



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

О программе MSK Precise™ для предстательной железы

Эта информация поможет вам подготовиться к радиотерапии предстательной железы по программе MSK Precise. Из нее вы узнаете, чего следует ожидать до лечения, а также во время и после него. Вы также узнаете о побочных эффектах и о том, как позаботиться о себе во время лечения.

Мы рекомендуем вам ознакомиться с этим материалом хотя бы один раз перед началом программы MSK Precise, а затем использовать его в качестве справочного ресурса во время подготовки к лечению. Возьмите этот материал с собой на сеанс имитации и на все будущие приемы у вашего онколога-радиолога, чтобы вы и ваша медицинская бригада могли обращаться к нему.

О программе MSK Precise

Для лечения рака с помощью радиотерапии используются мощные лучи. Они разрушают раковые клетки и затрудняют их воспроизведение. После этого ваш организм способен естественным путем избавиться от разрушенных раковых клеток. Радиотерапия также воздействует на нормальные клетки. Однако ваши нормальные клетки, в отличие от раковых, способны самостоятельно восстанавливаться.

Программа MSK Precise отличается от традиционной радиотерапии. В ходе нее используется метод радиотерапии с очень высокой и точной дозой лучей, который называется стереотаксическая радиохирургия. Этот метод доставляет высокую дозу излучения точно в опухоли.

Поскольку в результате нормальных движений вашего тела во время сеансов лечения или между ними предстательная железа может немного

сместиться, ваша медицинская бригада вставит в нее специальные маркеры. Это позволит врачам узнать точное расположение вашей предстательной железы и доставить в нее высокие дозы излучения. Вы можете узнать больше об этих маркерах в разделе «О реперных точках и ректальных разделителях» этого материала.

Вы будете получать высокие дозы на каждом сеансе лечения, поэтому курс лечения будет короче, чем при стандартной радиотерапии. Ваше лечение будет состоять из 5 сеансов.

Для того чтобы радиотерапия сработала, необходимо время. Раковые клетки начнут погибать через несколько дней или даже недель, и они продолжают гибнуть в течение нескольких недель или месяцев после завершения радиотерапии.

Программа MSK Precise может использоваться для лечения рака самостоятельно или в сочетании с другими формами терапии, например брахитерапией или гормонотерапией.

Ваша роль в работе радиотерапевтической бригады

Вам предоставят бригаду медицинских сотрудников, которые будут сообщать осуществлять надлежащий уход за вами. Вы являетесь частью этой бригады, и ваша роль требует от вас:

- Вовремя приходить на все сеансы радиотерапии.
- Задавать вопросы и говорить о том, что вас беспокоит. В конце этого материала мы включили перечень вопросов, ответы на которые могут вам помочь.
- Сообщать сотруднику бригады радиотерапии о возникших побочных эффектах.
- Сообщать врачу или медсестре/медбрату, если вы испытываете боль.
- Ухаживать за собой дома.
- Отказаться от курения, если вы курите. Если вы хотите бросить курить, позвоните специалистам нашей Программы лечения

табакозависимости (Tobacco Treatment Program) по номеру 212-610-0507.

- Соблюдать указания вашей медицинской бригады по уходу за кожей.
- Пить жидкость согласно указаниям.
- Питаться так, как советуют специалисты бригады радиотерапии.
- Следить за своим весом.

О реперных точках и ректальных разделителях

Перед началом программы MSK Precise вам может быть проведена процедура по нанесению реперных точек, процедура по введению ректальных разделителей или обе процедуры.

- Реперные точки — это крошечные металлические объекты (размером с зерно риса). Они позволяют врачам выравнивать пучки излучения, чтобы каждый раз они попадали строго в одно и то же место. Это позволит им нацелиться на вашу опухоль и не задеть здоровые ткани. Реперные точки останутся в вашей предстательной железе после окончания лечения.
- Ректальные разделители из гидрогеля SpaceOAR® будут помещены между вашей предстательной железой и прямой кишкой, чтобы отвести прямую кишку в сторону от предстательной железы. Это защитит прямую кишку от излучения и уменьшит некоторые побочные эффекты радиотерапии. Ректальные разделители останутся в вашем организме примерно на 3 месяца. После этого они впитаются и выйдут из организма вместе с мочой.

Ваш прием для нанесения реперных точек и введения ректальных разделителей назначен на

Дата: _____ у врача _____

Прочитайте материал *About the Placement of Fiducial Markers and Rectal*

Spacers for Radiation Therapy to Your Prostate (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-placement-fiducial-markers-and-rectal-spacers-radiation-therapy-your-prostate). Он содержит важные сведения, которые вам необходимо знать перед процедурой.

ИМИТАЦИЯ

Перед началом лечения вы пройдете процедуру планирования лечения под названием “имитация”. Она предназначена для того, чтобы убедиться в следующем:

- место лечения точно определено;
- вы получите правильную дозу излучения;
- количество излучения, которое получают близлежащие ткани, будет как можно малым.

Во время имитации вам сделают сканирование (см. ниже) и на вашу кожу нанесут татуировку в виде маленьких точек. Эти отметки обозначают область, которая будет подвергнута лечению.

