

Др. Линда ЮРГИНАУСКА

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ХИМИОТЕРАПИИ



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
и их близких



Др. Линда ЮРГИНАУСКА

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ХИМИОТЕРАПИИ



2015

Вопросы и ответы
О ХИМИОТЕРАПИИ.
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
и их близких

Автор: Др. Линда ЮРГИНАУСКА
Рецензент: проф. Гунта ПУРКАЛНЕ

Издание «Вопросы и ответы о ХИМИОТЕРАПИИ.
Информация для пациентов и их близких» выпущено
при поддержке фармацевтической компании TEVA.



Содержание издания рецензировано и утверждено
Латвийской ассоциацией онкологов химиотерапевтов в 2015-ом году.
Особая благодарность руководителю Латвийской ассоциации
онкологов-химиотерапевтов профессору Гунте ПУРКАЛНЕ.



LATVIJAS ONKOLOGU
ĶĪMIJTERAPEITU ASOCIĀCIJA

Издатель: ООО издательство *PILATUS*



Редактор: Анда ВАЛТЕРЕ
Литературный редактор: Антра ЛЕЗДИНЯ
Художник: Гиртс СЕМЕВИЦС
Верстка: Элита ДУМИТРЮК

© *UAB Sicor Biotech* филиал в Латвии, 2015

При цитировании ссылка на издание обязательна.
Перепубликация возможна только после получения письменного
разрешения от владельца авторских прав на это издание —
UAB Sicor Biotech филиала в Латвии.

Содержание

Введение	7	Как подразделяются побочные эффекты химиотерапии?	16
ОБ ОПУХОЛИ	8	Как химиотерапия изменяет состав крови?	18
Что такое опухоль?	8	Как химиотерапия влияет на желудочно-кишечный тракт?	20
Что такое доброкачественная опухоль?	8	Как химиотерапия влияет на кожу и ногти?	22
Что такое злокачественная опухоль?	8	Как химиотерапия влияет на волосы?	23
Что такое метастазы?	8	Как химиотерапия влияет на детородную функцию?	23
Что вызывает рак?	8	Может ли химиотерапия вызвать аллергическую реакцию?	25
Какие виды лечения рака существуют?	8	Может ли химиотерапия вызвать образование тромбов?	25
Что нужно знать перед лечением?	9	Как химиотерапия влияет на здоровье глаз?	25
О ХИМИОТЕРАПИИ	10	Как химиотерапия влияет на слух?	26
Что такое химиотерапия?	10	Как химиотерапия изменяет функцию почек и печени?	26
Для чего нужна химиотерапия?	10	Как химиотерапия влияет на нервную систему?	26
Как действует химиотерапия?	10	Что делать при повреждении тканей в результате химиотерапии (экстравазации)?	27
Каковы дозы химиотерапии?	11	Какие могут быть долгосрочные последствия химиотерапии?	27
Каков порядок лечения?	11	Возможно ли, что появится вторая злокачественная опухоль?	27
Сколько продлится лечение?	12	Может ли химиотерапия повлиять на здоровье сердца спустя много лет?	27
Как понять, действует ли химиотерапия?	12	ОБ ОЩУЩЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ И ПОСЛЕ НЕЁ	29
Почему мне изменили план лечения?	12	Как я буду себя чувствовать во время химиотерапии?	29
Какие способы введения препаратов химиотерапии существуют?	13	Как способствовать эмоциональному благополучию?	29
Что нужно знать, если химиотерапевтические лекарства предназначены для внутривенного введения?	13	Как справиться с усталостью?	29
Что такое интравенозный порт?	13	Что делать, если во время лечения возникают нарушения сна?	30
Из чего состоит интравенозный порт?	13	Что происходит, когда все курсы химиотерапии завершены?	31
Как устанавливают и для чего применяют интравенозный порт?	14	Использованная литература	32
Как ухаживать за интравенозным портом?	14		
Изменит ли интравенозный порт мой привычный образ жизни?	14		
Где происходят процедуры химиотерапии?	15		
Можно ли мне в течение курса химиотерапии принимать другие лекарства?	15		
Можно ли в течение курса химиотерапии проходить вакцинацию?	15		
О ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТАХ ХИМИОТЕРАПИИ	16		
Каковы побочные эффекты и осложнения при химиотерапии?	16		

Введение

Ежегодно в Латвии лечение химиотерапевтическими препаратами назначается многим тысячам людей. В этой брошюре собраны наиболее часто задаваемые вопросы, возникающие у пациентов, для которых их врач выбрал такой метод лечения.

Внимательно прочитайте информацию, потому что она может помочь вам лучше понять изменения состояния здоровья и успешнее сотрудничать с медиками, чтобы улучшить результат лечения.

Важно!

**Информация в этой брошюре не заменит совет медика.
Не занимайтесь самолечением! Ни в коем случае
не делайте преждевременных выводов!
В случае неясности обратитесь за помощью к врачу
или медицинской сестре!**

ОБ АВТОРЕ



Др. Линда ЮРГИНАУСКА
сертифицированный врач онколог химиотерапевт
Университетская клиническая больница
имени Паула Страдиня

ЧТО ТАКОЕ ОПУХОЛЬ?

Опухоль — это неконтролируемое и неограниченное размножение и рост клеток в организме. Неконтролируемый рост клеток начинается, когда строение клетки организма изменяется в результате продолжительного воздействия вызывающих рак факторов; из-за накопленных мутаций неправильно функционируют различные гены и нарушается нормальный процесс размножения клеток.

Что такое доброкачественная опухоль?

- Растёт медленно, отодвигая окружающие ткани, но не врастая в них.
- Зачастую ограничена капсулой, поэтому во время операции её легко извлечь.
- Не даёт метастазов и не склонна к рецидивам.

Что такое злокачественная опухоль?

- Может врастать в окружающие ткани (в медицине это называют инвазией).
- Неблагоприятно влияет на обмен веществ, ослабляет организм, может вызывать потерю веса.
- Способна давать метастазы.
- Способна рецидивировать, что означает возвращение рака у пациента, который после предыдущего лечения считался здоровым.

ЧТО ТАКОЕ МЕТАСТАЗЫ?

Образование метастазов или метастазирование — это распространение злокачественных клеток (диссеминация) из места расположения первичной опухоли в другие места в теле. Метастазирование может протекать по-разному: через лимфатическую систему, через кровь, прямым способом и иначе.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ РАК?

Несмотря на то, что научные исследования объясняют, как возникает тот или иной рак, всё же до сих пор механизмы образования злокачественных опухолей до конца не изучены. Медики утверждают, что неконтролируемое размножение и рост клеток могут вызвать различные факторы: сильные эмоциональные и физические потрясения, хронические заболевания, неблагоприятные условия окружающей среды. Кроме того вызвать рак или способствовать ему может курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стресс.

КАКИЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА СУЩЕСТВУЮТ?

Диагноз «рак» и стадию болезни устанавливают на особом консилиуме врачей — консилиуме онкологов, где решение о тактике лечения принимают несколько врачей вместе: онколог-химиотерапевт, хирург и лучевой терапевт.

