



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# О радиотерапии после операции на предстательной железе

Эта информация поможет вам подготовиться к радиотерапии предстательной железы после операции на ней. Она поможет вам понять, чего ожидать и как ухаживать за собой до, во время и после радиотерапии.

Прочтите этот материал хотя бы один раз, прежде чем начать радиотерапию. Впоследствии обращайтесь к нему накануне сеансов лечения, чтобы подготовиться к ним. Берите этот материал с собой на все будущие встречи с радиотерапевтической бригадой. Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете обращаться к нему в процессе ухода за вами.

## О радиотерапии

Для лечения рака с помощью радиотерапии используются мощное радиоактивное излучение. Радиотерапия убивает раковые клетки, затрудняя их размножение. После этого ваше тело сможет естественным путем избавиться от этих

поврежденных раковых клеток. Радиотерапия также влияет на нормальные клетки, но они, в отличие от раковых, могут самостоятельно восстанавливаться.

Перед первым сеансом радиотерапии вы пройдете процедуру планирования лечения под названием моделирование. Во время моделирования ваши радиотерапевты проведут сканирование, сделают слепок нижней части вашего тела и нанесут на вашу кожу маленькие татуировки в виде крошечных точек. Это делается для того, чтобы:

- обозначить область лечения;
- определить правильную дозу (количество) облучения, которую вы получите;
- свести к минимуму количество излучения, которое получают близлежащие ткани.

## Радиотерапия в сочетании с гормонотерапией

Вам могут назначить радиотерапию отдельно или в сочетании с гормонотерапией. Цель гормональной терапии — убить раковые клетки в предстательной железе. Ее часто проводят вместе с радиотерапией.

Для получения дополнительной информации о гормонотерапии ознакомьтесь с материалом

*Гормонотерапия для больных раком предстательной*

железы ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer)).

Ваша роль в работе радиотерапевтической бригады Вам предоставят бригаду медицинских сотрудников, которые будут сообща осуществлять уход за вами. Вы являетесь частью этой бригады, и ваша роль требует от вас:

- во время приезжать на приемы;
- Задавать вопросы и говорить о том, что вас беспокоит
- сообщать сотруднику радиотерапевтической бригады о возникших побочных эффектах;
- сообщать сотруднику радиотерапевтической бригады о своих болевых ощущениях, если они возникают;
- ухаживать за собой дома, как указано ниже:
  - 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);
  - ухаживать за кожей согласно полученным инструкциям;
  - пить жидкость согласно полученным инструкциям;
  - принимать лекарства для подготовки кишечника согласно полученным инструкциям;

- избегать определенных продуктов и напитков согласно полученным инструкциям;

## Перед началом радиотерапии

### Хранение спермы

Во время радиотерапии ваши яички будут подвергаться воздействию радиации. Это может повлиять на выработку спермы и способность иметь биологических детей в будущем.

Если вы считаете, что возможно в будущем захотите иметь биологических детей после радиотерапии, мы рекомендуем сдать свою сперму на хранение перед началом лечения. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами *Хранение спермы* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking)) и *Рак и репродуктивная способность: информация для мужчин* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-family-information-men](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-family-information-men)).

### Подготовка кишечника

Перед процедурой моделирования и сеансами радиотерапии вам нужно будет опорожнить кишечник. Это называется подготовкой кишечника. Подготовка кишечника помогает снизить риск возникновения побочных эффектов, сводя к минимуму количество излучения, которое получают близлежащие здоровые ткани.

## Подготовьте все необходимое

Вам понадобится следующее:

- пищевая добавка, содержащая растворимую метилцеллюлозу (например, порошок Citrucel®);
- таблетки simethicone дозировкой 125 мг (например, Gas-X® Extra Strength);

Вы можете купить их в местной аптеке без рецепта.

## Инструкции

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады скажет вам, когда именно начинать подготовку кишечника. Вы начнете ее как минимум за 3 дня до процедуры моделирования и будете проводить ее регулярно вплоть до последнего сеанса радиотерапии.

Для подготовки кишечника к процедуре:

- Принимайте по 1 столовой ложке порошка метилцеллюлозы каждое утро. Растворите порошок в жидкости, следуя инструкциям на упаковке.
- принимайте по 2 таблетки (125 мг) simethicone ежедневно перед сном.