Имитация займет около 4 часов, но она может длиться больше или меньше в зависимости от лечения, запланированного вашим врачом.

Подготовка к имитации

Купите все необходимое из списка ниже. Вы можете купить это в местной аптеке без рецепта.

- 1 флакон psyllium (Metamucil®) или methylcellulose (Citrucel®) в виде порошка
- 1 упаковку таблеток simethicone (Gas-X®)
- 6 клизм с физраствором Fleet® (saline)

За 3 дня до симуляции

За 3 дня до лечения начните ежедневно принимать порошок psyllium или methylcellulose и таблетки simethicone. Следуйте приведенным ниже инструкциям.

- Размешайте 1 полную чайную ложку порошка psyllium или methylcellulose в 8 унциях воды. Выпейте эту смесь за 2 часа до или через 2 часа после приема других лекарств.
- Принимайте 2 таблетки simethicone дважды в день после еды. Это означает, что вы будете принимать по 4 таблетки каждый день.



Не забывайте продолжать принимать порошок psyllium или methylcellulose и таблетки simethicone ежедневно до окончания лечения.

День проведения имитации

- Сделайте клизму Fleet за 2-3 часа до того, как отправиться на имитацию.
- Не забудьте принять порошок psyllium или methylcellulose и таблетки simethicone.
- Вы можете немного поесть.
- Во время имитации вы будете лежать в одном положении в течение долгого времени. Если вам кажется, что вам будет неудобно лежать неподвижно, вы можете принять acetaminophen (Tylenol®) или ваше обычное обезболивающее лекарство перед проведением имитации. Если вам кажется, что у вас может возникнуть состояние тревоги во время этой процедуры, поговорите с врачом о том, может ли вам помочь лекарство.
- Наденьте удобную одежду, которую легко снять, так как вам может понадобиться переодеться в больничную рубашку. Не надевайте ювелирных украшений и не наносите пудру или лосьон.

Чего стоит ожидать

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады зарегистрирует вас. Вам будет необходимо несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше полное имя и дату рождения. Это делается для вашей безопасности в рамках стандартной процедуры проверки личности пациента. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Когда вы придете на прием, ваш радиотерапевт поприветствует вас и сфотографирует ваше лицо. Эта фотография будет использоваться для идентификации вашей личности в ходе лечения.

Радиотерапевт расскажет вам о процедуре имитации и даст необходимые разъяснения. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог просмотрит ее вместе с вами и попросит вас подписать ее.

Во время имитации

Для проведения имитации вам может понадобиться снять одежду и переодеться в больничную рубашку. Снимать обувь не следует. Вас могут попросить выпить воды перед началом имитации. Это необходимо для того, чтобы наполнить ваш мочевой пузырь. Возможно, во время процедуры потребуются ввести катетер в ваш мочевой пузырь. Его извлекут после завершения имитации.

Радиотерапевты помогут вам лечь на стол и приложат максимум усилий, чтобы сберечь ваш комфорт и личное пространство.

Хотя стол будет покрыт простыней, он жесткий и на нем нет подушки. Если вы не приняли обезболивающее лекарство и полагаете, что оно вам может понадобиться, скажите об этом радиотерапевтам до начала имитации. Также в помещении обычно прохладно. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-либо момент времени, дайте знать об этом радиотерапевтам.

В ходе имитации вы почувствуете, как стол перемещается в различные положения. Свет в помещении будет включаться и выключаться, и вы увидите красные лазерные лучи на каждой из стен. Радиотерапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира во время размещения вашего тела на столе. **Не смотрите прямо на красный луч, потому что он может повредить вам глаза.**

И хотя радиотерапевты будут входить в помещение и выходить из него во время имитации, всегда будет кто-то, кто сможет видеть и слышать вас. Вы будете слышать, как радиотерапевты разговаривают друг с другом в ходе работы, и они будут объяснять вам, что они делают. Не двигайтесь после начала имитации, потому что так вы можете изменить положение своего тела. Однако, если вы почувствуете дискомфорт или вам понадобится

помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Чтобы вам было проще провести время, радиотерапевты могут включить вам музыку.

Размещение

Когда вы будете лежать на спине, врачи сделают слепок нижней части вашего тела. Радиотерапевты положат вам на бедра теплый и влажный пластиковый лист. Его прижмут, чтобы он принял форму вашего тела. По мере остывания слепок будет твердеть. Эта процедура займет около 15 минут.

Слепок будут размещать на вас во время имитации и во время каждого сеанса лечения. Он будет прикрепляться к столу, на котором вы лежите. Это поможет следить за тем, чтобы вы находились в правильном положении во время каждого сеанса лечения.

Сканирование

Когда вы будете лежать в нужном положении, врачи проведут сканирование области лечения методом компьютерной томографии (computed tomography (CT)) (см. рисунок 1). Полученные изображения будут использоваться только для определения области лечения. **Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей.** В процессе имитации вам также могут сделать магнитно-резонансную томографию (magnetic resonance imaging (MRI)) предстательной железы. Если вам потребуется сканирование другими методами, медсестра/медбрат даст вам необходимые объяснения.

