



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

# Лучевая терапия

Эта информация поможет вам подготовиться к лучевой терапии, в том числе к тому, что можно ожидать перед лечением, во время и после него. Также вы узнаете о побочных эффектах и о том, как за собой ухаживать во время лечения.

Мы рекомендуем, чтобы вы прочитали этот источник, по меньшей мере, один раз до начала лучевой терапии, а потом использовали его для справки в дни перед вашими сеансами лечения лучевой терапией, чтобы вы могли сделать все возможное для подготовки. Приносите его с собой на прием проведения симуляции и на все посещения вашего онколога-радиолога в будущем, чтобы вы и ваша команда медицинского обслуживания могли к нему обратиться.

## О лучевой терапии

В лучевой терапии для лечения рака используют высокоэнергетические лучи. Она работает путем повреждения раковых клеток, усложняя при этом их размножение. Затем ваш организм способен естественным образом избавляться от этих поврежденных раковых клеток. Лучевая терапия также влияет на нормальные клетки. Однако ваши нормальные клетки способны восстановиться так, как раковые клетки этого сделать не могут.

Во время проведения лучевой терапии внешним пучком аппарат для лечения будет направлять пучки излучения прямо на опухоль. Пучок проходит через тело и разрушает раковые клетки на своем пути. Вы не увидите и не почувствуете излучения.

Для действия лучевой терапии необходимо время. Прежде чем раковые клетки начнут погибать, пройдут дни или недели лечения, и они продолжают гибнуть в течение нескольких недель или месяцев после завершения лучевой терапии.

Вы можете получить лучевую терапию до, во время или после операции или

химиотерапии.

## **Роль, которую вы играете в своей команде лучевой терапии**

У вас будет команда поставщиков медицинских услуг, которые сотрудничают, чтобы предоставить вам правильное лечение. Вы являетесь частью этой команды, а ваша роль заключается в том, чтобы:

- Вовремя приходить на все сеансы лучевой терапии.
- Задавать вопросы и обсуждать свои беспокойства. В конце этого источника мы включили список возможных вопросов.
- Сообщать кому-нибудь в вашей команде лучевой терапии, когда у вас возникают побочные эффекты.
- Говорить своему врачу или медсестре (медбрату), если вы испытываете боль.
- Ухаживать за собой дома:
  - Бросьте курить, если вы курите. Если вы хотите бросить, позвоните в нашу Программу лечения табачной зависимости по номеру 212-610-0507.
  - Следуйте указаниям своей команды лучевой терапии относительно ухода за кожей.
  - Пейте жидкости согласно указаниям вашей команды медицинского обслуживания.
  - Ешьте продукты питания, рекомендованные вашей командой лучевой терапии.
  - Поддерживайте вес.

## **Симуляция**

Перед началом лечения вам проведут процедуру планирования лечения под названием симуляция. Это делают, чтобы убедиться в том, что:

- Область лечения точно определена.
- Вы получаете правильную дозу облучения.
- Доза облучения близлежащих тканей сведена к минимуму.

Во время симуляции вам будут сделаны рентгеновские снимки, и на вашу кожу будут нанесены небольшие татуировки в виде точек. Эти отметки определяют область, на которой будет проводиться лечение.

Ваш сеанс симуляции займет как минимуму час, но может занять и дольше, в зависимости от лечения, которое для вас запланировал ваш врач.

### **Подготовка к симуляции**

В зависимости от области лечения для подготовки к симуляции вам может потребоваться следовать дополнительным указаниями. Ваша (ваш) медсестра (медбрат) рассмотрит это с вами.

Подготовка кишечника

---

---

Указания относительно питания

---

---

Лекарства

---

---

Если вам не нужно никакой специальной подготовки, то в день вашей симуляции вы можете есть и пить как обычно.

Во время симуляции вы будете лежать в одном положении в течение долгого времени. Если вы думаете, что вам будет неудобно лежать, не двигаясь, то перед симуляцией вы можете принять ацетаминофен (Tylenol<sup>®</sup>) или ваше обычное обезболивающее лекарство. Если вы думаете, что во время процедуры у вас может возникнуть тревожность, поговорите со своим врачом о том, поможет ли вам принятие лекарства.

Наденьте удобную одежду, которую легко снимать, потому что вам может понадобиться переодеться в больничную одежду. Не используйте украшения, пудру или лосьоны.

