



ÚMIT

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ТОМОТЕРАПИИ



ХИМИОТЕРАПИЯ

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Уважаемый пациент!

Если вы читаете данный буклет, то, скорее всего, вы или близкий вам человек проходит противоопухолевое лечение. Мы понимаем, что это сложное испытание, которое требует физических и психологических ресурсов и порождает множество вопросов. Мы подготовили данное руководство для того, чтобы помочь вам найти ответы на наиболее частые вопросы, возникающие в ходе прохождения одного из важнейших этапов противоопухолевого лечения - химиотерапии. И первая рекомендация: мы не советуем обсуждать лечение с другими пациентами в коридорах и кабинетах, искать ответы на вопросы в интернете. Помните о вашей индивидуальности! Вы получаете персонализированное лечение по поводу именно вашего заболевания, с учетом индивидуальных особенностей и согласно только вашему плану лечения. Все возникшие вопросы обсуждайте с лечащим врачом. Рекомендации, полученные в непроверенных источниках, могут быть ошибочными и представлять опасность для здоровья. У пациентов, проинформированных по вопросам назначенного им лечения, адаптация проходит намного легче, и соответственно более успешный результат лечения.



Что такое химиотерапия?

Химиотерапия - способ лекарственного лечения злокачественных опухолей, с помощью специальных препаратов (цитостатиков)

Это системное лечение, которое проникает практически во все органы и ткани. Цитостатики действуют в первую очередь на активно делящиеся клетки, к которым относятся опухолевые клетки. Однако кроме них активно обновляются и делятся также и нормальные клетки: кожи, кроветворения и слизистой желудочно-кишечного тракта. Поэтому на фоне химиотерапии возможны различные осложнения: изменения кожи, выпадение волос, анемия, тромбоцитопения, лейкопения, стоматиты, рвота и диарея.



Зачем проводится химиотерапия и существуют ли другие методы лечения?

При онкологических заболеваниях чаще всего используется комбинированное лечение. Это означает, что химиотерапия применяется как один из этапов лечения наряду с хирургическим лечением и/или лучевой терапией. Однако, в некоторых случаях лекарственное лечение является единственным методом, который может быть применен. Выбор тактики полностью зависит от целей лечения.

Соответственно, лекарственная терапия может проводиться для:

- ☑ полного излечения;
- ☑ уменьшения размеров опухоли перед операцией или лучевой терапией (предоперационная или неоадьювантная химиотерапия);
- ☑ снижения вероятности повторного развития заболевания за счет воздействия на гипотетически оставшиеся в организме злокачественные клетки после удаления опухоли (послеоперационная или адьювантная химиотерапия);
- ☑ контроля роста опухоли и сопровождающих ее рост симптомов при невозможности применения радикальных методов лечения – хирургического вмешательства или лучевой терапии (паллиативная химиотерапия).



Как долго будет проводиться лечение и с какой частотой вводятся препараты?

Длительность лечения зависит от стадии и агрессивности заболевания, задач лечения, чувствительности опухоли к химиотерапии, а также режима и схемы химиотерапии. Получать цитостатики пациент может ежедневно, еженедельно или ежемесячно. Сама по себе химиотерапия - это курсовое лечение. Обычно курс включает 6-8 циклов химиотерапии, однако данный показатель определяется индивидуально. Наиболее часто используемая схема лечения – «цикл каждый 21 день». В цикл входит период непосредственного использования препаратов с самого первого дня и перерыв между их применением. Перерыв между введениями цитостатиков, который продолжается в среднем 3 недели, позволяет организму построить новые здоровые клетки, восстановить силы и подготовиться к очередному циклу лечения.



Где и кем проводится химиотерапия?

Химиотерапия проводится только опытным врачом онкологом, химиотерапевтом, имеющим достаточный опыт такого лечения. Лечение проводится в специализированном учреждении, стационарно или амбулаторно.



Каким образом подбираются химиотерапевтические препараты?

Подбор лекарств осуществляется врачом онкологом в зависимости от типа опухоли, ее распространенности, возраста пациента, общего состояния и других сопутствующих заболеваний (болезни сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, заболевания почек, печени). Учитывая данные факторы врач онколог назначает соответствующие дозы и частоту применения подобранных препаратов согласно протоколам диагностики и лечения злокачественных заболеваний. Доза препарата рассчитывается по площади поверхности тела (соотношение роста, веса пациента).



Каким образом проводится химиотерапия?

