

М.А. Лядова

ВАМ НАЗНАЧЕНА ХИМИОТЕРАПИЯ



Москва, 2021

М.А. Лядова

Вам назначена химиотерапия

Москва, 2021

УДК 616-006.6-085.28
ББК 55.6
Л97

М.А. Лядова

Л97 Вам назначена химиотерапия
М.: ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ», 2021 - 52 с.: ил.

Брошюра предназначена для пациентов, получающих химиотерапию по поводу лечения онкологического заболевания. В брошюре содержится информация о том, что можно ожидать в процессе химиотерапии и каким образом пациент может поддержать свой организм в процессе лечения и после его окончания.

Марина Александровна Лядова, к.м.н., врач-онколог, заведующая отделением химиотерапии городской клинической онкологической больницы № 1 Департамента здравоохранения г. Москвы.

Тираж 500 экз.

Подписано в печать 17.05.2021 г.

УДК 616-006.6-085.28
ББК 55.6

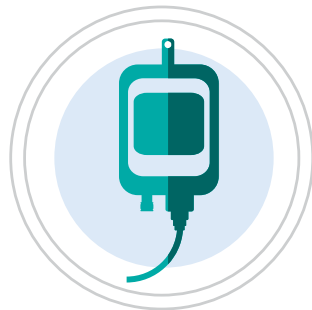
ISBN 978-5-906499-69-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

О данной брошюре	3
Что такое химиотерапия?	4
Каковы возможности химиотерапии?	5
Зачем нужны клинические исследования?	6
Вопросы к врачу	8
Как часто и как долго я буду получать химиотерапию?	10
Как я буду себя чувствовать в процессе химиотерапии?	13
Могу ли я принимать другие препараты в процессе химиотерапии?	14
Как я узнаю, что проводимая мне химиотерапия действует?	14
Вопросы, которые следует задать по поводу побочных эффектов	15
Как справляться с побочными эффектами	15
Что вызывает возникновение побочных эффектов?	15
Утомляемость	17
Тошнота и рвота	18
Боль	20
Выпадение волос	22
Анемия	24
Проблемы с центральной нервной системой	26
Инфекция	26
Нарушение свертываемости крови	29
Проблемы с ротовой полостью, деснами и горлом	30
Диарея	33
Запор	34
Влияние химиотерапии на нервную систему и мышцы	35
Влияние на кожу и ногти	36
Повторное возникновение лучевых ожогов при химиотерапии	39
Влияние на почки и мочевой пузырь	39
Влияние на половые органы	41
Сексуальное желание	43
Правильное питание при химиотерапии	45

О ДАННОЙ БРОШЮРЕ

Эта брошюра предназначена для пациентов, получающих химиотерапию по поводу онкологического заболевания. В брошюре содержится информация о том, что можно ожидать в процессе химиотерапии и каким образом вы можете поддержать свой организм в процессе лечения и после его окончания. Что вы можете предпринять?



- Правильно питайтесь для укрепления организма.
- Старайтесь избегать контакта с людьми с простудой и гриппом.
- Старайтесь отдыхать и правильно распределять свои силы.
- Говорите с кем-то о своих чувствах, чтобы справиться с возможными проявлениями грусти, раздражения или страха.
- Взаимодействуйте с вашим врачом и другими медицинскими работниками.

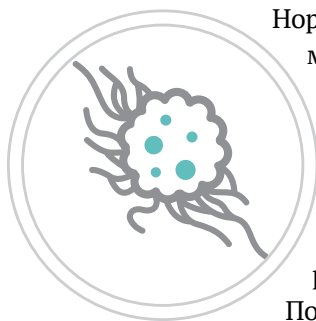
Понимание того, каким образом вы можете помочь себе, позволяет вам почувствовать, что вы контролируете ситуацию. Эта брошюра разработана с целью помочь вам стать информированным партнером в команде медицинских профессионалов, однако она является лишь руководством. Самопомощь не может заменить профессиональную медицинскую помощь. Не стесняйтесь задавать вашему лечащему врачу любые возникающие по поводу химиотерапии вопросы.

Незамедлительно сообщайте медицинским работникам о любых возникающих побочных эффектах.

ЧТО ТАКОЕ ХИМИОТЕРАПИЯ

ХИМИОТЕРАПИЯ – метод лечения онкологических заболеваний лекарственными препаратами, уничтожающими опухолевые клетки. Часто эти препараты называют противоопухолевыми.

Как работает химиотерапия?



Нормальные клетки растут и умирают контролируемым образом. При возникновении опухоли клетки организма начинают бесконтрольно делиться и образовывать новые клетки.

Противоопухолевые препараты уничтожают опухолевые клетки, прекращая их рост или размножение. Препараты могут повреждать и здоровые клетки, особенно если они быстро делятся.

Повреждение здоровых клеток приводит к возникновению побочных эффектов. Обычно здоровые клетки восстанавливаются после химиотерапии самостоятельно.

В связи с тем, что некоторые препараты лучше работают в сочетании друг с другом, чем по отдельности, одновременно могут назначать два и более препаратов.

В таком случае говорят о **комбинированной химиотерапии**. Для лечения онкологических заболеваний могут быть использованы препараты и других групп. Например, могут применяться лекарства, блокирующие эффекты собственных гормонов организма. Также врачи могут назначать **таргетную терапию** (после молекулярно-генетического исследования на мутации определенных генов) или **иммунотерапию**, которая подразумевает применение веществ, активирующих иммунную систему организма для борьбы с опухолевыми клетками.

В норме в организме вырабатываются небольшие количества веществ для борьбы с образованием опухолей или другими заболеваниями. Эти вещества могут быть созданы в лаборатории и введены пациентам для уничтожения опухолевых клеток или изменения реакции организма на **опухоль**. Эти вещества также могут помочь организму восстановить или создать новые клетки взамен уничтоженных химиотерапией.

Каковы возможности химиотерапии?

В зависимости от типа рака и степени его распространенности цели химиотерапии могут быть различными:

- **Вылечить рак.** Излечением при раке считается полное отсутствие признаков опухолевых клеток в организме.
- **Контролировать рак.** Этот подход направлен на предотвращение распространения рака; замедление опухолевого роста и уничтожение злокачественных клеток, которые могли распространиться по телу от исходной опухоли.
- **Облегчить симптомы, связанные с раком.** Облегчение симптомов, таких как болевой синдром, позволяет улучшить качество жизни.

Проводится ли химиотерапия в сочетании с другими видами лечения?

В некоторых случаях химиотерапия – единственный метод лечения, назначаемый пациентам. Чаще химиотерапия применяется в комбинации с хирургическим лечением, лучевой терапией и/или биологической терапией для:

- уменьшения объема опухоли перед проведением хирургического вмешательства или лучевой терапии. Это неoadъювантная терапия;
- уничтожения опухолевых клеток, которые могли остаться после хирургического лечения и/или лучевой терапии. В таком случае говорят об адъювантной химиотерапии;
- повышения эффективности лучевой и биологической терапии;
- уничтожения рака при рецидиве или распространении в другие части организма из исходной опухоли.

Какие препараты назначают?

Некоторые химиотерапевтические препараты применяются при различных видах опухолей, в то время как другие могут быть эффективными только при одном или двух видах рака. Ваш врач рекомендует вам план лечения на основании:

- типа рака;
- места расположения злокачественной опухоли;
- влияния рака на нормальное функционирование организма;
- общего состояния вашего здоровья.

Зачем нужны клинические исследования?

Клинические исследования или исследования методов лечения опухолей проводятся для изучения новых видов лечения онкологических заболеваний у людей.



В рамках клинических исследований изучают различные методы лечения, включая новые препараты, новые подходы к хирургическому лечению или лучевой терапии, новые комбинации лечебных подходов или новые методы лечения, такие как генная терапия.

Целью таких исследований является поиск лучших методов лечения рака и способов помощи пациентам с онкологией. Существуют различные типы клинических исследований – клинические исследования I фазы, II фазы или III фазы.

В каждом случае такое исследование представляет собой финальную стадию длинного и трудного исследовательского процесса. Если врач не предлагает вам принять участие в клиническом исследовании, вы можете спросить его, проводятся ли какие-либо исследования, в которых вы могли бы принять участие.

Возможные преимущества участия в клинических исследованиях:

- » Клинические исследования позволяют получить высококачественную медицинскую помощь при онкологических заболеваниях.
- » Если новый подход к лечению показал свою эффективность и вы его получаете, вы можете оказаться одним из первых пациентов, которые смогут воспользоваться его эффективностью.
- » Рассматривая преимущества и недостатки клинических исследований и других вариантов лечения, вы принимаете активное участие в принятии решения, которое может серьезно повлиять на вашу жизнь.
- » У вас появляется шанс помочь другим людям и повысить эффективность лечения рака.

