



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

## Лучевая терапия головы и шеи

Эта информация поможет вам подготовиться к лучевой терапии головы и шеи, в том числе к тому, что следует ожидать до вашего лечения, во время и после него.

Вам предстоит вид лучевой терапии, который называется облучение внешним пучком. На область опухоли будет направлен пучок излучения из аппарата для лечения. Пучок проходит через ваше тело и разрушает на своем пути клетки рака.

Ниже приведен рисунок области головы и шеи (см. Рисунок 1). Ваша (ваш) медсестра (медбрат) покажет вам, какая область будет подвержена лечению.



Рисунок 1: Структуры головы и шеи

### ■ Ваша команда лечения

Прежде чем начнется лечение, вам понадобится встретиться с некоторыми специалистами, которые будут задействованы в вашем лечении. Многие из этих специалистов будут с вами встречаться во время лечения и после него.

- **Онколог-радиолог** создаст план вашей лучевой терапии.
- **Врач-онколог** будет руководить вашим лечением с онкологом-радиологом во время лечения и после него.
- **Стоматолог** проверит ваши зубы и объяснит, как лучевая терапия повлияет на полость рта. **Вы должны встретиться со своим стоматологом до проведения процедуры симуляции** (эта процедура описывается на Странице 2). Он или она проверит ваши зубы на наличие проблем и сделает все процедуры, которые могут быть необходимы. Стоматолог также пропишет вам специальную зубную пасту, в которой содержится фтор, чтобы помочь предотвратить возникновение кариеса. Если у вас много пломб, то ваш стоматолог может сделать для вас резиновую капу. Она надевается на зубы, чтобы предотвратить раздражение полости рта, вызываемого металлом в пломбах. Капа должна быть сделана до процедуры

симуляции. Вам будет необходимо ее забрать у своего стоматолога и принести на симуляцию.

- **Специалист по глотанию** проверит, насколько хорошо вы можете глотать. Во время лечения у вас могут возникнуть трудности с глотанием. Этот специалист научит вас, как выполнять упражнения, чтобы ваши глотательные мышцы оставались сильными.
- **Диетолог** поможет вам выбрать правильную пищу и жидкости. Вам понадобится пища, в которой содержится большое количество питательных веществ и которую легко проглатывать. Он или она с вами свяжется в течение первых 2 недель вашего лечения.
- Возможно, вам понадобится встретиться с **гастроэнтерологом**, чтобы обсудить размещение трубки для кормления. Возможно, вам придется поставить такую трубку, чтобы во время лечения вы получали достаточно калорий. Ее извлекут, когда она вам больше не будет нужна. Медсестра (медбрат) научит вас, как использовать трубку, и закажет для вас необходимые принадлежности.
- Вам может понадобиться встретиться с **медсестрой (медбратом) по отказу от курения**. Если вы сейчас курите, важно остановиться. Курение представляет собой фактор риска возникновения рака головы и шеи.

## ■ Симуляция

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

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

Процедура симуляции займет около 4 часов.

### Подготовка к симуляции

- В зависимости от типа сканирований, который вам будет нужен во время симуляции, врач или медсестра (медбрат) может попросить вас перед симуляцией не есть и не пить.
- Если вы думаете, что вам будет неудобно лежать неподвижно в течение продолжительного периода времени, принесите на процедуру симуляции ацетаминофен (acetaminophen, Tylenol®) или свое обычное обезболивающее средство. Примите его за 1 час до вашей процедуры. Если вы думаете, что во время процедуры у вас может возникнуть тревожность, поговорите со своим врачом о том, поможет ли вам принятие лекарства.
- Если ваш стоматолог сделал для вас капы для зубов, заберите их у него и принесите их с собой на симуляцию.

### День проведения симуляции

Наденьте удобную одежду. **Не надевайте серьги или цепочки.**

Когда вы придете для проведения симуляции, вас встретит радиотерапевт. Он или она сделает фотографию вашего лица. Эта фотография будет использоваться для вашей идентификации на протяжении лечения.

Терапевт объяснит вам смысл процедуры. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш врач рассмотрит ее с вами и попросит вас ее подписать. Терапевты не начнут симуляцию без вашего согласия.

Вы разденетесь до пояса и наденете больничную одежду. Обувь можно не снимать.