Возможные пути введения химиопрепаратов:

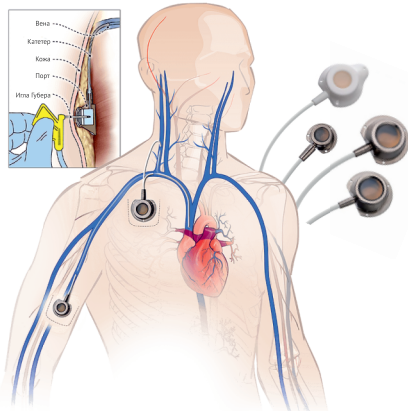
- внутривенный (в виде капельниц);
- внутрь (в капсулах, таблетках);
- или в полости тела (внутрибрюшинно, внутрисплеврально и т.д.).





Каким образом вводятся химиопрепараты внутривенно?

Применяемые внутривенно химиотерапевтические препараты в основном вводятся с различной частотой через капельницу в виде раствора препарата. Для предотвращения побочных эффектов некоторых лекарств во время терапии, может потребоваться прием большого количества жидкости. При тонкости вен или их хрупкости, а также при планируемом длительном лечении, предполагающем использование препаратов с многочасовым или



многосуточным введением, стоит посоветоваться с вашим врачом об установке подключичной порт-системы. Данное устройство полностью имплантируется под кожу передней грудной стенки на длительное время, вплоть до многих лет, и обеспечивает постоянный доступ к необходимому сосуду. В период использования порт-системы само устройство практически не ощущается, что позволяет вести привычный образ жизни, не отказывая себе, в том числе и в занятиях спор-том.



Как принимается таблетированная химиотерапия?

Иногда химиотерапия назначается в таблетированной форме, прием которой возможен на дому, амбулаторно. В этом случае необходимо хорошо понимать, как именно принимать данные препараты, уточнять у врача если вам что-то непонятно. Если у вас возникнут побочные эффекты, по причине которого вы не можете принять лекарство, обязательно свяжитесь с врачом и попросите оказать вам помощь.

Не забывайте, что принимаемые дома лекарства также важны, как и внутривенные препараты, вводимые в больнице, недостаточный или неправильный прием которых может сказаться на результатах лечения и быть небезопасным.

Рекомендации по безопасному хранению и приему химиотерапевтических препаратов в таблетированной форме:

- Лекарственные препараты должны храниться в месте, недоступном для детей и домашних животных.



- ✓ Большинство лекарственных средств нужно хранить при комнатной температуре в сухом, прохладном месте, а некоторые из них следует хранить в холодильнике. По поводу правильного температурного режима хранения лекарств проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- ✓ Храните лекарственные средства в оригинальной упаковке или коробке
- ✓ Перед приемом лекарств вымыть тщательно руки.



Что такое химиотерапия в полости тела (внутриполостная)?

В зависимости от степени распространения заболевания и ее локализации, химиотерапевтические препараты могут вводиться в брюшную полость, в легочную плевру и мочевой пузырь, печень. Такого рода процедуры обязательно должны проводиться в больнице и под контролем врача.



Можно ли принимать другие лекарства во время получения химиотерапии?

Химиотерапия не является противопоказанием для приема лекарств в связи с другими сопутствующими заболеваниями (сахарный диабет, артериальная гипертония, болезни сердца). Однако необходимо обязательно проконсультироваться по поводу приема данных средств с лечащим врачом. При госпитализации принесите с собой лекарства, которые вы принимаете постоянно.

Узнав о том, что вы лечитесь от онкологического заболевания, родственники и знакомые могут посоветовать Вам прием витаминов и биологически активных добавок. Такого рода рекомендации часто с преувеличением предоставляют средства массовой информации: журналы, телевидение, интернет. К сожалению они в основном содержат неполную и не точную информацию. Главными аргументами народной медицины заключаются в том, что природные продукты безопасны и полезны. Кроме того, некоторые растительные препараты могут вступать в реакцию с химиотерапевтическими лекарствами, что может привести к снижению эффективности лечения и усилению побочных эффектов, и как следствие негативным последствиям. Если вы намереваетесь получить или уже получаете лечение такого рода, обязательно сообщите об этом лечащему врачу.



Что такое побочные проявления химиотерапии?

Чем более агрессивной является опухоль, тем выше ожидаемый эффект от химиотерапии. Однако химиопрепараты не могут избирательно повреждать только опухолевые клетки. Симптомы, связанные с повреждением здоровых органов и тканей, называются побочными эффектами химиотерапии.



