

**Ваше руководство по
химиотерапии**

Уважаемый пациент сети Sutter!

Благодарим вас за то, что вы решили получать курс лечения от рака в сети Sutter! Мы понимаем, что диагноз рака может быть очень пугающим и влиять на все сферы вашей жизни. Пожалуйста, знайте, что вы окружены заботливыми и сострадательными врачами-онкологами и вспомогательным персоналом по всей Северной Калифорнии. Оказывая медицинскую помощь, мы приложим все усилия, чтобы вы чувствовали, что вас выслушивают, обеспечивают вашу безопасность, о вас заботятся и с вами считаются.

Это санитарно-просветительное пособие по химиотерапии было создано группой врачей-онкологов сети Sutter и основано на отзывах, полученных от вас, наших пациентов. При вашем участии мы уделяем особое внимание тому, что вам, по нашему мнению, наиболее важно знать о том, как перенести химиотерапевтическое лечение и чувствовать себя лучше на протяжении всей терапии. Мы надеемся помочь вам избежать побочных эффектов, но, когда это невозможно, мы поможем вам справиться с симптомами, чтобы вы чувствовали себя хорошо. Здесь мы предлагаем вам получить знания, советы и идеи, чтобы сохранить энергию и даже стать сильнее во время лечения. Если после прочтения этой брошюры у вас возникнут дополнительные вопросы, ваша лечащая группа всегда готова ответить на них.

Мы желаем вам самого наилучшего в вашей борьбе с раком и будем горячо поддерживать вас на каждом этапе.

С наилучшими пожеланиями,
ваша онкологическая группа

Содержание

Добро пожаловать в Sutter Infusion!	2
Химиотерапия и иммунотерапия	5
Основные сведения о составе крови	10
Инфекции.....	12
Утомляемость.....	16
Тошнота и рвота	18
Запоры	20
Диарея	22
Изменения волос, кожи и ногтей	24
Периферическая невропатия (нейропатия)	27
Раковая боль	28
Половая жизнь, фертильность и химиотерапия	31
Разум, тело и дух	32
Дополнительные источники информации	33



Добро пожаловать в Sutter Infusion!

Наши пациенты могут получить лечение в нескольких местах по всей Северной Калифорнии. Независимо от того, что вы выберете, ваша высококвалифицированная группа врачей и вспомогательного персонала прекрасно позаботится о вас.

- Alta Bates Summit Medical Center Infusion**
2001 Dwight Way
Berkeley, CA 94704
510-204-1591
- California Pacific Medical Center** (Калифорнийский тихоокеанский медицинский центр)
Pacific Heights Campus
Bryan Hemming Cancer Care Infusion Center
2351 Clay St., Suite 134
San Francisco, CA 94115
415-600-3073
- Eden Medical Center**
Universal Care Unit
Ambulatory Infusion
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
510-727-3248
- Memorial Medical Center Infusion Center**
1700 Coffee Road
Modesto, CA 95355
209-530-3673
- Mills-Peninsula Medical Center**
Dorothy Schneider Cancer Center
100 S. San Mateo Drive
San Mateo, CA 94401
650-696-4509
- PAMF Infusion Fremont**
3200 Kearney St.,
Third Floor
Fremont, CA 94538
510-498-2335
- PAMF Infusion Mountain View**
701 E. El Camino Real,
First Floor (первый этаж)
Mountain View, CA 94040
650-934-7600
- PAMF Infusion Palo Alto**
795 El Camino Real,
Lee Building, Level A
Palo Alto, CA, 94301
650-853-2905
- PAMF Infusion Santa Cruz**
2850 Commercial Crossing
Santa Cruz, CA 95065
831-460-7355
- PAMF Infusion Sunnyvale**
301 Old San Francisco Road,
First Floor (первый этаж)
Sunnyvale, CA 94807
650-934-7600



- **Sutter Amador Hospital Infusion**
100 Mission Blvd.,
Suite 2500
Jackson, CA 95642
209-257-7480
- **Sutter Auburn Faith Hospital Infusion**
11710 Education St.
Auburn, CA 96602
530-886-6760
- **Sutter Coast Hospital Infusion Center**
780 E. Washington Blvd.,
Building C
Crescent City, CA 95531
707-464-8998
- **Sutter Davis Hospital Infusion**
2000 Sutter Place
Davis, CA 95616
530-757-5124
- **Sutter Medical Center, Sacramento Infusion**
2800 L St., Suite 320
Sacramento,
CA 95816 (CША)
916-887-4977
- **Sutter Roseville Medical Center Infusion**
8 Medical Plaza Drive,
Suite 250
Roseville, CA 95661 (CША)
916-878-4960
- **Sutter Santa Rosa Regional Hospital Infusion**
3883 Airway Drive,
Suite 300
Santa Rosa, CA 95403
707-521-7750
- **Sutter Solano Cancer Center**
100 Hospital Drive
Vallejo, CA 95489
707-551-3400
- **Sutter Tracy Community Hospital**
Инфузионная палата
1420 N. Tracy Blvd.
Tracy, CA 95376
209-832-6099

Каждый раз, когда вы беседуете
с врачом или медсестрой,
ЗАДАВАЙТЕ ЭТИ 3 ВОПРОСА

1

**В чём моя
основная
проблема?**

2

**Что мне
нужно
сделать?**

3

**Почему
для меня
важно это
сделать?**

**Ask
Me3[®]**
Полезные вопросы
на благо вашего здоровья



Химиотерапия и иммунотерапия

Что такое химиотерапия?

Химиотерапия — использование препаратов для уничтожения раковых клеток. Её иногда называют «химией». Химиотерапия может замедлить рост рака, остановить распространение рака или помочь избавиться от рака.

Химиотерапию можно проводить в разных местах, таких как больница, кабинет врача или клиника. Иногда химиотерапию можно проводить дома.

Возможно, вы будете получать химиотерапию «циклами». Это означает, что вы будете проходить ряд процедур в течение определённого периода времени. Затем вы сделаете перерыв, прежде чем начать снова.

Химиотерапия помогает лечить многие виды рака, но она наряду с раковыми клетками может также воздействовать на здоровые клетки. Поэтому некоторые виды химиотерапии вызывают побочные эффекты, такие как тошнота, выпадение волос или чувство усталости.

Что такое иммунотерапия рака?

Иммунотерапия помогает лечить рак, поддерживая иммунную систему организма. Этот тип лечения может восстановить, укрепить или перенаправить иммунную систему. Из-за того, как действует это лечение, его также можно назвать таргетной терапией или биотерапией.

Иммунотерапия рака включает в себя применение лекарственных препаратов (ингибиторов контрольных точек, моноклональных антител, интерлейкинов), иммуноклеточной терапии (Т-клеточной терапии CAR) и лечебных вакцин.

Каковы цели терапии?

Цели лечения химиотерапией и иммунотерапией включают лечение рака, уменьшение рака до операции и контроль рака или его симптомов.

Уход за собой во время лечения

Здоровое питание, физические упражнения, осознанность, социальная поддержка

Некоторые люди хотят узнать больше о том, как заботиться о своём организме и психическом здоровье, узнав о диагнозе рака или во время лечения. Ниже мы предложили несколько способов помочь вам почувствовать себя сильнее умом, телом и духом.

Физическая активность

Физическая активность может помочь уменьшить боль и утомление. Она также может предотвратить мышечные спазмы и скованность суставов. Упражнения на растяжку и диапазон движений помогут вам оставаться сильными, гибкими и подвижными.

Физическая активность также содействует вашему эмоциональному и психическому здоровью. Возможно, трудно быть активным, когда вы плохо себя чувствуете, но, если вы сможете, прогулка или плавание помогут вам почувствовать себя лучше, особенно во время лечения рака.

Обязательно поговорите со своим врачом, прежде чем повышать уровень физической активности.

Если вы не знаете, как начать, поговорите со своей лечащей группой о направлении на лечебную физкультуру. Терапевты в сотрудничестве с вами подберут упражнения, исходя из того, как вы сейчас себя чувствуете.

Консультации

Консультации помогут вам найти способы справиться с раком и любым дискомфортом от лечения рака. Иногда консультации могут быть полезны и вашей семье. В зависимости от терапевта, с которым вы сотрудничаете, вам могут предложить музыкальную терапию, терапию с помощью домашних животных, танцевальную терапию или арт-терапию как на индивидуальных, так и на групповых сеансах.

Если это вас заинтересует, пожалуйста, обсудите со своей лечащей группой варианты терапии, которые можно получить близко к дому или работе.

Группы поддержки

Группы поддержки в вашей больнице, онкологическом центре или в вашей местности, дают вам возможность встретиться с другими людьми, которые проходят через похожие испытания. Как правило, группы уделяют особое внимание определённому типу рака и предназначены либо для пациентов, либо для лиц, осуществляющих уход. Группы поддержки встречаются лично и виртуально. Пожалуйста, поговорите со своей лечащей группой о группах поддержки, в которые вы можете обратиться.

Размышления или медитация

Обычно это включает в себя медленное, регулярное дыхание и спокойное сидение не менее 15–20 минут. Существует множество вариантов участия в медитации, включая подкасты, приложения и различные веб-сайты.

Иглокальвание

Очень тонкие иглы вводятся в кожу в определённых точках тела. Пожалуйста, поговорите со своей медицинской бригадой, чтобы узнать, доступно ли это лечение в вашем онкологическом центре.

Биологическая обратная связь

При этом методе задействуется разум, помогающий контролировать функцию организма, которую организм обычно контролирует самостоятельно. Эти функции включают мышечное напряжение и кровяное давление.

Прежде чем попробовать дополнительное лечение, поговорите со своим врачом. Эти методы лечения не предназначены для того, чтобы заменить стандартное медикаментозное лечение.

Рекомендации по питанию при химиотерапии

После химиотерапии правильное питание и питьё необходимы, чтобы предотвратить нежелательные побочные эффекты и помочь организму восстановиться.

Приём пищи

Вот некоторые общие рекомендации по лечению химиотерапией. Попросите своего диетолога дать вам конкретные рекомендации. Большинство будет рекомендовать диету из цельных продуктов, ограничивающую объём обработанных сахаров и жареных продуктов.