Существует несколько видов лечения рака.

- Вид лечения, когда активные вещества медикаментов через кровеносную систему достигают все части тела, называют системной терапией. И химиотерапия принадлежит к системной терапии.
- Лучевую терапию и хирургическую операцию называют локальной терапией.

Такие виды лечения можно комбинировать. В зависимости от типа рака, размера опухоли и стадии болезни, консилиум онкологов принимает решение о наиболее подходящем виде лечения в каждом конкретном случае.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПЕРЕД ЛЕЧЕНИЕМ?

Если на консилиуме онкологов принимается решение лечить рак с применением химиотерапии, то вам будет необходимо отправиться на консультацию к онкологу-химиотерапевту. Во время осмотра врач соберёт информацию о состоянии вашего здоровья, о других заболеваниях.

Например, вам нужно проинформировать врача, если у вас есть заболевания сердца или ранее были какие-либо серьёзные нарушения работы сердца. Тогда нужно будет пройти проверку сердца (ЭКГ, ЭхоКГ и.т.д.), чтобы врач мог выбрать подходящий вам химиотерапевтический препарат.

Важно!

Не скрывайте от врача данные о других заболеваниях, это поможет выбрать подходящее именно вам лечение, не нанося дополнительный вред.

Врач проинформирует вас о возможных побочных эффектах химиотерапии.

Смело задавайте вопросы.

Если вам что-либо неясно, спрашивайте повторно.

В каждой больнице есть особые бланки, в которых пациент письменно подтверждает, что понял рассказанное и согласен на химиотерапию. Возможно, и вам будет нужно подписать такой бланк.

ЧТО ТАКОЕ ХИМИОТЕРАПИЯ?

■ Химиотерапия — это один из видов лечения рака.

В химиотерапии используют сильнодействующие химические препараты — противораковые медикаменты. Химиотерапевтические препараты вводятся в кровь, поэтому активные вещества медикаментов по кровеносной системе достигают почти все части тела. Химиотерапевтические медикаменты уничтожают клетки рака, повреждая их, чтобы они не могли больше делиться и расти.

Существует более 50 противораковых медикаментов. В течение терапии можно принимать один препарат или сразу несколько медикаментов вместе, тогда это называют **полихимиотерапией**.

ПОЧЕМУ НУЖНА ХИМИОТЕРАПИЯ?

Цель лечения зависит от типа опухоли, её размера, расположения (локализации), а также от того, констатированы ли метастазы.

Курс химиотерапии нужен из-за множества причин:

- **чтобы уничтожить по возможности больше клеток опухоли.** Например, в случае такой опухоли, как лимфома или семинома, химиотерапия может полностью уничтожить все злокачественные клетки;
- **чтобы уменьшить возможный риск возвращения рака.** Потому что, даже если рак устранён хирургическим путём, клетки злокачественной опухоли могут находиться в ближайших тканях или в других местах в организме, эти клетки не видны глазу, но всё же они находятся в организме, и они слишком малы, чтобы их можно было обнаружить обычными методами обследования. В таком случае химиотерапевтические препараты вводят профилактически, чтобы убить клетки, которые могли быть в вашем теле. Это называют профилактической (адьювантной) химиотерапией, которую обычно проводят после операции;
- **чтобы уменьшить объём опухоли перед хирургическим вмешательством или облучением.** Это называют предоперационной (неоадьювантной) химиотерапией;
- **чтобы контролировать рост опухоли.** Есть случаи, когда химиотерапия не может полностью уничтожить все клетки опухоли, но она может остановить её развитие на некоторое время. Это называют паллиативной химиотерапией;
- **чтобы облегчить симптомы рака,** так как химиотерапия уменьшает вызванную раком симптоматику (например, боли).

КАК ДЕЙСТВУЕТ ХИМИОТЕРАПИЯ?

Чтобы понять принцип действия химиотерапии, важно знать, что нормальные, здоровые клетки делятся, размножаются по заранее установленному порядку, в свою

очередь раковые клетки размножаются бесконтрольно. Конкурируя с нормальной клеткой, раковая клетка получает преимущество и многократно копирует сама себя. Химиотерапия тормозит этот процесс роста и размножения. Медикаменты химиотерапии могут повлиять и на нормальные клетки, которые растут и делятся быстро. Повреждение нормальных клеток может привести к побочным эффектам химиотерапии, которые обычно кратковременны, так как после завершения курса лечения здоровые клетки растут и возвращаются в нормальное состояние.

КАКОВЫ ДОЗЫ ХИМИОТЕРАПИИ?

Для каждого пациента доза медикамента рассчитывается индивидуально в зависимости от отношения веса и роста, которое выражается в квадратных метрах. Для каждого медикамента и типа опухоли установлена международная определённая доза (обычно в миллиграммах) на квадратный метр тела (m^2).

КАКОВ ПОРЯДОК ЛЕЧЕНИЯ?

Химиотерапию обычно планируют в виде повторных курсов. Существуют различные схемы лечения (смотреть рисунок). Между курсами химиотерапии есть период отдыха, когда пациент не получает лекарство. В период отдыха восстанавливаются здоровые ткани, к пациенту возвращаются силы. Обычно это время пациент проводит вне стационара — дома. Количество курсов химиотерапии может отличаться: четыре, шесть, восемь или больше. Если во время лечения вы значительно теряете или набираете вес, сообщите об этом врачу.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ СХЕМЫ ХИМИОТЕРАПИИ

1-ый вариант: 3-недельные циклы

Химиотерапия **1 день** — каждый 21-ый день, потом 20 дней перерыв.



2-ой вариант: 3-недельные циклы

Химиотерапия **три дня**, потом 18 дней перерыв.



3-ий вариант: 2-недельные циклы

Химиотерапия **два дня**, потом 12 дней перерыв



СКОЛЬКО ПРОДЛИТСЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Продолжительность лечения будет зависеть от вида химиотерапии, то есть, профилактическое ли это лечение или паллиативное.

Если это **профилактическая химиотерапия**, то количество курсов будет известно уже в начале лечения; время лечения — в среднем шесть месяцев.

Если это **паллиативная химиотерапия**, то продолжительность лечения будет зависеть от ответной реакции опухоли и самочувствия пациента. Например, как быстро будет уменьшаться опухоль, какие будут результаты анализов и т.д. Лечение может продлиться и более шести месяцев.

КАК ПОНЯТЬ, ДЕЙСТВУЕТ ЛИ ХИМИОТЕРАПИЯ?

Врач направит вас на контрольные обследования: это может быть рентген лёгких, ультрасонография живота, компьютерная томография (КТ), магнитный резонанс (МР) и другие. Необходимые обследования назначают в зависимости от того, в каких органах располагается обследуемое повреждение. Обследование не происходит после каждого курса, а через определённые промежутки времени. Например, чтобы оценить ответную реакцию опухоли на химиотерапию, компьютерную томографию не следует делать раньше, чем через два месяца после химиотерапии, так как два месяца — это время, которое необходимо, чтобы изменения могли быть оценены критично.

Важно!