Тошнота и рвота

Тошнота и рвота - частый побочный эффект химиотерапии. Интенсивность и длительность рвоты зависит от препарата и дозы. Она может возникнуть сразу же после сеанса терапии или спустя 8-12 часов. У пациентов, которые длительно получают химиотерапию может наблюдаться рвота психогенного характера. Для того чтобы снизить риск возникновения тошноты, врач обязательно по умолчанию назначает противорвотную терапию до введения противоопухолевых препаратов. Вам будет назначен один или несколько препаратов, обладающих противорвотным эффектом в зависимости от типа проводимой терапии и переносимости ранее проведенного лечения.

Меры, которые можно предпринять:

- ☑ Не настраивайте себя на то, что после каждой химиотерапии у вас будет тошнота и рвота.
- ☑ Если во время сеанса химиотерапии возникает рвота, не принимайте пищу в течении 1-2 часов до и после процедуры.
- ☑ Ешьте малыми порциями, 5-6 раз в день, вместо привычных 3х раз, медленно, тщательно пережевывайте пищу.
- ☑ Избегайте жирных, сладких, жаренных блюд. Если вас тошнит от запаха еды, то отдайте предпочтение холодной и теплой пище.
- ☑ Избегайте раздражающих запахов туалета, духов, сигарет и еды.
- ☑ Если рвота случилась лежа в постели, сразу поверните голову на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
- ☑ Если вас укачивает в транспорте, то в день сеанса химиотерапии не планируйте длительных поездок.
- ☑ Кислые продукты (лимон, клюква, маринады), соленые огурцы могут уменьшить тошноту. Чтобы приглушить неприятный металлический вкус лекарства, рекомендовано пожевать конфеты с кислым и мятным вкусом.

- ✓ В периоды появления чувства тошноты выполняйте дыхательную гимнастику, дышите медленно и глубоко.
- ✓ Уменьшить тошноту может кусочек льда или замороженный ломтик лимона.
- ✓ Информировать вашего доктора относительно интенсивности, длительности и периодичности тошноты и рвоты, если у вас рвота продолжительностью 3-4 часа, или вас рвет чаще, чем 3 раза в день.



Выпадение волос

Потеря волос (алопеция) не представляет собой угрозу для организма и приводит больше к психологической травме у женщин, которые, в отличие от мужчин, более восприимчивы к существенным изменениям внешности. Интенсивность выпадения волос непосредственно связана с тем, какие именно противоопухолевые препараты применяются. Как правило, уже через 2-3 недели после начала лечения возникает некоторый дискомфорт в области кожи головы, после чего начинают выпадать волосы, равномерно или сразу целыми клоچьями. Выпадение волос происходит на всех участках тела, но они вновь вырастают после окончания курса химиотерапии. Полное восстановление волос происходит через 2-4 месяца после окончания лечения. В некоторых случаях они могут стать волнистыми и даже изменить цвет.

Меры, которые вы можете предпринять:

Мы рекомендуем короткую стрижку или бритье до того, как на голове будет потеряна значимая часть волос. Заранее обратитесь в специализированные магазины для подбора парика под цвет и длину имеющихся волос или изготовьте парик из собственных волос.



Что можно предпринять для уменьшения выпадения волос?

- ✓ Для того, чтобы уменьшить выпадение волос, лучше всего пользоваться мягкими шампунями на основе растительного сырья с нормальным показателем pH, хорошенько ополаскивайте и высушивайте аккуратно.
- ✓ Вместо расчески лучше пользоваться щеткой с мягким ворсом.
- ✓ Не рекомендуется пользоваться феном, если необходимо, то настройте температуру фена на минимальный уровень.
- ✓ Красить волосы, делать завивку, а также использовать лак и иные химические реагенты.
- ✓ Вы можете спать на мягких подушках, используйте атласные, сатиновые наволочки для обеспечения максимального комфорта во время сна и снижения трения волос о ткань.



Слабость

Слабость является одним из самых распространенных побочных эффектов противоопухолевой лекарственной терапии. Слабость иногда путают с усталостью. Усталость обычно возникает после определенных видов деятельности к концу дня, а хороший сон помогает решить эту проблему. Слабость, обусловленную общей интоксикацией организма при лекарственной противоопухолевой терапии, сон скорректировать не может. Она может длиться недолго, но может занимать и несколько дней или недель.

В борьбе со слабостью могут помочь следующие меры:

- ✓ дольше и чаще отдыхайте, совершая короткие, но частые перерывы в работе;



- ✓ сокращайте длительность работы;
- ✓ делайте только то, что действительно необходимо;
- ✓ хорошо питайтесь, употребляйте больше жидкости (минимум 2 литра в день).

