



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

О стереотаксической гипофракционной ускоренной лучевой терапии простаты (SHARP)

Эта информация поможет вам подготовиться к стереотаксической гипофракционной ускоренной лучевой терапии простаты (англ. stereotactic hypofractionated accelerated radiation therapy, SHARP), а также к тому, что следует ожидать до лечения, во время и после него. Вы также узнаете о побочных эффектах и о том, как за собой следует ухаживать во время лечения.

Мы рекомендуем вам прочитать этот источник как минимум один раз до начала лечения SHARP, а затем использовать его в качестве справочника в дни перед вашими сеансами лечения, чтобы помочь вам подготовиться. Приносите его с собой на прием для проведения симуляции и на все будущие приемы с вашим онкологом-радиологом, чтобы вы и ваша команда медицинского обслуживания могли к нему обратиться.

О лечении SHARP

При лучевой терапии для лечения рака используются высокоэнергетические лучи. Она работает путем повреждения раковых клеток, затрудняя их воспроизведение. Затем ваш организм естественным образом сможет избавиться от этих поврежденных раковых клеток. Лучевая терапия также оказывает влияние на нормальные клетки. Тем не менее, ваши нормальные клетки могут сами себя восстановить так, как раковые клетки этого сделать не могут.

Терапия SHARP отличается от традиционной лучевой терапии. SHARP использует точную, высокодозную форму лучевой терапии, которая называется стереотаксическая радиохирurgia, чтобы доставить высокие дозы излучения точно к опухолям.

Поскольку нормальные движения вашего тела могут привести к легкому движению вашей простаты во время или между сеансами лечения, то ваша команда медицинского обслуживания в Службе урологии введет маркеры в вашу простату. Они позволят вашим врачам узнать точное положение вашей простаты, чтобы они могли доставить высокодозную лучевую терапию к простате. Вы можете подробнее прочитать о маркерах в разделе «Размещение маркеров».

Вы будете получать высокие дозы на каждом сеансе лечения, поэтому курс вашего лечения будет короче, чем при стандартной лучевой терапии. Ваше лечение будет состоять из 5 сеансов, проводимых через день.

Для того чтобы лучевая терапия начала работать, нужно время. Прежде чем раковые клетки начнут погибать, пройдет несколько дней или недель, и они продолжат погибать на протяжении нескольких недель или месяцев после завершения лучевой терапии.

Для лечения вашего рака может быть использована одна терапия SHARP или в комбинации с другими видами терапии, такими как брахитерапия или гормональная терапия.

Ваша роль в вашей команде лучевой терапии

У вас будет команда поставщиков медицинских услуг, которая будет совместно работать для предоставления вам правильного лечения. Вы являетесь частью этой команды, и ваша роль включает в себя:

- Вовремя приходить на все свои сеансы лучевой терапии.
- Задавать вопросы и говорить о своих беспокойствах. В конце этого источника мы включили список вопросов, которые вы можете захотеть задать.
- Сообщать кому-нибудь в своей команде лучевой терапии, когда у вас возникают побочные эффекты.
- Говорить своему врачу или медсестре (медбрату), если вы испытываете боль.
- Ухаживать за собой дома.
- Бросить курить, если вы курите. Если вы хотите бросить, то позвоните в нашу Программу лечения табачной зависимости (англ. Tobacco Treatment Program) по телефону 212-610-0507.

- Следовать указаниям своей команды медицинского обслуживания по уходу за кожей.
- Пить жидкости согласно указаниям.
- Употреблять продукты питания, рекомендованные вашей командой лучевой терапии.
- Поддерживать вес.

О координатных маркерах и ректальных расширителях

Перед началом SHARP вам будет необходимо пройти процедуру для размещения координатных маркеров и ректальных расширителей.

Координатные маркеры представляют собой крохотные металлические предметы (приблизительно размером с рисовое зерно). Они позволяют вашим врачам настроить лучи излучения так, чтобы убедиться в том, что лучевая терапия доставляется одинаково каждый раз. Это помогает им прицелиться к вашей опухоли и избежать попадания на вашу здоровую ткань. Координатные маркеры останутся в вашей простате после лечения.

Ректальные гидрогелевые расширители SpaceOAR® помещаются между вашей простатой и прямой кишкой, чтобы отодвинуть прямую кишку от простаты. Это защищает прямую кишку от излучения и снижает некоторые побочные эффекты лучевой терапии. Ректальные расширители останутся на месте в течение 3 месяцев. Затем они абсорбируются вашим организмом и выйдут с мочой.

