



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

# Лучевая терапия головного мозга

Эта информация поможет вам подготовиться к лучевой терапии головного мозга, в том числе к тому, чего следует ожидать перед, во время и после вашего лечения. Вы также 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 все будущие приемы у онколога-радиолога, чтобы вы и ваша команда медицинского обслуживания могли к нему обратиться.

## О лучевой терапии головного мозга

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

Облучение могут предоставлять для лечения первичных опухолей в головном мозге или опухолей, которые распространились в головной мозг из другой части вашего организма (метастазировавших). Ваш врач решит, получите ли вы частичное и полное облучение головного мозга. В зависимости от плана вашего лечения вам будут проводить либо лучевую терапию внешним пучком, либо стереотаксическую радиохирургию.

Во время 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 или не почувствуете излучения.

Стереотаксическая радиохирургия может быть использована при некоторых опухолях, и она даже является более точной. Она воздействует на небольшие области в головном мозге с помощью высоких доз излучения и доставляет более низкие дозы излучения в нормальную ткань вокруг них. Вы можете получать более высокие дозы на опухоль на каждом сеансе лечения, что сокращает общий курс лечения.

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

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

У вас будет команда поставщиков медицинских услуг, которая будет совместно работать, чтобы предоставить вам правильное лечение. Вы являетесь частью этой команды, и 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, что:

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

Во время симуляции, вам проведут визуализацию, и на вашу кожу будут нанесены небольшие татуировки в виде точек. Эти отметки определяют область, на которой будет проводиться лечение. Они могут или не могут быть использованы в вашем плане лечения. Если у вас возникнут беспокойства относительно татуировок как части вашего лечения, обсудите это со своим врачом.

Ваша симуляция займет 2 часа, но может занять и дольше, в зависимости от лечения, которое для вас запланировал ваш врач.

## Подготовка к симуляции

Перед симуляцией не нужно выполнять никакой специальной подготовки. В день вашей процедуры вы можете есть и пить, как вы это обычно делаете.

В зависимости от вашего плана лечения, вам может потребоваться более подробная визуализация, включая магнитно-резонансную томографию (МРТ), которая будет использована, чтобы помочь создать план вашего лечения.

Во время симуляции вы будете лежать в одном и том же положении в течение долгого времени. Если вы думаете, что вам будет неудобно неподвижно лежать, вы можете принять ацетаминофен (Tylenol®) или ваше обычное обезболивающее средство до симуляции. 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 потребоваться переодеться в больничную одежду. Не используйте украшения, пудру или лосьоны.

# День симуляции

## Что следует ожидать

Член вашей команды лучевой терапии зарегистрирует ваше прибытие. Вас попросят много раз называть и произносить по буквам ваше полное имя и дату рождения. Это делается для вашей безопасности и является частью стандартного идентификационного процесса. Пациенты с таким же или похожим именем могут проходить лечение в один и тот же день, что и вы.

Вас встретит радиотерапевт. Он или она сделает фотографию вашего лица. Эта фотография будет использоваться для вашей идентификации на протяжении всего вашего лечения.

Затем ваш терапевт объяснит вам суть 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, такое как парик, тюрбан или колпак, возможно, его будет необходимо 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 не приняли обезболивающее средство и думаете, что оно вам может понадобиться, скажите об этом своим терапевтам до начала симуляции. Также в комнате обычно прохладно. Если вы в какое-либо время 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 кто-то, кто сможет вас видеть и слышать. Вы будете слышать,

как терапевты говорят друг с другом во время выполнения своей работы, и они будут объяснять вам, что они делают. Пожалуйста, не двигайтесь, когда начнется ваша симуляция, потому что это может изменить ваше положение. Тем не менее, если вам неудобно или необходима помощь, скажите об этом своим терапевтам.

Чтобы скоротать время, терапевты могут включить для вас музыку. Если хотите, вы можете принести свой диск из дома.