## **День симуляции**

### *Что следует ожидать*

Член вашей команды лучевой терапии регистрирует ваше прибытие. Вас будут попросить много раз называть и произносить по буквам свое полное имя и дату рождения. Это делается для вашей безопасности. Люди с одними и теми же или похожими именами могут проходить лечение в тот же самый день, что и вы.

Когда вы придете на свой прием, радиотерапевт вас встретит и сделает фотографию вашего лица. Эта фотография будет использоваться для вашей идентификации на протяжении всего лечения.

Терапевт объяснит вам смысл симуляции. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог рассмотрит все с вами и попросит вас поставить свою подпись.

### *Во время симуляции*

Для симуляции вам может потребоваться раздеться и переодеться в больничную одежду. Обувь снимать не следует. Если вы носите покрытия для головы, такие как парик, тюрбан или колпак, вам может понадобиться его снять. Ваши терапевты помогут вам лечь на стол и приложат все усилия, чтобы обеспечить ваш комфорт и конфиденциальность.

И хотя стол будет покрыт простыней, он твердый, и на нем нет мягкой подстилки. Если вы еще не приняли обезболивающее средство и думаете, что оно вам может потребоваться, скажите об этом терапевтам до начала симуляции. И еще, в комнате обычно прохладно. Если в какое-либо время вы почувствуете неудобство, сообщите об этом своим терапевтам.

Во время симуляции вы почувствуете, что стол движется в различные положения. Свет в комнате будет включаться и выключаться, а на каждой стене вы увидите красный свет лазера. Терапевты используют этот свет лазера как ориентир при размещении вас на столе. **Не смотрите прямо на красный луч света, потому что это может повредить ваши глаза.**

Хотя во время симуляции терапевты будут входить в комнату, и выходить из нее, там всегда будет тот, кто сможет вас видеть и слышать. Вы будете слышать, как ваши терапевты говорят друг с другом во время выполнения своей работы, и они будут объяснять, что они делают. Не двигайтесь, после того как начнется симуляция, потому что это может изменить ваше положение. Однако, если вам неудобно или необходима помощь, скажите об этом своим терапевтам. Чтобы скоротать время, терапевты могут включить для вас музыку. Если пожелаете, вы можете принести свой компакт-диск из дома.

### *Установка положения*

В зависимости от области вашего тела, которая подвергается лечению, вы можете лежать на животе или на спине. Ваши руки могут быть подняты над головой или находиться по сторонам.

Нам может потребоваться сделать слепок вашего тела, чтобы помочь вам оставаться в одном и том же положении.

Создание слепков занимает приблизительно 15 минут, и это произойдет во время вашего сеанса симуляции. Если вам нужен слепок, то вы будете в нем лежать во время симуляции и каждый день проведения лечения. Это поможет убедиться в том, что вы лежите в правильном положении.

### *Рентгеновские снимки*

В то время как вы лежите в своем положении, вам сделают рентгеновские снимки области лечения. Их могут сделать на рентгеновском аппарате под названием симулятор, или на аппарате для сканирования компьютерной томографии (КТ) (см. Рисунок 1). Эти сканирования используются только для обозначения области лечения. Их не используют для диагноза или обнаружения опухолей. Если вам необходимы другие виды визуализации, медсестра (медбрат) вам это объяснит.

На создание рентгеновских снимков уйдет около 45 минут. Во время сканирования вы будете слышать, как аппарат включается и выключается. Даже если шум вам покажется громким, терапевты смогут вас услышать, если вам нужно будет с ними поговорить.



Рисунок 1. Аппарат сканирования для компьютерной томографии (КТ)

### *Отметки на коже (татуировки)*

Терапевты будут рисовать войлочным маркером на вашей коже на области лечения. Вам могут потребоваться постоянные отметки на коже, которые называются татуировками. Ваши терапевты будут использовать стерильную иглу и каплю чернила, чтобы сделать татуировку. Ощущение при ее нанесении похоже на укол булавкой. По размеру отметки татуировок не больше булавочной головки. После симуляции вы можете смыть отметки, нанесенные войлочным маркером. **Татуировки постоянны, и они не сойдутся.** Если вы беспокоитесь о нанесении татуировок в рамках вашего лечения лучевой терапией, поговорите со своим врачом.

После нанесения татуировок терапевты сделают несколько ваших фотографий в положении симуляции. Фотографии и отметки татуировок будут использованы для того, чтобы вас правильно расположить на столе в каждый день лечения.