Если во время химиотерапии ваше самочувствие ухудшается, это не значит, что терапия неэффективна.

ПОЧЕМУ МНЕ ИЗМЕНИЛИ ПЛАН ХИМИОТЕРАПИИ?

Перед каждым введением химиотерапевтического препарата у пациента берут анализ крови. Если в них находят изменения, например, низкое число лейкоцитов (белых кровяных телец), то введение медикамента врач может отложить на несколько или даже много дней. Оценив результаты анализов и состояние вашего здоровья, врач может выписать вам лекарства для улучшения состава крови или понизить дозу химиотерапевтических препаратов, или увеличить период отдыха между курсами химиотерапии.

В том случае, если выбранный медикамент не приносит ожидаемых результатов и после обследования ясно, что болезнь прогрессирует, врач может поменять схему химиотерапии, например, назначить другой медикамент.

КАКИЕ СПОСОБЫ ВВЕДЕНИЯ ХИМИОТЕРАПИИ СУЩЕСТВУЮТ?

Наиболее частые способы введения и применения препаратов химиотерапии:

- перорально или внутрь — в таблетках, капсулах;
- в виде внутривенной одномоментной инъекции (болус) — в течение нескольких минут препарат вводят в вену, используя шприц и иглу;
- в виде продолжительной внутривенной инфузии — в течение нескольких часов препарат вводится в вену с помощью системы или особых устройств.

Способ введения и применения химиотерапевтического медикамента зависит от типа опухоли и препаратов, которые можно использовать в лечении.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЕСЛИ ХИМИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ВНУТРИВЕННОГО ВВЕДЕНИЯ?

Если лекарство необходимо ввести в периферическую вену, то важно, чтобы вены были легкодоступны.

У некоторых пациентов вены не годятся для введения химиотерапевтических препаратов. Причины могут быть разные, например, если у пациента отекло предплечье или есть лишний вес, или вены слишком хрупкие, так как ранее продолжительное время уже вводились препараты химиотерапии.

Если состояние вен неудовлетворительно, могут возникнуть серьёзные побочные эффекты, например, химиотерапевтические медикаменты попадут не в кровеносный сосуд, а в окружающие ткани, создав серьёзные повреждения, в тяжёлых случаях даже вызывая отмирание тканей.

Чтобы избежать подобных рисков, медсестра, первично осматривая пациента, определит, соответствует ли состояние вен пациента введению химиотерапевтических медикаментов.

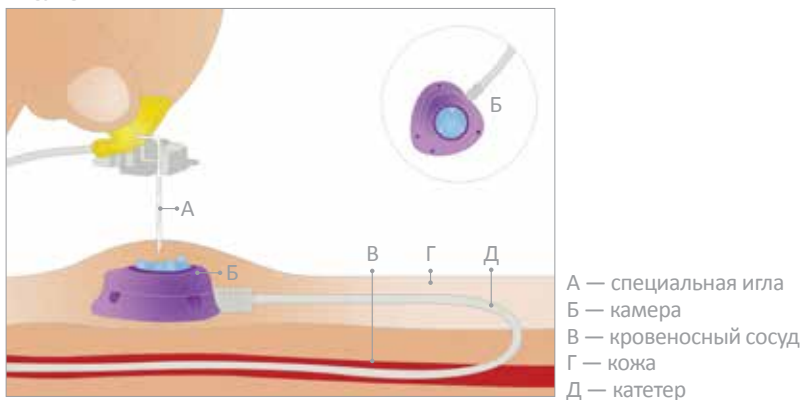
В том случае, если вены не будут годны для введения медикамента, то пациенту понадобится интравенозный порт (иногда медики называют его порт-катетером, сосудистым портом или портом).

Что такое интравенозный порт?

Интравенозный порт — это устройство, способствующее безопасному введению химиотерапевтического препарата в вену (рисунок 1).

Устройство имплантируют под кожу, и там оно может находиться до пяти лет. Устройство — это хорошая возможность избежать дискомфорта от повторных инъекций, так как перед введением медикамента не нужно колоть вену.

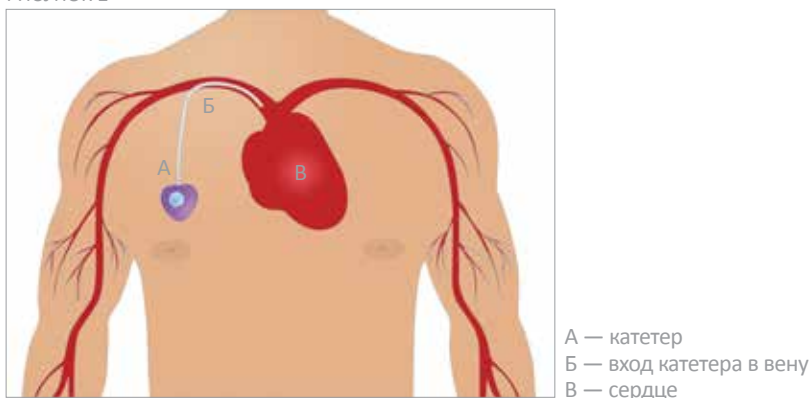
РИСУНОК 1



Как устанавливают и для чего применяют интравенозный порт?

Установка устройства — хирургическая процедура, которую проводят в операционном зале. Чтобы поместить устройство под кожу, конкретную часть тела обезболивают (локальная анестезия). Помещённое под кожу устройство применяют не только для введения химиотерапевтических медикаментов, но и для забора крови на анализы, повторного введения медикамента и для переливания препаратов крови (рисунок 2).

РИСУНОК 2



Изменит ли интравенозный порт мой привычный образ жизни?

Устройство не меняет привычный образ жизни. Место, где оно располагается, не болит, его нельзя увидеть, на коже остаётся лишь небольшой шрам, который со временем становится незаметным. Устройство не ограничивает ни движения во время введения медикамента, ни процедуры личной гигиены — можно принимать и ванну, и душ. Если у вас интравенозный порт, вы живёте обычной жизнью, ваша деятельность не ограничивается, и лишь изменения состояния здоровья могут повлиять на ритм вашей жизни, но ни в коем случае это не будет связано с помещённым под кожу устройством.

Важно!

В производстве интравенозного порта используют соединения металлов, поэтому нужно помнить, что, отправляясь в путешествие, например, в аэропорту, нужно предъявить паспорт интравенозного порта. Если после имплантации катетера вам не выдали паспорт интравенозного порта, спросите о нём у медперсонала. Паспорт интравенозного порта храните у себя.

ГДЕ ПРОИСХОДЯТ ПРОЦЕДУРЫ ХИМИОТЕРАПИИ?

У большинства пациентов процедуры химиотерапии происходят в дневных стационарах. В больнице обычно остаются те пациенты, которые живут далеко от лечебного заведения, или те, кто страдает от тяжёлых побочных заболеваний, и за кем необходимо дополнительное наблюдение.

МОЖНО ЛИ МНЕ В ТЕЧЕНИЕ КУРСА ХИМИОТЕРАПИИ ПРИНИМАТЬ ДРУГИЕ МЕДИКАМЕНТЫ?