Возможные недостатки:

- » Новые методы лечения, находящиеся на стадии исследований, не всегда лучше или столь же эффективны, как стандартное лечение.
- » Даже если у нового лечения есть преимущества, оно может оказаться неэффективным лично у вас.
- » В ходе исследования вас случайным образом могут распределить в группу стандартного лечения, которое может оказаться не столь эффективным, как новый подход.
- » Медицинская страховка не всегда покрывает все затраты на лечение в рамках исследования.

Перед принятием решения об участии в клиническом исследовании следует задать несколько важных вопросов:

- » Каковы возможные риски в краткосрочной и долгосрочной перспективе?
- » Каковы побочные эффекты, какую пользу может принести мне это лечение?
- » Как участие в исследовании может повлиять на мою повседневную жизнь?
- » Придется ли мне оплачивать какое-либо лечение, анализы, возникнут ли какие-то иные расходы?

ВОПРОСЫ К ВРАЧУ



О химиотерапии:

Почему мне нужна химиотерапия?
Каковы преимущества химиотерапии?
Какие риски связаны с химиотерапией?
Существуют ли другие методы лечения этого вида опухоли?
Каков стандартный подход к лечению моего вида опухоли?
Ведутся ли на данный момент какие-либо клинические исследования по моему виду опухоли?

О лечении:

Сколько видов лечения я буду получать?
Какое лекарство или лекарства я буду получать?
Как я буду принимать лекарства?
Где я буду проходить лечение?
Какова длительность лечения?

О побочных эффектах:

Каковы возможные побочные эффекты химиотерапии?
В какой момент вероятно возникновение побочных эффектов?
Какие побочные эффекты наиболее вероятны при моем виде онкологии?
Есть ли какие-то побочные эффекты, о появлении которых мне следует сообщать незамедлительно? в нерабочее время
Что я могу предпринять для облегчения побочных эффектов?

О том, как связываться с медицинскими работниками:

Как мне связаться с медицинскими работниками
в нерабочее время и в каких случаях мне следует связаться
с врачом?

Советы для беседы с врачом:

- Возьмите с собой друга или члена семьи на беседу с врачом. Сопровождающий человек поможет вам лучше понять, о чем говорит врач, и освежить полученную информацию в памяти после консультации.
- Попросите врача по возможности предоставить вам информацию о вашем заболевании и лечении в печатном виде.
- Во время беседы с врачом вы или ваш сопровождающий можете делать пометки и записи.
- Попросите врача говорить медленнее, если вам требуется время для записи полученной информации.
- Можно попросить разрешения пользоваться диктофоном во время посещения врача. После окончания консультации вы сможете переписать на бумагу информацию с диктофона. Таким образом, вы сможете при необходимости повторно ознакомиться с информацией, полученной в ходе беседы.

Чего мне следует ожидать в процессе химиотерапии?

Некоторые пациенты с онкологическим заболеванием хотят быть осведомленными обо всех подробностях своего состояния и лечения. Другие предпочитают знать только общую информацию. Объем информации, которую вы хотите знать о вашем состоянии, определять вам, однако есть вопросы, которые должен задавать каждый пациент, получающий химиотерапию.

Этот список – только начало. Не стесняйтесь задавать любые вопросы врачу, медицинской сестре. Если вы не понимаете их ответы, просите разъяснений до тех пор, пока вам не станет все ясно. Помните, не существует «глупых» вопросов, особенно в отношении онкологического заболевания или вашей схемы лечения. Чтобы ничего не забыть, вы можете составлять список вопросов перед каждой беседой с врачом. Некоторым пациентам удобно вести «дополняемый список», в который они вносят новые вопросы по мере их возникновения.

Где я буду получать химиотерапию?

Химиотерапию можно проводить в различных местах: на дому (таблетированные формы), в амбулаторном подразделении или в стационаре. Выбор места проведения химиотерапии зависит от назначенных препаратов, от общего состояния пациента, а иногда и от пожеланий врача и пациента. Большинство пациентов получают лечение амбулаторно и не госпитализируются в стационар. Иногда при начале лечения некоторым пациентам может потребоваться нахождение в стационаре непродолжительное время для наблюдения на случай возникновения побочных эффектов и своевременного изменения схемы лечения при необходимости.

Как часто и как долго я буду получать химиотерапию?

Частота и длительность химиотерапии зависят от следующих факторов:

- типа онкологического заболевания;
- целей лечения;
- применяемых препаратов;
- реакции вашего организма на применяемые препараты.

Лечение могут проводить ежедневно, еженедельно или даже ежемесячно. Химиотерапию часто назначают циклами, которые включают периоды лечения, чередующиеся с периодами отдыха от лечения. Периоды отдыха дают организму время для восстановления сил и создания новых здоровых клеток. Вы можете уточнить у вашего врача, как долго и как часто вам будут проводить лечение. Соблюдение назначенного вам режима лечения является очень важным для правильной работы лекарственных препаратов. Может потребоваться скорректировать режим лечения в связи с праздничными днями или по другим причинам. Если вы пропустили курс лечения или прием дозы препарата, свяжитесь с врачом. Иногда вашему врачу может потребоваться отложить начало очередного

курса лечения по результатам анализа крови (см. разделы «Утомляемость», «Инфекции» и «Анемия»). Ваш врач сообщит вам, что следует делать в этот период и когда вновь возобновить лечение.

Как вводят препараты для химиотерапии?

Химиотерапию можно проводить внутривенно (препарат вводится в вену), в виде внутримышечных инъекций (уколов), интратекально – введение в спинно-мозговой канал или приниматься перорально (в виде таблеток).

Внутривенное лечение (в/в лечение)

Химиотерапию чаще всего проводят внутривенно (в/в), то есть препарат вводится непосредственно в вену. Обычно в вену на кисти или предплечье перед началом лечения вводят тонкую иглу, которую удаляют по окончании введения препарата. Если вы почувствуете холод или жар, или другие необычные ощущения в области введения иглы при начале внутривенного введения, сообщите врачу или медицинской сестре. Также обязательно сообщайте о появлении любых болезненных ощущений, жжения, покраснения кожи, отека или дискомфорта, возникающих во время или после внутривенного введения химиотерапии. Химиотерапевтические препараты могут также вводиться с помощью внутривенных катетеров, портов или помп.

Катетер – мягкая, тонкая гибкая трубка, которую вводят в крупные вены и оставляют на длительное время, пока необходимо введение препаратов. Пациентам, которым необходимо многократное внутривенное введение препаратов, часто ставят катетер, чтобы не приходилось каждый раз вводить в вену иглу. Через катетер возможно не только введение препаратов, но и забор образцов крови. Иногда катетер присоединяют к порту – небольшому круглому пластиковому или металлическому диску, размещаемому под кожей. Порт может использоваться так долго, как это необходимо. В некоторых случаях используется помпа, которая позволяет контролировать скорость введения препарата через катетер или порт. Существует два типа помп. Внешняя помпа находится

вне тела. Большинство помп портативны и позволяют свободно перемещаться в процессе введения препарата. Внутреннюю помпу в процессе хирургической операции обычно размещают непосредственно под кожей. **В химиотерапии внутренние помпы не используются.** Помпа имеет небольшой контейнер для препарата и позволяет пациенту выполнять повседневную деятельность. Использование катетеров, портов и помп при правильном размещении и уходе за устройством безболезненно, хотя пациент и чувствует их наличие. Катетеры обычно устанавливают в крупные вены, чаще всего на груди, их называют центральными венозными катетерами. Периферически установленный центральный катетер вводят в вену на руке.

Катетеры также могут быть установлены в артерию или в других местах. Это могут быть:

- » интратекальный катетер (ИК). Вводит препарат в спинномозговую жидкость;
- » внутривентрикулярный катетер (ВК). Устанавливается в брюшную полость, полость малого таза или грудную полость.

Перорально (через рот)

Препарат назначают в форме таблеток, капсул или в жидкой форме. Вы проглатываете препарат, как и многие другие лекарства.

Инъекционно

Для введения препарата одним из следующих способов используют иглу или шприц:

- внутримышечно (в/м) (в мышцу);
- подкожно (п/к) (под кожу);
- в пораженную ткань / очаг (непосредственно в опухоль на коже);
- препарат наносят на поверхность кожи.



Как я буду себя чувствовать в процессе химиотерапии?

У большинства пациентов, получающих химиотерапию, отмечается повышенная утомляемость, однако многие чувствуют себя достаточно хорошо для того, чтобы продолжать вести активный образ жизни.

Каждый пациент индивидуален, лечебные подходы различаются, поэтому не всегда возможно сказать, как вы будете реагировать. Ваше самочувствие может зависеть от общего состояния здоровья, типа и степени распространенности рака, а также применяемых препаратов. В некоторых случаях вам может потребоваться, чтобы вас привезли на лечение и забрали после него, например, если вы принимаете препараты от тошноты или рвоты, которые могут дать ощущение утомления.