## Во время симуляции

Терапевт проводит вас к аппарату и поможет лечь на стол. 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 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 ваши терапевты говорят друг с другом во время выполнения своей работы. Они будут объяснять, что они делают, но, пожалуйста, не разговаривайте после того, как они начнут процедуру, поскольку 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 компакт-диск. Если пожелаете, вы можете принести свой диск из дома.

## Установка положения (маска)

Во время симуляции и каждого сеанса лечения вы будете лежать на спине. Чтобы помочь вам оставаться в правильном положении, вам будет надета маска, которая прикрепляется к столу. Ее для вас сделают терапевты.

Чтобы сделать маску, терапевты наложат вам на лицо теплый влажный лист пластиковой сетки, когда вы будете лежать на столе для проведения симуляции. Затем они придадут ей такую форму, чтобы она охватывала вашу голову (см. Рисунок 2). Когда пластиковая сетка будет находиться на вашем лице, вы без каких-либо затруднений сможете видеть и дышать. На сетке будут отверстия для глаз и носа.

При охлаждении маска затвердеет. Вы почувствуете некоторое давление, когда терапевты примерят маску к вашему лицу. Если в какой-то момент вы почувствуете неудобство, скажите об этом своим терапевтам. На затвердение маски уйдет приблизительно 15 минут.

Маска будет надета на ваше лицо во время процедуры симуляции и каждый день лечения. Она будет прикреплена к столу, на котором вы лежите. Это помогает удостовериться в том, что вы находитесь в правильном положении во время каждого сеанса лечения.

В зависимости от места лечения, терапевты могут сделать для вас зубной зажим. Они поместят вам на язык размягченный кусочек пластика и попросят прикусить его на несколько минут, пока он не затвердеет. Вы будете его использовать во время каждого сеанса лечения, чтобы ограничить глотание.

Если ваш стоматолог изготовил для вас защитную капу, она также будет вам надета во время симуляции и каждого сеанса лечения.

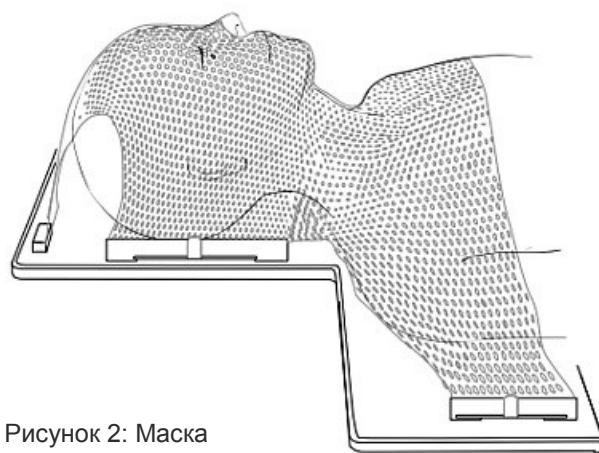


Рисунок 2: Маска

## **Визуализация**

Вам будет надета маска во время проведения снимков места лечения. Они будут сделаны на сканере компьютерной томографии (КТ), а также могут быть сделаны с помощью рентгеновского аппарата под названием симулятор. Иногда сканирования КТ делаются в Радиологическом отделении.

Если вам проводят сканирование КТ, ваша (ваш) медсестра (медбрат) поставит вам линию для внутривенных вливаний (англ. IV), чтобы перед сканированием ввести контрастное вещество или контраст. Контрастное вещество позволяет нам получить четкие изображения места лечения. Эти сканирования используются для планирования вашего лечения. Они не применяются для постановки диагноза или обнаружения опухолей. Некоторым пациентам также может быть проведено сканирование позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) и/или магнитно-резонансной томографии (МРТ). Если вам проводится сканирование ПЭТ и/или МРТ, ваша (ваш) медсестра (медбрат) даст вам отдельные указания. Пожалуйста, внимательно им следуйте.

В зависимости от места лечения, вас могут попросить ухватиться за специальные ремни, которые во время визуализации опустят ваши плечи. Это поможет удостовериться, что ваши плечи расположены вне места лечения.

Во время сканирования вы будете слышать, как включаются и выключаются аппараты. Даже если шум вам покажется громким, терапевты смогут вас услышать, если вам нужно будет с ними поговорить. Проведение всех сканирований занимает около 4 часов.

### **Отметки на коже (татуировки)**

Терапевты будут рисовать на вашей коже войлочным маркером. Затем с помощью стерильной иглы и капли чернила они сделают постоянные отметки на коже, которые называются татуировками. Они могут наноситься на вашу маску или на кожу. Ощущению при нанесении татуировок 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 для того, чтобы вас правильно располагать на столе в каждый день лечения.