### **После симуляции**

В конце симуляции мы запишем вас на установочную процедуру. Этот прием будет последним перед началом лечения.

### **Запись на лечение**

Лечение лучевой терапией может проводиться с понедельника по пятницу. Для некоторых людей лечение дается всего за один день. Для других людей лечение дается на протяжении нескольких недель. Ваше лечение будет продолжаться

приблизительно в течение \_\_\_\_\_ дней/недель.

Вы должны каждый день приходить на свои запланированные сеансы лечения. Лечение может быть не таким эффективным, если вы пропускаете или не приходите на приемы. Если вам необходимо дополнительное время в связи с непредвиденными обстоятельствами, ваш онколог-радиолог вам об этом скажет. Если по какой-либо причине вы не можете прийти на лечение, вы должны позвонить в офис своего онколога-радиолога, чтобы сообщить об этом своей команде. Если вам по какой-либо причине нужно изменить свой график, поговорите со своим радиотерапевтом.

### **Планирование лечения**

В промежутке времени между симуляцией и началом лечения ваш онколог-радиолог вместе с командой будет работать над составлением плана вашего лечения. Они будут использовать рентгеновские снимки и сканирования КТ, сделанные во время симуляции, чтобы определить углы и формы пучков излучения. Эти детали тщательно планируются и проверяются. Этот процесс занимает от 5 дней до 2 недель.

### **Витамины и пищевые добавки**

Многие пациенты спрашивают о принятии витаминов во время лечения. Если хотите, вы можете принимать ежедневный мультивитамин. Не принимайте дозу, превышающую рекомендуемую дневную дозу любого витамина. Не принимайте никаких других витаминов или других добавок, не поговорив об этом со своим врачом. Сюда входят как пищевые, так и растительные добавки.

### **Установочная процедура**

Перед первым сеансом лечения вам запланируют проведение установочной процедуры. Это обычно занимает около 1 часа. Если ваше обезболивающее средство оказалось эффективным во время симуляции, возможно, его стоит принять и перед этой процедурой.

Когда вы придете на установочную процедуру, вас проводят в раздевалку и попросят переодеться в больничную одежду. Терапевты проводят вас в комнату, где вы ежедневно будете проходить лечение. Они помогут вам расположиться на столе. Вы будете лежать именно в таком положении, в котором вы находились в день вашей симуляции.

Вам сделают специальные рентгеновские снимки, которые называются снимками пучков излучения, чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что лечение направлено на правильную область. Снимки пучков излучения будут делаться повторно на протяжении всего вашего лечения. Они не используются для того, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение

В зависимости от плана вашего лечения, вы можете начать лечение в день проведения установочной процедуры или спустя 1 или 2 дня.

## **Во время лечения**

После того, как вы отметитесь в регистратуре, присядьте в комнате ожидания. Когда ваши радиотерапевты будут для вас готовы, терапевты вам скажут переодеться в больничную одежду. Обувь во время лечения снимать не следует.

Ваши радиотерапевты приведут вас в комнату для проведения лечения и помогут расположиться на столе (см. Рисунок 2). Вас расположат точно в таком же положении, как вы лежали во время установочной процедуры.