Принимайте обычную еду или закуски перед началом химиотерапии, избегая острой или жирной пищи. Обязательно спросите, какое время займёт ваше лечение, так как вы можете взять с собой закуски или еду.

Некоторые примеры:

- Салат с белковой пищей, например, с индейкой или курицей
- Хлопья, фрукты и молоко
- Яйца и тосты
- Свежие фрукты и творог или йогурт
- Суп и бутерброд

Во время химиотерапии вы можете перекусить крекерами и попить соки с низким содержанием кислот (яблочные, виноградные или фруктовые нектары), а также поесть супы на основе бульона (не на основе сливок). Вы можете воспользоваться твёрдыми конфетами, такими как лимонные или мятные леденцы, чтобы замаскировать неприятный вкус.

Будьте осторожны со своим желудком после химиотерапии. То, что вы принимаете, может помочь свести к минимуму проблемы с тошнотой и рвотой. Вот несколько простых рекомендаций о том, что нужно есть, пить и чего избегать:

Еда

- Запечённое или жареное мясо, курица или рыба.
- Прохладные продукты без резкого запаха.
- Частые приёмы пищи небольшими порциями.
- Диета из цельных продуктов. Старайтесь держаться подальше от предварительно упакованных продуктов, подвергнутых интенсивной обработке.

Напитки

- Различные напитки, а не только вода.
- Напитки между приёмами пищи.
- Gatorade (Гаторад) содержит красители и меньше электролитов, чем мы рекомендуем. Вместо этого используйте Pedialyte (Педиалит).
- Слабокислые, нецитрусовые соки, такие как яблочный или виноградный сок.
- Часто в небольших количествах.

Постарайтесь не есть/не пить

- Кислые продукты (помидоры, апельсиновый сок).
- Жареную пищу.
- Сырые продукты (яйца, рыба, мясо, молочные продукты).
- Острую пищу.

У некоторых пациентов есть другие диетические ограничения до постановки диагноза рака, например, связанные с диабетом, болезнью Крона и болезнями сердца. Некоторые виды рака также сильнее раздражают желудок из-за того, где рак находится в кишечнике, или иногда из-за лечения. Вам необходимо поговорить со своим врачом о своих проблемах и попросить направление к диетологу. Они готовы поддержать вас на вашем пути к выздоровлению.

Питьё

Напитки помогут вам избежать обезвоживания и хорошо себя чувствовать. Питьё также поможет вам уменьшить чувство усталости и боли.

Пейте ежедневно не менее 8 стаканов жидкости. В следующей диаграмме представлены варианты и идеи:

Супы и бульоны	Соки
<ul style="list-style-type: none">• Бульон• Куриный суп с лапшой• Куриный суп с рисом• Суп мисо• Другие супы только на бульоне, никаких супов на основе сливок	<ul style="list-style-type: none">Яблочный сокАбрикосовый нектарКокосовая водаВиноградный сокМолокоПерсиковый нектарАрбуз
На основе воды	Другие идеи
<ul style="list-style-type: none">• Чай, такие как травяной, чёрный, зелёный или имбирный чай• Вода	<ul style="list-style-type: none">Имбирный эльЖеле Jell-OPedialyte (Педиалит)Фруктовый лёдШербет

Изменения вкусовых ощущений

Изменения вкуса распространены при раке и лечении рака, особенно если вы получаете лучевую терапию в области шеи и рта. Изменения вкуса обычно являются временным состоянием, и ваша лечащая группа предупредит вас, если они могут у вас возникнуть во время лечения. Распространённые жалобы связаны с тем, что пища не имеет вкуса или слишком сладкая, слишком горькая или металлическая. Потеря вкуса может затруднить приём пищи, что может привести к потере веса. Со временем при выздоровлении вкус часто возвращается к норме.

Что вы можете сделать, если продукты слишком горькие на вкус:

- Добавляйте мёд или подсластитель в продукты и напитки.
- Добавляйте в блюда сладкие фрукты.
- Альтернативными источниками белка могут быть курица и рыба, приготовленные без соли или приправ, мягкие сыры, яйца, молочные продукты или тофу.
- Если мясо слишком горькое на вкус, ешьте его холодным или комнатной температуры.
- Маринование продуктов может сделать их вкуснее. Маринуйте мясо или рыбу в ананасовом соке, вине, итальянской заправке, лимонном соке, соевом соусе или кисло-сладких соусах.

Что вы можете сделать, если продукты слишком сладкие на вкус:

- Избегайте фруктовых соков и других сладких напитков либо разбавляйте напитки наполовину водой или льдом.
- Избегайте сладких фруктов. Овощи могут быть более привлекательными.
- Попробуйте выжать лимон Мейера на ваши продукты, чтобы скрыть сильный сладкий вкус.

Что вы можете сделать, если у продуктов неприятный привкус:

- Добавьте йогурт без добавок или сметану в супы и соусы, чтобы скрыть неприятный привкус.
- Выбирайте продукты со слабым вкусом. Яйца, сыры (включая творог), горячие хлопья, пудинги, заварные кремы, тапиока, тосты, картофель, рис и арахисовое масло с меньшей вероятностью будут иметь странный привкус, чем продукты с более выраженным вкусом.
- Питьевая вода, чай, имбирный эль и фруктовые соки, смешанные с содовой, могут устранить некоторые странные привкусы во рту. Для этого можно также сосать твёрдые конфеты, такие как мятные леденцы без сахара.

Основные сведения о составе крови

Как ваше лечение влияет на клетки крови?

Рак возникает, когда клетки в организме делятся и растут с аномально высокой скоростью. Химиотерапия является распространённым методом лечения многих видов рака. Химиотерапия действует, останавливая или убивая эти клетки, которые делятся чаще. Однако она не может выбирать только раковые клетки для уничтожения. В организме есть некоторые здоровые клетки, которые также быстро делятся и разрушаются химиотерапией. К ним относятся костный мозг организма («фабрика» клеток крови), кишечник, клетки кожи и волос.

Как лечится низкое содержание форменных элементов крови?

Все компоненты крови вырабатываются костным мозгом внутри ваших костей. Существуют лекарства, которые могут стимулировать ваш костный мозг производить больше клеток крови. Ваш врач также может рассмотреть возможность переливания крови или тромбоцитов. Ваш врач обсудит эти варианты лечения с вами, в зависимости от вашего состояния здоровья.

Основные сведения о биохимическом анализе крови

В ходе этого теста измеряют химические вещества в организме, что даёт вашему врачу информацию о том, как работают ваши почки, печень и другие органы. Тест может охватывать следующее:

- Аланинаминотрансфераза (АЛТ) — функция печени
- Альбумин — функция печени
- Щелочная фосфатаза — функция печени и другие
- Аспартатаминотрансфераза (АСТ) — функция печени
- Азот мочевины крови (АМК) — функция почек
- Кальций — кости и мышцы (включая сердце)
- CO₂ (углекислый газ) — несколько органов
- Креатинин — функция почек
- Хлориды в сыворотке — функция почек и другие
- Калий в сыворотке — сердце и мышцы
- Натрий в сыворотке — функция почек и другие
- Общий билирубин — функция печени

Что отслеживается с помощью общего клинического анализа крови (ОАК)?

Ваш врач назначает ОАК (CBC), чтобы отслеживать влияние химиотерапии на количество клеток крови. Отслеживаются три основных компонента крови: эритроциты, лейкоциты и тромбоциты. Каждый компонент имеет свою функцию:

Эритроциты (RBC)

Эритроциты переносят и доставляют кислород из лёгких во всё тело. Низкий уровень H/H (гемоглобина и гематокрита) называется анемией. К симптомам анемии относятся:

- Усталость или слабость
- Боль в груди
- Головокружение
- Предобморочное состояние
- Бледная кожа
- Одышка (затруднение дыхания)

Что вам следует сделать, если у вас анемия?

- Как можно больше отдыхайте.
- Двигайтесь медленно, чтобы не закружилась голова.
- Сообщите о нарастающей утомляемости и одышке своей медсестре или врачу.
- Планируйте короткие периоды активности и отдыха между делами.

Тромбоциты

Функция тромбоцитов заключается в образовании сгустков крови и предотвращении неконтролируемого кровотечения. Низкое содержание тромбоцитов называется

тромбоцитопенией. Симптомы низкого содержания тромбоцитов могут включать:

- Кровоточивые дёсны.
- Испражнения тёмного/чёрного цвета.
- Повышенный риск кровоподтёков (синяков)
- Кровотечения из носа.
- Красные/фиолетовые пятна на коже или во рту.

Что вам следует сделать, если у вас низкое содержание тромбоцитов?

- Избегайте контактных видов спорта.
- Перед тем, как посетить стоматолога, обсудите это со своим врачом.
- Очищайте нос, осторожно высморкавшись.
- Не используйте аспирин или аспириноподобные лекарства.
- Брейтесь электрической бритвой.
- Используйте мягкую зубную щётку.
- Будьте осторожны с мазками из носа (скрининг на грипп/COVID).

Лейкоциты (WBC)

Функция лейкоцитов заключается в борьбе с инфекцией. Нейтрофилы — самая важная группа лейкоцитов, которая помогает вашему организму бороться с инфекцией. Ваш врач отслеживает абсолютное количество нейтрофилов (ANC), чтобы определить, насколько хорошо вы сможете бороться с инфекцией. Низкое содержание нейтрофилов называется нейтропенией. Чем ниже у вас ANC, тем выше риск заражения.

Инфекции

Инфекцию можно предотвратить у многих пациентов. На протяжении всего лечения наша цель состоит в том, чтобы избежать инфекции в любой части вашего организма. Мы можем предотвратить и свести к минимуму проблемы, связанные с инфекцией, сделав вас более осведомлёнными о том, как её предотвратить.

Почему при лечении рака возникает инфекция?

- Химиотерапия влияет на выработку новых лейкоцитов в костном мозге.
- Лейкоциты — это защита вашего организма от инфекции.
- Когда у вас низкое содержание лейкоцитов, у вас больше шансов заразиться инфекцией.
- В центральные и мочевые катетеры с большей вероятностью может быть занесена инфекция, если у вас низкое содержание лейкоцитов.
- Ваш врач или медсестра сообщат вам, если у вас будет низкое содержание лейкоцитов.