Ваш прием для размещения координатных маркеров и ректальных расширителей состоит:

Дата: _____ с доктором _____

Прочитайте наш источник «О размещении координатных маркеров и ректальных расширителей для лучевой терапии простаты» (англ. [About the Placement of Fiducial Markers and Rectal Spacers for Radiation Therapy to Your Prostate](#)). Вы также можете его найти на сайте www.msccc.org/pe или вы можете попросить экземпляр у вашей (вашего) медсестры (медбрата). В этом источнике приведена важная информация, которую вам нужно будет знать перед вашей процедурой.

Симуляция

Перед началом вашего лечения вам будет проведена процедура планирования лечения, которая называется симуляцией. Она проводится, чтобы убедиться в том, что:

- Область лечения точно определена.
- Вы получаете правильную дозу облучения.
- Количество облучения близлежащих тканей максимально мало.

Во время симуляции вам проведут визуализацию (см. ниже), а ваша кожа будет помечена небольшими татуировками в виде точек. Эти пометки определяют область лечения.

Ваша симуляция займет приблизительно 4 часа, но, в зависимости от лечения, запланированного для вас вашим врачом, она может быть короче или длиннее.

Подготовка к симуляции

За 7 дней до симуляции

- Размешайте 1 чайную ложку с горкой порошка псиллиум (Metamucil®) в 8 унциях воды и выпейте. Пейте это за 2 часа до или через 2 часа после того, как вы примете свои другие лекарства. Вы должны делать это каждый день до дня вашей симуляции и на протяжении лечения.

В день симуляции

- Размешайте 1 чайную ложку с горкой порошка псиллиум в 8 унциях воды и выпейте. Пейте это за 2 часа до или через 2 часа после того, как вы примете свои другие лекарства.
- За 3 часа до симуляции сделайте клизму Fleet®.
- Во время симуляции вы будете находиться в одном положении на протяжении долгого времени. Если вы думаете, что вам будет сложно это сделать, то перед симуляцией вы можете принять ацетаминофен (acetaminophen, Tylenol®) или ваше обычное обезболивающее средство. Если вы думаете, что во время процедуры у вас возникнет тревожность,

поговорите со своим врачом о том, могут ли вам быть помочь какие-нибудь лекарства.

- Наденьте удобную одежду, которую легко снимать, потому что вам может потребоваться переодеться в больничную одежду. Не надевайте драгоценностей, не наносите пудру или лосьоны.

Что следует ожидать

Член вашей команды лучевой терапии отметит ваше прибытие. Вас попросят несколько раз назвать и произнести по буквам свое имя и фамилию, а также дату рождения. Это делается в целях вашей безопасности и является частью нашего стандартного процесса идентификации. Люди с одним и тем же или с похожим именем могут получать лечение в тот же день, что и вы.

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

Ваш терапевт рассмотрит с вами и объяснит смысл симуляции. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог рассмотрит все с вами и попросит вас ее подписать.

Во время симуляции

Для симуляции вам может потребоваться раздеться и переодеться в больничную одежду. Вам не следует снимать обувь. Перед началом симуляции вас могут попросить выпить воду. Это делается для того, чтобы наполнить ваш мочевой пузырь. Также во время процедуры может понадобиться, чтобы в ваш мочевой пузырь был помещен катетер. Катетер будет извлечен, когда симуляция будет завершена.

Ваши терапевты помогут вам лечь на стол и сделают все возможное, чтобы обеспечить ваше удобство и конфиденциальность.

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

На протяжении симуляции вы будете чувствовать, что стол движется в различные положения. Свет в комнате будет включаться и выключаться, а на каждой стене вы увидите красные лучи лазера. Ваши терапевты используют эти лучи 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 после того, как начнется симуляция, поскольку это может изменить ваше положение. Тем не менее, если вам неудобно или необходима помощь, скажите об этом своим терапевтам.

Чтобы скоротать время, ваши терапевты могут включить для вас музыку.

Если хотите, вы можете принести свой компакт-диск из дома.

Установка положения

В то время как вы лежите на спине на столе, будет сделан слепок нижней части вашего тела. Ваши радиотерапевты поместят теплый влажный лист пластмассы на нижнюю часть вашего тазобедренного сустава и бедер. Они нажмут на него, чтобы придать ему форму, соответствующую охвату вашего тела. По мере остывания слепок твердеет. Эта процедура занимает около 15 минут.