Повреждение кожного и слизистого покровов тела

Во время проведения лекарственной терапии могут возникнуть проблемы с кожными покровами, например, сыпь, зуд, шелушение, покраснение. Поддержание чистоты и уход за кожным покровом обязательны. Не стоит принимать ванну, лучше пользоваться душем. Рекомендуется принимать душ ежедневно. Не стоит пользоваться спиртовыми лосьонами, больше подойдут кремы и лосьоны для сухой кожи. Солнечные лучи усиливают токсическое действие некоторых лекарственных препаратов на кожный покров, поэтому не рекомендуется загорать. При нахождении на солнце используйте солнцезащитные кремы. Носите одежду с длинными рукавами, лучше из хлопковой ткани. При работе по дому или в саду используйте перчатки для защиты ногтей и кожи рук. Для профилактики повреждения слизистой после каждого приема пищи рекомендовано полоскать рот водой или отваром ромашки.

Необходимые меры по уходу за полостью рта:

Необходимые меры по уходу за полостью рта: Перед началом химиотерапии желательно обратиться к стоматологу для диагностики ваших зубов на наличие кариеса и воспалений слизистой рта. Обязательной является процедура чистки зубов, для чего рекомендуется использовать зубные щетки с мягкой щетиной. Чистите зубы после каждого приема пищи, а также перед сном.

Сохраняйте губы влажными, смазывая их вазелином или кремом с целью профилактики от высыхания и растрескивания.

- ✓ Употребляйте мягкие продукты (детское питание, картофельное пюре, каши, омлет, сыр, макаронные изделия, бананы, яблочное пюре и т.д.). Твердую и сухую пищу предварительно размачивайте в жидкости, добавляйте к сухой пище бульон, масло или неострую подливку
- ✓ Употребляйте пищу комнатной температуры.
- ✓ Не употребляйте кислые и раздражающие продукты (помидоры, цитрусовые, маринады), не употребляйте острую и соленую пищу, не употребляйте алкогольные напитки.

Если вы пользуетесь протезом, следите за его соответствием. После каждого приема пищи снимайте протезы и держите их в закрытой посуде с водой, ежедневно меняя воду в посуде.

При появлении болезненности, обусловленной воспалением слизистой оболочки полости рта и десны или снижении уровня тромбоцитов менее 20 тысяч клеток (по данным анализа крови) используйте специальные поролоновые щетки, частые полоскания.

Рекомендовано полоскать полость рта раствором фурацилина (отваром ромашки, кора дуба) в дневное время каждые 2 часа, а также дважды в день обрабатывать слизистую полости рта стоматологическими гелями (комистад или метрогил дента). Не используйте ополаскиватели для полости рта, содержащие спирт и глицерин.

- ☑ Если вы пользуетесь протезом, следите за его соответствием. После каждого приема пищи снимайте протезы и держите их в закрытой посуде с водой, ежедневно меняя воду в посуде.



Диарея (понос)

При прохождении курса химиотерапии могут возникнуть изменения в регулярности опорожнения кишечника. Если вы испражняетесь более чем 3 или 4 раза в день, стул очень мягкий или жидкий, то это называется диареей (поносом), поэтому при первых признаках следует связаться с лечащим врачом.

Что нужно делать во время диареи?

- ☑ Отслеживайте сколько раз в сутки вы ходите в туалет, какого цвета и консистенции кал, чтобы эту информацию сообщить врачу.
- ☑ Не употребляйте пищу с высоким содержанием клетчатки, которая может раздражать пищеварительную систему. Такими продуктами являются (сырые овощи, хлеб из отрубей, цельно зерновой, свежие и сушеные фрукты, шоколад, чеснок, соленья.
- ☑ Пейте минимум 3 литра жидкости, кроме воды потребляйте мясной бульон, рисовый отвар, кисель.
- ☑ Принимайте высококалорийную и богатую калием пищу: рис, лапшу, белый хлеб, белое мясо курицы, индейки или нежирную рыбу, бананы.
- ☑ После каждого испражнения вымойте анальную область мылом теплой водой.

- ☑ Обратите внимание на покраснения и трещины вокруг ануса и сообщите о вашем состоянии врачу.
- ☑ Обратите внимание на покраснения и трещины вокруг ануса и сообщите о вашем состоянии врачу.
- ☑ Регулярно принимайте рекомендованные врачом лекарства от диареи.