Особенно сильная слабость на фоне химиотерапии может возникать уже через день после начала лечения и продолжаться в течение нескольких дней. Целесообразно постараться запланировать курс лечения таким образом, чтобы вы могли взять выходной в день проведения лечения и на следующий день. Если у вас есть маленькие дети, лучше запланировать лечение на день, когда есть кто-то, кто может помочь вам по дому в день лечения или по крайней мере на следующий день.

Уточните у вашего врача, в какой день наиболее вероятно возникновение максимальной слабости или других побочных эффектов. Большинство пациентов могут продолжать работу на фоне химиотерапии.

Однако вам может потребоваться скорректировать свой рабочий график на некоторое время на случай сильной слабости или других побочных эффектов на фоне химиотерапии. Обсудите с работодателем ваши пожелания и потребности. Возможно, вам удастся договориться о частичной занятости, найти место для короткого сна в течение дня или выполнять часть работы дома.

Могу ли я принимать другие препараты в процессе химиотерапии?

Некоторые лекарственные препараты могут препятствовать действию химиотерапевтических препаратов или вступать с ними в реакцию. Предоставьте врачу список всех лекарственных препаратов, которые вы принимаете, до начала лечения. Список должен включать:

- название каждого препарата;

- дозировку;

- причину, по которой вы его принимаете;

- частоту приема.

Не забудьте сообщить врачу обо всех безрецептурных препаратах, которые вы принимаете, включая витамины, слабительные, препараты для лечения аллергии, нарушений пищеварения и простуды, о приеме аспирина, ибупрофена или других обезболивающих препаратов, а также любых минеральных или растительных добавках. Врач может рекомендовать прекратить прием каких-либо препаратов перед началом химиотерапии. После начала химиотерапии обязательно консультируйтесь с врачом перед началом приема новых препаратов или при прекращении приема препаратов, которые вы принимаете в настоящее время.

Как я узнаю, что проводимая мне химиотерапия действует?

Ваш врач будет оценивать эффективность лечения несколькими способами. Возможно, вас будут часто осматривать и проводить анализы. Не стесняйтесь спросить вашего врача о результатах анализов и о том, что они означают. Осмотр и анализы позволяют многое сказать о том, как работает химиотерапия, а вот побочные эффекты дают мало информации. Иногда люди полагают, что отсутствие побочных эффектов свидетельствует о том, что препараты не работают или что наличие побочных эффектов говорит

о хорошем эффекте препаратов. На самом деле побочные эффекты варьируют в значительной степени и крайне индивидуальны, зависят от препарата и не являются признаком эффективности или неэффективности лечения.

Вопросы, которые следует задать по поводу побочных эффектов:

- » Какие побочные эффекты могут возникнуть в краткосрочном периоде?
- » Какие побочные эффекты могут возникнуть в долгосрочном периоде?
- » Насколько тяжелыми могут быть побочные эффекты?
- » Как долго будут сохраняться побочные эффекты?
- » Что я могу предпринять, чтобы облегчить побочные эффекты?
- » В каких случаях мне следует связаться с врачом или медицинской сестрой по поводу побочных эффектов?
- » Что я могу предпринять, чтобы чувствовать себя лучше в эмоциональном плане, справляясь с побочными эффектами?

Что вызывает возникновение побочных эффектов?

В связи с тем, что опухолевые клетки могут расти и размножаться быстрее, чем нормальные клетки, многие противоопухолевые препараты разработаны для того, чтобы убивать растущие клетки. В то же время определенные виды нормальных здоровых клеток также могут быстро размножаться, поэтому химиотерапия может подействовать и на них.

Поражение нормальных клеток и вызывает возникновение побочных эффектов. К быстро растущим нормальным клеткам, на которые может подействовать химиотерапия, относятся клетки крови, образующиеся в костном мозге, и клетки желудочно-кишечного тракта (ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника), репродуктивной системы (половые органы) и волосяных фолликулов. Некоторые противоопухолевые препараты могут действовать на клетки ключевых органов, таких как сердце, почки, мочевой пузырь, легкие, и компоненты нервной системы. У вас может вообще не возникнуть побочных эффектов или могут проявиться только

некоторые из них. Тип побочных эффектов и степень тяжести зависят от вида и дозы химиотерапевтических препаратов, а также реакции вашего организма на них. Перед началом химиотерапии врач обсудит с вами возможные побочные эффекты на фоне приема препаратов, которые вам назначат. Перед началом лечения вам предложат заполнить форму письменного согласия. Вам должны будут разъяснить все особенности назначаемого лечения, включая препараты и их побочные эффекты перед подписанием формы согласия.

Сколько могут продолжаться побочные эффекты?

Нормальные клетки обычно восстанавливаются после окончания курса химиотерапии, поэтому побочные эффекты постепенно ослабевают после окончания лечения, по мере того, как здоровые клетки начинают нормально расти. Время, необходимое для того, чтобы преодолеть побочные эффекты, зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья и тип применяемой химиотерапии. У большинства пациентов не возникает долгосрочных проблем, связанных с химиотерапией. Однако в некоторых случаях химиотерапия может привести к необратимому повреждению сердца, легких, нервов, почек, репродуктивной системы или других органов.

Поинтересуйтесь у врача о вероятности возникновения тяжелых долгосрочных неблагоприятных побочных эффектов в результате проводимого вам лечения (но не забывайте сопоставить возможные опасения с непосредственной угрозой, связанной с наличием рака). В настоящее время достигнут значительный прогресс в профилактике и лечении некоторых распространенных, а также редких серьезных побочных эффектов, связанных с химиотерапией. Многие новые лекарственные препараты и методы лечения уничтожают раковые клетки более эффективно, при этом нанося меньше вреда здоровым клеткам организма. Побочные эффекты химиотерапии могут быть неприятными, но их следует сопоставлять с возможностями назначенного лечения в отношении уничтожения рака. Определенные лекарственные препараты могут помочь предотвратить некоторые побочные эффекты, например, тошноту.

В некоторых случаях пациенты, получающие химиотерапию, недовольны продолжительностью лечения или возникающими побочными эффектами. В таком случае следует обратиться к вашему лечащему врачу или медицинской сестре. Возможно, они подскажут способ уменьшения или устранения побочных эффектов. Ниже приведен ряд рекомендаций относительно наиболее распространенных побочных эффектов химиотерапии.



Утомляемость

Утомляемость, ощущение усталости и отсутствия энергии – наиболее распространенные симптомы, возникающие у онкологических пациентов.

Точная причина возникновения этих симптомов не всегда известна. Они могут быть связаны с заболеванием, химиотерапией, лучевой терапией, хирургическим вмешательством, низким уровнем клеток крови, недостатком сна, болью, стрессом, снижением аппетита, а также другими факторами. Утомляемость на фоне онкологического заболевания отличается от недомогания и утомляемости, возникающих в повседневной жизни. Утомляемость, вызванная химиотерапией, может возникать внезапно. Пациенты с онкологией описывают ее как полное отсутствие энергии и используют такие эпитеты, как «измотанный», «как выжатый лимон», «без сил». Отдых не всегда облегчает состояние. Утомляемость может ощущаться по-разному. Усталость у вас может и не возникать или же не продолжаться так долго, как у других пациентов. Состояние может длиться дни, недели или месяцы. Выраженное недомогание и усталость постепенно проходят по мере ответа опухоли на лечение.

Как мне справиться с утомляемостью?

- » Планируйте день таким образом, чтобы иметь время для отдыха.
- » Старайтесь делать непродолжительные перерывы, в том числе на короткий сон, а не один длительный период отдыха.
- » Экономьте энергию для самых важных вещей.
- » Постарайтесь укоротить или облегчить любимые виды активности.

- » По возможности ходите на непродолжительные прогулки или выполняйте легкие физические упражнения. Это может помочь облегчить недомогание.
- » Обсудите с вашим врачом, как сэкономить энергию и лечить утомляемость.
- » Попробуйте заняться медитацией, молитвой, йогой, используйте методику управляемых психических образов, визуализацию и др. Возможно, это поможет справиться с утомляемостью.
- » Старайтесь питаться настолько хорошо, насколько возможно, и пейте больше жидкости. Принимайте пищу малыми порциями, если это помогает.
- » Присоединитесь к группе поддержки пациентов. Возможность поделиться своими чувствами с окружающими помогает уменьшить бремя утомляемости. Вы также сможете узнать, как другие пациенты справляются с утомляемостью.
- » Следует ограничить употребление кофеина и алкоголя.
- » Позвольте окружающим выполнять за вас часть обязанностей, с которыми в обычных условиях вы справляетесь самостоятельно.
- » Ведите дневник самочувствия. Это позволит лучше планировать повседневную деятельность.
- » Сообщайте о любых изменениях уровня энергии врачу или медицинской сестре.