Этот слепок будет на вас надет во время симуляции и каждый день во время проведения лечения. Он будет прикреплен к столу, на котором вы лежите. Это помогает удостовериться в том, что вы находитесь в правильном положении каждый раз, когда вы получаете лечение.

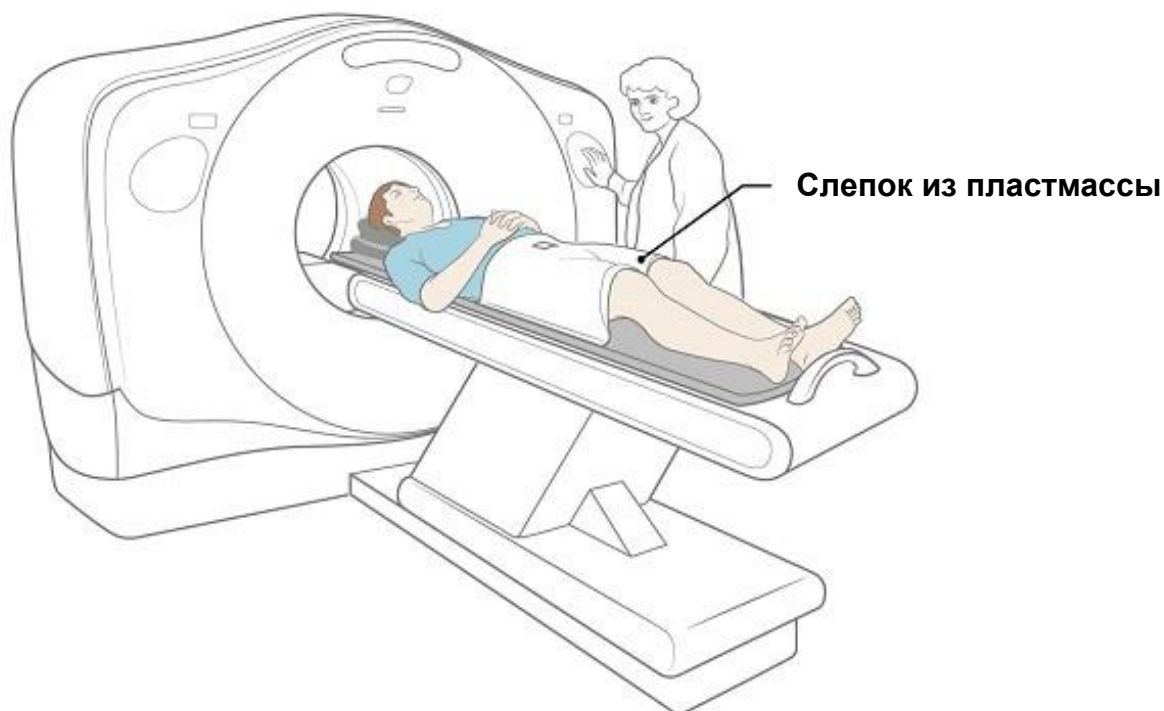


Рисунок 1. Аппарат для сканирования компьютерной томографии (КТ)

Визуализация

В то время как вы лежите в своем положении, вам сделают сканирование КТ области лечения (см. Рисунок 1). Эти сканирования используются только для того, чтобы определить область вашего лечения. **Они не используются для постановки диагноза или обнаружения опухолей.** Также во время процесса симуляции вам могут сделать магнитно-резонансную томографию (МРТ) простаты. Если вам нужен другой вид визуализации, ваш(а) медсестра (медбрат) вам это объяснит.

Перед проведением сканирования в вашу прямую кишку будет введен небольшой резиновый катетер. Размещение этого катетера не приносит боли. Этот катетер используется для того, чтобы помочь нам увидеть вашу прямую кишку на сканированиях.

На проведение сканирования КТ уйдет около 45 минут. Во время сканирования вы будете слышать, как аппарат включается и выключается. Даже если звук кажется громким, ваши терапевты смогут вас услышать, если вы с ними говорите.

Отметки на коже (татуировки)

Ваши терапевты будут рисовать на вашей коже войлочным маркером в области лечения и сделают около 4-6 постоянных отметок на коже, которые называются

татуировками. Ваши терапевты будут использовать стерильную иглу и каплю чернила, чтобы сделать татуировку. 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 ваши 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 проведения лечения.