## Установка положения

Ваши терапевты помогут вам лечь на стол. Во время симуляции и на каждом сеансе лечения вы будете лежать на спине. Чтобы помочь вам оставаться в правильном положении, на вас будет надета маска или повязка для подбородка. Ваши терапевты подготовят это для вас.

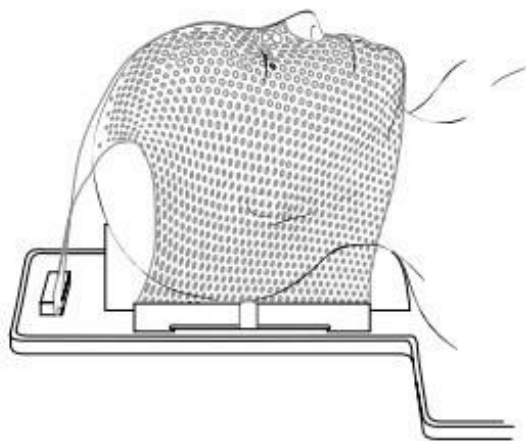


Рисунок 1. Маска для лучевой терапии

Чтобы сделать маску, ваши терапевты поместят теплый влажный сетчатый лист пластмассы на ваше лицо, когда вы лежите на столе для проведения симуляции. Затем он или она придаст ему форму, которая будет прилегать вокруг вашей головы (см. Рисунок 1). Вам не будет сложно слышать или видеть, когда на вас будет маска.

На маске будут сделаны отметки. После изготовления маски терапевты сделают несколько ваших фотоснимков в положении симуляции. Фотоснимки и отметки будут использованы в качестве ориентиров для того, чтобы вас правильно расположить для проведения сеансов лечения. Эта часть вашей симуляции займет приблизительно 15 минут.

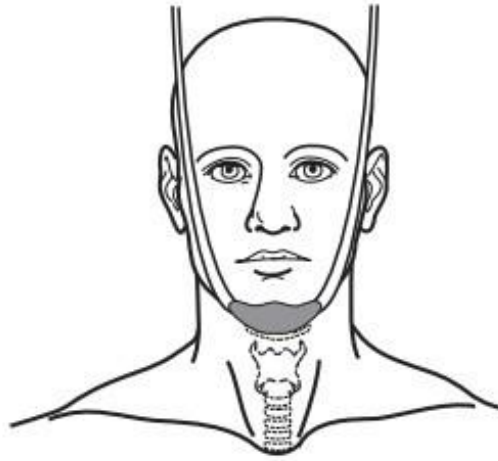


Рисунок 2. Повязка для подбородка для лучевой терапии

---

Иногда вместо маски делают повязку для подбородка. Она представляет собой кусочек ткани, который размещается под подбородком, чтобы удерживать вашу голову на месте (см. Рисунок 2). Она будет закреплена на столе, на котором вы лежите. Как и маска, она обеспечивает то, чтобы вы находились в правильном положении во время симуляции и сеансов лечения.

Если вам проводят стереотаксическую радиохирургию, то будет сделан специальный слепок вашей головы и плеч. Когда он засохнет, ваш терапевт сделает маску, положив теплый сетчатый лист на ваше лицо, в котором есть отверстие (см. Рисунок 3).

## Отметки на коже (татуировки)

Если у вас повязка для подбородка, терапевты будут рисовать на вашей коже войлочным маркером. Вам потребуется 2 постоянные отметки, которые называются татуировками, по одной на каждой стороне головы над ушами. Ощущение при нанесении татуировки 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 смываются.** Если вы беспокоитесь о нанесении татуировок в рамках вашего лечения лучевой терапией, поговорите со своим врачом.

После нанесения татуировок терапевты сделают несколько ваших фотоснимков в положении симуляции. Фотоснимки и отметки татуировок будут использованы в качестве ориентиров для вашего правильного расположения каждый день проведения лечения.