## **■ После симуляции**

### **Планирование лечения**

В конце симуляции мы запишем вас на установочную процедуру. Этот прием будет последним перед началом лечения. Вам также будет приписан аппарат для проведения ваших ежедневных сеансов лечения.

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

### **Планирование лечения**

В конце симуляции ваш терапевт спросит вас о том, в какое время дня вы бы хотели проходить лечение. Мы постараемся дать вам то время, которое вы пожелаете. Тем не менее, нам необходимо предоставить 2-часовое окно, потому что время, которое вы предпочитаете, может быть занято. Мы переместим вас в этот промежуток времени, как только оно освободится. Пожалуйста, имейте в виду, что мы сделаем все в наших силах, чтобы дать вам желаемое вами время приема, как только это

возможно. Время приема на предстоящую неделю обычно назначается в пятницу. Отделение радиационной онкологии открыто с 7:00 до 19:00.

Лечение лучевой терапией проводится ежедневно, с понедельника по пятницу, приблизительно на протяжении 7 недель. Вы будете находиться в отделении около 1 часа в день. Если будет необходимо дополнительное время в связи с непредвиденным обстоятельством, ваш онколог-радиолог вам об этом скажет. Убедитесь, что вы приходите на каждый прием, потому что лечение может оказаться не таким эффективным, если вы пропускаете или не приходите на приемы. Тем не менее, если по какой-нибудь причине вам необходимо изменить свой график, пожалуйста, поговорите со своими терапевтами.

Некоторые пациенты получают химиотерапию и лучевую терапию в один и тот же день. Химиотерапия может быть дана перед или после лучевой терапии. Время проведения не имеет значения.

## ■ Установочная процедура

Перед вашим первым сеансом лечения вам проведут установочную процедуру. Эта процедура обычно занимает приблизительно 1 час. Если ваше обезболивающее или успокоительное средство оказалось эффективным в ходе симуляции, возможно, вам стоит принять его и перед этой процедурой.

Когда вы придете на установочную процедуру, вас проводят в раздевалку и попросят раздеться до пояса и переодеться в больничную одежду. Затем терапевты проводят вас в кабинет, где вы ежедневно будете получать лечение. Они помогут вам расположиться на столе. Вы будете лежать именно в таком положении, в котором вы находились в день вашей симуляции. Будут сделаны снимки пучков лучей (рентгеновские снимки каждого пучка излучения), чтобы убедиться в том, что ваше положение и место лечения правильные. Снимки пучков лучей будут делаться повторно на протяжении вашего лечения. Они не используются, чтобы увидеть то, как ваша опухоль реагирует на лечение. Как правило, ваше лечение начнется на следующий день после проведения установочной процедуры.

## ■ Во время лечения

После того, как вы отметитесь в регистратуре, присядьте в комнате ожидания. Терапевты попросят вас переодеться в больничную одежду, когда для вас все будет готово.

В процедурном кабинете терапевты помогут вам лечь на стол и надеть вашу маску. Как только вы займете правильное положение, они выйдут из кабинета, закроют дверь и начнут сеанс лечения. Вы не увидите и не почувствуете излучения, но, возможно, вы будете слышать, когда аппарат вращается вокруг вас, и включается и выключается. Вы пробудете в процедурном кабинете от 20 до 30 минут. Большая часть этого времени уйдет на то, чтобы вы заняли правильное положение. Сам процесс лечения занимает лишь несколько минут.

Хотя во время сеанса лечения вы находитесь одни, терапевты в любое время могут вас видеть на мониторе и слышат через переговорное устройство. Во время сеанса лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Если вам очень неудобно, и вы нуждаетесь в помощи, обратитесь к своим терапевтам. При необходимости, они в любой момент могут выключить аппарат и зайти к вам в комнату.

## Еженедельные посещения в ходе лечения

Ваш онколог-радиолог и медсестра (медбрат) радиологического отделения будут еженедельно вас осматривать, чтобы оценить вашу реакцию на лечение. Такое посещение будет проводиться до или после сеансов вашего лечения каждый \_\_\_\_\_. Рассчитывайте на то, что в эти дни вы проведете в отделении приблизительно 1 дополнительный час.



Во время этих посещений вам следует задавать вопросы и обсуждать какие-либо имеющиеся у вас беспокойства. 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 терапевтов связаться с ними, когда вы придете на свое лечение.