Так как некоторые медикаменты могут мешать воздействию химиотерапии, вам обязательно нужно рассказать врачу обо всех лекарствах, которые вы принимаете или планируете принимать, даже о витаминах и растительных препаратах. Лучше всего взять эти лекарства с собой на визит или в больницу и показать врачу.

МОЖНО ЛИ В ТЕЧЕНИЕ КУРСА ХИМИОТЕРАПИИ ПРОХОДИТЬ ВАКЦИНАЦИЮ?

О вакцинации необходимо консультироваться с врачом. Во время химиотерапии вам нельзя прививаться вакцинами, содержащими живой вирус, но можно вакцинироваться против гриппа, вирусных гепатитов, однако всё же лучше перед этим проконсультироваться с врачом.

КАКОВЫ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ?

Так как препараты химиотерапии воздействуют как на клетки рака, так и на здоровые клетки, то возможно возникновение неприятных побочных эффектов. Преимущественно затрагиваются клетки, которые активно делятся: клетки костного мозга, половые клетки, эпителий желудочно-кишечного тракта.

Токсические эффекты химиотерапии могут затронуть все системы организма. Однако побочные эффекты индивидуальны, у некоторых людей они могут отсутствовать, а у других — присутствовать в большом количестве.

Разные химиотерапевтические медикаменты вызывают различные побочные эффекты. Врач знает о побочных эффектах, характерных для каждого конкретного медикамента. В большинстве случаев они изучены, и известно, как с ними лучше бороться. Выясните, какие побочные эффекты могут ожидать вас. В наше время существует множество медикаментов, которые устраняют вызванные химиотерапией побочные эффекты или хотя бы уменьшают их тяжесть. Если у вас возникают вопросы, консультируйтесь с врачом или химиотерапевтической сестрой.

Важно!

Если у вас возникают какие—либо побочные эффекты при химиотерапии, это не является показателем неэффективности лечения. Даже при наличии тяжёлых побочных эффектов, результат лечения может быть хорошим. Не слушайте советов неспециалистов! Продолжайте лечение!

Как подразделяются побочные эффекты химиотерапии?

Острые побочные эффекты — возникают во время введения медикамента или вскоре после него, например, аллергическая реакция (см. xx стр.).

Ранние побочные эффекты — возникают через 1—2 дня после введения химиотерапевтического препарата:

- плохое самочувствие (см. xx стр.), рвота (см. xx стр.),
- низкое артериальное давление (см. xx стр.),
- озноб (см. xx стр.),
- повышенная температура тела,
- анафилаксия (тяжелая аллергическая реакция) (см. xx стр.),
- стоматит (воспаление полости рта) (см. xx стр.),
- острая почечная недостаточность (см. xx стр.) (реже хочется сходить в туалет по малой нужде, в туалет не хочется вовсе, может быть отёчность, другие симптомы).

Поздние побочные эффекты — появляются через две или более недель, даже через многие годы после завершения курса химиотерапии:

- сердечная и сосудистая недостаточность (кардиомиопатия, недостаточность левого желудочка, аритмия) (см. xx стр.),
- нейротоксичность (см. xx стр.),
- флебиты (воспаление вен),
- алопеция (выпадение волос) (см. xx стр.),
- печёночная недостаточность (см. xx стр.),
- пигментация кожи,
- влияние на детородную функцию (см. xx стр.),
- стоматит (воспаление полости рта) (см. xx стр.),
- подавление костного мозга (см. xx стр.),
- аменорея (нет месячных) (см. xx стр.),
- дегидратация (обезвоживание организма) (см. xx стр.),
- понос (см. xx стр.),
- запор (см. xx стр.) и др.

Важно!

Есть такие побочные эффекты, на которые надо реагировать быстро, нельзя ждать следующего утра, даже если это суббота, воскресенье или праздник. Если есть хотя бы один из этих признаков, без промедления свяжитесь с семейным врачом, лечащим врачом или медсестрой.

- Температура 38 °C или выше
- Симптомы инфекции
- Симптомы гриппа
- “Необычное” кровотечение из слизистых носа (если кровотечение не прекращается через 10 минут сдавливания)
- Язвы в полости рта, которые мешают есть и пить
- Рвота, которая продолжается после приёма антиэметиков (противорвотных средств)
- Понос (не менее четырёх эпизодов за день/понос ночью)
- Затруднённое дыхание

Помните, что в первую очередь каждый сам отвечает за своё здоровье, поэтому ответственно следите за изменениями состояния своего здоровья. Соблюдайте указания врача!

Как химиотерапия изменяет состав крови?

Химиотерапия влияет на количество клеток крови. Процесс кроветворения происходит в костном мозге, который у взрослого человека находится в рёбрах, костях таза, в груди, позвонках. Костный мозг производит клетки крови: красные тельца (эритроциты), белые тельца (лейкоциты) и кровяные пластинки (тромбоциты). Компоненты крови обеспечивают транспорт различных веществ в организме, иммунитет, а также отвечают за свёртывание крови. Например, эритроциты доставляют в каждую клетку организма кислород, а тромбоциты участвуют в процессе сворачивания крови. Так как количество клеток крови после химиотерапии может измениться, перед каждым курсом химиотерапии у вас будут проводить полный анализ крови, а также биохимический анализ, чтобы удостовериться, что состав крови соответствует норме и можно без опасений вводить медикаменты химиотерапии.

Наиболее частые побочные эффекты, связанные с уменьшением количества кровяных клеток:

- инфекция,
- анемия (малокровие),
- кровотечения.

Что свидетельствует об инфекции?

Общее количество белых кровяных телец состоит из множества других подвидов белых клеток (нейтрофильные лейкоциты, лимфоциты и др.). Их основная функция — борьба с инфекциями. Через 7—14 дней после приёма химиотерапевтических лекарств число белых клеток крови может стремительно упасть, поэтому организм легче инфицируется, и выздоровление может затянуться. Со всей серьёзностью следите за изменениями состояния своего здоровья. Следуйте указаниям врача!

Что такое фебрильная нейтропения?

Очень серьёзным является состояние, если развивается так называемая **фебрильная нейтропения**: температура тела становится выше 38,5 °C (либо в двух последовательных измерениях в течение двух часов температура тела выше 38 °C) и абсолютное число нейтрофильных лейкоцитов (этот показатель виден в результатах анализов крови) ниже нормы. Если у вас высокая температура тела, озноб, гриппоподобное состояние, боль в горле, язвочки на слизистой рта, кровавый понос, обязательно нужно провести полный анализ крови. Результаты анализов крови изучит семейный врач и, в случае необходимости, свяжется со специалистом. Если в анализах констатировано значительное понижение числа лейкоцитов (белых кровяных клеток), то вам необходимо связаться с учреждением, где вы получаете химиотерапевтические медикаменты. Подобные отклонения в анализах крови могут повлиять на ваше общее состояние, вызвать тяжёлые бактериальные и вирусные инфекции, которые могут быть опасны для жизни. Если анализы подтвердят фебрильную нейтропению, то врач вам выпишет особые медикаменты — колонистимулирующие факторы

гранулоцитов (это белки, стимулирующие рост белых кровяных клеток). Если возникает подозрение на инфекцию, врач выпишет также курс антибиотиков.