Признаки инфекции

- Жар с температурой 100,4°F (38°C) или выше
- Области покраснения или чувствительности
- Озноб или дрожь
- Боль в горле
- Язвы во рту
- Влажный кашель с жёлтой или зелёной мокротой
- Боль/жжение или частые позывы к мочеиспусканию
- Изменение психического состояния или спутанность сознания

Важно обратиться к врачу при следующих проблемах:

- Температура выше 100,4°F (38°C)
- Боль в горле, кашель, заложенность носа, озноб, дрожь (признаки инфекции)
- Появление одышки (ощущения нехватки воздуха)
- Язвы во рту или боль при глотании
- Порез на вашей коже покраснел, отекает или из него вытекает гной
- Более трёх жидких, водянистых испражнений за 24 часа
- Жжение или боль при мочеиспускании, или вам нужно часто или срочно мочиться
- Боль или болезненное ощущение на месте инъекции или IV (внутривенного ввода)

Контроль жара

- Ежедневно следя за своей температурой, вы не только сразу узнаете, если у вас начнётся жар, но и узнаете, какая у вас нормальная температура.
- Хотя нормальной температурой полости рта считается 98,6°F (37°C), температура человека может быть немного выше или ниже.
- Проверяйте свою температуру всякий раз, когда вы подозреваете, что у вас может быть жар, например, если вы чувствуете себя плохо, вас лихорадит, знобит, или у вас холодный пот. Ведите учёт температуры, чтобы сообщать о ней вашей лечащей группе.

Безопасное питание

- Не ешьте и не пейте продукты, у которых истёк срок свежести/продажи. Не ешьте продукты с пятнами плесени, даже если вы их вырезали.
- Не ешьте сырые или недоваренные яйца, мясо и морепродукты, включая суши.
- Мойте неочищенные фрукты и овощи с мылом и водой, чтобы удалить микробы.

Туалетная безопасность

- Будьте осторожны и «прикладывайте и промокайте», а не вытирайтесь после дефекации.
- Вместо туалетной бумаги используйте детскую салфетку или струю воды из распылителя, чтобы очиститься.
- Сообщите своему врачу/медсестре, если у вас болит, кровоточит задний проход или у вас геморрой.
- Женщины должны вытираться от передней к задней части.

Чтобы предотвратить инфекцию, защитите себя

- Самое главное, что вы, ваша семья и друзья можете делать, — часто мыть руки.
- Используйте мыло и тёплую воду, хорошо вспенивайте их и тщательно протирайте все части рук в течение 20 секунд (дважды спойте песню «С днём рождения тебя» или «Алфавит»).
- Настаивайте, что каждый член семьи часто и тщательно мыл руки:
 - После посещения туалета и после того, как высморкались
 - После рукопожатия или прикосновения к животным
 - После смены подгузника
 - Перед едой или приготовлением пищи

- Дезинфицирующие средства для рук можно использовать, если на руках нет видимых загрязнений и если ваша кожа не сухая и не потрескавшаяся.
- Поддерживайте своё тело в чистоте, ежедневно принимая душ или ванну.
- Избегайте людей, которые болеют (простудой, гриппом, ветряной оспой, опоясывающим лишаём или другими болезнями).
- Избегайте людных мест или больших собраний, где вы можете подвергнуться воздействию микробов от людей, кашляющих и чихающих рядом с вами. Если вы не можете избежать людных мест, носите маску. Планируйте активность на безлюдное время (раннее утро).
- Вам также нужно держаться подальше от взрослых и детей, которые получили вакцину с «живым вирусом» от ветряной оспы или полиомиелита за последние 14 дней.
- Избегайте контакта с отходами животного происхождения, включая кошачьи лотки, птичьи клетки и аквариумы.

Вакцина против гриппа

- Обсудите сроки проведения вакцинации со своим онкологом.
- Вакцины против гриппа рекомендуются больным раком и их семьям.

COVID-19

Пандемия COVID-19 создала быстро меняющуюся проблему общественного здравоохранения. Поговорите со своим врачом о текущей ситуации с COVID-19 в вашей местности и о последних рекомендациях для таких пациентов, как вы.

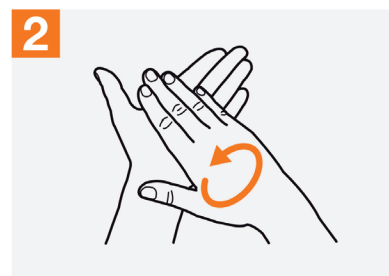
Как применять жидкое дезинфицирующее средство?

ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГИГИЕНЫ РУК!
МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ

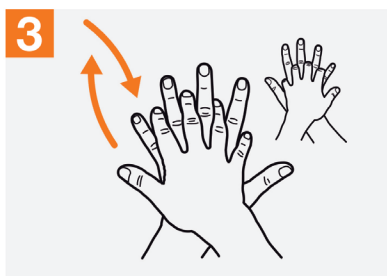
 Продолжительность всей процедуры: 20–30 секунд



1a Налейте продукт в сложенную горсткой ладонь, так чтобы покрыть всю поверхность



2 Потрите одну ладонь о другую ладонь



3 Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



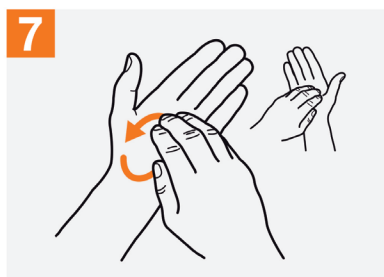
4 Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



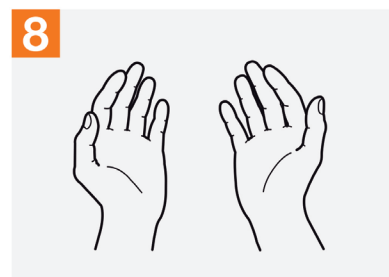
5 Соедините пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



6 Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



7 Круговым движением в направлении вперёд и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



8 После того как ваши руки высохли, они безопасны



Всемирная
организация
здравоохранения

Безопасность
пациента

Всемирный альянс за безопасное здравоохранение

СОХРАНЯЙТЕ ЖИЗНИ

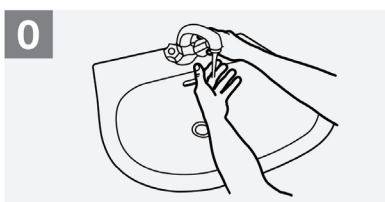
Очищайте руки

Как мыть руки?

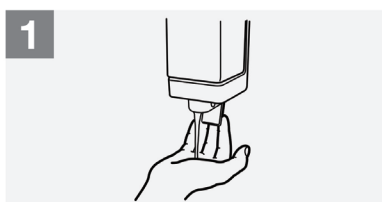
МОЙТЕ РУКИ, ЕСЛИ ОНИ ЯВНО ЗАГРЯЗНЕНЫ! В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ АНТИСЕПТИКИ РУК



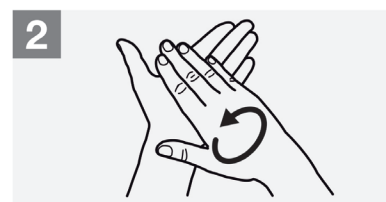
Продолжительность всей процедуры: 40–60 секунд



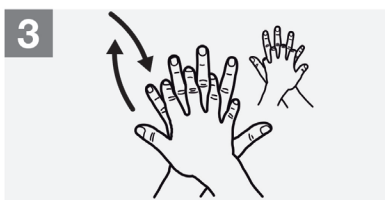
0 Увлажните руки водой



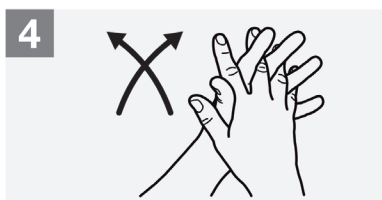
1 Нанесите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



2 Потрите одну ладонь о другую ладонь



3 Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



4 Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



5 Соедините пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



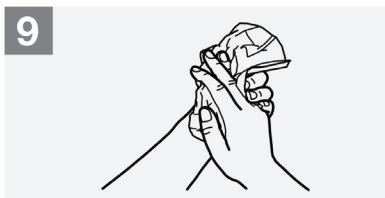
6 Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



7 Круговым движением в направлении вперёд и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



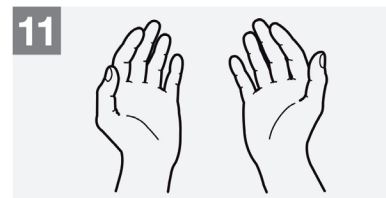
8 Ополосните руки водой



9 Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



10 Используйте полотенце для закрытия крана



11 После того как ваши руки высохли, они безопасны



Всемирная
организация
здравоохранения

Безопасность
пациента

Всемирный альянс за безопасное здравоохранение

СОХРАНЯЙТЕ ЖИЗНИ

Очищайте руки



Утомляемость

Люди, страдающие раком, обычно ощущают утомление. Это может быть вызвано многими причинами, такими как рак, последствия лечения, эмоции, стресс, плохое питание и нарушения сна. Осознание сигналов, которые подаёт ваше тело, важно для того, чтобы предотвращать утомление и справляться с усталостью.

Многие люди описывают утомление как чувство слабости, усталости, изнурения, тяжести или заторможенности. Отдых не всегда помогает. Люди чувствуют утомление по-разному. Вы можете чувствовать большее/меньшее утомление, чем другие люди, кто проходит химиотерапию такого же типа.

Воспринимайте свой организм как банк энергии. Вам нужно вкладывать отдых и питание, в то же время вы выделяете энергию на повседневную деятельность. Ваш организм усердно работает, чтобы восстановиться, когда вы получаете лечение и в течение некоторого времени после прекращения лечения.

Каждый день обращайтесь внимание на то, что важнее всего. Вероятно, вы не сможете выполнить всё, что обычно делаете. Сделайте то, что вы должны сделать, а затем попросите других о помощи.