Тошнота и рвота

Многие пациенты опасаются возникновения тошноты и рвоты на фоне химиотерапии. Однако на фоне приема современных противорвотных препаратов реже возникают такого рода побочные эффекты, а если они возникают, то значительно менее выражены.

У большинства пациентов удастся предотвратить или значительно облегчить тошноту и рвоту. Препараты действуют индивидуально, в зависимости от пациента; в некоторых случаях может потребоваться принимать более одного препарата для облегчения симптоматики. Не сдавайтесь. Продолжайте вместе с вашим лечащим врачом и медицинской сестрой поиск препарата/препаратов, которые будут максимально вам подходить. Обязательно сообщите

врачу или медицинской сестре, если у вас очень выраженная тошнота или рвота, продолжающиеся более суток, или если рвота настолько сильная, что организм не может усваивать жидкости.

Что мне делать при возникновении тошноты и рвоты?

Принимайте жидкости не менее чем за час до или через час после приема пищи, а не во время еды. Пейте небольшими порциями, но часто.

- » Старайтесь есть и пить медленно.
- » Принимайте пищу небольшими порциями в течение всего дня вместо одного, двух или трех обильных приемов пищи.
- » Ешьте пищу холодной или комнатной температуры, чтобы вас не беспокоили резкие запахи.
- » Лучше пережевывайте пищу для облегчения пищеварения.
- » При возникновении тошноты в утренние часы попробуйте перед подъемом с постели съесть сухую пищу, например хлопья, тост или крекеры. (Не пытайтесь сделать это при наличии во рту или горле изъязвлений, или при сухости во рту.)
- » Пейте охлажденные прозрачные фруктовые соки без подсластителей, например, яблочный или апельсиновый сок, или бесцветные газированные напитки без кофеина, например, эмбирный, после того, как из них вышел газ.
- » Попробуйте использовать леденцовую карамель с мятой или кислым вкусом. (Не используйте леденцы с кислым вкусом при наличии изъязвлений во рту или глотке.)
- » Заранее готовьте и замораживайте пищу на несколько дней на случай плохого самочувствия.
- » Носите просторную одежду.
- » При возникновении тошноты глубоко и медленно дышите.
- » Отвлекайтесь разговорами с членами семьи или друзьями, слушайте музыку, смотрите кино или телевизионные шоу.
- » Используйте техники релаксации.
- » Постарайтесь избегать запахов, которые могут вас раздражать, например, возникающих в процессе приготовления пищи, при курении или использовании парфюма.

- » Избегайте употребления в пищу сладостей, жареных и жирных продуктов.
- » Отдохните не менее 2 часов после окончания приема пищи, но избегайте горизонтального положения.
- » Воздерживайтесь от приема пищи за несколько часов до лечения, если тошнота возникает в процессе введения препарата.
- » Перед введением препарата можно съесть легкую пищу.



Боль

Химиотерапевтические препараты могут вызывать некоторые болезненные побочные эффекты. Препараты могут вызывать повреждение нервов, приводя к возникновению ощущения жжения, онемения, покалывания или дергающих болей, чаще в пальцах рук и ног.

Некоторые препараты могут вызывать изъязвление слизистой оболочки рта, головные боли, мышечные боли или боли в животе. Не у всех пациентов с онкологией и не у всех пациентов, получающих химиотерапию, возникают болевые ощущения, связанные с заболеванием или его лечением. Но при возникновении боли существуют способы ее облегчения. Первым делом следует обсудить возникновение болей с врачом, медицинской сестрой. Об имеющихся симптомах следует сообщить максимально подробно.

Вы можете рассказать об имеющихся болевых ощущениях семье или друзьям. Они могут помочь вам побеседовать с медицинскими работниками о болях, особенно если вы слишком утомлены или боль такая сильная, что вы не можете побеседовать самостоятельно.



Вам следует сообщить врачу, медицинской сестре, членам семьи или друзьям:

- где болит;
- каков характер боли: резкая, тупая, пульсирующая или постоянная;
- какова интенсивность болевых ощущений;
- как долго боль продолжается;
- какие действия облегчают боль, а какие усиливают;
- какие препараты вы принимаете для обезболивания и насколько они помогают.

Для описания интенсивности болевых ощущений удобно использовать шкалу боли. Попробуйте оценить боль по шкале от 0 до 10. Отсутствие боли соответствует значению 0. По мере увеличения балла интенсивность болевых ощущений увеличивается. Значение 10 соответствует максимальной интенсивности боли. Вы можете использовать собственную шкалу, например от 0 до 5 или от 0 до 100 баллов.

Обязательно сообщайте, какой шкалой для оценки боли вы пользуетесь – например, «интенсивность моей боли 7 по шкале от 0 до 10». Цель лечения, направленного на контроль болевого синдрома, – предотвратить возникновение болевых ощущений, если это возможно, или облегчить боль, возникновение которой не удается предотвратить.

Для достижения этих целей:

» При стойкой или хронической боли принимайте обезболивающие препараты регулярно (по часам).

- » Не пропускайте прием доз в нужное время. Если не принимать обезболивающий препарат до тех пор, пока вы не почувствуете боль, ее будет сложнее контролировать препаратами.
- » Попробуйте применять методы релаксации в сочетании с приемом обезболивающих препаратов. Это может позволить снизить напряжение, уровень тревоги и улучшить контроль болевого синдрома.

У некоторых пациентов с хроническими **или персистирующими (часто возникающими) болями**, которые обычно удовлетворительно контролируются приемом обезболивающих препаратов, могут возникать так называемые «прорывные боли». Они возникают тогда, когда умеренно выраженная или сильная боль «прорывается» или возникает на короткое время. Если у вас возникает боль такого рода, воспользуйтесь обезболивающим препаратом короткого действия, назначенным вашим врачом. Не ждите, пока боль усилится. Если медлить, боль будет значительно сложнее контролировать. Существуют различные лекарственные препараты и методы для контроля болевого синдрома при онкологических заболеваниях. Ваш врач предоставит всю необходимую информацию и ресурсы для создания максимального комфорта. Если боль сохраняется, а врач больше не может вам ничего предложить, попросите назначить консультацию специалиста по лечению боли. Специалистом по лечению болевого синдрома может являться онколог, анестезиолог, невролог, нейрохирург, врачи других специальностей.



Выпадение волос

Выпадение волос (**алопеция**) – распространенный побочный эффект химиотерапии, но не все препараты вызывают выпадение волос. Ваш лечащий врач может сказать, вероятно ли выпадение волос на фоне приема препарата или препаратов, которые вы принимаете. Волосы могут стать тоньше или выпасть полностью. Выпадение волос наблюдается по всему телу, включая голову, лицо, руки, ноги, подмышки и лобковую область. Обычно волосы вновь вырастают после окончания всех курсов лечения. У некоторых людей волосяной покров восстанавливается даже на фоне продолжения

химиотерапевтического лечения. В некоторых случаях отрастающие волосы могут поменять цвет или текстуру. Выпадение волос не всегда происходит сразу. Оно может начаться через несколько недель после первого курса лечения или после нескольких курсов лечения. Многие пациенты сообщают о возникновении повышенной чувствительности кожи головы перед выпадением волос. Волосы могут выпадать постепенно или клоками. Продолжающие расти волосы могут становиться сухими и тусклыми.

Как ухаживать за кожей головы и волосами на фоне химиотерапии?

- Используйте мягкий шампунь.
- Используйте мягкую щетку для волос.
- При использовании фена не включайте подачу горячего воздуха.
- Сделайте короткую стрижку. Короткие волосы выглядят более густыми. Это также облегчает уход при выпадении волос.
- Используйте крем от загара, головной убор или шарф для защиты кожи головы от солнца при выпадении волос.
- Избегайте использования щеток-валиков для укладки волос.
- Избегайте окрашивания, химической завивки или выпрямления волос.

Некоторые пациенты при полном или почти полном выпадении волос предпочитают носить тюрбаны, косынки, кепки или парики, другие же ходят с непокрытой головой. Часть пациентов выбирают подходящий вариант в зависимости от того, находятся ли они в публичном месте или дома, с друзьями и семьей. Не существует «правильного» или «неправильного» выбора; делайте так, как вам удобнее.

Если вы предпочитаете ходить с покрытой головой:

- » Приобретите парик до того, как вы потеряете существенную часть волос. Таким образом вы сможете подобрать парик, подходящий по цвету и форме прически. Вы можете приобрести парик в специализированном магазине для пациентов с онкологией. Возможно даже пригласить специалиста по подбору на дом. Парик можно приобрести по каталогу или по телефону.
- » Парик можно одолжить, а не покупать, его можно взять напрокат.
- » Для укладки и коррекции вы можете отнести парик в парикмахерскую или магазин, где его приобрели.

В некоторых случаях, например при добровольном медицинском страховании, медицинская страховка покрывает приобретение парика при проведении химиотерапии.