## Визуализация

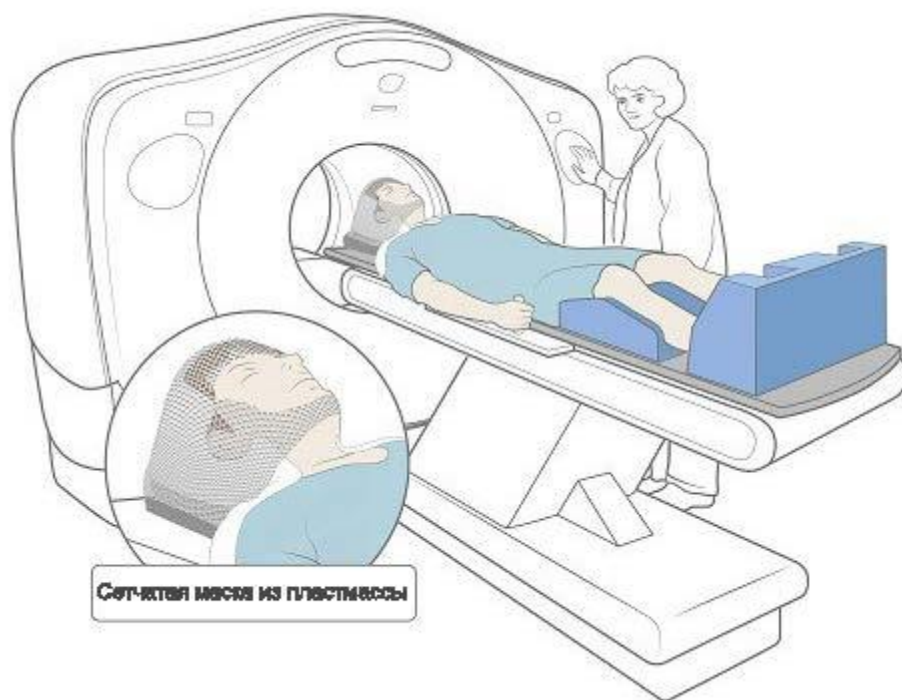


Рисунок 3. Сканирование компьютерной томографии (КТ) с сетчатой маской, не закрывающей лицо

Когда вы лежите в своем положении, вам будут проводить сканирования области лечения. Эти снимки будут сделаны на рентгеновском аппарате, который называется симулятором, или на аппарате для проведения сканирований компьютерной томографии (КТ) (см. Рисунок 3). Эти сканирования используются только для определения положения для вашего лечения. **Их не используют для диагноза и нахождения опухолей.** Если вам потребуется другой вид визуализации, медсестра (медбрат) объяснит это вам.

Время от времени, медсестра (медбрат) может начать внутривенную (в/в) линию, чтобы перед сканированием вам можно было ввести контрастное вещество (контраст). Контрастное вещество помогает нам получить четкие снимки области лечения. Если у вас аллергия на контрастное вещество, пожалуйста, скажите об этом своему врачу или медсестре (медбрату).

На проведение вашего сканирования уйдет приблизительно 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 понадобится с ними поговорить.

# После симуляции

В конце симуляции мы запишем вас на установочную процедуру и лечение.

## Составление графика лечения

Сеансы лечения лучевой терапией могут проводиться с понедельника по пятницу. Для некоторых людей лечение будет предоставляться только в течение одного дня. Для других людей лечение предоставляется на протяжении нескольких недель. Ваш график основан на том, что порекомендовал ваш врач.

Ваше лечение может предоставляться по нескольким различным графикам. Это может быть:

- Единичное лечение, обычно проводится в тот же день, что и ваше установочное посещение или снимки пучков излучения
- От 3 до 5 сеансов лечения: \_\_\_\_\_
- Ежедневные сеансы лечения, предоставляемые с понедельника по пятницу, в течение приблизительно \_\_\_\_\_ недель.