После симуляции

В конце симуляции мы запишем вас на установочную процедуру и на первый сеанс лечения.

Составление графика лечения

Сеансы лечения лучевой терапией проводятся с понедельника по пятницу, через день. Ваше лечение может начаться в любой день недели, и оно будет проходить через день, в целом в течение 5 сеансов лечения.

Вы должны приходить каждый день, в который вам назначено проведение лечения. Лечение может быть не таким эффективным, если вы пропустите или не придете на приемы. Если, по непредвиденным обстоятельствам, понадобится дополнительное время, 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, по какой-либо причине, вам необходимо изменить ваш график, поговорите со своим радиотерапевтом.

Планирование лечения

В промежутке времени между симуляцией и началом лечения, ваш онколог-радиолог будет работать с командой по планированию вашего лечения. Они будут использовать сканирования, сделанные во время симуляции, чтобы запланировать углы и формы пучков лучевой терапии. Эти детали тщательно планируются и проверяются. На это может уйти до 2 недель.

Витамины и пищевые добавки

Многие люди спрашивают о приеме витаминов во время лечения. Вы можете принимать ежедневный мультивитамин, если хотите. Не принимайте больше рекомендованной суточной дозы какого-либо витамина. Не принимайте никаких других витаминов или добавок, не поговорив об этом со своим врачом. Это включает как пищевые, так и травяные добавки.

Установочная процедура и первое лечение

В день установочной процедуры и первого лечения

- Размешайте 1 чайную ложку с горкой порошка псиллиум в 8 унциях воды и выпейте. Выпейте это за 2 часа до или через 2 часа после того, как вы примете свои другие лекарства.
- За 3 часа до установочной процедуры сделайте клизму Fleet®.

Что следует ожидать

Ваша установочная процедура и первый сеанс лечения займут около 90 минут. Если обезболивающее лекарство оказалось полезным 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. Ваши терапевты проводят вас в комнату, где вы ежедневно будете проходить лечение. Они помогут вам расположиться на столе для лечения. Вы будете лежать именно в таком положении, в котором вы находились в день вашей симуляции.

Будут сделаны специальные снимки (рентгеновские снимки или сканирования КТ) под названием снимки пучков лучей, чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что область лечения является правильной. Снимки пучков лучей будут делаться повторно на протяжении всего вашего лечения. **Они не используются, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.** Эти снимки пучков лучей помогут вашему терапевту убедиться, что лучи излучения правильно выровнены с вашей простатой.

После установочной процедуры вам проведут первый сеанс лечения.

Во время лечения

Пока вы проходите лечение

- Размешивайте 1 чайную ложку с горкой порошка псиллиум (Metamucil) в 8 унциях воды и выпивайте каждое утро. Пейте это за 2 часа до или через 2 часа после того, как вы примете свои другие лекарства.

Перед каждым сеансом лечения

- За 3 часа до каждого сеанса лечения сделайте клизму Fleet®.

Что следует ожидать

После того, как вы отметитесь в регистратуре, присядьте в комнате ожидания. Когда для вас будет все готово, ваши радиотерапевты попросят вас переодеться в больничную одежду. Обувь во время лечения снимать не следует.

Для некоторых людей необходимо, чтобы их мочевой пузырь был наполнен для проведения их лечения. Если ваш врач скажет, что это необходимо, то терапевт сообщит вам, сколько воды нужно выпить и когда начинать ее пить.

Ваши радиотерапевты приведут вас в комнату для лечения и помогут лечь на стол (см. Рисунок 2). Вас расположат точно в таком же положении, в котором вы находились во время установочной процедуры. Когда вы будете в правильном положении, ваши терапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение.