## ■ Побочные эффекты

У большинства пациентов в результате лучевой терапии проявляются побочные эффекты. Они начинаются примерно через 2 недели после начала лечения. Во время лечения они могут усилиться, но будут медленно улучшаться после окончания лечения. Их вид и степень тяжести зависит от многих факторов. К ним относятся: доза излучения, количество сеансов лечения и общее состояние вашего здоровья. Побочные эффекты могут проявляться сильнее, если вы также проходите лечение химиотерапией.

Ниже перечислены наиболее распространенные побочные эффекты лучевой терапии головы и шеи. У вас могут возникнуть все эти побочные эффекты, некоторые из них или никакие вообще. Медсестра (медбрат) обсудит с вами те эффекты, которые, вероятнее всего, могут возникнуть у вас. Пожалуйста, сообщите о каких-либо проблемах своему врачу или медсестре (медбрату).

### Изменения во рту и горле

Вы можете заметить изменения во рту и горле, которые включают:

- Язвы во рту
- Боль во рту
- Язвы в горле
- Боль в горле
- Боль при глотании
- Трудности при глотании
- Загустение слюны и сухость во рту
- Изменения во вкусе

Чтобы помочь облегчить проявление этих симптомов, следуйте приведенным ниже рекомендациям:

- После еды и перед сном чистите зубы зубной пастой, которую вам прописал врач, или мягкой зубной пастой, содержащей фтор (напр., Bioténe®). Используйте зубную щетку с мягкой щетиной. Если ваш рот будет для этого слишком болеть, используйте сверхмягкую зубную щетку или зубную детскую щетку.
- Если у вас вставные зубы, мост или зубной протез, вынимайте и очищайте их при каждой чистке своей полости рта. Снимайте их перед сном. Если полость рта раздражена, вынимайте их, когда это возможно.
- Если вы в настоящее время пользуетесь зубной нитью, продолжайте чистку нитью один раз в день перед сном. Если вы раньше не пользовались нитью, не начинайте этого делать во время своего лечения.
- Ополаскивайте рот раствором каждые 4-6 часов или чаще для комфорта. Хорошо прополощите им рот и горло в течение 15-30 секунд и сплюньте его. Используйте любой из следующих растворов, которые приведены ниже:

- Одна кварта (4 чашки) воды, смешанной с 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой питьевой соды
- Одна кварта воды, смешанной с 1 чайной ложкой соли
- Одна кварта воды, смешанной с 1 чайной ложкой питьевой соды
- Вода
- Жидкость для полоскания полости рта без спирта и сахара, напр., Bioténe®, Dentek™
- После ухода за полостью рта, используйте увлажнитель для губ (напр., Aquaphor®). Не наносите его за 4 часа до вашего лечения
- Если у вас возникла сухость во рту, попробуйте применить приведенные ниже рекомендации:
  - Попробуйте использовать увлажнители для полости рта, чтобы облегчить сухость.
  - В течение дня чаще пейте воду или другие жидкости (напр., кокосовую воду, миндальное молоко, Gatorade®, бульон). Возможно, будет полезно, если вы будете носить с собой бутылку воды.
  - Используйте бутылку с распылителем, чтобы увлажнять полость рта в течение дня.
  - Используйте дома увлажнитель воздуха, особенно ночью. Избегайте использования кондиционеров. Обязательно меняйте воду в увлажнителе воздуха и очищайте его в соответствии с указаниями.
- Если у вас появится боль или трудности при глотании, скажите своему врачу или медсестре (медбратау). Они могут прописать вам лекарство, которое позволит вам себя лучше чувствовать.
- По мере развития побочных эффектов, врач может попросить вас каждый день встречаться с медсестрой (медбратау). Он или она ежедневно будут осматривать полость вашего рта и при необходимости его опрыскивать.

### **Изменения внутри носа**

Вы можете заметить изменения внутри вашего носа. Они могут включать:

- Сухость
- Заложенность
- Периодические небольшие кровотечения

Поддерживайте влажность внутри своего носа, чтобы помочь облегчить эти симптомы. Это можно сделать с помощью:

- Солевого спрея для носа
- Увлажнителя воздуха

### **Боль в ухе**

У вас может появиться боль в ухе из-за опухания, вызванного излучением. Скажите своему врачу или медсестре (медбратау), если у вас появится боль в ухе. Боль может быть признаком инфекции. Для ухода за ушами:

- Не пользуйтесь палочками Q-tips®.
- Не пытайтесь чистить или вычищать свое ухо.