Как избежать инфекции?

- Желательно избегать людей с вирусными заболеваниями, например, ветрянкой, особенно, если вы не переболели в детстве.
- Важно позаботиться о личной гигиене, мыть руки (перед и после посещения туалета, приготовления еды, до и после приёма пищи).
- Каждый день принимать душ/ванну, регулярно менять полотенца и постельное бельё.
- Следить за состоянием полости рта.
- Стараться не ранить кожу. Если всё-таки это произойдёт, то рану надо промыть тёплой водой и наложить стерильную повязку.
- Жидкий стул и сыпь также могут быть симптомами инфекции, поэтому важно незамедлительно информировать об них семейного врача.

Как возникает анемия?

Эритроциты или красные кровяные тельца — это специализированные клетки, главная функция которых — переносить кислород из лёгких в ткани и выводить углекислый газ из тканей в лёгкие. Эритроциты содержат белок гемоглобин, который разносит кислород по всему организму. Если уровень гемоглобина ниже определённой нормы, то появляются жалобы, связанные с гипоксией тканей (это состояние, когда уменьшается доставка кислорода в ткани). Признаки гипоксии — бледность кожи, усталость, нехватка дыхания даже при малых нагрузках. Желательно употреблять продукты, богатые железом, — красное мясо, печень, рыбу, яйца, зелёные листовые овощи. При необходимости, дополнительно принимают препараты, содержащие железо. Если уровень гемоглобина очень низкий, то внутривенно вводят эритроцитарную массу (проводят переливание крови). Другой способ увеличить число эритроцитов — ввести в организм эритропоэтин, гормон, который заставляет костный мозг усиленно производить эритроциты. В Латвии медикамент такого вида для онкологических пациентов не утверждён в списке компенсируемых лекарств (эта информация актуальна в мае 2015-го года).

Почему могут появиться кровотечения и синяки?

Тромбоциты помогают организму создавать сгусток крови и останавливать кровотечение. Обычно химиотерапевтические медикаменты мало влияют на тромбоциты. Но если вы замечаете, что чаще идёт кровь носом или из слизистых, расскажите об этом врачу. Очень редко на коже могут появляться мелкие группы розовых пятен. Все эти жалобы могут указывать на то, что уровень тромбоцитов в крови низок. В таком случае прекратите приём медикаментов, снижающих число тромбоцитов, например, аспирин, до тех пор, пока врач не разрешит возобновить их приём. Если уровень тромбоцитов очень низок, в стационаре проводят переливание тромбоцитарной массы.

- Пользуйтесь мягкой зубной щёткой.
- Старайтесь не пораниться; работая в саду или при мытье острых предметов, надевайте перчатки.
- Будьте особо осторожны, занимаясь спортом.

Как химиотерапия влияет на желудочно-кишечный тракт?

Некоторые медикаменты химиотерапии могут повлиять на пищеварительный тракт, чаще всего вызывая следующие жалобы:

- чувствительная, воспалённая, сухая полость рта,
- изменение восприятия вкуса,
- тошнота, рвота,
- изменение аппетита,
- запор или понос.

Что делать, если воспалилась полость рта?

Во время курса химиотерапии слизистая полости рта может быть чувствительной, болезненной, а также стать входными воротами инфекции. Обычно подобные жалобы появляются через 7—10 дней после введения медикамента химиотерапии. Важно сохранять чистоту и здоровье полости рта.

- Надо пить много жидкости, чтобы полость рта была влажной и свежей.
- Нужно полоскать рот специальными средствами. Спросите у своего врача, гигиениста или стоматолога, какое средство для полоскания рта подходит вам.
- Необходимо регулярно чистить зубы мягкой зубной щёткой и пастой, содержащей фтор. Если вы сами не можете почистить зубы, это должен сделать кто-то другой, тогда более удобно будет использовать детскую зубную щётку.
- Зубные протезы следует чистить после еды, а также перед сном.
- Перед лечением зубов обязательно надо сдать кровь на полный анализ.
- Надо увлажнять губы губным бальзамом, предпочтительно натуральным.

Что делать, если есть изменения вкуса и обоняния?

Иногда после химиотерапии у людей меняется вкус или обоняние. Во рту может чувствоваться металлический вкус. Это изменение кратковременно. Через пару месяцев возвращается нормальное восприятие. Если неприятный вкус появляется в самый момент введения химиотерапевтического медикамента, то может помочь рассасывание ароматных, сладких конфет.

Что делать в случае тошноты и рвоты?

Тошнота и рвота возникают не от всех химиотерапевтических лекарств, хотя люди часто так думают. Известно, какой медикамент чаще вызывает рвоту, а какой практически никогда не приводит к таким жалобам. К тому же, каждый человек реагирует по-своему, одна и та же комбинация лекарств у одного приводит к плохому самочувствию,

а у другого нет никаких жалоб. Перед введением препаратов химиотерапии врач выписывает специальные медикаменты (антиэметики; в таблетках или внутривенные инъекции), ослабляющие тошноту и рвоту. Если тошнота и рвота продолжаются даже после приёма специальных медикаментов, то об этом обязательно нужно сообщить врачу или медсестре, чтобы вам выписали дополнительные антиэметики. Некоторым помогает имбирь, медитации, глубокое дыхание и расслабляющие упражнения.

Нужно непременно устранить несвязанные с медикаментами причины тошноты:

- устранить раздражающие неприятные запахи;
- обеспечить покой;
- есть нужно небольшими порциями лёгкую пищу;
- не рекомендуется употреблять продукты, которые могут вызвать у вас тошноту.

Очень важно устранить тошноту и рвоту, причина которых какое-либо другое заболевание или приём других медикаментов, несвязанных с химиотерапией.

- Если у вас кашель, провоцирующий рвоту, нужно применять противокашлевые препараты.
- Если у вас гастрит, принимайте медикаменты, устраняющие отрыжку и изжогу (антагонисты H_2 рецепторов гистамина, ингибиторы протонных насосов).
- При запорах принимайте препараты слабительного действия (лаксативные препараты), употребляйте богатую волокнами пищу, например, сливы.

Есть также другие заболевания и медикаменты, вызывающие тошноту и рвоту. Согласуйте с врачом приём всех выписанных вам ранее препаратов, расскажите о других болезнях. Это может быть важно для выяснения причин тошноты и рвоты.

Важно!

Не занимайтесь самолечением, не отменяйте и не изменяйте дозировку или частоту приёма медикаментов, не посоветовавшись с семейным врачом. Это важно для вашего здоровья!

Как преодолеть потерю аппетита?

Во время курса химиотерапии может пропадать аппетит, однако нужно стараться много пить — по меньшей мере, 10 стаканов жидкости в день — а также нужно есть.