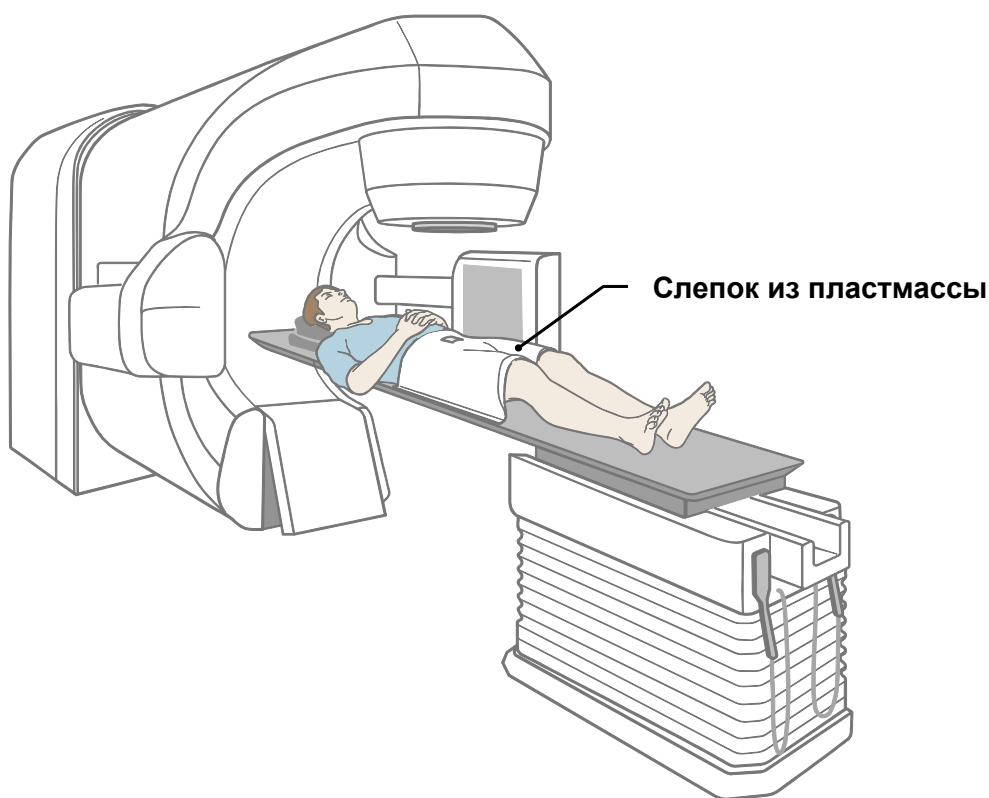


Рисунок 2. Во время лечения



Когда вы будете в правильном положении, терапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение. Вы не увидите и не почувствуете излучения, но вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас, и когда он включен и выключен. Вы будете находиться в комнате для лечения от 15 до 45 минут, в зависимости от плана вашего лечения. Большая часть этого времени будет потрачено на то, чтобы вас поместить в правильное положение. Фактическое лечение занимает всего лишь несколько минут.

Хотя во время лечения вы находитесь одни, терапевты в любое время вас могут видеть на мониторе и слышать через переговорное устройство. Ваш радиотерапевт убедится, что во время лечения вам удобно. Во время сеанса лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако, если вам неудобно, или вы нуждаетесь в помощи, обратитесь к своим терапевтам. Если необходимо, они в любой момент могут выключить аппарат и зайти к вам в комнату.

**Ни вы, ни ваша одежда не станете радиоактивными во время лечения или после него. Вам безопасно находиться около других людей.**

### **Еженедельные посещения во время лечения**

Ваш онколог-радиолог и медсестра (медбрат) Радиологического отделения будут с вами встречаться каждую неделю, чтобы поговорить с вами о любых беспокойствах, спросить о каких-либо побочных эффектах, которые вы можете испытывать, и ответить на ваши вопросы. Такое посещение будет проводиться до или после ваших сеансов лечения каждый \_\_\_\_\_. Рассчитывайте на то, что в эти дни ваш прием продлится приблизительно 1 дополнительный час.

Если в какой-либо момент между этими еженедельными посещениями у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой (медбратом) Радиологического отделения, попросите вспомогательный персонал или своих терапевтов связаться с ними, когда вы придете на лечение.

### **Побочные эффекты**

У некоторых людей возникают побочные эффекты от лучевой терапии. Вид и степень тяжести побочных эффектов зависят от многих факторов, например, область лечения, доза излучения, количество сеансов лечения и ваше здоровье в

целом. Побочные эффекты могут быть хуже, если вы также получаете химиотерапию. Ниже приведены наиболее распространенные побочные эффекты лучевой терапии. У вас могут возникнуть они все, некоторые или никакие из них.

### **Реакции со стороны кожи и волос**

Во время лучевой терапии, ваша кожа и волосы в области лечения могут измениться. Это нормально. Через 2 или 3 недели ваша кожа может стать розовой или цвета загара. Позже она даже может стать ярко красной или очень темной.

Во время лечения вы можете почувствовать на своей коже сухость и зуд, и она может выглядеть чешуйчатой. Иногда на коже а чувствительных местах могут появиться волдыри, трещины и шелушение. Если это произойдет, скажите своему врачу или медсестре (медбрату).

Вы также можете заметить сыпь, особенно в любом месте, которое ранее находилось под воздействием солнца. И хотя это может быть побочным эффектом лечения, сыпь также может быть признаком инфекции. Если в какой-либо момент во время лечения у вас появится сыпь, сообщите об этом врачу или медсестре (медбрату).