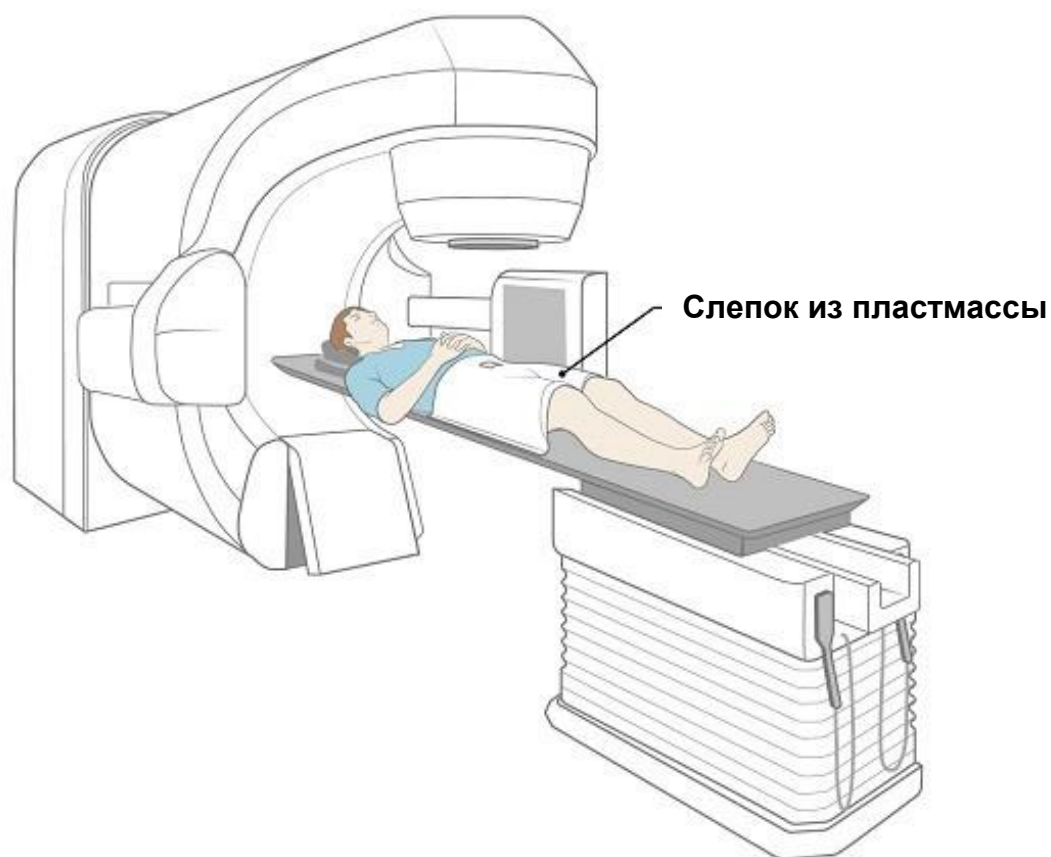


Рисунок 2. Во время лечения

Пучки излучения имеют форму, состоящую из множества небольших листов вольфрама (вид металла), которые расположены у открытия аппарата для лечения. Компьютер будет двигать листы в разные положения, чтобы заблокировать излучение. Излучение, которое проходит через отверстие между листьями, создает пучок лучей, направленный прямо на ваше тело. Во время прохождения пучка лучей листья движутся. Это изменяет интенсивность пучка лучей и обеспечивает то, чтобы вы получали точные дозы, прописанные вашим онкологом-радиологом.

Вы не увидите и не почувствуете излучения, хотя вы можете слышать аппарат, когда он движется вокруг вас, и когда он включается и выключается. Вы будете находиться в комнате лечения в течение от 15 до 45 минут, в зависимости от плана вашего лечения. Большая часть времени будет потрачена на то, чтобы расположить вас в правильном положении. Само лечение занимает только несколько минут.

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

Во время или после лечения ни вы, ни ваша одежда не станут радиоактивной. Вам безопасно находиться вокруг других людей.

Посещение для проверки статуса

Ваш онколог-радиолог и медсестра (медбрат) Радиологического отделения встретятся с вами один раз во время лечения, чтобы поговорить о любых беспокойствах, спросить о любых побочных эффектах, которые у вас могут быть, и ответить на ваши вопросы. Такое посещение будет проводиться до или после вашего лечения. Рассчитывайте на то, что в этот день на этом приеме вы проведете в отделении приблизительно 1 дополнительный час.

Если в какой-либо момент помимо этого посещения 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 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 зависит от многих факторов, например, от области лечения, дозы облучения, количества сеансов лечения и вашего общего здоровья. Побочные эффекты могут быть хуже, если вы также получаете гормональную терапию. Ниже приведены побочные эффекты SHARP, которые встречаются чаще всего. У вас могут возникнуть они все, некоторые из них или никаких.

Изменения в мочевой системе

Во время лечения может возникнуть опухание предстательной железы, а слизистая оболочка мочевого пузыря может стать раздраженной. Даже после нескольких сеансов лечения у вас могут появиться:

- Трудности с началом мочеиспускания.
- Повышенная частота мочеиспускания.
- Частая потребность в мочеиспускании ночью.
- Внезапный позыв к мочеиспусканию.
- Жжение при мочеиспускании.