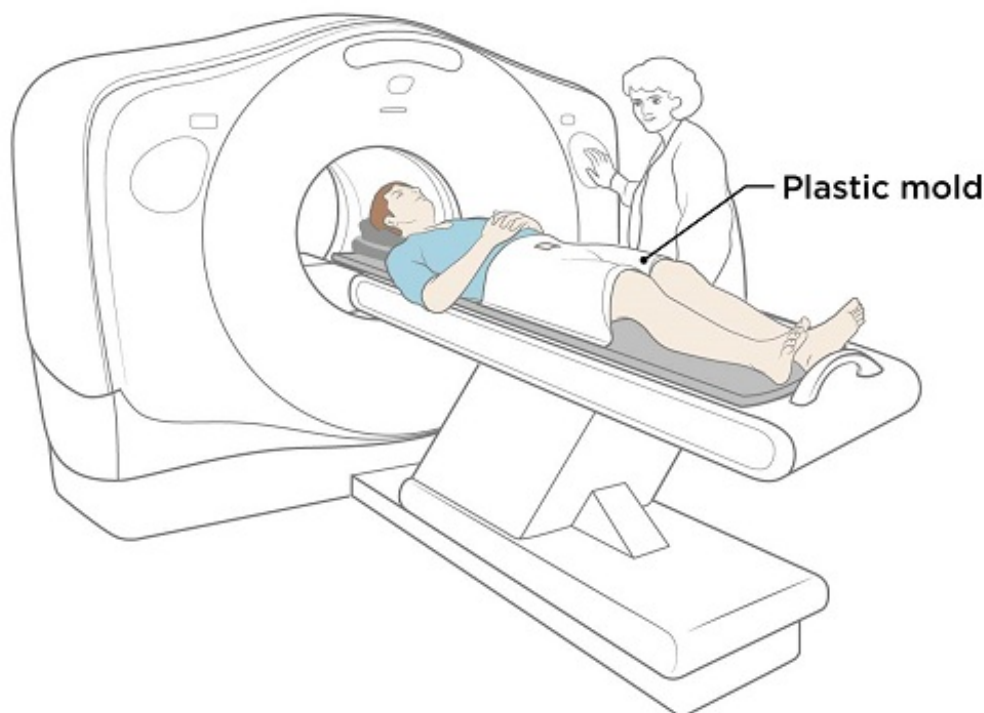


Рисунок 1. Аппарат для проведения компьютерной томографии (СТ)

Если исследование методом СТ покажет, что в вашей прямой кишке скопились газы, которые вы не сможете выпустить самостоятельно, в вашу прямую кишку могут ввести маленький резиновый катетер (тонкую, гибкую трубку). Установка катетера безболезненна.

Исследование методом СТ займет около 45 минут. Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения аппарата. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут услышать вас, если вы заговорите с ними.

Метки на коже (татуировки)

Радиотерапевты нанесут фломастером метки на вашей коже в той области, которая будет подвергнута лечению, а также сделают примерно 4-6 постоянных отметок на коже, которые называются татуировками. Чтобы нанести татуировку, радиотерапевты воспользуются стерильной иглой и каплей чернил. Ощущение при ее нанесении похоже на укол булавкой. По размеру татуированные метки не больше булавочной головки. Метки, нанесенные фломастером, можно смыть после имитации. **Татуировки остаются навсегда и не смываются.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом с вашим врачом.

После нанесения татуировок радиотерапевты несколько раз сфотографируют вас в положении имитации. С помощью фотографий и татуировок вас будут правильно размещать на столе во время сеансов лечения.

После имитации

По окончании имитации вам назначат прием для проведения подготовительной процедуры и первого сеанса лечения.

Назначение времени лечения

Сеансы радиотерапии проводятся через день, с понедельника по пятницу. Ваше лечение может начаться в любой день недели и будет проводиться через день в количестве 5 сеансов.

Вы должны приходите во все дни, на которые у вас назначено лечение. Лечение может быть не таким эффективным, если вы пропустите назначенные сеансы. Если по непредвиденным причинам вам потребуется дополнительный сеанс, ваш онколог-радиолог сообщит вам об этом. Если по какой-либо причине вы не сможете прийти на лечение, вы должны позвонить в офис вашего онколога-радиолога, чтобы сообщить об этом вашей бригаде. Если вам необходимо изменить назначенное время сеанса по какой-либо причине, поговорите об этом с вашим радиотерапевтом.

План лечения

В период между имитацией и началом лечения ваш онколог-радиолог вместе с медицинской бригадой разработает план вашего лечения. Они воспользуются изображениями, полученными в ходе имитации, чтобы наметить углы и формы пучков излучения. Все детали тщательно планируются и проверяются. Этот процесс может занять до 2 недель.

Витамины и диетические добавки

Многие пациенты спрашивают о том, можно ли им принимать витамины во время лечения. Если хотите, вы можете ежедневно принимать мультивитамины. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу любого витамина. Не принимайте никакие другие витамины или добавки, не посоветовавшись с врачом. Это касается как пищевых, так и растительных добавок.

Не забывайте продолжать принимать порошок psyllium или methylcellulose и таблетки simethicone ежедневно до окончания лечения.