Вы должны приходить каждый день, на который запланировано ваше лечение. Лечение может быть не таким эффективным, если вы пропустите или не придете на посещение. Если по какой-либо причине вы не можете прийти на лечение, вы должны позвонить в офис своего онколога-радиолога, чтобы сообщить об этом вашей команде. Если по какой-нибудь причине вам необходимо изменить свой график, поговорите со своим радиотерапевтом.

Если вам проводят стереотаксическую радиохирургию, ваша команда радиационной онкологии скажет вам о продолжительности ваших приемов и это может различаться в соответствии с тем, на скольких областях проводится лечение.

## Планирование лечения

В промежутке времени между симуляцией и началом лечения ваш онколог-радиолог будет работать вместе с командой над составлением плана вашего лечения. Они будут использовать снимки, сделанные во время симуляции, чтобы определить для вас углы и формы пучков излучения. Эти детали тщательно планируются и проверяются. Этот процесс занимает от 1 до 10 дней.



## Витамины и биологически-активные добавки

Если хотите, то во время лучевой терапии вы можете принимать ежедневный мультивитамин. Не принимайте больше рекомендованной ежедневной дозы какого-либо витамина. Не принимайте никаких других витаминов или добавок, не поговорив об этом со своим врачом. Это включает в себя как пищевые добавки, так и добавки на основе трав.

## Установочная процедура

Перед первым сеансом лечения вам запланируют установочную процедуру. Обычно эта процедура занимает приблизительно 1 час. 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 на спине именно в таком положении, в котором вы находились во время вашей симуляции.

Будут сделаны 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 лучей будут делаться повторно на протяжении всего вашего лечения. **Они не используются, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.**

В зависимости от вашего плана лечения вы можете начать лечение в тот же день, что и день проведения вашей установочной процедуры, или на следующий рабочий день.

## Во время лечения

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

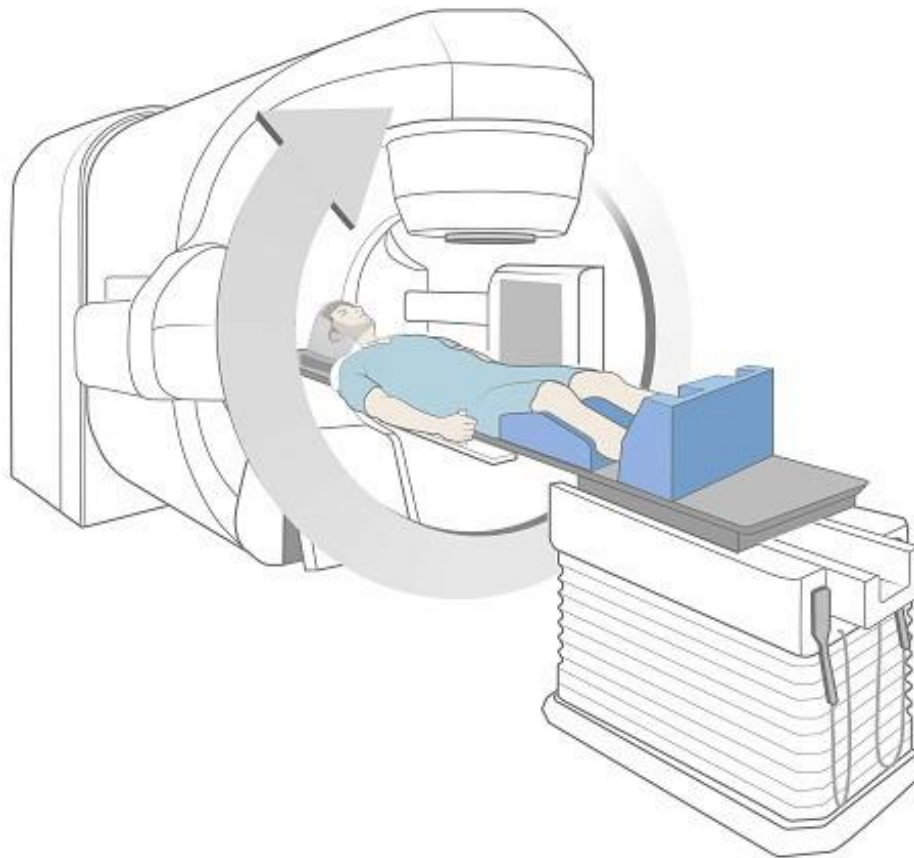


Рисунок 4. Во время лечения

Ваши радиотерапевты проводят вас в комнату лечения и помогут лечь на стол (см. Рисунок 4). Вы будете размещены точно так же, как вы лежали во время установочной процедуры.