Запор

Запор - это уменьшение частоты испражнений в сравнении с нормой, затвердение каловых масс, болезненное и мучительное испражнение. При отсутствии стула более трех дней на фоне применения слабительных препаратов следует сделать клизму.

Что можно предпринять для предотвращения запора?

Для того чтобы нормализовать стул, помимо приема слабительных средств, рекомендуется:

- ☑ увеличить двигательную активность;
- ☑ пить больше жидкости, по утрам натощак стоит выпивать стакан холодной воды или сока;
- ☑ есть больше продуктов с высоким содержанием клетчатки: фрукты, зерновые культуры, овощи; включить в рацион кефир, простоквашу, чернослив, инжир, сливовый сок, вареную свеклу;
- ☑ есть первые блюда: супы, борщи, щи;
- ☑ добавить в пищу отруби (до 4-6 ложек в сутки);
- ☑ старайтесь принимать пищу в одно и тоже время.



Повышенная потливость

Потливость представляет собой повышенную потерю организмом жидкости, не связанную с повышением температуры воздуха, которая случается в основном по ночам. Отслеживайте, не было ли у вас температуры перед повышенным потоотделением.

Если у вас обильное потоотделение

- ☑ наденьте на себя второй слой одежды, чтобы она впитывала пот;
- ☑ часто меняйте мокрую одежду;
- ☑ держите постель всегда сухой;
- ☑ часто принимайте душ;
- ☑ в помещении где вы находитесь не должно быть ни слишком холодно, ни слишком жарко.



Зачем мне рекомендуют так часто сдавать кровь? Что такое гематологическая токсичность?

Перед тем, как провести очередной цикл химиотерапии, необходимо сдать кровь для проведения клинического и биохимического анализов, что поможет врачу понять работоспособность костного мозга и основных систем организма. В большинстве случаев химиотерапевтические препараты снижают активность костного мозга, нарушая способность вырабатывать форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, это гематологическая токсичность.

Эритроциты – это красные кровяные тельца, в которых содержится гемоглобин, выполняющий функцию переноса кислорода. При низком содержании гемоглобина вы можете ощущать слабость и головокружение. Отмечается бледность кожного покрова. Больше отдыхайте, избегайте тяжелых физических нагрузок. Включайте в рацион питания богатые железом продукты, такие как печень и красное мясо, богатые клетчаткой зеленые овощи. Также поможет и пребывание на свежем воздухе: прогулки, сон при открытых окнах.

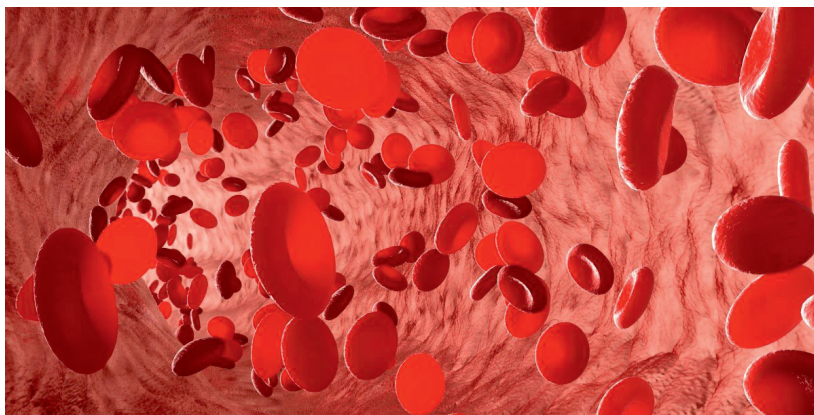
Лейкоциты – это белые кровяные тельца – «охранники», стоящие на страже нашего организма и выполняющие защитную функцию. При низком содержании лейкоцитов увеличивается вероятность развития инфекции. Источником инфекционных заболеваний могут быть бактерии и вирусы, которые находятся как внутри организма, так и в окружающей среде. Рекомендации: чаще мыть руки в течение дня, особенно перед приемом пищи и после туалета; избегать посещения мест массового скопления людей: общественного транспорт, рынки, собрания; не общаться даже с близкими людьми, если у них имеются признаки инфекционных заболеваний, например, грипп, ОРВИ и т.д.; после дефекации аккуратно и тщательно мыть анальную область; аккуратно стричь ногти, заусенцы; избегать порезов и быть осторожным; не выдавливать акне (прыщи); ежедневно принимать душ; вместо грубого вытирания промокать кожу полотенцем; при сухости кожи пользоваться кремами (увлажняющий, детский); в случае пореза промывать пораженный участок водой с мылом и использовать мазь с антибиотиком.