Ниже приведены указания, которые вам помогут управлять этими симптомами.

- Выпивайте от 6 до 8 стаканов воды на протяжении дня.
- Сократите потребление жидкостей после 20:00.
- Избегайте пищи и напитков, которые могут привести к раздражению мочевого пузыря. Например:
 - Кофеин (например, чай, кофе, газированные напитки)
 - Алкоголь
 - Острая пища (особенно, если у вас жжение при мочеиспускании)
- Сообщите своему врачу или медсестре (медбрату), если у вас возникли какие-либо изменения в мочевой системе. Они могут вам порекомендовать изменить ваше питание или прописать лекарства, которые вам могут помочь.

Изменения в работе кишечника

Стенка прямой кишки может стать раздраженной. Через несколько сеансов лечения, у вас могут появиться:

- Более частые и мягкие испражнения.
- Ухудшение симптомов геморроя.
- Ректальный дискомфорт.
- Слизистые выделения.
- Небольшое количество ректального кровотечения.
- Повышенный газ.
- Повышенные позывы к испражнению.

Эти симптомы обычно бывают умеренными. Когда вы начнете лечение, у вас не будет никаких ограничений в отношении питания. Если у вас возникнут какие-либо из этих симптомов, поговорите со своей(им) медсестрой (медбратом) о том, как вы можете изменить свое питание, чтобы сократить их проявление. Если вы продолжаете испытывать неудобство, сообщите об этом своему врачу или медсестре (медбрату). Они могут прописать вам лекарства, чтобы вам помочь.

Обычно эти симптомы улучшаются приблизительно через 1-2 месяца после завершения вашего лечения. Большинство людей продолжает принимать лекарства для лечения изменений в работе кишечника на протяжении некоторого времени после лечения. Важно, чтобы вы нам говорили, если у вас появятся симптомы, а также сообщали нам о том, как у вас дела.

Сексуальное здоровье

Возможно, вы беспокоитесь по поводу влияния рака и лечения на вашу сексуальность. Вы не радиоактивны. Вы не можете передать радиацию кому-либо еще, поэтому вам безопасно вступать в близкий контакт с другими людьми.

Вы можете быть сексуально активными во время лучевой терапии, если ваш онколог-радиолог не дал вам иных указаний. Тем не менее, если вы сексуально активны с женщиной, которая способна иметь детей, вы должны использовать контрацептивные средства (контрацепцию), чтобы предотвратить беременность во время вашего лечения, поскольку ваша сперма может быть повреждена из-за облучения. Для получения дополнительной информации, см. источник «*Половая активность во время лечения рака: Информация для мужчин*» (англ. *Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men*). Другим отличным источником информации является буклет «*Сексуальность для мужчин с раком*» (англ. *Sexuality for the Man With Cancer*) Американского онкологического общества (англ. American Cancer Society). Вы можете получить экземпляр, позвонив по номеру 800-227-2345 или посетив сайт www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf

Некоторые мужчины испытывают ощущение жжения во время эякуляции. У большинства мужчин это проходит через 1-2 месяца после завершения лечения.

У некоторых мужчин после окончания лечения появляются изменения в сексуальной сфере. У вас могут возникнуть:

- Эректильная дисфункция (трудность или неспособность достижения или поддержания эрекции).
- Изменение в ощущении оргазма.
- Изменение количества или консистенции эякулята.

Эти изменения в сексуальной сфере могут возникнуть через многие месяцы или даже годы после лечения. Существуют методы лечения эректильной дисфункции. Мы можем дать вам направление к врачу, который лечит эти проблемы.

В Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг (англ. MSK) есть Программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (англ. Male Sexual and Reproductive Medicine Program), которая помогает людям адресовать влияние их болезни и ее лечения на сексуальное здоровье. Вы можете встретиться со специалистом до лечения, во время или после него. Мы можем вам дать направление, или вы можете позвонить по телефону 646-888-6024, чтобы записаться на прием.