Профилактика утомляемости

Даже если вы не можете делать упражнения, как раньше, ежедневные подъёмы и движения могут существенно повлиять на ситуацию. Короткая 5- или 10-минутная прогулка может помочь! Многие люди, у которых рак, участвующие в программе упражнений, говорят, что чувствуют себя лучше и ощущают больше энергии. Они также сообщают о том, что у них меньше побочных эффектов от лечения.

Помните, что даже небольшая активность может помочь внести энергию в банк.

Общие рекомендации по упражнениям

Виды упражнений. Ходьба, йога, езда на велосипеде, плавание, активная уборка дома и садоводство считаются упражнениями.

Частота упражнений. В идеале вы должны стараться делать упражнения по крайней мере три-четыре раза в неделю. Вам необязательно заниматься по жёстко спланированной программе. Обычная ходьба несколько раз в неделю — это хорошее упражнение.

Продолжительность упражнений. Возможно, вам придётся начать всего с 5 минут за раз и постепенно достичь комфортного для вас уровня упражнений. Руководствуйтесь собственным мнением и тем, как вы себя чувствуете.

Необходимые меры предосторожности

- Избегайте занятий спортом на открытом воздухе в очень холодную или очень жаркую погоду.
- Не занимайтесь спортом без разрешения врача, если количество тромбоцитов у вас ниже 50 000.
- Если у вас инфекция или жар, подождите, пока вам не станет лучше. Начинайте медленно.
- Не утомляйтесь в день химиотерапии. Отложите упражнения до следующего дня.
- Вы никогда не должны испытывать обморок, головокружение, усталость или одышку во время упражнений. Если это происходит, значит, вы слишком сильно перетрудились и должны снизить темп.

Преимущества физических упражнений

- Помогают заснуть
- Повышают аппетит
- Улучшают настроение
- Заряжают энергией
- Увеличивают силу и выносливость
- Укрепляют мышцы и кости
- Укрепляют сердце

Если у вас не получается начать, попросите направление на лечебную физкультуру.

Советы по снижению утомляемости

Расслабляйтесь. Возможно, вы захотите попробовать медитацию, молитвы, йогу, управляемые образы, визуализацию или другие способы расслабиться и уменьшить стресс. Идеи по упражнениям на расслабление см. в разделе «Обучение расслаблению» (“Learning to Relax”) по адресу [cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation).

Запланируйте время на отдых. Возможно, вы почувствуете себя лучше, когда отдохнёте или немного вздремнёте в течение дня. Если вы задремали, постарайтесь поспать меньше часа. Если сон короткий, это поможет вам лучше спать по ночам.

Спите не менее восьми часов каждую ночь. Вам может потребоваться больше сна, чем до химиотерапии. Вы, вероятно, будете лучше спать ночью, если будете активны в течение дня. Возможно, вам будет полезно расслабиться, прежде чем лечь спать.

Позвольте другим помочь вам. Попросите членов семьи и друзей помочь вам, когда вы чувствуете утомление. Примите их помощь. Часто ваши друзья и семья ищут способы поддержать вас.

Изучайте опыт других людей, у которых рак. Люди, страдающие раком, могут помочь, поделившись тем, как они справляются с утомлением. Один из способов познакомиться с другими людьми — это присоединиться к очной или онлайн-группе поддержки.

Поговорите с врачом или медсестрой. Ваш врач может назначить лекарства, которые помогут уменьшить утомляемость, дать вам ощущение хорошего самочувствия и повысить аппетит. Они также могут предложить лечение, если ваша утомляемость вызвана анемией, и могут помочь вам найти ресурсы, например, группы поддержки.

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота могут быть спрогнозированы и предотвращены у многих пациентов. Наша цель состоит в том, чтобы у вас не было тошноты или рвоты. Их можно предотвратить и контролировать с помощью лекарств и иных немедикаментозных вмешательств.

Термины

- **Сухая рвота** — в вашем организме возникают позывы к рвоте, даже если ваш желудок пуст.
- **Тошнота** — неприятное ощущение в животе, как будто вас скоро вырвет.
- **Рвота** — извержение содержимого желудка через рот.

Многое может вызвать тошноту и рвоту, например, химиотерапия, обезболивающее (опиоиды, такие как викодин и морфин), анестезия после операции, движение (укачивание), несварение желудка, нервозность (ощущение бабочек в животе), запор и облучение области желудка или мозга.

Профилактика и лечение

Перед лечением

- Начните есть простые продукты (избегайте жирной, острой пищи, пищи с высоким содержанием жира) до дня и в день химиотерапии. См. рекомендации по питанию на странице 6.

- Получите по рецепту назначенные вам лекарства.
- Обеспечьте свой дом продуктами и жидкостями, которые легко усваиваются.
- Обсудите со своим врачом приём алкоголя во время и после лечения.

Во время лечения

Если ваше лечение, скорее всего, вызовет тошноту и рвоту, в ходе лечения вы будете получать лекарства, предотвращающие эти побочные эффекты. Инфузионная медсестра либо даст вам таблетки, либо внутривенные лекарства через капельницу.

После лечения

Очень важно, чтобы вы принимали лекарства, назначенные вашим онкологом, чтобы **предотвратить** тошноту и рвоту. Они включают:

- Aprepitant™ (эменд)
- Ativan™ (лоразепам) может вызывать сонливость. Не садитесь за руль во время приёма этого препарата.
- Compazine™ (прохлорперазин)
- Decadron™ (дексамтазон)
- Zofran™ (ондансетрон)

Поскольку тошнота и рвота во время лечения рака могут быть вызваны многими причинами, вам может понадобиться несколько этих лекарств, чтобы чувствовать себя лучше. Пожалуйста, принимайте эти препараты, следуя предписаниям вашей лечащей группы.

Некоторые пациенты используют дополнительные методы лечения, такие как медицинский каннабис (марихуана) для облегчения тошноты и рвоты. Во многих случаях это нормально. Пожалуйста, поговорите со своим врачом перед началом лечения; ваш врач может дать вам рекомендации.

После возвращения домой

- Не ложитесь в течение часа после еды.
- Не пропускайте приём пищи или перекус, ешьте крекеры по крайней мере каждые один-два часа.
- Выпейте от восьми до 10 стаканов по восемь унций (250 мл) жидкости, чтобы помочь вывести препараты химиотерапии из вашего организма.
- Пейте и ешьте продукты комнатной температуры (не горячие и не холодные).
- Ешьте пять-шесть закусок каждый день, а не три больших приёма пищи.
- Ешьте простые продукты в течение следующих двух-трёх дней, позволяя вашему желудку отдохнуть и восстановиться.
- Держите солёные крекеры рядом с вами и съешьте два-три крекера, прежде чем встать с постели утром.

Что можно попробовать

- Иглоукалывание — ваш врач может направить вас к тому, кто специализируется на лечении рака.
- Ароматерапия с имбирём, перечной мятой, лавандой, семенами фенхеля или лимонным маслом.

- Дыхательные упражнения.
- Отвлечение — попробуйте почитать или посмотреть телесериал, который вам нравится. Скажите «да» просмотру нескольких эпизодов сериала подряд!
- Имбирь (имбирные конфеты, имбирный чай, имбирный эль, имбирные леденцы).
- Ледяная стружка или фруктовый лёд.
- Направьте вентилятор так, чтобы он обдувал прохладным воздухом ваше лицо/верхнюю часть тела.
- Слушайте любимую музыку.
- Размышление или медитация.
- Браслеты для укачивания (акупрессура).
- Мятный чай или другие мятные продукты (жвачка, мятные леденцы).

Правильное питание и питьё важно после химиотерапии, чтобы предотвратить нежелательные побочные эффекты и помочь поддержать организм во время восстановления.

Вы должны быть в состоянии пить много жидкости и есть небольшое количество пищи без тошноты или рвоты.

Если у вас сохраняются проблемы несмотря на профилактику, обратитесь к врачу или медсестре. Мы готовы помочь вам.

Расстройство пищеварения/изжога

Вы можете испытывать изжогу или расстройство желудка в течение нескольких недель во время лечения. Это часто является результатом приёма лекарств, которые мы вам даём, чтобы остановить тошноту. Мы предлагаем хранить Mylanta™, Tums™ или Rolaidс™ в доме. Если изжога или расстройство желудка продолжают, пожалуйста, сообщите нам, чтобы мы могли дать вам рецепт на более сильный препарат.

Запоры

Запор — распространённая проблема у пациентов, проходящих химиотерапию. Лечение может изменить аппетит, способ перемещения пищи по организму и то, как организм выводит отходы. Признаки и симптомы запора:

- Испражнения, которые малы и похожи на мрамор.
- Твёрдые испражнения, которые трудно вывести из организма.
- Редкое опорожнение кишечника или отсутствие испражнений.
- Боль/давление в желудке, которое может смещаться ниже к заднему проходу (прямой кишке).
- Натуживание при опорожнении кишечника.

Причины запоров включают различные лекарства и заболевания. Запор, если его не лечить, может усилиться и вызвать непроходимость, которая может потребовать медикаментозного лечения. Очень важно убедиться, что у вас нормальные испражнения по вашим собственным стандартам.

Помните, что лучше всего иметь мягкий, сформированный стул, который легко выводится из вашего тела, по крайней мере, каждые два-три дня.

Диета и образ жизни

- Увеличьте потребление жидкости. Выпивайте от восьми до 10 стаканов по восемь унций (250 мл) жидкости каждый день.
- Увеличьте потребление кофеина, чтобы стимулировать мышцы кишечника.

- Увеличьте потребление клетчатки. Каждый день употребляйте в пищу фрукты и овощи, хлеб из цельного зерна, хлопья из злаков и макаронные изделия, бобовые, орехи и семена.
- Упражняйтесь ежедневно. По крайней мере 15–20 минут ежедневных занятий помогут поддерживать регулярное опорожнение кишечника. Ходьба, йога, тай-чи, плавание и езда на велосипеде — всё это хорошие варианты.

Способы контроля/профилактики запоров

- Встретьтесь с диетологом, чтобы обсудить продукты, которые вы едите каждый день, и изменения в вашем рационе, которые могут помочь предотвратить запор.
- Ведите календарь/журнал испражнений, чтобы на ранней стадии выявить изменения ритма опорожнения кишечника.