## **Изменения в голосе**

Во время лечения у вас может появиться охриплость из-за опухания, вызванного излучением. Чтобы помочь облегчить эти симптомы:

- Позволяйте голосу как можно больше отдыхать.
- Не шепчите. Это может привести к нагрузке на голосовые связки.
- Используйте увлажнитель воздуха.
- Полощите горло одним из растворов, о которых упоминалось на странице 6.

## **Кожные реакции**

Во время лечения лучевой терапией кожа на месте лечения изменится. Через 2 или 3 недели ваша кожа станет розовой или загорелой. По мере продолжения лечения она может стать ярко-красной или очень темной. Также вы можете почувствовать сухость и зуд кожи, и она может шелушиться. Вы можете заметить сыпь, особенно в тех местах, которые ранее подверглись воздействию солнца. И хотя это может быть побочным эффектом лечения, сыпь может быть признаком инфекции. Если в какой-либо момент во время лечения у вас появится зуд, скажите своему врачу или медсестре (медбратау).

Иногда на коже в чувствительных местах, таких как за ухом и около ключицы, могут появиться волдыри, трещины и шелушение. Если это произойдет, скажите своему врачу или медсестре (медбратау). Медсестра (медбрат) наложит вам специальные повязки или крема и научит вас, как ухаживать за своей кожей.

Иногда кожные реакции становятся более серьезными в течение недели, которая следует после окончания лечения. Если это произойдет, позвоните своему врачу или медсестре (медбратау). Эти симптомы постепенно ослабнут через приблизительно 3 или 4 недели после окончания лечения.

Ниже приведены руководства по уходу за кожей во время лечения. Продолжайте им следовать, пока ваша кожная реакция не пройдет. **Это относится к коже только на месте лечения.**

## ***Поддерживайте чистоту кожи***

- Ежедневно принимайте ванну или душ, используя теплую воду и мягкое мыло без запаха. Примеры мыла, которые вы можете использовать, включают: Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® и Cetaphil®. Хорошо ополосните кожу и промокните ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с участком кожи, который подвергается лечению. Не пользуйтесь мочалкой, жесткой тканью или щеткой.
- **Не используйте спирт или спиртовые салфетки на участке кожи, который подвергается лечению.**

## ***Увлажняйте кожу***

- Если существует вероятность, что у вас возникнет кожная реакция, то ваша (ваш) медсестра (медбрат) посоветует, чтобы вы начали использовать увлажняющее средство. Вам следует начать его использовать с первого дня лечения, чтобы свести реакцию к минимуму. Если появление кожной реакции маловероятно, вам не понадобится увлажняющее средство, если только у вас не появится сухость или зуд кожи. Медсестра (медбрат) даст вам относительно этого указания. Если вы не уверены, следует ли вам использовать увлажняющее средство, пожалуйста, спросите медсестру (медбратау).



- Существует много увлажняющих средств, которые вы можете использовать. Некоторые из них могут быть приобретены без рецепта, а для некоторых требуется рецепт. Нет доказательств того, что какое-либо одно увлажняющее средство лучше другого. К безрецептурным увлажняющим средствам, которыми вы можете пользоваться, относятся Aquaphor®, Eucerin® или календула.
- Если вам не нравится ощущение увлажняющего средства на коже, ваш врач или медсестра (медбрат) рекомендуют сообщить им об этом. Они могут предложить, чтобы вы попробовали другой продукт.
- Наносите увлажняющее средство как минимум 2 раза в день.
  - Если ваша лучевая терапия проводится утром, наносите его:
    - После лечения
    - Перед отходом ко сну
  - Если ваша лучевая терапия проводится во второй половине дня, наносите его:
    - Утром перед лечением
    - Перед отходом ко сну

### ***Избегайте раздражения кожи на месте лечения***

- Носите одежду свободного покроя из хлопка там, где она касается места лечения.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, рекомендованными вашим врачом или медсестрой (медбратом).
- Не используйте ничего из следующего на месте лечения:
  - Макияж
  - Духи
  - Пудру
  - Средство после бритья
- Вы можете использовать безалюминиевый дезодорант на неповрежденной коже на месте лечения. Прекратите его использовать, если на вашей коже появится раздражение. Примеры таких дезодорантов включают: Toms of Maine® и кристаллические дезодоранты.
- Старайтесь не брить кожу на месте лечения. Если вам нужно побриться, используйте только электрическую бритву.
- Не наносите никаких лент 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.
- Не наносите никаких пластырей на место лечения, включая обезболивающие пластыри.
- Если ваша кожа чешется, не чешите ее. Попросите совета у медсестры (медбрата) о том, как облегчить зуд.
- Если у вас отсутствуют кожные реакции, вы можете плавать в бассейнах с хлорированной водой. Однако сразу после выхода из бассейна обязательно следует смыть хлор.