Тромбоциты – играют важную роль в остановке кровотечения. При повреждении сосудов они скапливаются в месте травмы, образуя сгусток крови, который препятствует кровотечению. Главная опасность, которая может возникнуть при снижении тромбоцитов – это кровотечение. Следует обращать внимание на появление неожиданных синяков, кровотечение из носа или десен. При появлении черного стула, а так же спонтанно возникших синяков и кровотечений срочно обращайтесь к врачу. Для предупреждения возникновения кровотечений при сниженном уровне тромбоцитов: не принимайте

аспирин и аспириносодержащие лекарства; используйте зубную щетку с мягкой щетиной, чтобы не поранить десны. При возникновении стоматита (воспаление слизистой полости рта) используйте порошковую зубную щетку; избегайте физических нагрузок, которые могут привести к травме; если необходимо высморкаться, делайте это очень осторожно. Для удаления корочек из носа можно использовать персиковое масло; избегайте клизм, ректальных свечей; будьте осторожны при пользовании утюгом и при приготовлении пищи, чтобы не обжечь себя; при порезах применяйте давящие повязки и держите их, пока не остановится кровотечение; не употребляйте алкоголь.

Для раннего выявления гематологических осложнений, оказания своевременной медицинской помощи пациенту, получающему химиотерапию, при появлении симптомов: повышения температуры тела выше 38,0С, выраженной слабости, присоединения диареи, стоматитов и т.д, при выявленных изменениях показателей крови, необходима консультация лечащего врача. В случае возникновения высокой степени токсичности и присоединения других нежелательных явлений, возможно потребуются госпитализация в круглосуточный стационар, для оказания интенсивной терапии. Начало очередного цикла химиотерапии возможно только после нормализации показателей крови при удовлетворительном состоянии пациента.

На фоне проводимой химиотерапии очень важен своевременный контроль за работой жизненно важных органов и систем. Данный контроль осуществляется с помощью лабораторных (биохимические показатели) тестов таких как мочевины, креатинин, аланинаминотрансфераза (АЛТ), аспаратаминотрансфераза (АСТ), глюкоза и др.





ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Что будет, если я пропущу один или несколько приемов препарата?

Что будет, если я пропущу один или несколько циклов?

Пропуск лечения нежелателен. Лекарственная противоопухолевая терапия – это цикловое лечение, и перерывы между курсами дают возможность восстановиться здоровым клеткам. Что будет, если я пропущу один или несколько приемов препарата? Но если пропустить очередное введение препарата, могут восстановиться не только здоровые клетки, но и злокачественные. Это определяет интервал между курсами. Если пропустить несколько циклов, опухолевые клетки могут выработать устойчивость к противоопухолевым препаратам, которые вводились до этого. В некоторых случаях очередное введение препаратов может быть отложено на несколько дней. Данное решение принимается лечащим врачом, если он считает, что организм недостаточно восстановился после предыдущего курса химиотерапии и риск осложнений при продолжении лечения превышает предполагаемую пользу. Чаще данное решение основывается на результатах анализов крови. Важно помнить, что если вы пропустили утренний прием пероральных цитостатиков, то не стоит увеличивать дозу вечернего приема, и наоборот. Любые изменения в схеме лечения возможны только после согласования с лечащим врачом.



Стоит ли избегать контактов с людьми при прохождении лечения? Заразен ли я?

Нет, вы не заразны. Вы не должны избегать контактов с окружающими вас людьми. Но нужно помнить, что большинство химиопрепаратов ослабляют действие иммунной системы, поэтому стоит избегать контактов с людьми, больными инфекционными заболеваниями, так как риск заразиться повышен. Чаще мойте руки, особенно при посещении общественных мест, перед приготовлением пищи и перед прикосновением к лицу, носу, рту и глазам.



Могу ли я работать во время лечения?

В зависимости от общего состояния вы можете продолжать работать. Многие пациенты продолжают работать, если чувствуют себя во время лечения удовлетворительно. Более того, выход на работу позволяет отвлечься от проводимой терапии, помогает вернуться к привычному образу жизни, почувствовать себя нужным.



Как правильно питаться во время прохождения химиотерапии?