Когда звонить своему врачу

- Жар: температура 100,4°F (38°C) или выше
- Вздутие живота
- Абдоминальная боль (боль в животе)
- Тошнота/рвота
- Никаких испражнений в течение двух-трёх дней
- Не получается выпустить газы

Лечение

Некоторым пациентам необходимо принимать лекарства, помогающие при запорах. Многие лекарства от запоров продаются без рецепта. Вам следует поговорить со своей лечащей группой, чтобы узнать, какие методы лечения, лекарства и изменения в диете или образе жизни могут лучше всего подействовать на вас.

Если запор становится для вас проблемой, может быть полезно попробовать следующие лекарства, отпускаемые без рецепта:

- Докузат натрия, также известный как DSS, Colace — этот смягчитель стула может помочь предотвратить запор, прежде чем он станет проблемой.
- Сенна — это мягкое, натуральное слабительное, которое можно найти в форме таблеток (Senokot, Senokot-S со смягчителем стула) или в чае, таком как Smooth Move.
- Миралакс (Miralax) — это новое слабительное помогает довести воду до стула, чтобы сделать его мягче, и увеличивает частоту испражнений.
- Магnezийное молоко — эффективное слабительное, которое сильнее сенны.

Позвоните своей медсестре в начале дня, чтобы получить рекомендации. Вы можете попробовать применить эти рекомендации и перезвонить для следующего шага.

Помните: предотвратите запор, если сможете, но позвоните, как только это станет проблемой. Не пытайтесь справиться с этим самостоятельно. Ваша лечащая группа может вам помочь.

Диарея

Диарея (понос) является распространённой проблемой для пациентов, получающих химиотерапию, потому что эти лекарства могут нанести вред здоровым клеткам в вашем толстом и тонком кишечнике. Признаки и симптомы диареи включают:

- Частый и жидкий/водянистый стул (три раза или более в течение 24 часов).
- Возможны спазмы в животе.
- Необычный, неприятный запах.

Причины включают химиотерапию и облучение желудка и тазовых областей, хирургическое вмешательство, бактериальные инфекции, антибиотики и другие препараты, используемые для лечения запоров. При отсутствии лечения диарея может усилиться, и она не пройдёт сама собой. Это может привести к тому, что пища и жидкость будут проходить через кишечник так быстро, что организм не сможет усваивать из них достаточное количество питательных веществ, витаминов, минералов и воды. Это может привести к обезвоживанию, которое происходит, когда вашему организму не хватает воды.

Когда звонить своему врачу

- Жар: температура 100,4°F (38°C) или выше.
- Три или более испражнений в течение суток.
- Рыхлые или водянистые испражнения.
- Умеренные или тяжёлые спазмы/боль в животе.
- Тёмный или кровавый стул.
- Слизь в кале.
- Диарея не проходит, несмотря на изменения в питании и использование лекарств от диареи.
- Боль в желудке/спазмы при питье или без питья.

- Предобморочное состояние/головокружение/«звёздочки» или «мушки» перед глазами.
- Учащённое сердцебиение (быстрее, чем ваше обычное сердцебиение).
- Болезненная/сырая/кровоточащая прямая кишка (задний проход).

Лечение диареи

- Измените то, что вы едите/пьёте.
- Диетологи могут помочь вам выбрать продукты для профилактики и лечения диареи.
- Некоторым людям нужна внутривенная жидкость, чтобы восполнить потерянную воду и питательные вещества. Если нужно, её вам назначит ваш врач.
- Обратитесь к врачу или медсестре перед началом приёма любого препарата для лечения диареи.

Лечение диареи

- Пейте много прозрачной жидкости. Стремитесь выпивать от восьми до 10 стаканов жидкости по восемь унций (250 мл) жидкости в день. Вода, разбавленный сок, спортивные напитки, бульон, желатин и фруктовый лёд являются примерами прозрачных жидкостей.
- Клетчатка может усугубить диарею. Старайтесь есть небольшими порциями мягкие продукты со слабым вкусом и низким содержанием клетчатки, такие как бананы, рис, лапша, белый хлеб, яблочное пюре, ваниль или йогурт без добавок, очищенная куриная грудка или индейка.
- Ваш врач может порекомендовать БРЯТ-диету, которая включает бананы, рис, яблочный соус и тосты.

- Режим питания: пять или шесть небольших приёмов пищи и закусок каждый день вместо трёх больших приёмов пищи.
- Спросите своего врача или медсестру о продуктах с высоким содержанием солей, например, солей натрия и калия. Ваш организм может потерять эти соли, когда у вас диарея, и очень важно восполнить их. Продукты с высоким содержанием натрия или калия включают бананы, персиковый и абрикосовый нектар, апельсины, варёный картофель или картофельное пюре.
- **Избегайте следующих продуктов**, так как они могут вызвать газообразование, раздражение слизистой оболочки желудка и более частую и большую диарею:
 - Алкоголь — пиво, вино, водка, текила, ром, виски и любой другой вид.
 - Яблочный сок — высокое содержание сахара, усиливает диарею.
 - Кофеин — обычный кофе, чёрный чай, кола, энергетические напитки и шоколад.
 - Напитки, которые очень горячие или очень холодные.
 - Приготовленная из клетчатки сушёная фасоль, сырые фрукты и овощи, орехи, хлеб из цельной пшеницы и хлопья из злаков (если вы читаете этикетки пищевых продуктов, стремитесь к тому, чтобы на порцию приходилось не более 1 грамма клетчатки).
 - Жирная и жареная пища — картофель фри, гамбургеры и множество вариантов быстрого питания.
 - Молоко или молочные продукты — мороженое, молочные коктейли, сметана и сыр.
 - Соевые продукты — тофу и соевое молоко.
 - Острая пища — острый соус, сальса, чили и блюда с карри.

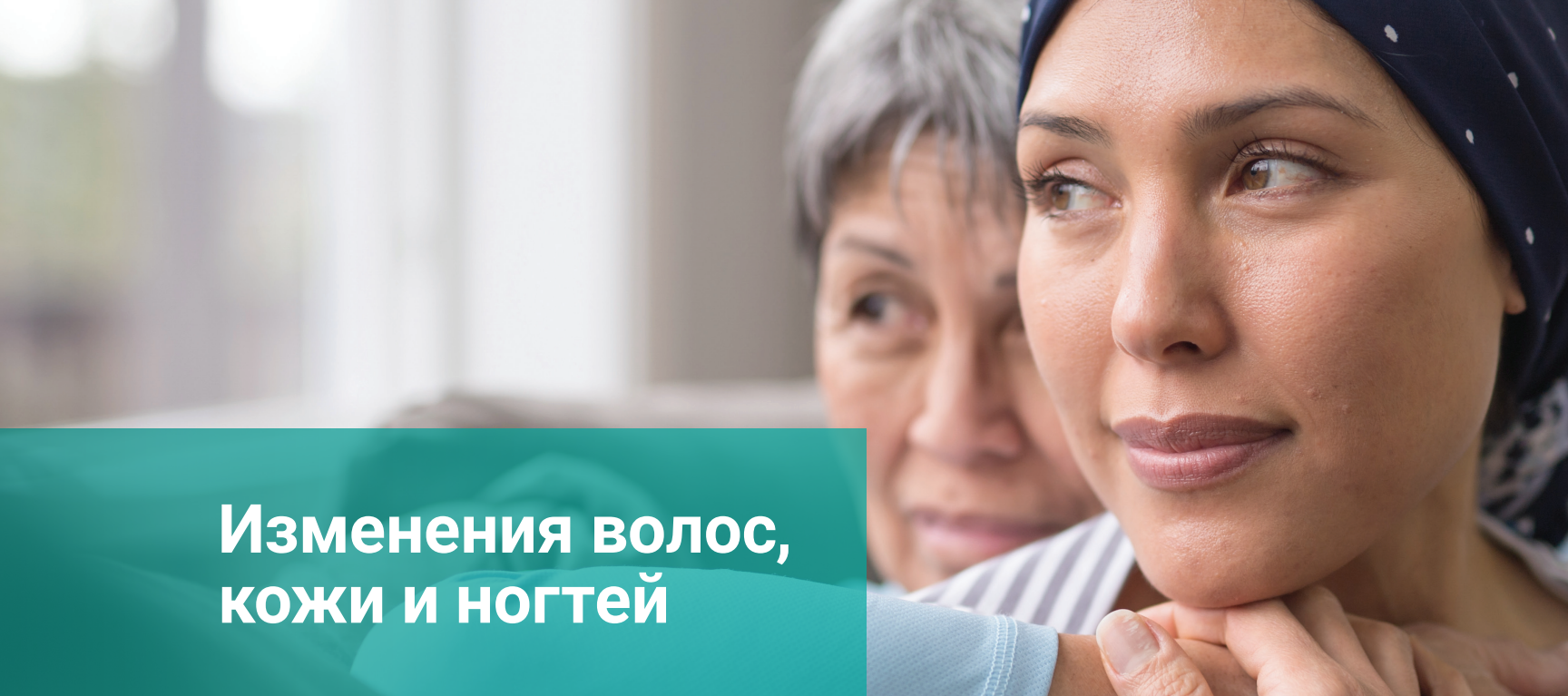
Чтобы узнать больше о способах борьбы с диареей во время лечения рака, прочитайте

Eating Hints: Before, during, and after Cancer

Treatment (Советы по питанию: до, во время и после лечения рака), брошюра Национального института рака, доступная по адресу [cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints](https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints).

Уход за кожей во время диареи

- Аккуратно очистите кожу вокруг ануса тёплой водой и мягкой тканью, затем аккуратно и полностью высушите.
- Будьте осторожны, когда вытираетесь после дефекации. Чтобы очиститься после дефекации, вместо туалетной бумаги используйте детскую салфетку или струю воды из распылителя.
- Сидячие поясные ванны могут облегчить боль в заднем проходе, раздражённом диареей. Наполняйте ванну прохладной водой на три-четыре дюйма (76–102 мм) и погружайтесь в неё в течение 10–15 минут несколько раз в день, затем высушивайте полотенцем или на воздухе.
- Защитный крем (например, Desitin™ или Butt Balm™) может защитить раздражённую кожу.
- Дайте раздражённой коже как можно больше времени находиться на открытом воздухе. Если возможно, попробуйте лежать на животе на кровати под вентилятором, слегка обдуваемым прохладным воздухом раздражённую область заднего прохода.