Репродуктивное здоровье

Воздействие излучения на яички может повлиять на производство спермы и способность иметь детей в будущем. Если вы хотите сохранить свою способность иметь биологических детей, то перед началом лечения мы рекомендуем сохранить вашу сперму в банке спермы. Это включает сбор, замораживание и хранение вашей спермы. Сперма может храниться так долго, сколько вы этого хотите, даже на протяжении многих лет. Для получения более подробной информации обратитесь к источникам *«Хранение спермы в банке спермы»* (англ. [Sperm Banking](#)) и *«Рак и фертильность: Информация для мужчин»* (англ. [Cancer and Fertility: Information for Men](#)).

Если вы сексуально активны с женщиной репродуктивного возраста, то во время лечения и в течение 1 года после завершения лечения важно использовать контрацептивные средства. Это делается с целью убедиться, чтобы вы не зачали ребенка со спермой, которая могла быть повреждена из-за воздействия излучения, в результате чего могут возникнуть врожденные дефекты.

Реакции со стороны кожи и волос

Во время лечения вы, наверно, не заметите никаких изменений на коже в области лечения. Тем не менее, вы можете потерять некоторое количество или все свои волосы в лобковой области. Обычно, волосы снова вырастают через 3-6 месяца после завершения лечения; тем не менее, их цвет и текстура могут быть другими.

Ниже приведены рекомендации, чтобы помочь вам ухаживать за вашей кожей во время лечения. **Эти рекомендации относятся только к коже в области лечения лучевой терапией.**

Поддержание чистоты кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ, используя теплую воду и мягкое мыло без запаха, такое как Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®. Хорошо споласкивайте кожу и насухо промокайте ее мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с кожей в области лечения. Не используйте махровую салфетку для мытья, мочалку или щетку.
- Если перед лечением вам сделали отметки татуировок, то они постоянны и не смываются. Во время лечения вам могут сделать другие отметки, например, для очерчивания области лечения, с помощью сиреневого маркера с войлочным наконечником. Вы можете удалить эти отметки с помощью минерального масла, когда ваши терапевты скажут, что это можно сделать.
- **Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.**

Часто увлажняйте кожу

- Начните использовать увлажняющее средство, когда вы начнете лечение. Это может помочь сократить проявление какой-либо кожной реакции. Вы можете использовать безрецептурные увлажняющие средства. При выборе увлажняющего средства возьмите то, которое не содержит никаких ароматизирующих веществ или ланолина. Существует ряд продуктов, которые можно использовать, а ваш(а) медсестра (медбрат) может посоветовать вам одно из них. Используйте только одно средство в одно и то же время, если только ваш(а) медсестра (медбрат) не скажет вам использовать больше.

- Если вы используете увлажняющее средство, наносите его 2 раза в день. Ваш(а) медсестра (медбрат) скажет вам, если вам нужно это делать чаще или реже.
 - Если ваше лечение лучевой терапией утром, наносите увлажняющее средство:
 - После лечения.
 - Перед сном.
 - Если ваше лечение лучевой терапией после обеда, наносите увлажняющее средство:
 - Утром, как минимум за 4 часа до вашего лечения.
 - Перед сном.
 - В выходные дни и в дни, когда у вас нет лечения, наносите увлажняющее средство:
 - Утром.
 - Перед сном.

Избегайте раздражения кожи в области лечения

- Носите свободную одежду из хлопка в области лечения. Не носите узкой одежды, которая будет натирать кожу.
- Используйте только те увлажняющие средства, кремы или лосьоны, которые порекомендовал ваш врач или медсестра (медбрат).
- Если ваша кожа чешется, не чешите ее. Нанесите увлажняющее средство. Посоветуйтесь со своей (своим) медсестрой (медбратом) о том, как облегчить зуд.
- Не позволяйте своей коже в области лечения вступать в контакт с чрезвычайно горячими или холодными температурами. Это включает в себя гидромассажные ванны, бутылки с водой, грелки и пакеты со льдом.
- Если во время лечения у вас не появилось кожных реакций, вы можете плавать в хлорированном бассейне. Однако обязательно смывайте хлор сразу же после выхода из бассейна.

- Избегайте загара или сгорания кожи во время лечения и до конца вашей жизни. Если вы будете на солнце, используйте солнцезащитное средство без парааминобензойной кислоты (англ. PABA-free) с защитным фактором кожи (англ. SPF) 30 или выше. Также носите свободную одежду, которая покрывает как можно больше кожи.