Одним из главных условий для назначения и проведения лекарственной противоопухолевой терапии является хорошее общее состояние пациента, которое, несомненно, зависит от правильного питания. Конечно, в силу перегруженности информацией после посещения онколога не все пациенты готовы обращать внимание на диетическое питание и изменение образа жизни во время лечения. Однако необходимо понимать, что соблюдение сбалансированной, рациональной диеты помогает легче противостоять побочным явлениям от проводимого лечения. При отсутствии заболеваний желудочно-кишечного тракта (в том числе диареи или запоров, обусловленных противоопухолевой терапией) рекомендуется придерживаться средиземноморской диеты, которая, как показывают данные крупных эпидемиологических исследований, положительно влияет на риск развития и течение онкологических заболеваний. В рамках данной диеты следует употреблять продукты с низким содержанием жиров животного происхождения, продукты с высоким содержанием клетчатки, фрукты, овощи, оливковое масло, рыбу, нежирное мясо, мясо птиц, цельные зерна, бобы и чечевицу. Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам. При употреблении белковой пищи следует избегать жареного и копченого.

Дополнительная питательная поддержка (нутритивная поддержка) необходима не только для поддержания метаболических резервов организма, но и для повышения его устойчивости к лечению (лекарственному, хирургическому, лучевой терапии). В настоящее время нет доказательств стимулирующего действия длительного искусственного питания на опухолевый рост. Питательная поддержка должна начинаться одновременно с началом противоопухолевого лечения и соответствовать состоянию пациента на каждом из этапов лечения и реабилитации.



Можно ли вести интимную жизнь во время прохождения химиотерапии?

Когда пациенту поставили диагноз «злокачественная опухоль» и ему предстоит пройти противоопухолевую терапию, он как никогда нуждается в близости и поддержке любимого человека. Пациенты, которые проходят курс химиотерапии, могут беспрепятственно жить половой жизнью. Однако лечение отнимает много сил, поэтому возможностей для интимной жизни часто не остается. На фоне химиотерапии может снижаться либидо, возникает сухость слизистых, включая слизистые влагалища. В данном случае можно обратиться к андрологам (для мужчин) либо гинекологам, занимающимся нарушениями сексуальной функции или влечения. Химиотерапевтические препараты могут находиться в сперме и вагинальных выделениях. Поэтому в течении 48 часов после приема цитостатиков рекомендуется пользоваться презервативом. При этом крайне важным является осознание того, что все цитостатические противоопухолевые препараты обладают повреждающим действием на зачатие и развитие беременности. Если вы способны к деторождению, избегайте беременности или зачатия на всем протяжении цитостатической противоопухолевой терапии, используйте контрацептивные средства.





Как после завершения лекарственного противоопухолевого лечения может измениться способность иметь детей (фертильность)?

Фертильность - это способность мужчины или женщины воспроизводить потомство. Многие виды противоопухолевого лечения могут нарушать будущую фертильность. У большинства мужчин, излеченных от опухолей, наблюдаются нарушения репродуктивной функции, снижение или исчезновение активности и жизнеспособности сперматозоидов, часто ведущие к бесплодию. У женщин лекарственная противоопухолевая терапия нарушает функцию яичников, изменяется нормальный порядок менструального цикла или менструации могут полностью прекратиться. В зависимости от вводимого лекарства и его дозы может возникнуть временное или постоянное бесплодие. В гормональном балансе могут произойти изменения, из-за чего могут возникнуть симптомы, похожие на менопаузу: приливы жара, потливость, сухость во влагалище. Если вы находитесь в возрасте, предполагающем возможность иметь детей, обязательно уточните у своего врача о возможном влиянии лечения на фертильность до его начала на этапе планирования противоопухолевой терапии. В настоящее время существуют методики с высокой вероятностью сохранения фертильности даже у пациентов, прошедших интенсивную противоопухолевую терапию.

У мужчин химиотерапия уменьшает количество сперматозоидов, может стать причиной временного или постоянного бесплодия. Отрицательного воздействия на половые функции и половое влечение не отмечено. Используется метод криоконсервации (замораживания) спермы. Длительное хранение замороженной спермы не влияет на оплодотворяющую способность сперматозоидов, поэтому криоконсервация спермы позволяет мужчине после лечения иметь своего ребенка. У женщин применяется криоконсервации ткани яичника, яйцеклетки или эмбриона. Подробную информацию можно также получить у врача-репродуктолога, специализирующегося на сохранении фертильности у онкологических пациентов.



Какова роль психологической помощи и есть ли у меня возможность ее получения?