Ваша (ваш) медсестра (медбрат) может нанести особые повязки или кремы и научить вас, как ухаживать за вашей кожей. Ваш врач может остановить ваше лечение, пока не заживет кожа. Эта побочная реакция иногда становится серьезнее в течение недели после завершения лечения. Если это произойдет, позвоните своему врачу или медсестре (медбрату). Постепенно ваша кожа будет заживать после завершения вашего лечения, хотя это часто занимает от 3 до 4 недель.

Вы можете потерять некоторую часть или все волосы в области лечения. Волосы обычно вырастут снова через 3-6 месяцев после завершения лечения.

Ниже приведены указания, которые помогут вам ухаживать за своей кожей во время лечения. Следуйте этим руководствам, пока состояние вашей кожи не улучшится. **Эти указания относятся только к коже на области лечения лучевой терапией.**

## *Поддерживайте чистоту кожи*

- Ежедневно принимайте ванну или душ, используя теплую воду и мягкое мыло без запаха, такое как Neutrogena<sup>®</sup>, Dove<sup>®</sup>, детское мыло, Basis<sup>®</sup> или Cetaphil<sup>®</sup>. Хорошо ополосните кожу и промокните ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны со своей кожей в области лечения. Не пользуйтесь мочалкой, жесткой тканью или щеткой.
- Если перед лечением вам сделают отметки татуировок, то они будут постоянными и не смываются. Во время лечения вы можете получить другие отметки, например, очертание вашей области лечения, с помощью сиреневого маркера с войлочным стержнем. Вы можете удалить эти отметки минеральным маслом, когда ваш терапевт скажет, что это можно сделать.
- **Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.**

## *Часто увлажняйте кожу*

- Медсестра (медбрат) могут посоветовать вам начать использовать увлажняющее средство в первый день лечения. Если у вас, по всей вероятности, не разовьется кожная реакция, вам не нужно использовать увлажняющее средство, за исключением случаев, если на вашей коже появится сухость или зуд. К безрецептурным увлажняющим средствам, которыми вы можете пользоваться, относятся Eucerin<sup>®</sup>, Aquaphor<sup>®</sup> или календула. Нет доказательств, что одно из них лучше другого. Существует несколько других продуктов, которые также хорошо применять, и ваша (ваш) медсестра (медбрат) может порекомендовать для вас одно из них. Используйте только 1 средство, за исключением случаев, когда медсестра (медбрат) вам скажет использовать больше.
- Если вы используете увлажняющее средство, наносите его 2 раза в день. Ваша (ваш) медсестра (медбрат) вам скажет, если это нужно делать чаще или реже.
  - Если ваша лучевая терапия проводится утром, наносите:
    - После лечения.

- Перед отходом ко сну.
- Если ваша лучевая терапия проводится во второй половине дня, наносите его:
  - Утром как минимуму за 4 часа до вашего лечения.
  - Перед отходом ко сну.
- В выходные дни наносите увлажняющее средство:
  - Утром.
  - Перед отходом ко сну.

### *Избегайте раздражения кожи на месте лечения*

- Носите одежду свободного покроя из хлопка там, где она касается области лечения. Не носите обтягивающей одежды, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, рекомендованными вашим врачом или медсестрой (медбратором).
- Не пользуйтесь косметикой, духами, пудрой или средством после бриться на области лечения.
- Не пользуйтесь дезодорантом, если на вашей коже имеются открытые раны, трещины или повреждения. Вы можете использовать дезодорант на неповрежденной коже в области лечения. Прекратите его использовать, если на вашей коже появится раздражение.
- Если ваша кожа чешется, не чешите ее. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры (медбратора) о том, как облегчить зуд.
- Не брейте кожу в области лечения. Если вам нужно побриться, используйте только электрическую бритву. Перестаньте это делать, если на вашей коже появится раздражение.
- Не наносите ленту на кожу, которая подверглась лечению.
- Не позволяйте коже, которая подверглась лечению, соприкасаться с чрезвычайно высокими или низкими температурами. Сюда относится прием горячих ванн, прикладывание бутылок с водой, грелок и компрессов со льдом.