Изменения волос, кожи и ногтей

Некоторые виды химиотерапии могут повредить быстрорастущие клетки в ваших волосах, коже и ногтях. Хотя эти изменения могут временно изменить внешность человека, большинство из них незначительны и не требуют лечения. Иногда серьёзные изменения кожи необходимо лечить сразу из-за повреждения тканей, которое они могут вызвать.

Незначительные изменения кожи

- Сыпь, похожая на прыщи или угри.
- Гиперпигментация — это проблема, которая приводит к появлению тёмных пятен на вашей коже или более тёмному цвету кожи. Тёмные пятна могут появиться:
 - Вокруг ваших суставов
 - Под ногтями
 - Во рту
 - Вдоль вены, в которой вам делали химиотерапию
 - Под лентой или повязками
 - Среди волос
- Зуд, сухость, покраснение, сыпь и шелушение.
- Чувствительность к солнцу (когда ваша кожа сгорает очень быстро). Эта проблема может возникнуть, даже если у вас прежде никогда не было солнечных ожогов.

Основные причины изменений кожи

- **Облучение** — некоторые виды химиотерапии вызывают покраснение кожи в области, где вы проходили лучевую терапию. Цвет может варьировать от очень светлого до ярко-красного. Ваша кожа может покрыться волдырями, шелушиться или быть болезненной.
- **Препарат химиотерапии вытекает из капельницы (IV)** — вам нужно сразу же сообщить своему врачу или медсестре, если у вас возникнет жжение или боль, когда вы получаете внутривенную химиотерапию.
- **Аллергические реакции на химиотерапию** — некоторые изменения кожи означают, что у вас аллергия на химиотерапию. Немедленно сообщите своему врачу или медсестре, если у вас хрипы или проблемы с дыханием, а также:
 - Внезапная, сильная чесотка (зуд)
 - Сыпь
 - Крапивница

Изменения ногтей и как за ними ухаживать

- Помимо того, что ваши ногти становятся темнее, они также могут пожелтеть или стать ломкими и потрескавшимися.
- Иногда ваши ногти ослабнут и отвалятся, но новые ногти отрастут снова.
- Надевайте перчатки при мытье посуды, при работе в саду или при уборке дома.
- Сообщите своему врачу или медсестре, если ваши кутикулы красные и болезненные.

Ежедневный уход за кожей

- Избегать попадания прямых солнечных лучей. Летом солнце, как правило, самое сильное с 10 утра до 4 вечера.
- Используйте солнцезащитный лосьон с SPF (фактором защиты кожи) от 30 и выше.
- Наносите солнцезащитный крем на верхнюю часть ушей и головы, на спину, на руки и на лицо/губы.
- Используйте солнцезащитный крем, если вы будете ездить в машине в течение длительного времени.
- Носите светлые брюки, хлопчатобумажные рубашки с длинными рукавами и шляпы с широкими полями.
- Не пользуйтесь соляриями.

Уход за кожей при её изменениях

Вы можете испытывать сочетание зуда, сухости, покраснения, сыпи и шелушения.

- Не используйте тальк.
- Вместо долгих горячих ванн принимайте быстрый душ или мойте тело с помощью мокрой губки.
- После ванны промокайте кожу, а не растирайте себя насухо.
- Мойтесь мягким увлажняющим мылом.
- Наносите крем или лосьон, пока ваша кожа ещё влажная после мытья. Сообщите своему врачу или медсестре, если это не поможет.

- Не используйте духи, одеколон и лосьон после бритья, содержащие алкоголь.
- Принимайте коллоидную овсяную ванну, когда всё ваше тело чешется. Коллоидная овсянка — это специальный порошок, который вы можете добавить в воду для ванны.

Угревая сыпь

- Сыпь обычно развивается на верхней части тела, как спереди, так и сзади, а также на лице.
- Содержите лицо в чистоте и сухости.
- Не используйте средства для лечения угрей, так как они высыхают и могут усугубить эту сыпь.
- Спросите своего врача или медсестру, можете ли вы использовать лечебные кремы или мыло и какие из них использовать.

Выпадение волос

Выпадение волос (также называемое алопецией или облысением) — часть ваших волос или все волосы выпадают.

Некоторые виды химиотерапии повреждают клетки, вызывающие рост волос, и воздействуют на волосы на голове, лице, руках, ногах, подмышках и лобковой области между ног. Многие люди расстроены потерей волос и считают это самой трудной частью химиотерапии.

Выпадение волос обычно начинается через две недели после начала химиотерапии. Сначала у вас может болеть кожа головы. Возможно, вы будете понемногу терять волосы, либо они будут выпадать клочьями. Иногда волосы начинают отрастать даже во время химиотерапии. Ваши новые волосы могут быть другого цвета или ощущаться не так, как раньше. Например, ваши волосы могут быть тонкими, а не густыми, вьющимися, а не прямыми, или более тёмными, а не светлыми.

Как справляться с выпадением волос

Поговорите со своей лечащей группой. Они будут знать, велика ли у вас вероятность выпадения волос, и могут предложить, например, криотерапию кожи головы.

Коротко подстригите волосы или побрите голову. Возможно, вы почувствуете себя более уверенно в связи с выпадением волос, если сначала подстрижете волосы или побрите голову. Часто при этом легче справиться с выпадением волос. Если вы бреете голову, используйте электробритву вместо лезвийной бритвы.

Выберите парик перед химиотерапией

- Таким образом, вы можете подобрать парик к цвету и стилю ваших волос.
- Вы также можете отнести его к своему парикмахеру, который может уложить парик так, чтобы он выглядел как ваши собственные волосы.
- Убедитесь, что вы выбрали парик, в котором вы чувствуете себя комфортно и который не повреждает кожу головы.

Страховое покрытие париков

Некоторые страховые планы могут покрывать стоимость парика. Если ваш план не покрывает расходы, вы можете вычесть стоимость вашего парика в качестве медицинских расходов из вашего подоходного налога. У некоторых групп также есть бесплатные «банки париков». Ваша лечащая группа будет знать, есть ли поблизости от вас банк париков.

Мойте волосы осторожно

- Высушите волосы, промокая (не растирая) их мягким полотенцем.
- Используйте мягкий шампунь, например, детский шампунь.

Предметы, которые могут повредить кожу головы

Не используйте предметы, которые могут повредить кожу головы, такие как:

- Щёточные валики или бигуди
- Электрические фены для волос
- Ленты для волос и заколки
- Краска для волос
- Лаки для волос
- Продукты для перманентной завивки или расслабления волос
- Щипцы для выпрямления или завивки волос

Защитите кожу головы

- Всегда наносите солнцезащитный крем, чтобы защитить кожу головы.
- Избегайте очень жарких и холодных мест, таких как солярии, и пребывания на солнце или на холодном воздухе.
- Находясь на улице, носите шляпу, тюрбан или шарф, чтобы сохранить тепло.
- Спице на атласной наволочке. Атлас создаёт меньше трения, чем хлопок, когда вы спите на нём. Поэтому для вас атласные наволочки могут быть более удобными.

Обсуждение своих чувств

Многие люди чувствуют гнев, депрессию или смущение из-за выпадения волос. Если вы обеспокоены или расстроены, поговорите об этих чувствах со своей лечащей группой, членом семьи, близким другом или кем-то, у кого выпадение волос было вызвано лечением рака.

Периферическая невропатия (нейропатия)

Некоторые виды химиотерапии могут вызвать у людей покалывание, жжение или онемение в пальцах рук и ног или на руках и стопах. Возможно, у вас повышенная чувствительность к теплу или холоду. Если даже лёгкое прикосновение бывает болезненным, то у вас, возможно, повышенная чувствительность. В некоторых случаях ухудшится ваш слух.

Сообщайте о симптомах

Для вас чрезвычайно важно сообщать об этих симптомах как вашей лечащей медицинской сестре, так и вашему врачу. Бывает возможно изменить дозу или план лечения до того, как симптомы станут серьёзными.

- В небольшом, но значительном проценте случаев невропатия может сохраняться в течение многих лет после лечения, поэтому важно соблюдать защитные меры.
- Вы можете следовать рекомендациям, приведённым в правой колонке, пока вы и ваш врач отслеживаете симптомы.

Лечение

- Ваш врач рассмотрит, какие лекарства будут лучше всего работать для вас при лечении периферической невропатии.
- Иногда нужно попробовать одно, два или даже три разных лекарства, чтобы найти то, которое эффективно для вас.

Рекомендации по безопасности

- Будьте осторожны в любом деле, которое связано с нагревом (приготовление пищи) или острыми предметами (садоводство, ремесла). Ищите порезы или волдыри на руках и стопах.
- Повреждение нервов может повлиять на ваше равновесие и рефлексы. Попросите направление на оценку равновесия физиотерапевтом.
- Обувь может изменить ситуацию! Спортивная обувь — отличный вариант.
- Если ваши руки поражены, вам, возможно, придётся следить, чтобы вы полностью схватывали и удерживали предметы.
- Осматривайте свои стопы. Ваша способность чувствовать порез или инфекцию (включая грибок стопы) может быть нарушена.
- Смотрите под ноги! Если вам не хватает полного ощущения в стопах, вы можете не знать, полностью ли ваши стопы находятся на ступеньке и преодолели ли вы высоту бордюра. Держитесь за перила, если возможно.



Раковая боль

Раковая боль может быть вызвана раком или медицинскими процедурами, используемыми для диагностики или лечения рака, такими как облучение или хирургическое вмешательство. Боль может затруднить вам выполнение ваших обычных действий, таких как сон или еда. Со временем раковая боль может привести к проблемам с аппетитом и сном, изоляции и депрессии.

Есть много способов лечения раковой боли, и обезболивание позволит вам чувствовать себя лучше. С помощью лечения вы сможете быть более активными, есть, спать и приятно проводить время со своей семьёй и друзьями.

Какие бывают типы раковой боли?