Выпадение волос на голове, лице или теле может быть трудно принять. Ощущать злость или снижение настроения по этому поводу совершенно нормально. В то же время следует помнить о временном характере этого феномена. Разговор об испытываемых вами чувствах также может помочь. По возможности, поделитесь своими мыслями с кем-то, кто пережил подобный опыт.



Анемия

Химиотерапия может приводить к снижению способности костного мозга к образованию эритроцитов, которые переносят кислород ко всем тканям и органам тела. Когда эритроцитов становится мало, ткани организма не получают достаточного количества кислорода для нормального функционирования. Это состояние называют анемией. Анемия может вызывать одышку, слабость и утомляемость.

Свяжитесь с врачом при появлении следующих симптомов:

- утомляемости (ощущения выраженной слабости, усталости);
- головокружения или предобморочного состояния;
- одышки;
- ощущения частого или сильного сердцебиения.

Врач будет часто проводить анализ **крови** в процессе лечения. Вам могут также назначить препараты, усиливающие образование эритроцитов. Обсудите этот вариант с врачом при частом возникновении анемии. Если уровень эритроцитов снизится слишком сильно, вам может потребоваться переливание крови или введение эритропоэтина для увеличения количества эритроцитов в крови.

Что Вы можете сделать при наличии у Вас анемии?

(см. раздел «Утомляемость»)

- Хорошо отдыхайте. Старайтесь больше спать ночью и иметь возможность для короткого сна днем.
- Ограничьте свою активность. Делайте только наиболее необходимые и важные вещи.
- По мере необходимости просите о помощи. Попросите членов семьи и друзей поучаствовать в уходе за ребенком, покупках, помогать при выполнении домашней работы или управлять автомобилем.
- Правильно питайтесь (см. раздел «Правильное питание на фоне химиотерапии»).
- При подъеме из положения сидя не торопитесь. При вставании из положения лежа сначала посидите, а затем вставайте. Это поможет предотвратить возникновение головокружения.



Проблемы с центральной нервной системой

Химиотерапия может нарушить определенные функции вашей центральной нервной системы (головного мозга) с возникновением усталости, дезориентации или депрессии. Эти ощущения пройдут при снижении дозы или завершении химиотерапии. Свяжитесь с врачом при появлении этих симптомов.



Инфекция

Химиотерапия может повысить вероятность возникновения инфекций. Это связано с тем, что большинство противоопухолевых препаратов влияют на костный мозг и затрудняют образование лейкоцитов, клеток, которые борются с различными видами инфекций. Ваш врач будет регулярно проводить анализы крови в процессе химиотерапии. Существуют лекарственные препараты, позволяющие ускорить процесс восстановления числа лейкоцитов и уменьшить продолжительность времени, когда уровень лейкоцитов очень низкий. Эти препараты называют колониестимулирующими факторами. Увеличение количества лейкоцитов крови позволяет значительно снизить риск серьезных инфекций.

Большинство инфекций при химиотерапии вызывают бактерии, в норме обнаруживаемые на коже, во рту, в кишечнике и мочеполовых путях. В некоторых случаях причина возникновения инфекции остается неизвестной. Даже если вы будете соблюдать дополнительные меры предосторожности, у вас все равно может возникнуть инфекция. Но вы можете предпринять определенные действия.

Как предотвратить возникновение инфекции?

- » Чаще мойте руки в течение дня. Обязательно мойте руки перед едой, после посещения туалета и после того, как трогали животных.
- » После дефекации аккуратно, но тщательно очищайте область около ануса. Поинтересуйтесь у врача или медицинской сестры, что делать в случае возникновения раздражения в этой области или если у вас геморрой. Кроме того, проконсультируйтесь

у врача перед выполнением клизмы или использованием суппозиторий (см. раздел «Запоры»).

- » Старайтесь не контактировать с людьми, от которых можете заразиться острым респираторным заболеванием, гриппом, корью или ветряной оспой.
- » Избегайте скоплений людей. Например, ходите за покупками или в кинотеатры, когда там меньше всего людей.
- » Избегайте контакта с детьми, которым недавно проводили вакцинацию «живой вакциной», например, от ветряной оспы или полиомиелита, так как они могут быть заразными для людей с низким уровнем лейкоцитов в крови. Если у вас возникают вопросы, свяжитесь с врачом.
- » Не подрезайте и не отрывайте кутикулу в области ногтя.
- » Будьте аккуратны при использовании ножниц, игл или ножей, чтобы не порезаться.
- » Во избежание повреждений и порезов кожи пользуйтесь электробритвой.
- » Соблюдайте гигиену ротовой полости (см. раздел «Проблемы с состоянием ротовой полости, десен и глотки».).
- » Не выдавливайте и не расчесывайте угри.
- » Ежедневно принимайте теплую (не горячую) ванну, душ или обтирайте тело мокрой губкой. Просушите кожу, слегка прикладывая полотенце к коже. Не растирайтесь полотенцем.
- » Используйте лосьон или масло для смягчения кожи, если она становится сухой или трескается.
- » Порезы и расчески следует сразу промыть теплой водой с мылом и антисептиком, далее ежедневно очищать до полного заживления.
- » Избегайте контакта с бачками для мусора, туалетными лотками для животных, клетками для птиц и аквариумами для рыб.
- » Избегайте контакта с непроточной водой, например в поилках для птиц, вазах для цветов, увлажнителях.
- » Используйте защитные перчатки для садовых работ или при проведении уборки, особенно за маленькими детьми.
- » Не проводите вакцинацию и прививки, например от гриппа, не проконсультировавшись предварительно с врачом.
- » Не употребляйте в пищу в сыром виде рыбу, морепродукты, мясо или яйца.



Немедленно свяжитесь с врачом при появлении следующих симптомов:

- повышение температуры тела выше 38 °C;
- озноб, особенно потрясающий озноб;
- потливость;
- понос;
- частые позывы к мочеиспусканию или ощущение жжения при мочеиспускании;
- сильный кашель или боль в горле;
- зуд или необычное отделяемое из влагалища;
- покраснение, отек или болезненность, особенно в области раны, язвы, стомы, высыпаний, вокруг области ануса или в месте установки катетера;
- боль или давление в области пазух носа;
- боль в ухе, головная боль или скованность мышц шеи;
- высыпания в виде пузырьков или волдырей на коже или губах;
- язвы на слизистой рта.

Сразу сообщайте вашему врачу о любых признаках инфекции, даже в ночное время. Это особенно важно при низком уровне лейкоцитов крови. Если у вас повысилась температура, не принимайте аспирин, ацетаминофен или другие препараты для снижения температуры, не проконсультировавшись с врачом.

Нарушение свертываемости крови

Противоопухолевые препараты могут влиять на образование в костном мозге тромбоцитов, кровяных телец, останавливающих кровотечение путем свертывания крови. Если в крови недостаточно тромбоцитов, у вас могут легко возникать кровотечения или синяки (гематомы), даже при отсутствии травмы.



Свяжитесь с врачом при появлении любого из симптомов:

- неожиданно появляющиеся кровоподтеки;
- мелкие красные высыпания под кожей;
- красноватый или розоватый оттенок мочи;
- черный или с примесью крови кал;
- кровотечение из десен или носа;
- выделение крови из влагалища, возникшее внезапно или продолжающееся дольше, чем обычно;
- головные боли или нарушение зрения;
- ощущение тепла или жара в руке или ноге.

Ваш врач будет регулярно проводить анализ уровня тромбоцитов на фоне химиотерапии. Если уровень тромбоцитов упадет слишком сильно, врач может назначить введение тромбоцитарной массы для восстановления уровня тромбоцитов в крови. Уровень тромбоцитов также можно увеличить медикаментозно, с помощью препаратов – колониестимулирующих факторов.

Как не допустить возникновения проблем при низком уровне тромбоцитов

Перед приемом любых витаминов, препаратов на травах, включая отпускаемые из аптек без рецепта, проконсультируйтесь с врачом или медицинской сестрой. Многие из таких препаратов содержат аспирин, который может повлиять на функцию тромбоцитов.

- » Проконсультируйтесь с врачом перед употреблением любых алкогольных напитков.
- » При чистке зубов используйте очень мягкую щетку.
- » При необходимости прочистить нос аккуратно сморкайтесь в мягкую ткань.
- » Соблюдайте крайнюю осторожность при использовании ножниц, игл, ножей или инструментов, чтобы не порезаться.
- » Следите за тем, чтобы не обжечься при глажке и приготовлении пищи.
- » Избегайте контактных видов спорта или другой травмоопасной деятельности.
- » Уточните у врача, не следует ли вам воздержаться от секса.
- » Пользуйтесь электрической бритвой.