Подготовительная процедура и первый сеанс лечения

День проведения подготовительной процедуры и первого сеанса лечения

Сделайте клизму Fleet за 2-3 часа до того, как отправиться на подготовительную процедуру и первый сеанс лечения. Не забудьте также принять порошок psyllium или methylcellulose и таблетки simethicone, как обычно.

Чего стоит ожидать

Подготовительная процедура и первый сеанс лечения займут около 90 минут. Если обезболивающее лекарство помогло вам во время имитации, возможно, вам стоит принять его и перед этой процедурой.

Когда вы придете на подготовительную процедуру, вас проводят в раздевалку и попросят переодеться в больничную рубашку.

Радиотерапевты проводят вас в помещение, в котором вы будете проходить лечение во все дни. Они помогут вам расположиться на столе для лечения. Вы будете лежать точно так же, как в день проведения имитации.

Вам сделают специальные снимки (с применением рентгена или метода СТ), которые называются снимками пучков излучения, чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что лечение направлено на нужную область. Съемка пучков излучения будет повторяться на протяжении всего вашего лечения. **Эти снимки делаются не для того, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.** С помощью снимков пучков излучения ваш радиотерапевт убедится в том, что пучки излучения правильно выровнены относительно вашей предстательной железы.

После подготовительной процедуры будет проведен первый сеанс лечения.

Во время лечения

Делайте клизму Fleet за 2-3 часа до того, как отправиться на каждый сеанс лечения. Не забывайте также принимать порошок psyllium или methylcellulose и таблетки simethicone ежедневно до окончания лечения.

Чего стоит ожидать

Отметьтесь в регистратуре и сядьте в комнате ожидания. Радиотерапевт попросит вас переодеться в больничную рубашку, когда он будет готов вас принять. Снимать обувь во время сеанса лечения не следует.

Некоторым людям во время сеанса лечения необходимо иметь наполненный мочевой пузырь. Если ваш врач решит, что это необходимо, ваш радиотерапевт скажет вам сколько воды нужно выпить и когда нужно начинать ее пить.

Радиотерапевты проводят вас в комнату для проведения лечения и помогут лечь на стол (см. рисунок 2). Вас расположат точно в таком же положении, в котором вы лежали во время подготовительной процедуры. Когда вы будете в правильном положении, радиотерапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение.

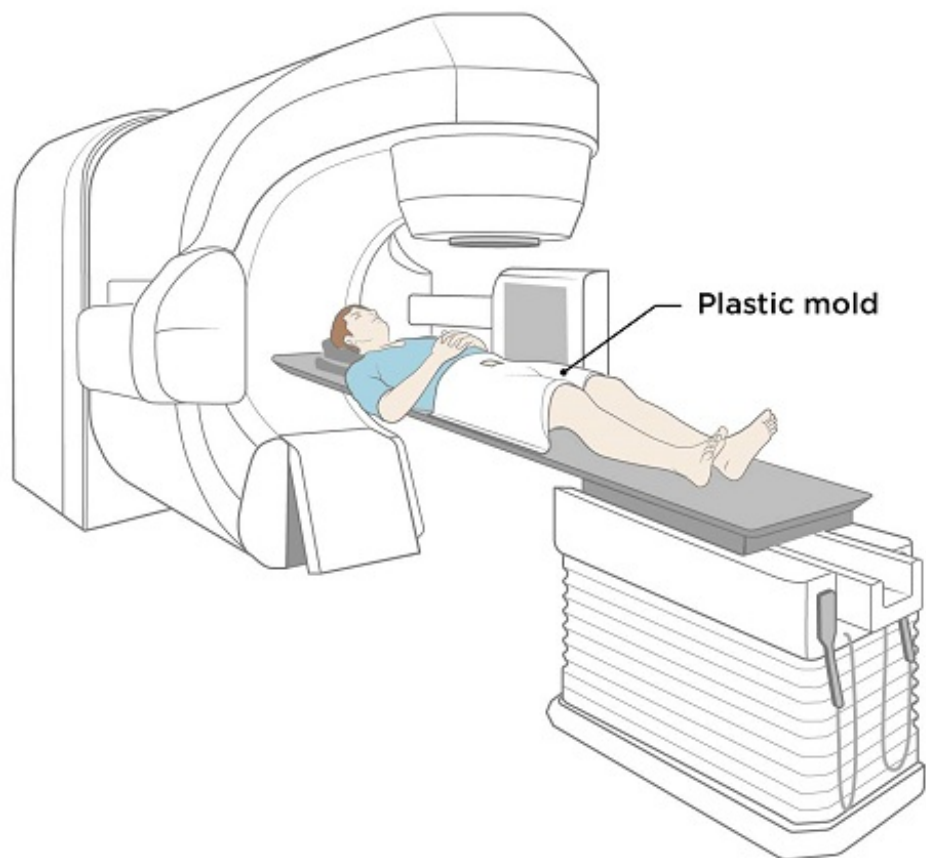


Рисунок 2. Во время сеанса лечения

Пучки излучения формируются с помощью маленьких листов вольфрама (разновидность металла), которые находятся в отверстии лечебного аппарата. Компьютер будет перемещать эти листы в разные положения, чтобы блокировать излучение. Излучение, которое проходит через отверстие между листами, формирует пучок, направленный на ваше тело. Листы перемещаются, тогда как пучок продолжает исходить из аппарата. Это меняет интенсивность пучка и обеспечивает получение вами точных доз излучения, как назначено вашим онкологом-радиологом.