Тип боли зависит от того, как рак или лечение рака влияет на ваше тело. Распространённые типы включают:

- **Боль в костях** — например, опухоль, которая давит на ваши кости или растёт в ваши кости, может вызвать глубокую, ноющую боль.
- **Нервная боль** — опухоль, которая давит на нерв, может вызвать жжение, покалывание, шок или онемение. Иногда химиотерапия, облучение или хирургическое вмешательство могут повредить нервы и вызвать нервную боль.

- **Фантомная боль** — это ощущение в области, где была удалена часть тела, такая как рука или грудь. Даже несмотря на то, что часть тела отсутствует, нервные окончания в этом месте всё ещё посылают сигналы боли в мозг. Мозг думает, что часть тела всё ещё на месте.

Типы раковой боли

- **Острая боль** — сильная боль, которая длится недолго.
- **Хроническая боль** — это боль, которая появляется и проходит в течение длительного времени. Хроническая боль может варьировать от лёгкой до тяжёлой.
- **Прорывная боль** — это сильная боль, которая возникает, когда вы принимаете лекарства, которые обычно контролируют вашу боль. Прорывная боль обычно начинается внезапно и длится короткое время.

Основные аспекты раковой боли

- Раковую боль почти всегда можно облегчить или устранить, если вы сотрудничаете со своим врачом в создании плана лечения, который подходит именно вам.

- Боль часто легче устранить сразу после её появления, а не ждать, пока она станет невыносимой. Лечите боль, когда она — 1, 2 или 3 из 10, а не 4 или выше из 10.
- У людей, которые принимают опиоидные обезболивающие препараты от раковой боли, редко развивается расстройство, связанное с употреблением опиоидов. Умеренное и тяжёлое расстройство, связанное с употреблением опиоидов, иногда называют зависимостью. Ваш организм может ожидать, что ежедневные дозы лекарств будут держать боль под контролем, но ваш врач может постепенно снижать дозы, которые вы принимаете, когда и если причина вашей боли исчезнет. Это называется преодолением зависимости.
- Пожалуйста, поговорите со своим врачом, если вы заинтересованы в приёме медицинской марихуаны для лечения боли.
- Принимайте лекарства точно по рецепту. Позвоните своему врачу, если вы считаете, что у вас возникли проблемы с лекарством.
- Существует множество различных лекарств, которые могут быть назначены при боли, и иногда пациенту может потребоваться принять больше одного лекарства. Ваша лечащая группа будет тесно сотрудничать с вами в поиске лучшего метода обезболивания.
- Вы единственный человек, который может сказать, насколько вам больно. Если вы будете сообщать своему врачу, когда у вас есть боль или когда боль изменяется, ваш врач сможет вам помочь.

Как вы можете помочь своему врачу в лечении раковой боли?

Ваш врач должен понимать вашу боль, чтобы эффективно лечить её. Вы можете помочь, рассказав своему врачу, где именно вы чувствуете боль, на что похожа ваша боль и что её ослабляет или усиливает. Часто бывает полезно всё записывать. Для этого некоторые люди ведут дневник боли.

Немедикаментозные методы лечения раковой боли

Наряду с медикаментозным лечением некоторые люди используют другие методы лечения, облегчающие симптомы и помогающие справиться с раковой болью.

Прогревание и охлаждение

Лечение теплом и холодом может помочь при лёгкой или умеренной боли от рака. Тепло может облегчить болезненные ощущения в мышцах. Холод может облегчить боль, притупляя болевые ощущения. Попробуйте чередовать прогревание и охлаждение. После лечения теплом или холодом попробуйте лёгкий массаж для расслабления и облегчения боли. Поговорите со своим врачом, прежде чем пробовать прогревание или охлаждение во время химиотерапии или лучевой терапии.

Будьте осторожны при лечении теплом или холодом:

- Не накладывайте тепловые или холодные компрессы непосредственно на голую кожу. Положите тонкое полотенце или наволочку между компрессом и кожей.
- Не нагревайте и не охлаждайте кожу, которая покраснела или стала чувствительной из-за лучевой терапии.
- Не нагревайте область, где кожа повреждена или подверглась травме. Нагревание может усилить кровотечение.
- Не нагревайте и не охлаждайте область, где у вас плохой кровоток.

Иглоукальвание

Иглоукальвание — это немедикаментозный метод, который может уменьшить побочные эффекты облучения, хирургии и химиотерапии. Иглоукальвание с использованием тонких игл, аккуратно помещённых в определённые точки кожи, становится все более распространённой формой интегративной медицины. Он может быть полезен при лечении различных болевых симптомов, послеоперационной боли, невралгии, утомляемости, бессонницы, приливов жара, сухости во рту, запоров, тошноты и рвоты.

Лёгкий массаж

Простое прикосновение или лёгкий массаж могут помочь снять напряжение. Вы можете попросить кого-нибудь размять вам плечи или спину. Вы можете массировать свои собственные стопы, руки или шею. Самомассаж наиболее эффективен, если вы в удобной одежде и сидите или лежите в удобном положении. Используйте масло или лосьон для массажа непокрытой кожи.

Избегайте массажа в любых областях, где у вас есть видимые опухоли, открытые раны, кожа, чувствительная из-за облучения, или сгусток крови в вене.

Отвлечение внимания

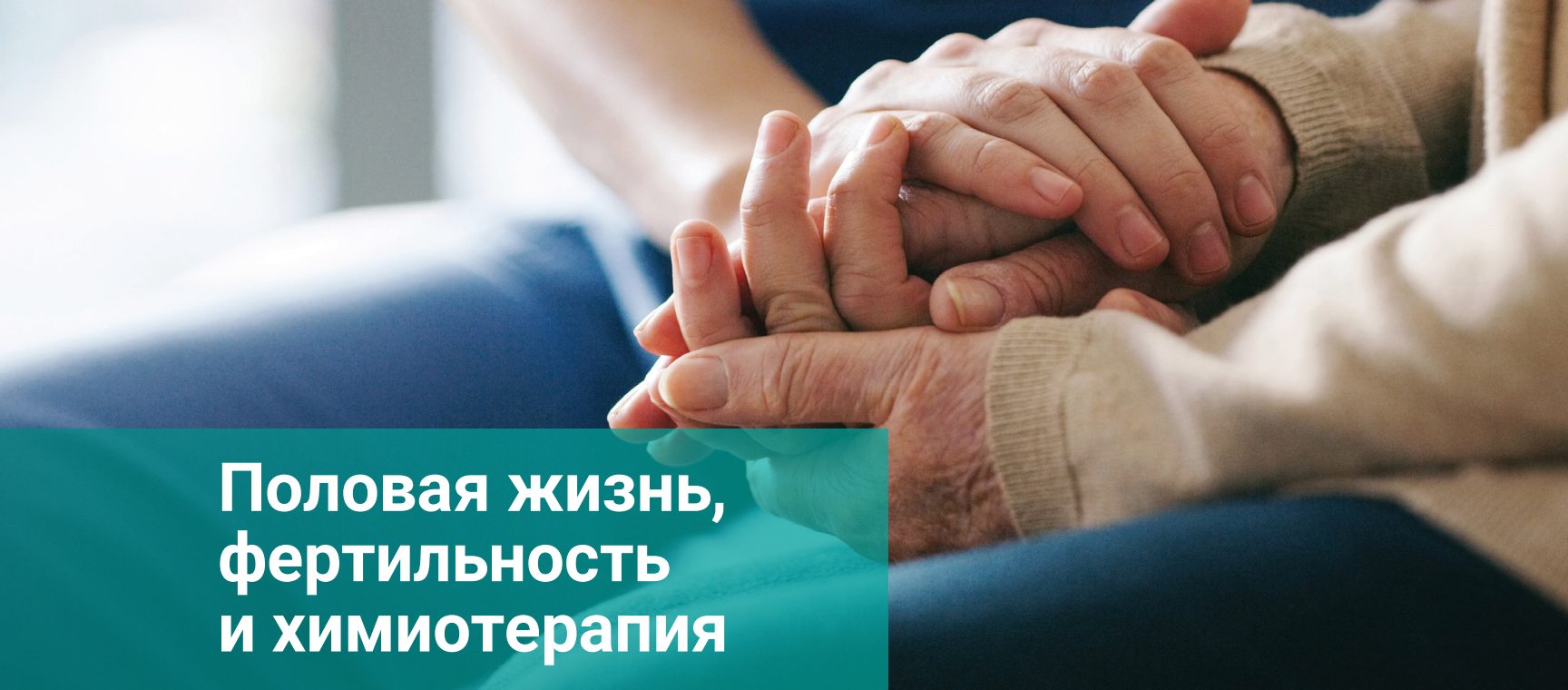
Отвлечение внимания может помочь вам сосредоточиться на чем-то другом, кроме боли. Уделяя внимание чему-то другому, кроме боли, иногда легче справиться с болью. Отвлечение внимания может быть полезно всякий раз, когда вы ожидаете начала действия обезболивающих препаратов.

Физическая активность

Физическая активность может помочь уменьшить боль и утомление. Она также может предотвратить мышечные спазмы и скованность суставов. Упражнения на растяжку и диапазон движений помогут вам оставаться сильными, гибкими и подвижными.

Физическая активность также содействует вашему эмоциональному и психическому здоровью. Порою трудно быть активными, когда вы плохо себя чувствуете. Но если вы в состоянии, прогулка или плавание помогут вам почувствовать себя лучше, особенно во время лечения рака.

Обязательно поговорите со своим врачом, прежде чем повышать уровень физической активности.



Половая жизнь, фертильность и химиотерапия

Сексуальность — важная часть нашего человеческого бытия. Чувства, связанные с сексуальностью, влияют на наши отношения с другими людьми, на наше представление о себе и на наше стремление жить.

Сохранение фертильности

Если вы находитесь в детородном возрасте и хотите иметь детей, обязательно поговорите со своим врачом перед началом химиотерапии. У нас есть более подробная информация, которую мы можем вам предоставить.

Безопасный секс

Беременность часто возможна во время химиотерапии, но её следует избегать, потому что некоторые химиотерапевтические препараты могут вызвать врождённые дефекты. Врачи советуют женщинам детородного возраста — от подросткового до конца менопаузы — использовать противозачаточные средства на протяжении всего лечения.