- Если во время лечения у вас отсутствуют кожные реакции, вы можете плавать в бассейне с хлорированной водой. Однако сразу после выхода из бассейна обязательно следует смыть хлор.
- Избегайте загара или обгорания кожи во время лечения и до конца жизни. Если вы будете на солнце, используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты (англ. PABA-free), с защитным фактором кожи (англ. SPF) 30 или выше. Также носите одежду свободного покроя, которая как можно больше закрывает кожу.

## **Утомляемость**

Утомляемость – это чувство усталости или слабости, отсутствия желания что-либо делать, неспособности концентрироваться или чувство замедления. У вас может возникнуть утомляемость после 2 или 3 недель лечения, и она может быть от слабой до сильной. Утомляемость может продолжаться от 6 недель до 12 месяцев после завершения лечения.

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться утомляемость, в том числе:

- Влияние лучевой терапии на организм.
- Поездки на лечение и обратно.
- Отсутствие достаточного количества спокойного сна ночью.
- Употребление недостаточного количества белка и калорий.
- Наличие боли или других симптомов.
- Чувство тревожности или депрессии.
- Определенные лекарства.

Вы можете заметить, что ваша утомляемость ухудшается в определенное время дня. Ниже приведены рекомендации относительно того, как вам помочь управлять своей утомляемостью.

### *Способы управления утомляемостью*

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, продолжайте это делать. Тем не менее, сокращение времени работы может способствовать повышению вашей энергии.

- Планируйте свои повседневные дела. Выбирайте те вещи, которые необходимы и наиболее важны для вас и делайте их, когда у вас больше всего энергии. Например, вы можете сходить на работу, но не делать работу по дому, или посмотреть спортивные мероприятия ваших детей, но не ходить в ресторан на ужин.
- Планируйте время для отдыха или кратковременного сна (от 10 до 15 минут) в течение дня, особенно, когда вы чувствуете более сильную усталость. Если вы спите днем, старайтесь не спать более 1 часа каждый раз.
- Старайтесь спать как минимум 8 часов каждую ночь. Это может быть больше сна, необходимого вам до начала лучевой терапии. Также вам может показаться полезным, если вы раньше ляжете спать вечером и позже встанете утром. Одним способом для улучшения сна ночью является поддержание активности в течение дня. Например, если вы можете выполнять физические упражнения, вы могли бы сходить на прогулку, сделать йогу или покататься на велосипеде. Другим способом для улучшения сна ночью является расслабление перед сном. Вы можете почитать книгу, собрать пазл, послушать музыку или заняться успокаивающими хобби.
- Попросите семью и друзей помочь вам с такими вещами, как походы по магазинам, приготовление пищи и уборка. Проверьте в своей страховой компании, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- У некоторых людей больше энергии, когда они выполняют физические упражнения. Спросите у своего врача, можно ли вам заняться легкими упражнениями, такими как ходьба, растяжка или йога.
- Употребляйте пищу с высоким содержанием белка и калорий. Спросите медсестру (медбрата) об источнике «[Правильное питание во время и после лечения рака](#)» (англ. [Eating Well During and After Your Cancer Treatment](#)).
- Другие симптомы, как боль, тошнота, диарея, трудности со сном или чувство депрессии или тревожности, могут повысить вашу утомляемость. Попросите своего врача или медсестру (медбрата) помочь вам с любыми другими имеющимися у вас симптомами.

## **Сексуальное здоровье**

Возможно, вы беспокоитесь о влиянии рака и лечения на вашу сексуальность. Вы не радиоактивны. Вы не можете никому передать излучение, поэтому вам

безопасно находиться в близком контакте с другими людьми.

Вы можете оставаться сексуально активными во время лечения лучевой терапией, кроме случаев, когда ваш онколог-радиолог даст вам другие указания. Тем не менее, если вы или ваш партнер способны иметь детей, вы должны использовать противозачаточные средства (контрацепцию), чтобы предотвратить беременность во время лечения.

Отличным источником является буклет «Сексуальность и рак» (англ. *Sexuality and Cancer*). Существует версия для мужчин и версия для женщин. Вы можете получить этот буклет от Американского онкологического общества, позвонив по телефону 800-227-2345.

В Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг (англ. MSK) есть Программа сексуального здоровья (англ. Sexual Health Program), помогающая людям адресовать влияние их болезни и ее лечения на сексуальное здоровье. Вы можете встретиться со специалистом до, во время и после лечения.

- Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин: для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.
- Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин: для записи на прием позвоните по телефону 646-888-6024.