- Избегайте загара или обгорания кожи во время лечения и после его завершения. 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.
- Если у вас есть какие-либо серебросодержащие повязки, то перед лечением снимите их и очистите кожу.

## **Потеря волос**

Вы можете потерять некоторое количество или все волосы на лице, шее или коже головы на месте лечения. Обычно волосы вырастают назад через 2-4 месяца после завершения лечения.

## **Трудности при употреблении пищи и при питье**

Лучевая терапия головы и шеи может вызвать боль в горле, сухость во рту, загустение слюны или боль при глотании. Вследствие этого, возможно, вы не сможете употреблять достаточное количество пищи, чтобы сохранить свой вес и энергетический уровень. Кроме того, если используется маска, чтобы вас расположить для лечения, она может не правильно прилегать, если ваш вес изменится. Возможно, вы также не можете употреблять достаточное количество жидкости, чтобы поддерживать необходимое количество жидкости в организме. Приведенные ниже рекомендации помогут вам получать достаточно пищи и жидкостей.

## **Адекватное питание во время лечения**

- Соблюдайте хорошо сбалансированную диету с высоким содержанием калорий и белка. Хорошее питание поможет вам поддержать свой вес и чувствовать себя лучше во время лечения. Диетолог поможет вам подобрать самые лучшие продукты питания и жидкости.
- Если вы хотите получить более подробную информацию о питании во время лечения, спросите медсестру (медбрата) или диетолога о следующих источниках:
  - *«Правильное питание во время и после лечения рака» (англ. [Eating Well During and After Your Cancer Treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/eating-well-during-and-after-your-treatment)): [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/eating-well-during-and-after-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/eating-well-during-and-after-your-treatment)*
  - *«Руководство по питанию для тех, кто придерживается диет с употреблением пюреобразной и мягкой, механически обработанной пищи» (англ. [Eating Guide for Mechanical Soft and Puréed Diets](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/eating-guide-pureed-and-mechanical-soft-diets)): [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/eating-guide-pureed-and-mechanical-soft-diets](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/eating-guide-pureed-and-mechanical-soft-diets)*
- При желании вы можете принимать ежедневные мультивитамины. Не следует превышать рекомендованного суточного количества. Не принимайте другие витамины, питательные или травяные добавки, пока ваш врач их не одобрит.
- Если вы проходите лечение химиотерапией одновременно с лучевой терапией, перед началом лечения вам может понадобиться установить трубку для кормления. Это обеспечит то, что вы получаете достаточно жидкостей и питательных веществ, когда у вас начнутся побочные эффекты, и вам станет трудно глотать. Вам может понадобиться установить трубку для кормления во время или после лечения, если вы теряете слишком много веса.

## **Урегулируйте свое питание и питье в соответствии с побочными эффектами**

- Если вы испытываете боль или болезненное ощущение во рту или горле либо трудности при глотании:
  - Ешьте мягкую, влажную, пресную пищу маленькими кусочками, хорошо ее пережевывая.
  - Для смягчения пищи используйте соусы и подливки.