Используйте презервативы, чтобы защитить своего партнёра. В течение двух-трёх дней после химиотерапии в сперме и вагинальных жидкостях будут присутствовать некоторые микропримеси препарата. Вы должны использовать презерватив, чтобы предотвратить раздражение, и избегать орального секса в течение двух-трёх дней после химиотерапии.

Половая жизнь и рак

Диагностика и лечение рака могут повлиять на вашу способность к желаемой вами интимной жизни. Поскольку сексуальность и интимная жизнь являются очень личными составляющими нашего человеческого существования, пациентам, партнёрам и медицинским работникам может быть неловко обсуждать это.

Даже если это может быть неудобно, если вы не удовлетворены своим желанием или способностью к сексу или интимной жизни, мы рекомендуем вам обсудить эти вопросы с вашим онкологом, медсестрой или социальным работником. Вам предоставят лекарства, методы лечения, письменные ресурсы и поддержку.

Примеры сексуальных и интимных проблем:

- Изменение ощущения своего тела из-за операции и выпадения волос
- Изменение желания
- Трудности с достижением оргазма
- Трудности с эрекцией
- Эмоциональное расстройство, связанное с диагностикой и лечением
- Утомляемость
- Гормональные изменения, которые могут привести к перепадам настроения, приливам жара, бессоннице
- Боль
- Сухость влагалища

Разум, тело и дух

Эмоциональное воздействие рака

Получение диагноза рака чрезвычайно травматично. Это верно независимо от типа рака или его стадии. Могут возникать самые разные эмоции, и очень важно понимать, что все эти чувства нормальны. Позволить себе испытывать все эти эмоции — важнейший первый шаг.

Грусть — это нормально, депрессия — нет

Тем, у кого рак, очень трудно в эмоциональном и физическом отношении. Грусть ожидается, но клиническая депрессия — нечто совершенно иное, и она поддаётся лечению. Отличие обычной грусти от клинической депрессии у человека, страдающего от рака, определяется психологическими симптомами. Многие физические признаки депрессии — проблемы с питанием, сном и поддержанием энергии — могут быть вызваны раком и/или побочными эффектами лечения.

Люди, больные раком, грустят, но всё равно чувствуют, что они хорошие люди. Грустный человек всё ещё может наслаждаться деятельностью и отношениями. Человек с депрессией часто отдаляется от семьи и друзей. Грустные люди сохраняют уравновешенный взгляд на мир и чувствуют себя способными позаботиться о себе. Люди с депрессией часто чувствуют, что весь мир безнадежен, и они беспомощны и неспособны изменить какой-либо аспект ситуации. В то время как грустный человек может думать о смерти, человек с депрессией сосредоточен на смерти и может иметь мысли о самоубийстве.

Если вы чувствуете, что, возможно, страдаете от депрессии, пожалуйста, поговорите со своим врачом и попросите о встрече с вашим социальным работником в онкологическом центре.

Религия и духовность

Религия и духовность могут быть мощными инструментами для борьбы с болезнями. Духовные традиции могут дать ощущение, что мир намного больше, чем ваши собственные индивидуальные проблемы. Кроме того, они предлагают понимание смысла вашей жизни как человеческого существа. Религиозные учреждения могут создавать чувство общности или оказывать практическую поддержку. Для некоторых людей жизнь с диагнозом рака может стать временем для начала духовных поисков.

Тревожность

Тревожность означает, что вы испытываете чрезмерное беспокойство, не можете расслабиться, чувствуете напряжение или у вас панические атаки. Многие люди, страдающие раком, беспокоятся о том, как оплачивать счета и как рак повлияет на них и на их близких. Вы можете помочь себе почувствовать спокойствие, применив, например, глубокое дыхание, управляемые образы и другие когнитивно-поведенческие приёмы или методы осознанности. Также часто возникает некоторая тревожность после окончания лечения. Попросите своего социального работника дать вам полезные рекомендации о дополнительной поддержке, например, об индивидуальных консультациях и группах поддержки.

Дополнительные источники информации

Информация о раке обновляется на регулярной основе.

Спросите свою лечащую группу о надёжных веб-сайтах и источниках информации.

Веб-сайты, которые мы рекомендуем для получения самой актуальной информации:

Американское онкологическое общество — cancer.org

CancerCare («Лечение рака») — cancercares.org

Национальная сеть многопрофильных онкологических учреждений США (NCCN) — nccn.org/patients

Поддержка подростков и молодёжи:

Stupid Cancer («Глупый рак») — stupidcancer.org

Рак крови:

Международный фонд борьбы с миеломой — myeloma.org

Общество лейкемии и лимфомы — lls.org

Рак молочной железы:

breastcancer.org

«Жизнь за пределами рака молочной железы» (LBBC) — lbcc.org

National Breast Cancer Foundation, Inc. — nationalbreastcancer.org

Фонд Сьюзен Г. Комен — komen.org

Рак ободочной и прямой кишки:

Альянс по борьбе с колоректальным раком — ccalliance.org

Рак лёгких:

Фонд GO₂ борьбы с раком лёгких — go2foundation.org

Меланома:

melanomahopenetwork.org

Рак предстательной железы:

Фонд борьбы с раком предстательной железы — pcf.org

ustoo.org

Предварительные медицинские распоряжения и помощь в принятии решений:

«Сообщите о своих желаниях» — makeyourwishesknown.org

Добровольцы предоставляют формы предварительных распоряжений, а также групповое и индивидуальное обучение заблаговременному планированию и выбору медицинских услуг.

Центр правовых ресурсов по борьбе с раком (CLRC) — thedrlc.org

CLRC предоставляет бесплатную и конфиденциальную информацию и ресурсы по юридическим вопросам, связанным с раком, онкологическим больным/пациентам, перенёвшим рак, их семьям, друзьям, работодателям и медицинским работникам, 866-843-2572.

Чего рак не может сделать

Возможности рака ограничены...

Он не может искалечить любовь.

Он не может разбить надежду.

Он не может разрушить веру.

Он не может уничтожить мир.

Он не может убить дружбу.

Он не может подавить воспоминания.

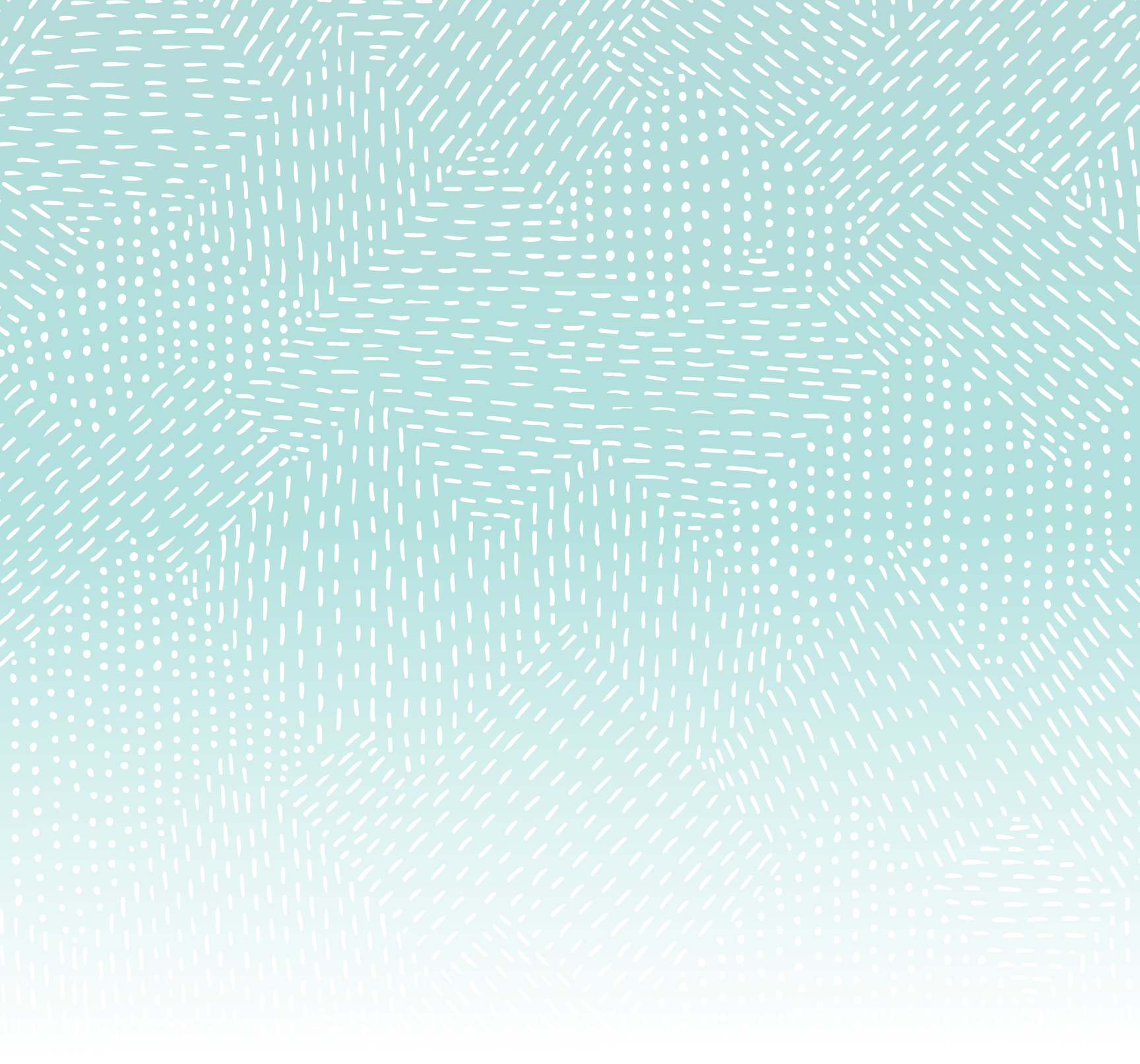
Он не может заставить молчать мужество.

Он не может вторгнуться в душу.

Он не может украсть вечную жизнь.

Он не может победить дух.

— Автор неизвестен



sutterhealth.org