Вы не увидите и не почувствуете излучения, но вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас, и когда он включается и выключается. Вы будете находиться в комнате для лечения от 15 до 45 минут в зависимости от плана вашего лечения. Большая часть этого времени будет потрачена на то, чтобы разместить вас в правильном положении. Само лечение занимает всего лишь несколько минут.

Хотя во время лечения с вами никого не будет, радиотерапевты будут постоянно видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи. Они

позаботятся о том, чтобы вам было комфортно во время лечения. Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако, если вы почувствуете дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут выключить аппарат и зайти к вам в комнату.

Ни вы, ни ваша одежда не станут радиоактивными во время или после лечения. Вам не опасно находиться рядом с другими людьми.

Прием для проверки состояния

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат радиологического отделения встретится с вами один раз во время лечения, чтобы обсудить ваши сомнения или ответить на вопросы, а также чтобы узнать не чувствуете ли вы каких-либо побочных эффектов. Эта встреча пройдет до или после вашего сеанса лечения. Рассчитывайте на то, что в этот день ваш прием продлится примерно на 1 час больше.

Если в какой-либо момент, помимо этой встречи, у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом радиологического отделения, позвоните в офис вашего онколога-радиолога, либо в день сеанса лечения попросите вспомогательный персонал или своих радиотерапевтов связаться с ними.

Побочные эффекты

У некоторых людей возникают побочные эффекты от радиотерапии. Вид побочных эффектов и степень их тяжести зависят от многих факторов, например, от области лечения, дозы излучения, количества сеансов лечения и вашего здоровья в целом. Побочные эффекты могут быть более выраженными, если вы также проходите курс гормонотерапии. Ниже приведены наиболее распространенные побочные эффекты лечения по программе MSK Precise. У вас могут возникнуть все, только некоторые или никакие из них.

Изменения в мочеиспускании

Во время лечения возможен отек предстательной железы и раздражение мочевого пузыря. Вскоре после начала сеансов у вас могут возникнуть:

- затруднения с началом мочеиспускания;
- учащенное мочеиспускание;
- необходимость часто мочиться в ночное время;
- внезапные позывы к мочеиспусканию;
- жжение при мочеиспускании.

Далее приведены рекомендации, которые помогут вам справиться с этими симптомами.

- Выпивайте 6-8 стаканов воды в течение дня.
- Сократите потребление жидкостей после 20:00.
- Не употребляйте продукты и напитки, которые могут раздражать мочевой пузырь. Например, следующие:
 - кофеин (кофе, чай, газированные напитки);
 - алкоголь;
 - острая пища (особенно, если вы испытываете жжение при мочеиспускании);
 - соки из кислых плодов и сами плоды (например, томаты и томатный сок).
- Сообщите вашему врачу или медсестре/медбрату, если у вас появились изменения в мочеиспускании. Они могут порекомендовать вам изменить рацион питания или прописать лекарство, которое вам поможет.

Изменения в опорожнении кишечника

Возможно раздражение стенок вашей прямой кишки. После нескольких сеансов лечения у вас могут быть:

- более частый и мягкий стул;
- ухудшение симптомов геморроя;
- дискомфорт в области прямой кишки;
- слизистые выделения;

- небольшие ректальные кровотечения;
- более интенсивное газообразование;
- более настойчивые позывы к опорожнению кишечника.

Обычно эти симптомы выражены слабо. Перед началом лечения никакие ограничения в рационе питания не требуются. Если у вас появится какой-либо из этих симптомов, поговорите с медсестрой/медбратом как можно изменить рацион питания, чтобы облегчить эти симптомы. Если вы продолжите испытывать дискомфорт, сообщите об этом своему врачу или медсестре/медбрату. Они могут прописать лекарство, которое вам поможет.

Как правило, эти симптомы проходят примерно через 1-2 месяца после окончания лечения. Большинство людей продолжает принимать лекарства для лечения изменений в опорожнении кишечника на протяжении некоторого времени после окончания лечения. Важно сообщать нам о появлении симптомов, а также уведомлять нас о вашем дальнейшем самочувствии.

Сексуальное здоровье

У вас могут возникнуть вопросы о том, как отразится заболевание раком и последующее лечение на вашей сексуальной жизни. Вы не радиоактивны. Вы не сможете облучить радиацией других людей, поэтому близкий контакт с другими людьми совершенно безопасен.

Вы можете продолжать сексуальную жизнь во время лечения радиотерапией, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Однако необходимо помнить, что в течение всего периода лечения от рака предстательной железы при сексуальных контактах с женщиной, которая может забеременеть, вам обязательно нужно пользоваться противозачаточными средствами (контрацептивами) для предотвращения возможной беременности, поскольку ваша сперма может быть повреждена излучением. Более подробная информация приводится в материале *Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-activity-during-treatment-information-men). Еще один полезный материал — это буклет “Сексуальная жизнь у мужчин с раком” Американского общества по борьбе с раком (American Cancer

Society). Вы можете получить копию этого буклета, позвонив по телефону 800-227-2345 или перейдя по ссылке www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf.