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

- Эффекты излучения на ваш организм.
- Поездки на лечение и обратно.
- Отсутствие достаточного количества спокойного сна ночью.
- Потребление 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.
- Попробуйте спать как минимум 8 часов каждую ночь. Это может быть больше времени для сна, чем вам было нужно до начала лучевой терапии. Также вам может помочь, если вы пораньше ляжете спать вечером и позже встанете утром. Одним из способов для улучшения сна ночью является поддержание активности в течение дня. К примеру, если вы можете заниматься спортом, вы могли бы пойти на прогулку или заняться йогой. Другим способом для улучшения сна ночью является расслабление перед сном. Вы можете почитать книгу, поработать над пазлом, послушать музыку или заняться успокаивающими хобби.
- Попросите семью и друзей вам помочь с такими вещами, как походы за покупками, приготовление пиццы и уборка. Узнайте у своей страховой компании, покрывают ли они услуги ухода на дому.
- У некоторых людей больше энергии, когда они занимаются спортом. Спросите своего врача, можете ли вы выполнять легкие упражнения, такие как ходьба, растяжка или йога. Избегайте езды на велосипеде во время лечения, поскольку это может оказать давление на область вашей простаты.
- Употребляйте пищу с высоким содержанием белка и калорий. Спросите свою (своего) медсестру (медбрата) об источнике «*Правильное питание во время и после лечения рака*» (англ. [*Eating Well During and After Your Cancer Treatment*](#)).
- Другие симптомы, такие как боль, тошнота, диарея, трудности со сном или чувство депрессии или тревоги, могут увеличивать утомление. Спросите своего врача или медсестру (медбрата) помочь вам с любыми другими симптомами, которые вы можете испытывать.

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 ожидаемы, если вы или любимый вами человек серьезно болен. Вы также можете беспокоиться о том, как сообщить своему работодателю о том, что у вас рак, или об оплате ваших медицинских счетов. Вы можете беспокоиться о том, как могут измениться ваши отношения в семье, о влиянии лечения рака на ваш организм, или о том, останетесь ли вы сексуально привлекательным. 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 услуге, 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.
- Сделайте 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

В конце лечения вам скажут, как часто вам следует посещать своих врачей для проведения посещений в рамках последующего наблюдения. 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, сканирования и биопсию. 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.

Запоздалые побочные эффекты

Сохранение своих посещений в рамках последующего наблюдения поможет нам определить любые запоздалые эффекты лечения.

Лучевая терапия может вызвать постоянные побочные эффекты в мочевом пузыре и кишечнике. Многие люди не знают об этих изменениях и не испытывают никаких симптомов. Однако у некоторых людей симптомы появятся через 4 или больше

месяцев после лечения. Они могут быть похожи на те симптомы, которые вы испытывали во время лечения. Однако существует очень небольшая вероятность того, что у вас появятся и другие симптомы. Они случаются очень редко, но они могут включать в себя:

- Сужение просвета мочевого пузыря
- Потеря контроля над мочеиспусканием
- Наличие крови в моче
- Ректальное кровотечение

Эти симптомы могут появляться и со временем проходить. Они также могут быть постоянными и хроническими. Даже если у вас не появится никаких поздних побочных эффектов, помните, что лечение оказало влияние на ткани вашего мочевого пузыря и прямой кишки. Позвоните своему онкологу-радиологу, если:

- У вас появились новые симптомы, связанные с мочевой системой, мочевым пузырем или кишечником.
- Вам нужно сделать колоноскопию. Избегайте проведения колоноскопии в течение первого года после лечения.
- Вам необходим любой вид ректальной процедуры.

Если перед лечением вы принимали витамины, вы можете начать их снова принимать через 1 месяц после завершения лечения. Если вы хотите поговорить с диетологом о вашем питании или добавках, пожалуйста, попросите свою (своего) медсестру (медбрата) это организовать.

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 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 поддержки «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.

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 54th и East 55th Streets на 7^{ом} этаже.

Внешние источники

Американское онкологическое общество

www.cancer.org

800-227-2345

Предоставляет информацию и поддержку людям 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

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

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

Предоставляет поддержку и обучение людям с онкологическими заболеваниями.

Онкологическая информационная служба при Национальном институте злокачественных новообразований

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.

Национальный союз коалиций рака простаты в штатах (NASPCC)

www.naspcc.org

Фонд рака простаты

www.pcf.org

Международная сеть просвещения и поддержки по вопросам рака простаты US Too

www.ustoo.org

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 вашего 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, поговорите с 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.

О стереотаксической гипофракционной ускоренной лучевой терапии простаты (SHARP)

©2017 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 27, 2017