Когда вы будете в правильном положении, ваши радиотерапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение. Вы не увидите или не почувствуете излучения, но вы можете слышать аппарат, когда он движется вокруг вас и включается и выключается. Вы будете находиться в комнате лечения в течение промежутка времени от 15 до 90 минут, в зависимости от вашего плана лечения. Большая часть этого времени будет потрачена на размещение вас в правильное положение.

Хотя во время лечения вы будете находиться одни, ваши радиотерапевты в любое время смогут вас видеть на мониторе и слышать через переговорное устройство. Ваши радиотерапевты проверят, чтобы во время лечения вам было удобно. Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако если вам очень неудобно, и вы нуждаетесь в помощи, обратитесь к своим радиотерапевтам. Если необходимо, они в любой момент могут выключить аппарат и зайти проведать вас.

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

## **Указания по выписке после стереотаксической радиохирургии**

Если вам проводят стереотаксическую радиохирургию, вам будет необходимо следовать особым указаниям.

- Будет необходимо, чтобы после лечения вас отвез домой партнер по уходу. Не водите автомобиль в течение \_\_\_\_\_.
- Вашему партнеру по уходу потребуется находиться с вами в течение первых 24 часов после лечения.
- Вы можете возобновить большинство своих действий на следующий день после лечения. Спросите своего врача или медсестру (медбрата), когда вы можете возобновить интенсивную физическую нагрузку.

## **Запланированные посещения во время лечения**

Ваш онколог-радиолог и медсестра (медбрат) Радиологического отделения встретятся с вами на запланированном посещении в ходе вашего лечения, чтобы поговорить о любых беспокойствах, спросить о каких-либо потенциальных побочных эффектах, которые вы можете испытывать, и ответить на ваши вопросы. Это посещение состоится перед или после вашего лечения \_\_\_\_\_ . В этот день планируйте провести на своем посещении 1 дополнительный час.

Если в любой момент между этими посещениями у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой (медбратом) Радиологического отделения, позвоните в офис своего онколога-радиолога или попросите вспомогательный персонал или своих радиотерапевтов связаться с ними, когда вы придете на лечение.

## **Побочные эффекты**

У некоторых людей могут возникнуть побочные эффекты лучевой терапии. Вид и степень тяжести побочных эффектов зависят от многих факторов, таких как доза облучения, количество сеансов лечения и ваше общее состояние здоровья.

Побочные эффекты могут быть хуже, если вы также получаете химиотерапию.

Ниже приведены побочные эффекты лучевой терапии головного мозга, которые встречаются чаще всего. У вас могут возникнуть они все, некоторые из них или никаких.

## Опухание головного мозга

Лучевая терапия головного мозга может вызвать опухание головного мозга. Если вы испытывали неврологические симптомы перед началом лучевой терапии, они могут вернуться, или у вас могут возникнуть новые симптомы. Эти симптомы могут включать:

- Ухудшение ваших исходных симптомов
- Судорожные приступы
- Головная боль, которая не проходит после приема ацетаминофена (Tylenol®)
- Тошнота и рвота
- Изменения в зрении, такие как двоение в глазах
- Неустойчивость при ходьбе
- Изменения в психическом статусе

**Если вы испытываете какие-либо новые или ухудшившиеся симптомы, немедленно позвоните своему врачу.** Им потребуется вас обследовать. При необходимости, вам могут прописать лекарство(а). Они могут включать:

- Стероиды, такие как Дексаметазон (Decadron®). Стероиды снижают опухание головного мозга от самой опухоли или от эффектов лучевой терапии.
  - Принимайте стероиды только согласно указаниям своего врача. Ваша доза, при необходимости, может меняться во время лечения. Когда ваш врач решит, что это безопасно, вам дадут график для постепенного снижения дозы лекарства. **Не прекращайте прием Дексаметазона, если ваш врач не дал вам таких указаний.**
  - Стероиды могут вызвать боль в желудке, поэтому всегда принимайте их с едой. Вам могут дать другое лекарство, чтобы снизить риск раздражения желудка.
  - Стероиды могут повысить риск возникновения некоторых легочных

инфекций. Вам могут дать антибиотик под названием Сульфаметоксазол и Триметоприм (Bactrim®), чтобы снизить этот риск.

- Стероиды могут скрыть признаки инфекции, такие как жар.
- Стероиды могут повысить сахар в крови. Если у вас диабет, пожалуйста, скажите об этом своей команде лучевой терапии и врачу, который прописывает ваше лекарство от диабета.
- Лекарства для контролирования судорожных приступов, такие как Леветирацетам (Keppra®), Фенитоин (Dilantin®), Карбамазепин (Tegretol®), Фенобарбитал (Luminal®) или вальпроевая кислота (Depakene®).
  - Если вы принимаете какие-либо из этих противосудорожных лекарств, вам может потребоваться сделать анализы крови, чтобы убедиться, что вы получаете правильную дозу.
  - Поговорите со своим врачом о том, безопасно ли вам или нет водить автомобиль во время приема этих лекарств.

## Потеря волос

Спустя от 2 до 3 недель после начала лучевой терапии вы, возможно, потеряете некоторое количество волос на голове. Спросите своего врача или медсестру (медбрата) о том, что следует ожидать. Ваши волосы обычно снова отрастают через промежуток времени от 3 до 6 месяцев после завершения лечения.

Цвет и текстура ваших волос может измениться после лучевой терапии. Вы можете покрывать кожу головы шарфом, тюрбаном, париком или накладными волосами, если это позволит вам чувствовать себя удобнее.

Если вы хотите носить парик или накладные волосы, постарайтесь это приобрести до выпадения ваших волос, потому что будет легче подобрать ваш цвет волос и стиль. Ваша медицинская страховка может покрыть стоимость парика или накладных волос. Чтобы парик или накладные волосы были покрыты страховкой, ваш врач должен выписать рецепт с кодом диагноза с указанием того, что ваша потеря волос вызвана лечением рака. Проверьте в своей страховой компании, чтобы узнать, покрывают ли они стоимость париков или накладных волос, и какую сумму они оплатят.

## Уход за волосами

- Осторожно мойте волосы мягким шампунем, когда это необходимо.
- Используйте для волос щетку с мягкой щетиной.
- Не красьте волосы и не пользуйтесь продукцией для волос.

## Кожные реакции

Во время лучевой терапии ваша кожа и волосы в области лечения могут измениться. Это может включать лоб, уши и затылок. Это нормальное явление. Попросите медсестру (медбрата) указать на области вашей кожи и кожи головы, которые будут затронуты.

Спустя от 2 до 3 недель ваша кожа может стать розовой или загорелой. Позже она даже может стать ярко красной или очень темной. Также у вас может появиться ощущение сухости и зуда и наблюдаться шелушение.

Эти симптомы постепенно уменьшатся приблизительно через промежуток времени от 3 до 4 недель после того, как вы завершите свое лечение.

Вы также можете заметить сыпь, особенно в любом месте, которое ранее подвергалось воздействию солнца. Хотя она может быть побочным эффектом лечения, сыпь также может быть признаком инфекции. Если в какое-либо время во время лечения у вас появится сыпь, скажите об этом своему врачу или медсестре (медбрату).