- Избегайте употребления веществ, которые могут раздражать полость рта и горло, например:
  - Очень горячую пищу и жидкости
  - Сухую, жесткую и грубую пищу (напр., чипсы, претцели, крекеры и сырые овощи)
  - Специи (напр., перец, чили, хрен, острый соус, карри)
  - Кислые или цитрусовые продукты питания и соки (напр., апельсин, грейпфрут, лимон, лайм, ананас, помидор)
  - Спиртные напитки
  - Табак
- Попробуйте изменить структуру своей пищи, измельчая ее или делая из нее пюре.
- Употребляйте жидкие пищевые добавки. Существует множество продуктов с разнообразными вкусами. Поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или диетологом о том, как выбрать такой продукт.
- При сухости во рту:
  - Полощите рот перед едой.
  - При приготовлении пищи используйте подливки и соусы.
  - При употреблении сухих продуктов, таких как рис или хлеб, пейте жидкости.
- При потере аппетита:
  - В течение дня кушайте часто и небольшими порциями. Если кажется, что вы никогда не чувствуете голода, составьте график, чтобы убедиться, что вы регулярно питаетесь.
  - Тщательно выбирайте употребляемую вами пищу. Выбирайте продукты питания и напитки с высоким содержанием калорий и белка.
  - Употребляйте пищу в спокойном месте и не спеша. По возможности, кушайте с семьей или друзьями.
  - Когда вы приходите на лечение, приносите с собой снеки и напитки. Вы можете их съесть, пока вы ждете или каждый день по дороге в отделение и обратно.
  - Если вы едите недостаточно пищи, употребляйте жидкие пищевые добавки. Существует множество продуктов с разнообразными вкусами. Поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или диетологом о том, какой продукт для вас лучше.
- Если у вас тошнота:
  - Скажите об этом своему врачу или медсестре (медбрату). Для облегчения этого эффекта вам могут выписать лекарства.
  - Выбирайте продукты питания, которые, как правило, хорошо переносятся, в том числе:
    - Продукты комнатной температуры или прохладнее
    - Прохладные или охлажденные жидкости
    - Сухие крахмалистые продукты, такие как тост, крекеры на воде, тоненький ломтик поджаренного хлеба, сухие каши, претцели, нежный бисквитный пирог
    - Йогурт, щербет и прозрачные жидкости (напр., яблочный сок, Jell-O®, имбирный эль)
    - Холодная курица или индейка, запеченная или зажаренная, без кожи
    - Мягкие фрукты и овощи

- Избегайте употребления пищи и жидкостей, которые могут повысить тошноту. К ним относятся:
  - Горячая пища с сильным запахом
  - Острая, жирная, маслянистая и жареная пища
  - Очень сладкие продукты
  - Кислые или цитрусовые продукты и соки (напр., апельсин, грейпфрут, ананас, помидор)
  - Спиртные напитки

### **Утомляемость**

У большинства людей после 2 или 3 недель лечения возникает утомляемость (т.е., недостаток энергии, сонливость, слабость и отсутствие возможности концентрироваться). Она постепенно проходит после окончания лечения, но может продолжаться несколько месяцев. Существует много причин, по которым у людей появляется утомляемость во время лечения, 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

Некоторые люди замечают, что их утомляемость ухудшается в определенное время дня. Ниже приведены рекомендации относительно того, как вам помочь управлять своей утомляемостью.

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, продолжайте это делать. Тем не менее, сокращение времени на работе 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.
- Планируйте время для отдыха или кратковременного сна в течение дня, особенно, когда вы чувствуете сильную усталость. Может быть полезным, если вы ляжете спать раньше вечером и встанете позже утром.
- Попросите семью и друзей помочь вам с походами по магазинам, приготовлением пищи и уборкой.
- У некоторых людей больше энергии, когда они выполняют физические упражнения. Если ваш врач одобрит, попробуйте заняться упражнениями, такими как ходьба.
- Употребляйте пищу с высоким содержанием белка и калорий.
- У некоторых людей присутствуют такие симптомы, как боль, тошнота, диарея, трудности со сном или чувство депрессии или тревожности. Все это может повысить вашу утомляемость. Попросите своего врача или медсестру (медбрата) помочь вам с любыми другими имеющимися у вас симптомами.

Если вы проходите лечение химиотерапией одновременно с лучевой терапией, вы будете чувствовать сильную утомляемость во время нескольких последних недель лечения. Этот побочный эффект, вместе с другими, которые у вас будут, вызовет у вас чувство сильной слабости. Во время последних 2

недель лечения вам может понадобиться, чтобы каждый день с вами на лечение кто-нибудь приходил.

## **Сексуальное здоровье**

Внутри вашего организма нет ничего радиоактивного. Вы не можете никому передать излучение, поэтому нет необходимости избегать близкого контакта с другими людьми.

Вам не нужно изменять свою сексуальную активность, кроме случаев, когда врач даст вам другие указания. Тем не менее, если вы находитесь в детородном возрасте, вам необходимо воспользоваться методами контрацепции, чтобы вы или ваша партнерша не забеременели во время лечения.

Возможно, вы беспокоитесь по поводу влияния рака на вашу сексуальность. Американское онкологическое общество публикует отличный источник под названием «Сексуальность и рак» (англ. *Sexuality and Cancer*). Существует версия для мужчин и версия для женщин. Позвоните по телефону 1-800-227-2345 и скажите, какую версию вы хотите получить.