## Эмоциональное здоровье

Диагноз и лечение рака могут быть очень напряженным и подавляющим событием.

Вы можете чувствовать:

Тревожность	Гнев	Нервность
Страх	Депрессию	Оцепенение
Одиночество	Беспомощность	Беспокойство
Противоречивость	Фрустрацию	

Все эти виды чувств можно ожидать, если у вас или любимого вами человека серьезное заболевание. Вы также можете беспокоиться о том, как сообщить своему работодателю, что у вас рак, или об оплате ваших медицинских счетов. Вы

можете волноваться о том, как могут измениться ваши семейные отношения, об эффекте лечения рака на ваше тело или останетесь ли вы сексуально привлекательными. Вы можете беспокоиться о том, что рак вернется. Мы всегда готовы вас поддержать.

### *Как справиться со своими чувствами*

- **Поговорите с другими людьми.** Когда люди пытаются защитить друг друга, скрывая свои чувства, они могут чувствовать себя очень одинокими. Разговор может помочь окружающим вас людям узнать, о чем вы думаете. Может быть полезным, если вы поговорите о своих чувствах с кем-нибудь, кому вы доверяете. Вы можете выбрать своего супруга или партнера, близкого друга, члена семьи, священника, медсестру (медбрата), социального работника или психолога. Также может быть полезным, если вы поговорите с человеком, который проходит лучевую терапию, или с человеком, пережившим рак, либо с человеком, ухаживающим за больным, который прошел подобное лечение. С помощью нашей программы поддержки «От пациента пациенту» (англ. Patient-to-Patient Support Program) у вас есть возможность поговорить с бывшими пациентами и ухаживающими за ними людьми. Чтобы подробнее узнать об этой программе, позвоните по телефону 212-639-5007.
- **Вступите в группу поддержки.** Знакомство с другими людьми с раком предоставит вам возможность поговорить о ваших чувствах и послушать других людей с такими же беспокойствами. Вы узнаете, как другие справляются с раком и лечением. Ваш врач, медсестра (медбрат) и социальный работник могут вам сказать о группах поддержки, которые могут вас заинтересовать.
- **Попробуйте применить методы релаксации и медитации.** Вы можете попробовать представить себя на вашем любимом месте, медленно дышать, уделяя внимание каждому вдоху и выдоху, или послушать успокаивающую музыку или звук. Для некоторых людей молитва является другим способом медитации. Эти виды деятельности могут вам помочь расслабиться и успокоиться.
- **Физические упражнения.** Многие люди считают, что легкие виды активности, такие как ходьба, езда на велосипеде, йога или водная аэробика помогают им чувствовать себя лучше. Поговорите со своим врачом или медсестрой



(медбратом) о видах упражнений, которые вы можете выполнять.

У нас у всех есть свои методы, как справиться со сложными ситуациями. Обычно, мы используем то, что нам помогало в прошлом. Тем не менее, иногда этого не достаточно. Мы просим вас, поговорить о ваших беспокойствах со своим врачом, медсестрой (медбратом) или социальным работником.

## **После лечения**

Пожалуйста, убедитесь, что вы приходите на посещения в рамках последующего наблюдения к онкологу-радиологу. Он или она будет проводить оценку вашей реакции на лечение. Во время этих посещений вам могут сделать анализы крови, рентген и сканирования. Прежде чем на них прийти, запишите свои вопросы и беспокойства. Принесите с собой это и список всех своих лекарств. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, вы также можете позвонить своему врачу или медсестре (медбрату) в любое время после завершения лечения или между посещениями в рамках последующего наблюдения.

## **Источники**

Многие из перечисленных в этом руководстве источников можно найти в Интернете. Если у вас нет компьютера или если вы не знаете, как пользоваться Интернетом, обратитесь в вашу местную общественную библиотеку или общественный центр.

## **Источники MSK**

### **Консультативный центр**

646-888-0200

Многие люди считают консультации полезными. Мы предоставляем консультации для отдельных лиц, пар, семей и групп, а также лекарства, чтобы помочь, если вы чувствуете тревожность или депрессию.

### **Служба комплексной медицины**

646-888-0800

Предлагает много услуг в качестве дополнения к традиционному медицинскому лечению, в том числе музыкальную терапию, терапию для разума/тела, танцевальную терапию и терапию движения, йогу и терапию прикосновения.