Ниже приведены руководства для того, чтобы вам помочь ухаживать за своей кожей во время лечения. Следуйте этим руководствам, пока состояние вашей кожи не улучшится. **Эти руководства относятся только к коже в области лечения лучевой терапией.**

## Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ с теплой водой и мягким мылом без запаха, таким как Dove®, Basis® или Cetaphil®. Хорошо ополаскивайте кожу и насухо промокайте ее мягким полотенцем.
- Когда вы моете волосы, будьте осторожны со своей кожей и кожей головы. Не пользуйтесь мочалкой, жесткой тканью или щеткой.
- **Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.**

## Часто увлажняйте кожу

- Ваш(а) медсестра (медбрат) может посоветовать вам начать использовать увлажняющее средство в первый день лечения. Если возникновение кожной реакции маловероятно, то вам не нужно использовать увлажняющее средство, если только ваша кожа не станет сухой и зудящей. Безрецептурные увлажняющие средства, которые вы можете использовать, включают Eucerin®, Aquaphor® или календулу. Нет доказательств того, что одно из них лучше другого. Существует множество других продуктов, которые также хорошо использовать, и медсестра (медбрат) может вам порекомендовать один из них. Используйте только 1 средство в одно и то же время, за исключением случаев, когда медсестра (медбрат) скажет вам использовать больше.
- Если вы используете увлажняющее средство, наносите его 2 раза в день.
  - Если ваше лечение лучевой терапией проводится утром, наносите увлажняющее средство:
    - После лечения.
    - Перед отходом ко сну.
  - Если ваше лечение лучевой терапией проводится после обеда, наносите увлажняющее средство:
    - Утром, как минимум за 4 часа до лечения.
    - Перед отходом ко сну.
  - В выходные дни и в дни, когда у вас нет лечения, наносите увлажняющее средство:
    - Утром.
    - Перед отходом ко сну.

## Избегайте раздражения кожи в области лечения

- Не носите плотных колпаков или тюрбанов, которые будут натирать вашу кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, рекомендованными вашим врачом или медсестрой (медбратом).
- Не пользуйтесь косметикой, духами, пудрой или средством после бриться на области лечения.

- Не наносите клейкую ленту на кожу, которая подверглась лечению.
- Если ваша кожа или кожа на голове чешется, не чешите ее. Нанесите увлажняющее средство. Попросите у медсестры (медбрата) совета о том, как облегчить зуд.
- Не брейте область лечения. Если вы должны бриться, используйте только электробритву. Прекратите, если ваша кожа станет раздраженной.
- 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 медлительности. Утомляемость может возникнуть после 2 или 3 недель лечения, и она может быть слабой или 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 помочь, если вы пораньше 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.

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	Нервозность
Страх	Депрессию	Оцепенение
Одиночество	Беспомощность	Беспокойство
Противоречивость	Расстройство	

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 к 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) или 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, рентгены 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 (медбрата) 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.

## **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.

## **Программа «Look Good Feel Better» (Хороший внешний вид способствует улучшению настроения)**

800-227-2345

Научитесь тому, как себя лучше чувствовать относительно своего внешнего вида, поучаствовав в семинарах или посетив программу в Интернете по адресу: [www.lookgoodfeelbetter.org](http://www.lookgoodfeelbetter.org).

## **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 к пациенту»**

212-639-5007

Возможно, вы сможете утешиться, если вы поговорите с человеком, пережившим рак, или с человеком, осуществляющим уход за больным, который прошел через подобное лечение. С помощью нашей программы «От пациента к 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 медицины и женского здоровья (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 7ом этаже.

### **Внешние источники**

#### **Американская ассоциация опухолей головного мозга**

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

Организация, которая финансирует научные исследования опухолей головного мозга и предоставляет информацию и обучение о всех видах опухолей и всех возрастных группах.

#### **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-НОРЕ

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.

## **Национальное общество опухолей головного мозга**

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

Организация, которая проводит научные исследования новых видов лечения и предоставляет важную и полезную информацию и источники.

## **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?

---

---

---

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center