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

У некоторых мужчин изменения в сексуальной жизни происходят после окончания лечения. У вас могут возникнуть:

- эректильная дисфункция (затруднение или невозможность возникновения и поддержания эрекции);
- изменение ощущений во время оргазма;
- изменение количества или консистенции эякулята.

Подобные изменения в сексуальной жизни могут длиться многие месяцы и даже годы после лечения. Существуют методы лечения эректильной дисфункции. Мы можем выдать вам направление к врачу, который занимается лечением этих проблем.

Для предоставления поддержки во время возникновения побочных эффектов заболевания, а также для лечения сексуальных проблем, в MSK разработана программа мужской сексуальной и репродуктивной медицины (Male Sexual and Reproductive Medicine Program). Вы можете встретиться со специалистом до, во время или после лечения. Мы можем выдать вам направление, или вы можете позвонить по номеру 646-888-6024 и записаться на прием.

Репродуктивное здоровье

Воздействие излучения на ваши яички может повлиять на образование спермы и вашу способность иметь детей в будущем. Если вы хотите сохранить возможность иметь биологических детей, мы рекомендуем перед началом лечения сдать вашу сперму на хранение. Эта процедура предполагает сбор, заморозку и хранение вашей спермы. Она может храниться так долго, как вы хотите, даже в течение многих лет. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами

Sperm Banking (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) и *Building Your Family After Cancer Treatment: Information for Men* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-information-men).

При наличии у вас сексуальных контактов с женщиной репродуктивного возраста важно использовать противозачаточные средства во время лечения и в течение 1 года после его окончания. Это делается для предотвращения оплодотворения спермой, которая может оказаться дефектной из-за воздействия излучения, что в свою очередь может привести к врожденным дефектам плода.

Реакция кожи и волос

Во время лечения вы, вероятно, не заметите никаких изменений на коже в области лечения. Однако у вас могут частично или полностью выпасть волосы в лобковой области. Обычно волосы отрастают снова через 3–6 месяцев после окончания лечения, но их цвет и текстура могут измениться.

Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам ухаживать за своей кожей во время лечения. **Эти указания относятся только к коже в области воздействия излучения.**

Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ, используя теплую воду и мягкое мыло без отдушек, такое как Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®. Тщательно ополаскивайте кожу и промакивайте ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с кожей в области лечения. Не пользуйтесь махровой салфеткой, мочалкой или щеткой.
- Если перед началом лечения вам нанесли татуировки, они останутся на коже навсегда и не смываются. Во время лечения с помощью фиолетового маркера вам могут нанести и другие метки, такие как контур области лечения. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда радиотерапевты разрешат вам это.
- **Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.**

Не допускайте раздражения кожи в области лечения

- Носите свободную одежду из хлопка там, где она касается области лечения. Не носите тесную одежду, которая будет тереться о кожу.
- Используйте только те увлажняющие кремы или лосьоны, которые порекомендует ваш врач или медсестра/медбрат.
- При появлении зуда не чешите кожу. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд.
- Не подвергайте кожу в области лечения слишком высоким или низким температурам. Сюда относится прием горячих ванн, прикладывание электро- и водяных грелок и использование 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 и обгорания кожи во время лечения и до конца жизни. Если вы будете на солнце, используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты (ПАВА), с защитным фактором (SPF) 30 или выше. Также надевайте свободную одежду, максимально защищающую от солнца.

Слабость

Слабость — это чувство усталости или утомления, отсутствие желания что-либо делать, неспособность концентрироваться или ощущение медлительности. У вас может возникнуть слабость после 2-3 недель лечения, она может быть от умеренной до сильной. Слабость может длиться от 6 недель до 12 месяцев после окончания лечения.

Существует много причин, почему во время лечения появляется слабость, среди них:

- влияние радиотерапии на организм;
- поездки на лечение и обратно;
- недостаток спокойного сна ночью;
- употребление недостаточного количества белка и калорий;

- наличие боли или других симптомов;
- чувство тревоги или депрессия;
- прием определенных лекарств.

Вы можете заметить, что ваша слабость усиливается в определенное время дня. Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам справиться со слабостью.

Способы справиться со слабостью

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, ничего не меняйте. Тем не менее, сокращение времени работы может придать вам больше сил.
- Планируйте свои повседневные дела. Выбирайте дела, которые необходимы и наиболее важны для вас, и занимайтесь ими, когда у вас больше всего сил. Например, вы можете пойти на работу, но не делать работу по дому, или пойти на спортивное мероприятие ваших детей, но не ходить в ресторан на ужин.
- Планируйте время для отдыха или короткого сна (10-15 минут) в течение дня, особенно когда вы чувствуете более сильную усталость. Если вы спите днем, старайтесь не спать более 1 часа за раз.
- Старайтесь спать как минимум 8 часов каждую ночь. Возможно, теперь вам потребуется спать больше, чем до начала радиотерапии. Вы также можете попробовать раньше лечь вечером и позже встать утром. Один из способов лучше выспаться ночью — это активно провести день. Например, если вы нормально переносите физическую нагрузку, вы можете сходить на прогулку или позаниматься йогой. Еще один способ лучше выспаться ночью — это расслабиться перед сном. Вы можете почитать книгу, пособирать пазл, послушать музыку или заняться успокаивающими хобби.
- Попросите семью и друзей помочь вам с такими делами, как покупки, приготовление пищи и уборка. Узнайте в своей страховой компании, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- Некоторые люди чувствуют прилив сил после физической нагрузки. Спросите у своего врача, показана ли вам легкая нагрузка, например ходьба, упражнения на растяжку или йога. Не катайтесь на велосипеде