Проблемы с ротовой полостью, деснами и горлом

Гигиена ротовой полости очень важна на фоне химиотерапии. Некоторые противоопухолевые препараты могут вызывать возникновение язв во рту и горле – такое состояние называется «стоматит» или «мукозит». Противоопухолевые препараты могут вызывать сухость и раздражение слизистых оболочек, их повышенную кровоточивость. У пациентов с плохим аппетитом на фоне химиотерапии более высока вероятность возникновения язв в ротовой полости. Помимо болезненности, язвы в ротовой полости могут инфицироваться, так как во рту находится большое количество различных микробов.

Следует максимально оградить себя от возможной инфекции, так как на фоне терапии с ней очень трудно бороться, и инфекции могут привести к возникновению серьезных проблем.

Как правильно поддерживать здоровье ротовой полости, десен и горла?

- » Обсудите с врачом посещение стоматолога за несколько недель до начала химиотерапии. Возможно, вам проведут профессиональную чистку зубов и решат имеющиеся проблемы, включая устранение кариозных полостей, абсцессов десен, заболеваний десен или проведут коррекцию плохо подходящих протезов.
- » Уточните у вашего стоматолога, как лучше чистить зубы и использовать зубную нить в период химиотерапии. Химиотерапия может повышать риск развития кариеса, поэтому стоматолог может предложить ежедневно использовать ополаскиватель или гель с фтором для профилактики.
- » Чистите зубы и десны после каждого приема пищи. Аккуратно чистите зубы мягкой зубной щеткой. Слишком сильное нажатие на щетку может привести к повреждению мягких тканей ротовой полости. Если ваши десны очень чувствительные, попросите врача, медицинскую сестру или стоматолога рекомендовать вам специальную зубную щетку и/или зубную пасту. Ополаскивайте рот теплой соленой водой после приема пищи и перед сном.
- » Хорошо ополаскивайте зубную щетку после каждого использования и храните ее в сухом месте.
- » Избегайте использования ополаскивателей рта, содержащих алкоголь.
- » Попросите вашего врача или медицинскую сестру порекомендовать вам мягкий или содержащий лекарственные препараты ополаскиватель для рта. Например, ополаскиватель для рта с бикарбонатом натрия (пищевая сода) не вызывает раздражения слизистых. При возникновении язв в ротовой полости сообщите об этом врачу или медицинской сестре. Для лечения язв может потребоваться назначение лекарства.

Как быть с язвами в ротовой полости?

- Поинтересуйтесь у врача, может ли он рекомендовать какие-либо средства, которые можно наносить прямо на язвы, или прописать лекарства для облегчения боли.

- Ешьте пищу холодной или комнатной температуры. Горячая или теплая пища может раздражать слизистую оболочку ротовой полости и глотки.
-
- Старайтесь употреблять легкоусвояемую пищу, например, мороженое, молочные коктейли, фрукты в размягченном виде (бананы и яблочное пюре), картофельное пюре, каши, яйца всмятку или яичницу-болтунью, йогурт, зерненный творог, макароны с сыром, заварной крем из яиц и молока, пудинги и студни. Для облегчения пережевывания и проглатывания вы можете измельчать пищу в блендере. Избегайте употребления в пищу раздражающих, кислых продуктов и соков, например, томатных и цитрусовых (апельсин, грейпфрут, лимон); острых и соленых продуктов, твердой и грубой пищи, например сырых овощей, мюсли, попкорна и тостов.
-

Как справиться с сухостью во рту?

- » Проконсультируйтесь у врача, не следует ли вам применять препараты искусственной слюны для увлажнения рта.
- » Пейте больше жидкости.
- » Поинтересуйтесь у врача, можно ли вам рассасывать ледяную стружку, фруктовый лед или карамель без сахара. Также помогает жвачка без сахара (сорбитол, заменитель сахара, который часто используется в продуктах, не содержащих сахара, может вызывать диарею. Если у вас возникла диарея, проверьте маркировку продуктов без содержания сахара перед покупкой и ограничьте их применение).
- » Добавляйте в сухие продукты масло, маргарин, подливку и соусы или бульон.
- » Размачивайте хрустящие сухие продукты в жидкостях.
- » Употребляйте в пищу мягкие продукты, в форме пюре.
- » Используйте гигиеническую губную помаду или вазелиновое масло, если у вас сохнут губы.
- » Носите с собой бутылку воды, чтобы регулярно пить.



Диарея

Когда химиотерапия воздействует на клетки, выстилающие изнутри стенки кишечника, может возникать диарея (водянистый или жидкий стул). Если диарея продолжается более 24 часов или появились боли или спазмы, свяжитесь с врачом. В тяжелых случаях врач может назначить препараты для контроля диареи. Если диарея сохраняется, вам может потребоваться внутривенное введение жидкостей для восполнения потерь воды и питательных веществ. Часто внутривенное введение осуществляется амбулаторно и вам не потребуются госпитализация. Не принимайте безрецептурных препаратов от диареи без предварительной консультации врача.

Как я могу справиться с диареей?

- » Пейте больше жидкости. Это поможет восполнить потери жидкости, возникающие при диарее. Лучше всего пить прозрачные, не раздражающие кишечник жидкости: воду, прозрачный бульон, спортивные напитки или имбирный напиток. Если эти напитки вызывают усиление жажды или тошноты, попробуйте дополнительно разводить их водой. Пейте медленно, старайтесь, чтобы напиток был комнатной температуры. Газированным напиткам лучше дать время для выхода газа перед употреблением.
- » Вместо трех больших приемов пищи старайтесь есть малыми порциями в течение всего дня.
- » Употребляйте в пищу богатые калием продукты, если только врач не давал других рекомендаций. Диарея может приводить к потере этого важного минерала. Бананы, апельсины, картофель, персиковые и абрикосовые нектары – отличные источники калия.
- » Поинтересуйтесь у врача, не следует ли вам на некоторое время перейти на питание прозрачными жидкостями, чтобы дать кишечнику отдых. Прозрачные жидкости не смогут обеспечить вас всеми необходимыми питательными веществами, поэтому такую диету не следует соблюдать более 3–5 дней.
- » Употребляйте в пищу продукты с низким содержанием клетчатки. К таким продуктам относятся белый хлеб, белый рис или лапша, спелые бананы, консервированные или приготовленные фрукты без шкурки, зерненный творог, йогурт без добавления

семечек, яйца, вареный картофель без шкурки и картофельное пюре, овощные пюре, курица или индейка без кожи и рыба.

- » Избегайте употребления пищи с высоким содержанием клетчатки, так как она может приводить к диарее и спазмам кишечника. Большое количество клетчатки содержится в цельнозерновом хлебе и злаках, сырых овощах, бобовых, орехах, семечках, попкорне и свежих и сушеных фруктах.
- » Избегайте употребления горячих или очень холодных напитков, они могут приводить к усилению диареи.
- » Избегайте употребления кофе, чая с кофеином, алкоголя и сладостей. Также избегайте жареной, жирной или острой пищи. Такая пища раздражает кишечник и может вызывать диарею и спазмы.
- » Избегайте употребления молока и молочных продуктов, включая мороженое, если эти продукты усиливают у вас проявления диареи.



Запор

Некоторые противоопухолевые препараты, обезболивающие и другие лекарства могут вызывать запор. Также запоры могут возникать на фоне снижения физической активности или если в вашем рационе не хватает жидкости или клетчатки. Если у вас не было стула в течение более одного-двух дней, свяжитесь с врачом, он может предложить принять слабительное. Не принимайте слабительных, не проконсультировавшись с врачом, особенно при низком уровне лейкоцитов или тромбоцитов.

Что я могу предпринять при запоре?

- Пейте больше жидкости для улучшения работы кишечника. Если у вас нет язв в ротовой полости, попробуйте пить теплые или горячие напитки, включая воду, что является особенно эффективным методом.
- Проконсультируйтесь с врачом, может быть, вам следует увеличить содержание клетчатки в рационе (существуют определенные виды рака и побочные эффекты лечения, при которых не рекомендуется богатая клетчаткой пища).

- Ежедневно выполняйте физические упражнения. Сходите на прогулку или используйте более структурированную программу физической нагрузки. Обсудите с врачом объем и тип подходящей вам физической нагрузки.
-



Влияние химиотерапии на нервную систему и мышцы

Некоторые противоопухолевые препараты могут вызывать нарушение функционирования нервов. Одним из примеров влияния химиопрепаратов на нервную систему является периферическая нейропатия, при которой возникает ощущение покалывания, жжения, слабости, онемения или боли в кистях и/или стопах. Некоторые препараты также могут влиять на мышечную систему с возникновением слабости, усталости или болезненности мышц.

В некоторых случаях влияние препаратов на нервную систему и мышцы может доставлять неудобства, но не является серьезной проблемой. В других случаях симптомы со стороны мышц и нервной системы могут быть серьезными и требовать медицинского вмешательства. Обязательно сообщайте врачу о появлении любых симптомов со стороны нервной системы или мышц. В большинстве случаев симптомы постепенно проходят; в некоторых случаях для восстановления может потребоваться до года после окончания лечения.



