-foot-syndrome-or-palmar-plantar-erythrodysesthesia>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
26. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Go hwetša Thušo ka Pheriferale Nyuroterapi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/getting-help-for-peripheral-neuropathy.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
27. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Anemia. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/anemia>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
28. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Nyutropenia. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/neutropenia>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
29. Mokgatlo wa Amerika wa Onkholotši ya Kalafo. Palo ya Fasde ya Platelete goba Toromosetopia. E hwetšagala go: <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/low-platelet-count-or-thrombocytopenia>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
30. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Kamoo Kankere le Kalafo ya Kankere e ka Amago Thobalano. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8892.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
31. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. kamoo Kankere le Kalafo ya Kankere e ka Amago Thobalano. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9255.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
32. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Khuetšo ya Maitshwano le Maikutlo ka ga Kankere. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9553.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
33. Mokgatlo wa Kankere wa Amerika. Dipotšišo tšeo di ka Botšišwago ka Khemoterapi. E hwetšagala go: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8420.00.pdf>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021
34. Khemoterapi ya go Alafa Kankere. Institute ya Kankere ya Setšhaba. E hwetšagala go: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/chemotherapy>. E fihleletšwe ka Mosegamanye 2021

“

Pukwana ye e tlišitšwe go wena le Onkholotši ya Pfizer ka kgahlego ya go tšwetša pele tsebo ya kankere le khemoterapi, eupša maikemišetšo a yona ga se go fa maele a kalafo ao a itšego. Babadi ba swanetše go kgokagana le setsebi sa bona sa maphelo ka ditaba tša bona tša maphelo.

”