во время лечения, поскольку во время езды вы можете сдавить область предстательной железы.

- Употребляйте пищу с высоким содержанием белка и калорий. Попросите у медсестры/медбрата материал *Eating Well During and After Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-and-after-your-treatment).
- Другие симптомы, такие как боль, тошнота, понос, трудности со сном, депрессия и чувство тревоги, могут усилить вашу слабость. Попросите своего врача или медсестру/медбрата помочь вам с любыми другими имеющимися у вас симптомами.

Эмоциональное здоровье

Диагностика и лечение рака могут ввести вас в стрессовое и подавленное состояние.

Вы можете испытывать следующие чувства:

Тревога	Злость	Нервозность
Страх	Депрессия	Оцепенение
Одиночество	Беспомощность	Обеспокоенность
Неопределенность	Отчаяние	

Все эти чувства закономерны, если у вас или близкого вам человека обнаружена серьезная болезнь. Вас также может беспокоить то, как сообщить своему работодателю о том, что у вас рак, или сможете ли вы оплатить медицинские счета. Вы можете переживать, как могут измениться ваши семейные отношения, об эффекте лечения рака на ваше тело или о том, останетесь ли вы сексуально привлекательными. Вы можете беспокоиться о том, что рак вернется. Мы готовы оказать вам поддержку.

Как справиться со своими чувствами

- Поговорите с другими людьми. Когда люди пытаются беречь друг друга, скрывая свои чувства, они могут чувствовать себя очень одинокими. Разговор может помочь окружающим вас людям узнать, о чем вы думаете. Возможно, вам стоит поговорить о своих чувствах с кем-нибудь, кому вы доверяете. Это может быть супруг(-а) или партнер,

близкий друг, член семьи, священник, медсестра/медбрат, социальный работник или психолог. Вам также может помочь разговор с человеком, который проходит радиотерапию, или с пациентом, перенесшим рак, либо с лицом, ухаживающим за больным, который прошел подобное лечение. С помощью нашей Программы взаимной поддержки пациентов (Patient-to-Patient Support Program) у вас есть возможность поговорить с бывшими пациентами и лицами, ухаживающими за больными. Чтобы подробнее узнать об этой программе, позвоните по телефону 212-639-5007.

- Примкните к группе поддержки. Знакомство с другими больными раком предоставит вам возможность поговорить о ваших чувствах и послушать других людей с такими же проблемами. Вы узнаете, как другие справляются с раком и лечением. Ваш врач, медсестра/медбрат или социальный работник может рассказать вам о группах поддержки, которые могут вас заинтересовать.
- Попробуйте применить методы релаксации и медитации. Вы можете попробовать представить себя в вашем любимом месте, медленно дышать, уделяя внимание каждому вдоху и выдоху, или послушать успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является формой медитации. Эти виды деятельности могут помочь вам расслабиться и успокоиться.
- Получайте физическую нагрузку. Многие люди считают, что легкая физическая нагрузка, такая как ходьба, езда на велосипеде, йога или водная аэробика, помогают им чувствовать себя лучше. Поговорите со своим врачом или медсестрой/медбратом о видах физической нагрузки, которые подходят вам.

Каждый из нас по-своему справляется со сложными ситуациями. Обычно мы делаем то, что уже помогало нам в прошлом. Но иногда этого недостаточно. Мы советуем поговорить о том, что вас беспокоит, со своим врачом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

После лечения

В конце лечения вам сообщат, как часто вам необходимо посещать врача в рамках последующего наблюдения. Обязательно соблюдайте график

последующих визитов к вашему онкологу-радиологу. Он(-а) оценит вашу реакцию на лечение. Во время этих визитов у вас могут взять кровь на анализ, вам могут сделать рентген, сканирование или провести биопсию. Прежде чем прийти, запишите свои вопросы и опасения. Принесите с собой эти записи и список всех своих лекарств. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения, вы также можете позвонить своему врачу или медсестре/медбрату в любое время после окончания лечения или в промежутке между последующими визитами.

Запоздалые побочные эффекты

Соблюдение графика последующих визитов поможет нам определить запоздалые побочные эффекты лечения.

Излучение может привести к постоянным побочным эффектам в мочевом пузыре и кишечнике. Многие люди не знают о таких изменениях и не отмечают никаких симптомов. Однако у ряда людей симптомы появляются по прошествии 4 и более месяцев после окончания лечения. Они могут быть схожи с симптомами, которые были у вас во время лечения. Однако существует небольшая вероятность того, что у вас появятся и другие симптомы. Такие симптомы очень редки и могут включать следующее:

- сужение отверстия в мочевом пузыре;
- утрату контроля над мочеиспусканием;
- появление крови в моче;
- ректальное кровотечение.