К симптомам со стороны нервной системы и мышц относят:

- » покалывание;
- » жжение;
- » слабость или онемение кистей и/или стоп;
- » боль при ходьбе;
- » слабость, болезненность, утомляемость мышц;
- » нарушение равновесия;
- » неловкость;
- » сложности при поднимании с пола предметов или застегивании пуговиц;
- » тряска или тремор;
- » затруднения при ходьбе;

- » боль в челюсти;
- » потеря слуха;
- » боль в желудке;
- » запор.

Как мне справиться с проблемами с нервной системой и мышцами?

- Если у вас онемели пальцы, соблюдайте осторожность, когда берете в руки острые, горячие или другие опасные предметы.
- При нарушении равновесия или мышечной силы соблюдайте осторожность при передвижении, держитесь за поручни при спуске и подъеме по лестнице, используйте противоскользящие коврики в ванной или душе, чтобы избежать падений.
- Всегда носите обувь на резиновой подошве (если возможно).
- Попросите врача назначить вам обезболивающие препараты.



Влияние на кожу и ногти

На фоне химиотерапии могут возникать незначительные проблемы с кожей, такие как покраснение, сыпь, зуд, шелушение, сухость, угревая сыпь и повышенная чувствительность к солнцу. Определенные противоопухолевые препараты при внутривенном введении могут вызывать потемнение кожи по ходу вены, особенно у людей с очень темной кожей.

Некоторые пациенты используют макияж для маскировки этой области, однако при изменении вида нескольких вен это может потребовать значительного времени. Потемневшие области кожи постепенно потеряют окраску в течение нескольких месяцев после окончания лечения. Также ваши ногти могут потемнеть, пожелтеть, стать хрупкими или потрескаться. Могут появиться вертикальные линии или полосы на ногтях. Большинство указанных проблем не являются серьезными, вы можете справиться с ними самостоятельно, лишь в редких случаях требуется срочное вмешательство.

Определенные препараты, вводимые внутривенно, могут вызвать тяжелое и стойкое повреждение тканей, если они вытекают из вены. Сразу сообщите врачу или медицинской сестре, если вы почувствуете жжение или боль при введении препаратов внутривенно. Эти симптомы не обязательно означают, что возникла проблема, но всегда лучше обсудить вопрос с врачом. Не стесняйтесь сразу связаться с врачом даже при менее серьезных симптомах. Появление некоторых симптомов может означать, что у вас возникла аллергическая реакция, которая требует немедленного лечения.



Сразу свяжитесь с врачом или медицинской сестрой при появлении следующих симптомов:

- при возникновении внезапного или очень сильного зуда;
- при возникновении сыпи или крапивницы;
- при появлении свистящего дыхания или затруднения дыхания.

Как мне справиться с проблемами с кожей и ногтями?



Угревая сыпь

- » Старайтесь поддерживать кожу лица в чистоте.
- » Спросите у вашего врача или медицинской сестры, можете ли вы пользоваться безрецептурными кремами и мылом с лекарственными веществами.



Зуд и сухость

- » Используйте кукурузный крахмал в качестве присыпки.
- » Во избежание сухости кожи уменьшите длительность принятия душа или обтирания тела влажной губкой.

- » Избегайте длительного пребывания в ванной, горячих ванн. Пользуйтесь увлажняющим мылом.
- » Нанесите крем или лосьон на еще влажную кожу.
- » Избегайте применения парфюмов, одеколонов, лосьонов после бритья с содержанием алкоголя.
- » При генерализованном зуде можно принять ванну с коллоидной овсянкой (овсяной мукой) или дифенгидрамином.



Проблемы с ногтями

- » Вы можете приобрести в аптеке укрепляющую ногти продукцию. Учтите, что эта продукция может раздражать кожу и ногти.
- » При мытье посуды, работе в саду или уборке дома надевайте перчатки для защиты ногтей.
- » Обязательно сообщите врачу о появлении покраснения, боли или других изменений в области кутикулы.



Чувствительность к солнечному свету

- » По возможности избегайте воздействия на кожу прямых солнечных лучей, особенно в период с 10 утра до 4 вечера, когда солнечное излучение максимально.
- » Используйте лосьон с солнцезащитным фактором (SPF) от 15 и выше, чтобы предотвратить повреждение кожи. Продаваемый в аптеках без рецепта оксид цинка может полностью заблокировать попадание солнечных лучей на кожу.
- » Используйте бальзам для губ с солнцезащитным фактором.
- » Носите хлопковые кофты с длинным рукавом, брюки и шляпы с широкими полями (особенно при облысении) для защиты от солнца.
- » Во время химиотерапии даже людям с темной кожей требуется защита от солнца.



Повторное возникновение лучевых ожогов при химиотерапии

У некоторых пациентов, которым проводилась лучевая терапия, на фоне химиотерапии отмечается повторное возникновение лучевых ожогов. В период назначения или вскоре после курса введения определенных противоопухолевых препаратов кожа в области, которая подвергалась облучению, становится красной, от легкого покраснения до ярко-красного цвета. Возможно появление пузырей и отслаивания кожи. Реакция может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней. Сообщите врачу или медицинской сестре о повторном возникновении лучевых ожогов.

Вы можете облегчить зуд и жжение следующим образом:

- » Поместите на пораженную область холодный влажный компресс.
- » Носите мягкие, не раздражающие кожу ткани. Женщинам, перенесшим лучевую терапию после секторальной резекции опухоли молочной железы, наиболее комфортно использовать бюстгалтеры из хлопка.



Влияние на почки и мочевой пузырь

Некоторые противоопухолевые препараты могут раздражать мочевой пузырь или вызывать временное или стойкое повреждение мочевого пузыря или почек. Если вы принимаете один или несколько таких препаратов, врач может назначить вам анализ суточной мочи. Анализ также могут провести до начала химиотерапии для оценки функции почек. Некоторые противоопухолевые препараты вызывают изменение цвета мочи (оранжевый, красный, зеленый или желтый) или придавать ей сильный запах лекарственных препаратов на срок от 24 до 72 часов.

Уточните у врача, не вызывают ли принимаемые вами препараты такого эффекта. Старайтесь пить больше жидкости для хорошего отделения мочи и профилактики возникновения вышеуказанных проблем. Это очень важно, если вы принимаете препараты, которые могут воздействовать на мочевой пузырь и почки.



Сообщите врачу при появлении у вас следующих симптомов:

- боль или жжение при мочеиспускании;
- учащенное мочеиспускание;
- затруднение мочеиспускания (невозможность помочиться);
- возникновение позывов к немедленному мочеиспусканию (императивных позывов);
- появление красноватой мочи или примеси крови в моче;
- жар;
- озноб, особенно потрясающий озноб.



Гриппоподобные симптомы

В течение от нескольких часов до нескольких дней после химиотерапии у некоторых пациентов появляется ощущение, как будто они заболели гриппом. Особенно часто это происходит при проведении химиотерапии в сочетании с биологической терапией. Гриппоподобные симптомы, такие как боли в мышцах и суставах, головная боль, усталость, тошнота, легкий жар (обычно ниже 37,8 °C), озноб и снижение аппетита, могут продолжаться от 1 до 3 дней. Инфекция или рак также могут вызывать сходные симптомы. Проконсультируйтесь с врачом при появлении гриппоподобных симптомов.



Задержка жидкости

На фоне химиотерапии ваш организм может задерживать жидкость. Это может быть связано с гормональными изменениями на фоне терапии, собственным действием лекарственных препаратов или влиянием опухоли. Проконсультируйтесь с врачом

или медицинской сестрой при появлении отека или одутловатости лица, кистей рук, стоп или живота. Вам может потребоваться ограничение потребления поваренной соли или продуктов, содержащих большое количество соли. При возникновении серьезных проблем врач может назначить диуретик – лекарственный препарат, помогающий организму избавиться от избыточной жидкости.



Влияние на половые органы

Химиотерапия может, но не во всех случаях, влиять на половые органы (яички у мужчин, влагалище и яичники у женщин), а также нарушать их работу как у мужчин, так и у женщин. Побочные эффекты зависят от применяемых препаратов, а также возраста и общего состояния здоровья пациента.

Мужчины

Химиотерапия может приводить к снижению числа и подвижности сперматозоидов. Эти изменения могут приводить к бесплодию, которое может быть временным или необратимым. Бесплодие – это неспособность заводить детей, которая не связана со способностью к половому акту. Другие возможные побочные эффекты могут быть связаны с нарушением возникновения или поддержания эрекции, также возможно повреждение хромосом, что может приводить к врожденным порокам плода.

Что я могу предпринять?

- Перед началом лечения обсудите с вашим лечащим врачом возможность создания банка спермы – замораживания спермы для последующего использования, если вероятно возникновение бесплодия. Уточните стоимость процедуры создания банка спермы.
- Используйте меры контрацепции в период лечения. Уточните у врача, как долго вам следует использовать методы контрацепции.