Психологический компонент является важной частью процесса лечения. Основные цели психологической коррекции - это не только улучшение эмоционального фона, уменьшение уровня стресса, психологическая подготовка к предстоящему процессу лечения, но и обучение навыкам самостоятельной регуляции. Чтобы получить консультацию психолога, обратитесь к лечащему врачу.

Что нужно делать для того, чтобы благополучно пройти всю терапию?

- ☑ Позитивный настрой по отношению к своему состоянию, объективная оценка вашей болезни и окружающих во время лечения не менее важны, чем принимаемое вами лечение.
- ☑ Если вы не будете терять надежду, будете спокойны и терпеливы, то иммунная система останется крепкой, и вы намного легче сможете побороть болезнь, и меньше ощутите побочные эффекты терапии.
- ☑ Не забывайте, что большинство побочных эффектов являются временными.
- ☑ В тяжелые для вас моменты не стесняйтесь попросить помощи или задать вопросы вашим близким и врачу.
- ☑ Если вы быстро утомляетесь, то сократите ваши дела и физическую активность.
- ☑ В периоды, когда вы будете чувствовать себя хорошо, вы можете по мере сил и при условии соблюдения разрешений со стороны врача продолжать вести рабочую и семейную жизнь.
- ☑ Не прерывайте связь со своими близкими, химиотерапевтические препараты, которые вы принимаете, безвредны для окружающих, в том числе и для детей.
- ☑ Питайтесь сбалансировано. Продукты питания способствуют самовосстановлению организма и дают энергию.
- ☑ Никогда не нарушайте порядок лечения. Ни в коем случае не пропускайте дни сеансов терапии, за исключением экстренных случаев.
- ☑ Когда вы приходите на прием, от волнения и суеты вы можете забыть вопросы, которые собирались задать. Поэтому запишите волнующие вас вопросы и задайте их врачу во время приема.
- ☑ Перед тем как покинуть стационар, не забудьте получить рецепт на лекарства, рекомендации врача, которые необходимы в случае возникновения побочных эффектов в домашних условиях.



ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ

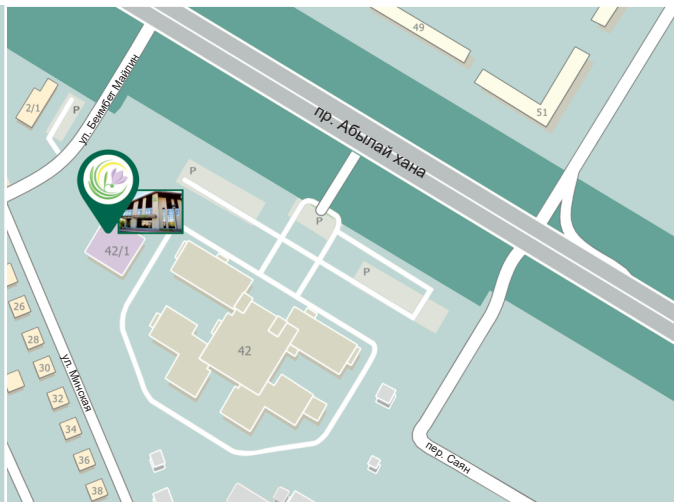
Ситуации, при которых необходимо срочно обратиться к врачу, не дожидаясь приема:

- повышение температуры тела более 38 градусов;
- кровотечение, сильное кровотечение из носа, десен;
- возникшие на коже кровоподтеки (за исключением синяков после удара) кровотечения из влагалища, которое не является менструальным;
- свежая кровь в испражнениях или кал черного цвета, подобного дегтю, кровь в моче;
- рвотная масса цвета кофейной гущи или красного, кровавого цвета;
- кровяные выделения и кровь при кашле (кровяные прожилки в мокроте значения не имеют);
- боль и покраснение на участке расположения вены, в которую вводились цитостатики (изменение цвета вены на коричневый во время химиотерапии не имеет значения);
- боль в грудной клетке, которая может отдавать в руку;
- если не отходят газы и не можете сходить в туалет более 3 дней (если это не является для вас нормой);
- внезапное онемение, раздвоение в глазах и нарушение координации, потеря сознания;
- частота поноса более 6-8 раз в день или его длительность дольше 2 дней.



ÚMIT

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ТОМОТЕРАПИИ



Казахстан, г. Нур-Султан,
ул. Абылай-хана, 42/1



Call-центр:
+7(7172) 954 484
+7 777 201 44 44



www.tomo.kz



[tomocenter.kz](https://www.instagram.com/tomocenter.kz)



[tomocenter.kz](https://www.facebook.com/tomocenter.kz)