## **Служба по вопросам питания**

212-639-7071

Наша служба по вопросам питания предлагает консультации относительно питания с одним из наших сертифицированных диетологов. Ваш диетолог рассмотрит ваши нынешние привычки относительно питания и даст вам совет о том, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него.

## **Программы поддержки «От пациента пациенту»**

212-639-5007

Возможно, вы сможете утешиться, если вы поговорите с человеком, пережившим рака, или с человеком, осуществляющим уход за больным, который прошел через подобное лечение. С помощью нашей программы «От пациента пациенту» мы можем предоставить вам возможность поговорить с бывшими пациентами и ухаживающими за ними людьми.

## **Программа сексуального здоровья**

Рак и лечение рака могут оказать влияние на ваше сексуальное здоровье. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам предпринять меры и адресовать вопросы сексуального здоровья до, во время и после лечения.

- Наша Программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (англ. Male Sexual and Reproductive Medicine Program) помогает мужчинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая эректильную дисфункцию. Для получения более подробной информации и для записи на прием, позвоните, пожалуйста, по телефону 646-888-6024.
- Наша Программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин (англ. Female Sexual Medicine and Women's Health Program) помогает пациенткам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая преждевременную менопаузу и проблемы с фертильностью. Для получения более подробной информации и для записи на прием, позвоните, пожалуйста, по телефону 646-888-5076.

## **Программа лечения табачной зависимости**

212-610-0507

Программа лечения табачной зависимости при MSK может вам помочь бросить использовать табак, независимо от того, являетесь ли вы пациентом MSK или нет.

Мы используем широкий выбор подходов, чтобы помочь вам бросить курить, в том числе применяем лекарства и приемы, связанные с поведением. Мы находимся по адресу 641 Lexington Avenue между East 54<sup>th</sup> и East 55<sup>th</sup> Streets на 7<sup>ом</sup> этаже.

### **Внешние источники**

#### **Американское онкологическое общество**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-227-2345

Предоставляет информацию и поддержку пациентам с онкологическими заболеваниями и лицам, ухаживающим за ними. Оно поддерживает научные исследования, предоставляет печатные материалы и проводит образовательные программы.

#### **Американское общество терапевтической радиологии и онкологии**

[www.rtanswers.org](http://www.rtanswers.org)

800-962-7876

Группа профессиональных онкологов-радиологов, которая специализируется на лечении пациентов с помощью лучевой терапии. Предоставляет подробную информацию о лечении рака с помощью лучевой терапии и контактную информацию онкологов-радиологов в вашем районе.

#### **Организация CancerCare**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

800-813-HOPE

Национальная некоммерческая организация, которая помогает людям с раком и лицам, ухаживающим за ними, путем предоставления консультаций, обучения, информации, направлений и прямой финансовой помощи.

#### **Общество онкологической поддержки**

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

Предоставляет поддержку и обучение людям с онкологическими заболеваниями.

#### **Онкологическая информационная служба при Национальном институте злокачественных новообразований**

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

800-4-CANCER (422-6237)

Предоставляет обучение и поддержку людям с раком и их семьям. Публикации доступны в Интернете и в печатном виде.

### **Контактная информация**

Если у вас возникнут вопросы или беспокойства, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по указанным ниже номерам телефонов.

Онколог-радиолог: \_\_\_\_\_ Номер \_\_\_\_\_

Медсестра (медбрат)  
Радиологического отделения: \_\_\_\_\_ Номер \_\_\_\_\_

После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону \_\_\_\_\_ и попросите поговорить с дежурным онкологом-радиологом.

### **Вопросы, которые следует задать своему врачу или медсестре (медбратау)**

Мы рекомендуем вам записывать вопросы, которые следует задавать во время посещения врача или медсестры (медбрата). Записывайте ответы во время приема, чтобы вы могли позже к ним снова вернуться.

#### **Примеры вопросов, которые следует задать**

Какой вид лучевой терапии я буду получать?

---

---

Сколько сеансов лечения я получу?

---

---

Какие побочные эффекты мне следует ожидать во время лучевой терапии?

---

---

Пройдут ли эти побочные эффекты после завершения лучевой терапии?

---

---

Какие запоздалые побочные эффекты мне следует ожидать после завершения лечения лучевой терапией?

---

---

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону \_\_\_\_\_. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону \_\_\_\_\_. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону 212-639-2000.

---

©2015 Memorial Sloan Kettering Cancer Center