- Используйте презерватив при половом акте в течение первых 48 часов после введения последней дозы химиотерапии, так как препараты могут попадать в сперму.
- Уточните у врача вероятность того, что химиотерапия может повлиять на способность стать отцом. Если да, то будет ли эффект временным или необратимым?

Женщины

Влияние на яичники. Противоопухолевые препараты могут влиять на яичники и снижать количество образуемых в них гормонов. У некоторых женщин наблюдается нерегулярная менструация или полное прекращение менструального цикла на фоне химиотерапии. Эти побочные эффекты могут быть временными или необратимыми.

Бесплодие. Повреждение яичников может приводить к бесплодию, то есть неспособности забеременеть. Бесплодие может быть временным или необратимым. Возможность возникновения бесплодия, его продолжительность зависят от различных факторов, включающих тип препарата, его дозу и возраст женщины.

Менопауза. От возраста женщины, применяемых препаратов и их дозировок зависит возможность наступления менопаузы на фоне химиотерапии.

Химиотерапия также может вызывать похожие на менопаузу побочные эффекты, включая приливы и сухость слизистой оболочки влагалища. Изменения со стороны тканей влагалища могут вызывать дискомфорт при половом акте, а также способствовать возникновению инфекций мочевого пузыря и/или влагалища. При возникновении любой инфекции следует немедленно начинать лечение (см. раздел «Инфекции»). Менопауза может быть временной или необратимой.

При возникновении приливов

- » Надевайте несколько слоев одежды.
- » Избегайте употребления алкоголя и кофеина.

- » Выполняйте физические упражнения.
- » Попробуйте медитацию или другие методы релаксации.

Облегчение симптомов со стороны влагалища и профилактика инфекции:

- » При половом акте используйте смазку на водной основе или с минеральными маслами.
- » Существуют препараты для устранения сухости слизистой оболочки влагалища. Спросите у фармацевта о вагинальных гелях.
- » Избегайте применения вазелина, так как он задерживается в организме и повышает риск возникновения инфекции.
- » Носите хлопковое белье и колготки.
- » Избегайте ношения узких брюк или шорт.
- » Попросите врача выписать вагинальный крем или суппозиторий для снижения риска возникновения инфекции.

Беременность. Несмотря на возможность наступления беременности в период химиотерапии, это не рекомендуется в связи с тем, что некоторые противоопухолевые препараты могут вызывать врожденные дефекты плода. Врачи рекомендуют женщинам детородного возраста (с подросткового возраста до наступления менопаузы) использовать в процессе лечения методы контрацепции, например, презервативы, спермициды, диафрагмы или оральные контрацептивы. В некоторых случаях использование оральных контрацептивов противопоказано, например, при раке груди. Уточните у врача подходящие вам способы контрацепции.

Если на момент выявления рака женщина беременна, химиотерапию во многих случаях можно отложить до момента рождения ребенка. У женщин, которым требуется проведение химиотерапии до родов, необходимо оценить возможное влияние химиотерапии на здоровье плода.

Сексуальное желание. Сексуальное желание может варьировать у различных людей на фоне химиотерапии. Некоторые ощущают большую близость с партнером, чем раньше, что приводит к повышению сексуального желания. У других отмечается незначительное изменение или отсутствие изменений уровня сексуального желания и уровня энергии. Часть пациентов отмечает снижение

интереса к сексу в связи с физическим и эмоциональным стрессом на фоне рака и химиотерапии.

К стрессовым факторам можно отнести:

- » опасения, связанные с возможным изменением внешности;
- » тревогу о здоровье, семье, финансовом благополучии;
- » побочные эффекты лечения, включая гормональные изменения и утомляемость.

Опасения и страхи со стороны партнера также могут повлиять на интимные отношения. Некоторые испытывают опасения, что интимная близость может навредить пациенту с раком. Другие опасаются «заразиться» раком или оказаться под влиянием химиотерапевтических препаратов. Вам и вашему партнеру следует обсудить опасения, связанные с интимной близостью, с вашим лечащим врачом, медицинской сестрой, социальным работником или другим консультантом, который сможет дать вам необходимую информацию и поддержку. Вам следует постараться поделиться друг с другом возникающими чувствами. Если вам сложно обсуждать сексуальные отношения и/или онкологическое заболевание с партнером, консультант может помочь вам побеседовать более открыто. Помощь в таких вопросах могут оказать психиатры, психологи, социальные работники, консультанты по семейным отношениям, сексопатологи и священнослужители.

Если вы получали удовольствие от интимной жизни до начала химиотерапии, то велика вероятность, что и на фоне проведения химиотерапии вы будете получать удовольствие от физической близости. Вы можете обнаружить изменение качества интимной жизни на фоне лечения. Объятия, прикосновения и поглаживания могут стать более важными, чем непосредственно половой акт. Помните, что то, что имело место до химиотерапии, остается верным и сейчас: нет «правильного» способа выражения сексуальности. Вы с вашим партнером должны вместе решить, что доставляет вам обоим удовольствие.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ



В процессе химиотерапии очень важно правильно питаться. Правильное питание при химиотерапии подразумевает сбалансированную диету, содержащую все необходимые организму питательные вещества.

Кроме того, правильное питание подразумевает достаточную калорийность рациона для поддержания нормальной массы тела, а также достаточное количество белка для восстановления тканей, которые может повреждать противоопухолевое лечение. Пациенты, которые хорошо питаются, лучше справляются с побочными эффектами и сопротивляются инфекции. Кроме того, их организм способен быстрее восстанавливать здоровые ткани.

Что делать, если нет аппетита?

Могут быть дни, порой даже месяцы, когда вам кажется, что вы просто не можете есть. Потеря аппетита может происходить, если вы в депрессии или устали (см. раздел «Получение необходимой поддержки»).

В некоторых случаях побочные эффекты, например, тошнота или проблемы, связанные с ротовой полостью и горлом, могут затруднять прием пищи или делать его болезненным (см. раздел «Проблемы с ротовой полостью, деснами и горлом»). В некоторых случаях, если вы в течение длительного периода не можете принимать пищу, врач может назначить внутривенное питание до восстановления способности к приему пищи.

При снижении аппетита попробуйте следующее:

- » Питайтесь часто, малыми порциями, в любое время, когда возникает желание, например, 4–6 раз в день. Вам необязательно принимать пищу три раза в день.
- » Держите под рукой продукты для перекуса, чтобы вы могли поесть в любой момент, когда возникает желание.
- » Если вы не хотите принимать твердую пищу, вы можете попробовать пить различные напитки в течение дня. Сок, суп и другие жидкости могут обеспечить вас необходимыми питательными веществами и калориями.
- » Старайтесь разнообразить ваш рацион, пробуя новые продукты и рецепты.
- » По возможности, прогуливайтесь перед приемом пищи; это может усилить чувство голода и повысить аппетит.
- » Попробуйте изменить привычный стереотип приема пищи. Например, ешьте в другом месте.
- » Ешьте с друзьями или членами семьи. Если вы принимаете пищу в одиночестве, послушайте радио или посмотрите телевизор.
- » Спросите врача или медицинскую сестру о пищевых добавках.
- » Обсудите с диетологом индивидуальные пищевые потребности.

Могу ли я употреблять алкогольные напитки?

Алкоголь в небольших количествах может помочь вам расслабиться и повысить аппетит. С другой стороны, алкоголь может нарушать действие некоторых препаратов и/или усиливать их побочные эффекты. По этой причине некоторым пациентам следует значительно сократить прием алкоголя или полностью от него отказаться в период химиотерапии. Уточните у врача, можете ли вы употреблять пиво, вино или другие алкогольные напитки в период лечения и в каком количестве.

Могу ли я принимать дополнительно витамины и минералы?

Обычно все необходимые витамины и минералы поступают с пищей при условии соблюдения здоровой диеты. Проконсультируйтесь с врачом, медицинской сестрой, диетологом или фармацевтом перед приемом любых витаминов или минеральных добавок. Избыток витаминов и минералов может быть столь же опасным, как и недостаток. Уточните, что рекомендуется именно вам.

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта брошюра написана на основании тех вопросов, которые задают пациенты в течение 15 лет моей профессиональной деятельности. За эти годы поменялись возможности лекарственного лечения. Появились иммунотерапия, современная лучевая терапия, органосберегающая хирургия.

Меняется многое, но вопросы остаются те же самые.

Я очень благодарна моим пациентам, помощь которых при создании этой брошюры невозможно переоценить. Они искренне поделились со мной своими переживаниями и воспоминаниями о пройденных курсах химиотерапии, возникавших перед ними вопросах, маленьких и больших победах на пути к выздоровлению.

Ваша замечания, пожелания и вопросы вы можете направить по электронному адресу dr.lyadova@gmail.com