- Попробуйте медленно, через соломку пить чистую, прохладную воду.
- Освежают также негазированные напитки, например, вода с лимоном или имбирём или зелёный чай.
- Не пейте крепкий кофе, он может провоцировать жажду.
- Ешьте часто и малыми порциями. Перекусывайте между приёмами пищи. Вы можете есть всё, что нравится.
- Ешьте медленно, тщательно пережёвывая.
- Не ложитесь после еды, лучше спокойно отдохнуть полусидя.
- В день, когда вводят химиотерапевтические препараты, ужин должен быть лёгким.

Как предотвратить понос или запоры?

Поносили запоры — это побочные эффекты только некоторых химиотерапевтических медикаментов. Нет ни одного стандартного средства, которое всегда использовалось бы для устранения поноса или запора.

Важно пить много жидкости. Если появляется необходимость справить большую нужду, делайте это незамедлительно. Нельзя чрезмерно тужиться!

Информируйте семейного врача о поносе или запоре, и вам выпишут соответствующие лекарства.

Как уменьшить лёгкие запоры?

- Увеличить объём волокон в пище (овощи, фрукты, зерновой хлеб, зерновые изделия, чернослив, кукуруза, бобы, отруби, пророщенная пшеница, ячмень и др.).
- Увеличить объём выпитой за день жидкости до 2—3 литров.
- Регулярно — не менее 30 минут в день — занимайтесь физической деятельностью (прогулки, плавание, бег и т.д.).

Что делать при поносах?

- Ешьте продукты, в составе которых мало волокон (белый хлеб, спелые бананы, рис, макароны, очищенные фрукты, йогурт, овощи на пару, куриное мясо, рыбу и др.).
- Избегайте богатую волокнами пищу (бобы, цельнозерновой хлеб, овощи, семена, орехи, попкорн, сухофрукты).
- Откажитесь от очень горячих или холодных напитков.
- Не пейте кофе, алкогольные напитки, не ешьте сладости.
- Не применяйте острые приправы.
- Откажитесь от молока и молочных продуктов, в том числе от мороженого.

Как химиотерапия влияет на кожу и ногти?

После введения некоторых препаратов химиотерапии кожа может стать сухой, чувствительной, покраснеть, а после других — может воспалиться кожа ладоней и стоп. Если появляются подобные жалобы, сообщите своему врачу.

От некоторых лекарств могут повреждаться ногти: они темнеют, становятся хрупкими, появляются белые линии, поверхность ногтя может стать неровной. Подобные изменения появляются в конце курса лечения или через несколько месяцев после него. Позже ногти отрастают такими, как прежде.

Некоторые химиотерапевтические медикаменты после введения в вену могут создавать тёмные линии по ходу вен. Другие лекарства вызывают воспаление в месте инъекций или по пути вены. Тёмные линии обычно не исчезают, а воспалительная реакция должна пройти вскоре после курса лечения.

Важно!

Если появляется сыпь — сообщите семейному врачу!

Как улучшить состояние кожи?

- Используйте хороший крем для кожи, чтобы уменьшить сухость и чувствительность.
- В течение курса лечения и несколько месяцев после него кожа может быть чувствительна к солнцу. В период с 10:00 до 15:00 старайтесь находиться в тени.
- Носите шляпу с широкими полями.
- Носите солнечные очки, на 100% блокирующие ультрафиолетовое излучение.
- Носите свободную, неприлегающую одежду не из синтетики.
- Каждый раз, проводя время на солнце, применяйте солнцезащитный крем. На кожу его следует наносить как минимум за полчаса до этого.

Как химиотерапия влияет на волосы?

Выпадение волос (алопеция) — частый побочный эффект химиотерапии, но не все медикаменты вызывают полное выпадение волос. Некоторые медикаменты вызывают только хрупкость и частичное выпадение, поэтому волосы могут стать очень редкими.

Выпадение волос может очень мешать, однако это всегда кратковременный процесс, и волосы снова отрастают. Иногда отрастают волосы другого цвета и текстуры.

Волосы не всегда выпадают сразу, обычно через несколько недель после начала курса лечения, а иногда уже через несколько дней. Выпадение волос затрагивает все части тела: руки, ноги, брови, ресницы, подмышки, интимную зону. Если выпадают ресницы — может воспалиться глаз, если волосы носа — чаще появляется насморк.

Как заботиться о волосах?

Волосы становятся сухими и хрупкими, поэтому о них нужно особо заботиться.

- Пользуйтесь шампунем и бальзамом с нейтральным pH. Детские шампуни могут быть слишком щелочными.
- Реже мойте голову.
- Чтобы не вырывать волос с корнем, пользуйтесь расчёской с редкими толстыми зубьями.
- Старайтесь обходиться без фена, позвольте волосам высохнуть самим.

Как химиотерапия влияет на детородную функцию?

Некоторые лекарства химиотерапии могут повреждать яичники или ткани семенников, их функции, поэтому увеличивается риск бесплодия и ранней менопаузы у женщин.

Важно!

О вопросах зачатия с врачом нужно говорить ДО химиотерапии, так как потом может быть слишком поздно.

Химиотерапевтические лекарства сами по себе не вызывают импотенцию или изменения в интимной жизни, в то время как стресс, возникающий после

диагностирования рака и страх неизвестности, усиливают усталость, удручают, и именно это может быть причиной отсутствия полового влечения и у женщин, и у мужчин.

Как уменьшить переживания?

- Подумайте, в какой мере на вас повлияет химиотерапия.
- Поделитесь своими мыслями с близкими.
- Не стесняйтесь спрашивать совета у семейного врача.

Что нужно знать женщинам?

Химиотерапия может повлиять на возможность зачать ребёнка: в зависимости от возраста и метода лечения, это может быть кратковременно или продолжительно. Если у вас нет детей, и вы планируете в будущем завести ребёнка, перед лечением обсудите это с врачом.

У женщин во время курса химиотерапии могут появиться изменения менструального цикла. Менструации могут исчезнуть совсем (аменорея), пока вы принимаете медикаменты, и возобновиться после завершения курса. Если вам 20—30 лет, то менструации, скорее всего, вернуться, если же вы старше 40 лет, может наступить менопауза, с сопутствующими ей симптомами: приливами, потливостью, сухостью влагалища.

Существует много способов сохранить возможность родить ребёнка.

Можно ли забеременеть во время курса химиотерапии?

Даже если во время курса химиотерапии у вас нет месячных, нужно предохраняться. Есть много методов предохранения, в каждом индивидуальном случае следует выбирать самый подходящий вариант. Если во время курса наступает беременность, из-за аномалий развития плода может случиться спонтанный аборт, или же беременность следует прервать искусственно.

Также в течение не менее одного года после курса лечения женские яйцеклетки могут не созреть нормально. Если уже до начала лечения вы знаете, что вы в положении, неотлагательно сообщите об этом врачу.

И во время беременности у вас могут развиваться опухоли.

Можно ли во время химиотерапии кормить ребёнка грудью?

Медикаменты химиотерапии могут выделяться с молоком матери, поэтому не рекомендуется кормить ребёнка грудью. Обсудите эту тему с лечащим врачом.

Что нужно знать мужчинам?