В МОЦСК есть Программа сексуального здоровья (англ. Sexual Health Program), помогающая пациентам адресовать влияние их болезни и ее лечения на сексуальное здоровье. Вы можете встретиться со специалистом до лечения, во время и после него.

- 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 трудным и подавляющим событием. Вы можете чувствовать депрессию, тревожность, растерянность, страх или гнев. Вы можете испытывать сильные чувства относительно каких-либо постоянных изменений. Эти изменения могут повлиять на ваше эмоциональное благополучие. Мы готовы в любое время вам помочь. Если вы хотите обратиться за консультацией, медсестра (медбрат) может дать вам направление к социальному работнику, психиатру или консультанту.

Также вас может утешить, если вы поговорите с человеком, пережившим рак, или человеком, ухаживающим за больными, 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 узнать подробнее об этой программе, позвоните по телефону (212) 639-5980.

## **■ Позвоните своему врачу или медсестре (медбрату), если:**

- У вас температура 100.4° F (38° C) или выше
- Вы испытываете тошноту, рвоту или оба эти симптома настолько сильно, что в течение 24 часов вы не можете задержать ничего, что вы едите или пьете (или получаете через трубку для кормления)
- У вас запор, который не улучшился после приема лекарства
- Вы испытываете боль, которая не прошла после приема лекарства
- У вас появились волдыри на коже в месте лечения

## **■ После завершения лечения**

Пожалуйста, убедитесь, что вы приходите на контрольные посещения онколога-радиолога. Он или

она будут проводить оценку вашей реакции на лечение. Во время этих посещений вам могут сделать анализы крови, рентген и сканирования. Прежде чем прийти на них, запишите свои вопросы и беспокойства. Принесите это и список всех своих лекарств. Если у вас заканчивается какое-либо необходимое вам лекарство, сообщите об этом своему врачу, прежде чем оно закончится. 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 контрольными посещениями.

Важно продолжать хорошо за собой ухаживать, даже если ваше лечение завершилось. Вот несколько ключевых моментов, которые следует запомнить:

- Побочные эффекты лечения будут медленно проходить на протяжении 4-8 недель после завершения лечения. На прохождение некоторых побочных эффектов может уйти больше времени. Продолжайте следовать рекомендациям, описанным в этом источнике, относительно любых симптомов, которые вы испытываете после завершения лечения.
- Продолжайте проводить особый уход за своим ртом на протяжении всей жизни.
  - Регулярно ходите на контрольные посещения стоматолога. Сходите к стоматологу, если ваши вставные зубы или протез не подходят.
  - Если вам нужно удалить зубы, то это должен делать стоматолог с опытом лечения пациентов, прошедших лечение лучевой терапией головы и шеи. Если вам нужно направление, позвоните своему онкологу-радиологу.
  - Продолжайте пользоваться зубной пастой с фтором, которую вам прописал стоматолог.
  - Избегайте сладкой и липкой пищи. Она повышает риск развития кариеса.
- Придерживайтесь здоровой, хорошо сбалансированной диеты и ежедневно принимайте мультивитамин.
  - Если в конце лечения вы используете трубку для кормления, обратитесь к своему гастроэнтерологу.
  - Если в конце лечения в связи с трудностями при глотании вы придерживаетесь измененной диеты, спросите своего специалиста по глотанию, как вам постепенно вернуться к обычному питанию.
  - Если в конце лечения вы не в состоянии поддерживать или набирать вес, спросите диетолога, как вам увеличить употребление белка и калорий.
- Если в конце лечения вы принимаете обезболивающие средства, спросите медсестру (медбрата) о том, как вам постепенно уменьшать дозу.
- На протяжении всей своей жизни избегайте загара или обгорания кожи. Используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты (англ. PABA-free), с защитным фактором кожи (англ. SPF) 30 или выше. Носите одежду, которая закрывает кожу, подвергшуюся лучевой терапии.
- Избегайте употребления спиртных напитков и табака. Употребления спиртного и курение могут повысить ваш риск возникновения второго рака. Они также увеличивают сухость во рту.

Программа МОЦСК «Источники МОЦСК о жизни после рака» (англ. [MSK Resources for Life After Cancer \(RLAC\) Program](#)), предоставляет услуги поддержки после завершения лечения. Чтобы подробнее узнать об этих услугах, позвоните по телефону (646) 888-4740.



Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или другим членом вашей 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

---

© 2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center