Эти симптомы могут появиться и исчезнуть со временем. Они также могут быть непреходящими и хроническими. Даже если у вас не появились запоздалые побочные эффекты, помните о том, что ткани вашего мочевого пузыря и прямой кишки находились под воздействием лечения. Позвоните вашему онкологу-радиологу, если у вас:

- появились новые симптомы, связанные с мочеиспусканием, мочевым пузырем или кишечником;
- возникла необходимость пройти колоноскопию (вам не следует проходить колоноскопию в течение года после лечения);

- возникла необходимость в проведении какой-либо процедуры на прямой кишке.

Если перед лечением вы принимали витамины, вы можете возобновить их прием через 1 месяц после его окончания. Если вы хотите поговорить с диетологом о вашем рационе питания или о добавках, попросите медсестру/медбрата записать вас на прием.

Ресурсы

Многие из перечисленных в этом руководстве ресурсов можно найти в Интернете. Если у вас нет компьютера или если вы не знаете, как пользоваться Интернетом, обратитесь в вашу местную библиотеку или районный общественный центр (community center).

Вспомогательные службы MSK

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

646-888-0200

Многие люди находят консультации полезными. Мы предоставляем консультации отдельным лицам, парам, семьям и группам лиц, а также предоставляем лекарства, чтобы помочь вам справиться с беспокойством или депрессией.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

646-888-0800

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) центра MSK предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входят музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия.

Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

Эта программа помогает пациентам-мужчинам, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая эректильную дисфункцию.

Службы по вопросам питания (Nutrition Services)

212-639-7312

Служба по вопросам питания (Nutrition Service) центра MSK предлагает консультации по вопросам питания с одним из наших сертифицированных диетологов. Диетолог рассмотрит ваши нынешние привычки в еде и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него.

Программа поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

Вас может поддержать беседа с перенесшим рак пациентом или лицом, ухаживавшим за больным, который проходил подобное лечение. В рамках нашей Программы поддержки пациентов и ухаживающих за ними лиц мы предлагаем вам возможность пообщаться с бывшими пациентами и с теми, кто ухаживал за ними.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program)

646-888-8106

В MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей. Эта программа предлагает разнообразные услуги, например семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения. Она также помогает решать проблемы с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

Если вы хотите бросить курить, в центре MSK есть специалисты, которые могут вам помочь. Позвоните для получения дополнительной информации.

Внешние ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Предлагает разнообразную информацию и услуги, в том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

Американское общество терапевтической радиологии и онкологии (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)

www.rtanswers.org

800-962-7876

Группа профессионалов в онкологической радиологии, специализирующаяся на работе с пациентами, проходящими курс радиотерапии. Предоставляет подробную информацию по лечению рака методами радиотерапии и контактные данные онкологов-радиологов по месту вашего жительства.

Организация CancerCare

www.cancercare.org

800-813-НОРЕ (800-813-4673)

275 Seventh Avenue (между West 25th Street и 26th Street)

New York, NY 10001

Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

Общество Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Служба предоставления информации о раке при Национальном институте рака (National Cancer Institute (NCI) Cancer Information Service)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

Предоставляет образовательные материалы и поддержку пациентам с раком и их семьям. Публикации доступны в Интернете и в печатном виде.

Национальный альянс коалиций специалистов штатов в области рака предстательной железы (National Alliance of State Prostate

Cancer Coalitions, NASPCC)

www.naspcc.org

Фонд рака предстательной железы (Prostate Cancer Foundation)

www.pcf.org

Международная сеть предоставления поддержки и образовательных ресурсов по раку предстательной железы «Мы тоже» (US Too International Prostate Cancer Education and Support Network)

www.ustoo.org

Контактная информация

Если у вас возникли какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите с сотрудником вашей медицинской бригады. Вы можете связаться с ними с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по указанным ниже номерам телефонов.

Онколог-радиолог: _____

Телефон: _____

Медсестра/медбрат радиологического отделения:

Телефон: _____

После 17:00, в выходные и праздничные дни звоните по номеру - _____ и спрашивайте дежурного онколога-радиолога. Если номер не указан, или вы в нем не уверены, позвоните по номеру 212-639-2000.

Вопросы, которые следует задать своему врачу или медсестре/медбрата

Мы рекомендуем вам записывать вопросы, которые вы хотели бы задать во время посещения врача или медсестры/медбрата. Записывайте ответы во время приема, чтобы вы могли снова вернуться к ним позднее.

Какой вид радиотерапии я буду получать?

Сколько сеансов лечения я получу?

Каких побочных эффектов мне следует ожидать во время радиотерапии?

Пройдут ли эти побочные эффекты после завершения радиотерапии?

Каких отложенных побочных эффектов мне следует ожидать после завершения радиотерапии?

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на www.mskcc.org/pe.

About Your MSK Precise™ Prostate Program - Last updated on April 17, 2019
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center