Некоторые химиотерапевтические лекарства могут повредить семенники, и это может повлиять на способность иметь потомство. Хотя стерильность (нарушение образования спермы) возникает лишь от немногих препаратов химиотерапии, всё же под воздействием лекарств может понизиться число сперматозоидов и их

подвижность. После терапии некоторые мужчины становятся бесплодными на всю жизнь, а у других качество сперматозоидов успешно восстанавливается.

Если станет известно, что из-за выбранного химиотерапевтического медикамента вы станете стерильным, то перед терапией вы можете сдать сперму в специальный банк спермы (это возможно и в Латвии). Перед процедурой желательно провериться на гепатиты В и С, ВИЧ инфекцию. Во время курса лечения и приблизительно 1 год после него зачатие ребёнка нежелательно, так как сперма может не образовываться вовсе, либо образовываться с отклонениями, поэтому у плода могут развиваться аномалии. Вам и вашей партнёрше следует использовать надёжную контрацепцию.

Может ли химиотерапия вызвать аллергическую реакцию?

У некоторых пациентов может возникнуть тяжёлая, а иногда даже опасная для жизни аллергия, связанная с химиотерапевтическими лекарствами. Признаки аллергической реакции могут быть разными, например, отёк языка или глотки, кашель и нехватка дыхания, кожный зуд. Обычно эти симптомы возникают в первые 15 минут после начала введения препаратов химиотерапии. В течение введения препаратов химиотерапии за вами будут внимательно наблюдать, и, если какой-либо из перечисленных симптомов появится, вам будет оказана необходимая помощь.

Важно!

Если аллергическая реакция появляется, когда вы находитесь дома, незамедлительно информируйте об этом семейного врача! В случае тяжёлой аллергии вызывайте скорую помощь!

Может ли химиотерапия вызвать образование тромбов?

Некоторые опухоли и также некоторые противораковые медикаменты могут способствовать усиленной свёртываемости крови или образованию тромбов. Образование тромбов чаще всего происходит в венах, что может привести к тромбозу глубоких вен (закупорка сосуда кровяным сгустком). Например, если тромб застрянет в вене ноги, нога опухнет, в ней возникнет боль. Если часть кровяного сгустка (тромба) с потоком крови попадёт в лёгкие, появится нехватка дыхания или боль в груди. Это называется лёгочной тромбоэмболией. Если подобная ситуация возникает, когда вы находитесь дома, обязательно свяжитесь с врачом.

Как химиотерапия влияет на здоровье глаз?

Иногда у пациентов при химиотерапии глаза могут стать сухими и чувствительными, слезиться (конъюнктивит). Может появиться резь в глазах. Чтобы избавиться от рези, можно использовать увлажняющие глазные капли. Если резь не проходит и очень мешает, расскажите о ней семейному врачу, чтобы получить совет, как действовать.

Как химиотерапия влияет на слух?

Некоторые медикаменты химиотерапии могут вызвать шум в ушах (непрерывный жужжащий звук) или постепенную потерю слуха.

Расскажите врачу, если подозреваете у себя изменения слуха.

Если нарушения слуха тяжёлые, то, возможно, придётся изменить выбранную схему лечения.

Как химиотерапия изменяет функцию почек и печени?

У пациентов во время химиотерапии могут наступить изменения функции почек и печени. Обычно влияние временное и симптомы не появляются. Перед каждым курсом химиотерапии обязательно проводится биохимический анализ, могут быть найдены изменения в разных показателях деятельности почек (креатинин, скорость клубочковой фильтрации) и печени (АлАТ, АсАТ, билирубины). Есть медикаменты, компенсирующие эти изменения. Если побочные эффекты вызваны химиотерапией, то после окончания курса они пройдут. Если функция почек или печени изменена из-за опухоли или какой-либо побочной болезни (например, гепатита В или С), то изменения функции почек и печени могут остаться и после химиотерапии.

Как химиотерапия влияет на нервную систему?

Некоторые медикаменты химиотерапии могут вызывать проблемы нервной системы. Это называют периферической невропатией.

Могут быть следующие жалобы:

- пощипывание,
- жжение,
- нечувствительность,
- покалывания, как от иголок, и в руках, и в ногах.

Возможно, будет сложнее застёгивать пуговицы и выполнять другие мелкие движения пальцами. Эти ощущения усугубляются на холоде. Нарушения деятельности нервной системы могут затронуть также нос и горло, вызывая проблемы с глотанием и дыханием.

Что делать?

- Носите варежки, тёплые носки и шарф — руки и ноги должны быть в тепле.
- Избегайте контакта с холодной водой, замороженными продуктами и льдом.
- Не стесняйтесь просить о помощи, например, при застёгивании пуговиц.
- Расскажите врачу, если возникло какое-либо из этих ощущений, чтобы в случае необходимости врач мог изменить дозировку химиотерапии.

Если нарушения нервной системы тяжёлые, то назначенную схему лечения, возможно, следует изменить. Большая часть нарушений нервной системы проходит после завершения курса, хотя не всегда сразу.

Что делать при повреждении тканей в результате химиотерапии (экстравазации)?

Некоторые медикаменты химиотерапии при введении их в вену могут попасть в окружающие ткани, приводя к повреждениям кожи и подкожной ткани. Это может вызвать боль, опухание в конкретном месте, изменение цвета кожи по ходу вены. Заживление кожи может быть продолжительным. Если во время введения препарата вы почувствуете покалывания, жжение или боль, сообщите медперсоналу!

Важно!

Если вы только дома заметили повреждения кожи, например, язвы, изменения внешнего вида кожи, отёк на месте инъекции, незамедлительно сообщите врачу. Ни в коем случае не массируйте и не трите повреждённую кожу! Не занимайтесь самолечением, это может быть опасно! И, возможно, это только ухудшит ситуацию!

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ХИМИОТЕРАПИИ?

Химиотерапия даже после завершения курса может создать последствия, которые проявятся через много лет. Однако такое случается редко и зависит как от того, какие медикаменты вводились, так и от индивидуальных особенностей организма.

Возможно ли, что появится вторая злокачественная опухоль?

Даже после завершения курса лечения есть вероятность, что через много лет может развиться новая опухоль или тяжёлое заболевание крови, например, лейкоз (рак крови). Тем не менее, преимущества химиотерапии обычно перевешивают риск заболеть другим раком. Ваш врач сообщит, могут ли лекарства, которые он планирует вам выписать, повлиять на этот риск.

Может ли химиотерапия повлиять на здоровье сердца спустя много лет?

Изредка случается, что из-за химиотерапии, спустя много лет, у пациента возникают проблемы с сердцем. Они могут возникнуть, если в лечении рака применяются медикаменты с доказанным влиянием на сердечную функцию, например, доксорубицин, эпирубицин, трастузумаб, которые используют в лечении рака груди, и 5-фторурацил, применяемый для лечения рака кишечника.

Сердечно-сосудистые заболевания у больных раком могут возникнуть из-за токсического воздействия химиотерапии. Повреждаются мышечные клетки сердца.

Степень влияния химиотерапевтических медикаментов на здоровье сердца связана со многими факторами: общей дозой введенного лекарства, режимом введения, возрастом пациента (у пациентов старше 70 лет риск повышен), облучения в прошлом, особенно грудной клетки.

Сердечно-сосудистые проблемы могут быть острыми — появиться, примерно, через час после введения медикамента. Также могут быть случаи, когда сердечно-сосудистая система повреждается позже — через недели, месяцы или даже годы после химиотерапии. Часто проблемы сердечно-сосудистой системы, возникшие позже, длительно не диагностируются. Они могут выражаться следующим образом:

- нарушения ритма сердца (аритмия, брадикардия и.т.д.),
- гипертензия (повышенное давление),
- гипотензия (пониженное давление),
- сердечная недостаточность,
- ишемия миокарда (стенокардия или инфаркт миокарда),
- перикардит,
- миокардит.

Чаще всего кардиотоксические эффекты — это кардиомиопатии с клиническими признаками, нарушениями сердечной деятельности и симптомами застоя коронарного кровообращения.

ОБ ОЩУЩЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ И ПОСЛЕ НЕЁ

КАК Я БУДУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ?

Любое заболевание связано не только с медицинскими процедурами, побочными эффектами, но и с эмоциональными переживаниями, в том числе и в случае рака. Страх, волнение и депрессия появляются у многих людей, кому поставили диагноз „опухоль”, поэтому совершенно нормально переживать и грустить. Факт необходимости химиотерапии и отпечаток, который она оставит в жизни, могут вызвать череду разных чувств. Ваше эмоциональное здоровье может повлиять на физическое состояние.

Как способствовать эмоциональному благополучию?

Некоторым людям уменьшить страх неизвестного помогает упорядочивание информации о своей болезни и её лечении. Узнайте столько, сколько хотите знать. Не бойтесь задавать вопросы врачу, медсестре. Ваше эмоциональное благополучие и физическое здоровье одинаково важны. Побочным эффектом химиотерапии может быть потеря памяти и ухудшение концентрации. Эти эффекты обычно проходят после лечения. Однако они могут повлиять на вашу способность понимать и запоминать сказанное врачом на визите. Смело просите повторить информацию! Дома подумайте, какие вопросы хотите задать врачу, запишите их. Во время визита используйте записи.

Важно!

На визит к врачу у вас есть право брать с собой родственника или друга, которому вы доверяете, и который может помочь вам запомнить сказанное врачом.

Чтобы улучшить эмоциональное самочувствие и легче преодолеть сложности в период лечения, можете попробовать медитацию, расслабляющие упражнения, визуализацию, гипноз. Помните, что каждому нужна поддержка в трудные моменты. Не откладывайте просьбу о помощи!

Как справиться с усталостью?

В период химиотерапии у вас может возникнуть усталость или апатия. Это может быть общей усталостью или ощущением, что вы быстро устаёте после привычных нагрузок. Это совершенно нормально, и такое обычно случается после приёма разных химиотерапевтических лекарств. Попробуйте понять, какие занятия утомляют вас больше, и тогда планируйте свой распорядок дня так, чтобы оставались силы на главное (например, поход в магазин). **Важно посвящать достаточное количество времени отдыху, делайте только то, с чем можете справиться, не перенапрягайтесь. Сохраните энергию для важнейших событий.**

Важно!

Усталость может быть также симптомом малокровия, информируйте о ней своего семейного врача.

Усталость — один из самых частых побочных эффектов во время лечения рака. Она может проявляться по-разному — как истома или чувство, что сил нет совсем. Эта усталость отличается от той, что возникает, например, в конце долгого рабочего дня. И во время лечения рака усталость может сохраняться после отдыха или сна. Самая сильная усталость бывает в конце цикла лечения. Но, подобно другим побочным эффектам лечения, также и усталость после завершения курса проходит.

Что делать?

- Надо отдыхать, поэтому в режим дня нужно включать много перерывов.
- Поговорите с врачом или медсестрой о программе регулярных упражнений. Гимнастика уменьшает усталость.
- Составьте сбалансированное меню, пейте много жидкости.
- Делайте меньше. Делайте только то, что наиболее важно для вас.
- С кровати/дивана поднимайтесь медленно, чтобы не закружилась голова, потому что такое может случиться, если вы резко подниметесь.
- Просите о помощи, когда она нужна. Семья, друзья или соседи могут помочь, например, в уходе за ребёнком, в домашних делах, в походе в магазин или вождении автомобиля. Если вы одиноки или живёте один, своевременно позаботьтесь о социальной помощи в социальной службе самоуправления.

Что делать, если во время лечения возникают нарушения сна?

Нарушения сна могут быть вызваны тревогой из-за нового диагноза.

Что делать?

- Не спите днём.
- Перед сном проводите время на свежем воздухе, отправляйтесь на прогулку, поупражняйтесь на лоджии, балконе или у открытого окна.
- Используйте народные средства от бессонницы, например, перед сном выпейте тёплого молока с мёдом.
- Строго соблюдайте режим дня, с утра поднимайтесь и вечером ложитесь спать в одно и то же время.
- В случае серьёзной бессонницы можете посетить специалиста по сну или психотерапевта. Если специалист советует, не бойтесь принимать медикаменты, которые помогут уменьшить тревогу и легче уснуть.

Важно!

Хороший сон и отдых очень важны для успешного лечения рака. Сообщите семейному врачу, если у вас есть нарушения сна.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВСЕ КУРСЫ ХИМИОТЕРАПИИ ЗАВЕРШЕНЫ?

Как только химиотерапия закончится, большая часть побочных эффектов потихоньку исчезнет. Каждый человек индивидуален, и у каждого уровень энергии возобновляется по-своему. Может случиться, что это затянется.

После активного лечения всех пациентов наблюдает в динамике онколог-химиотерапевт, разрабатывается график повторных проверок и соответствующих обследований.

Важно!

О ходе лечения регулярно информируйте своего семейного врача. Предъявите семейному врачу выписки и остальные документы, полученные от онколога-химиотерапевта. В документах есть указания о вашем дальнейшем лечении и необходимых обследованиях, о повторных проверках, на которые надо брать с собой результаты предыдущих обследований.

Ещё раз напоминаем!

Информация в этой брошюре не заменит совет медика.

Не занимайтесь самолечением!

Никогда не делайте поспешных выводов!

В случае неясности спрашивайте совета врача или медсестры!



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. *Information for patients receiving chemotherapy, Derby Hospitals, NHS foundation trust.*
2. *Chemotherapy Information for Patients and Families, UPMC cancer center.*
3. www.royalmarsden.nhs.uk
4. *A Guide to Chemotherapy, American Cancer society, 2014.*
5. Mācību materiāls «Onkoloģiskās aprūpes māsas papildspecialitāte». Inta Laže, Olga Gusakova, Evita Bladiko, Inga Mockus, Gundega Āmara, Ināra Dupure, Iveta Strode. Nacionālais apgāds, 2009.
6. Sandra Lejniece. «Limfoma. Jautājumi un atbildes». Izdevējs SIA «Medicīnas apgāds», 2011.