**Продолжайте принимать порошок метилцеллюлозы и таблетки simethicone ежедневно до окончания радиотерапии.**

## Рекомендации по рациону питания для уменьшения вздутия живота

Во время радиотерапии в кишечнике могут скапливаться газы и жидкость, что вызывает вздутие живота. При вздутии кишечник может увеличиться в размерах, оказаться в области лечения и подвергнуться излучению. Это может вызвать новые побочные эффекты или усугубить существующие.

Соблюдайте приведенные ниже рекомендации для снижения риска вздутия живота в ходе радиотерапии. Рекомендуется начать их соблюдение за 2–3 дня до моделирования и соблюдать до завершения радиотерапии.

- Тщательно пережевывайте пищу.
- Ограничьте употребление продуктов, при переваривании которых выделяются газы, или воздержитесь от их употребления. К таким продуктам относятся:
  - Спаржа
  - Пиво
  - Брокколи
  - Брюссельская капуста
  - Белокочанная капуста
  - Сушеная фасоль, горох и другие бобовые
  - Чеснок
  - Лук-порей
  - Молоко и другие молочные продукты с лактозой (если у вас непереносимость лактозы)

- Цветная капуста
  - Лук
  - Кукуруза
  - Чернослив
- Исключите газированные (шипучие) напитки, такие как лимонады или минеральная вода.
  - Ограничьте употребление сахарных спиртов, таких как ксилит, сорбит и маннит, или воздержитесь от их употребления. Продукты без сахара часто содержат сахарные спирты. Если вы сомневаетесь, проверьте список ингредиентов на этикетке продукта, где указана его пищевая ценность.
  - Употребляйте приготовленные овощи вместо сырых.
  - В зависимости от симптомов ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам употреблять больше или меньше клетчатки. Следуйте его рекомендациям.

При вздутии живота ведите дневник питания, чтобы понять, какие продукты его вызывают. Записывайте все употребленные продукты и напитки, время приема пищи и время, когда появилось чувство вздутия. Идя на прием к врачу, берите с собой дневник питания. Медицинский сотрудник будет использовать его, чтобы помочь вам справиться со вздутием.

Клинический врач-диетолог может поговорить с вами о

вашей диете и помочь разработать рацион питания, который будет отвечать вашим требованиям. Если вы хотите проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом, попросите вашего онколога-радиолога или медсестру/медбрата радиологического отделения дать вам направление.

### **Витамины и пищевые добавки**

Во время радиотерапии можно принимать поливитамины, но не превышайте рекомендованную суточную норму любого витамина или минерала.

Не принимайте никакие другие пищевые добавки, не посоветовавшись с сотрудником своей радиотерапевтической бригады. В частности, витамины, минералы, а также лечебные травы или средства с растительными компонентами.

### **Снятие устройств с кожи**

Если вы носите на коже какое-либо из следующих устройств, производитель рекомендует снять его перед прохождением процедуры моделирования или сеанса лечения:

- глюкометр непрерывного действия (CGM);
- инсулиновая помпа.

Уточните у своего онколога-радиолога, нужно ли вам



снимать устройство перед моделированием или лечением. Убедитесь в том, что вы взяли с собой запасное устройство, которое вы можете надеть после процедуры моделирования или сеанса лечения.

Если вы не знаете, как можно контролировать уровень глюкозы при выключенном устройстве, поговорите об этом с врачом, который занимается лечением диабета, до вашего визита.

## Сеанс моделирования

Утром перед процедурой моделирования:

- Примите 1 столовую ложку порошка метилцеллюлозы, как обычно.
- примите 2 таблетки (125 мг) simethicone за два часа до назначенного времени приема в дополнение к таблеткам, которые вы обычно принимаете перед сном.

Во время процедуры моделирования вы будете находиться в одном положении около 2 часов. Если вам кажется, что вам это будет сложно, вам следует принять acetaminophen (Tylenol®) или ваше обычное обезболивающее лекарство за 1 час до назначенного приема.

## По прибытии

Когда вы приедете на процедуру моделирования, сотрудник вашей радиотерапевтической бригады

зарегистрирует вас. Вы также встретитесь с другими представителями своей радиотерапевтической бригады, которые будут общаться с вами в течение всего приема.

Вас попросят несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше полное имя и фамилию, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Когда наступит время процедуры моделирования, вы переоденетесь в больничную рубашку. Не снимайте обувь.

Ваши радиотерапевты также могут попросить вас выпить от 8 до 12 унций (240–350 мл) воды перед началом моделирования. Это необходимо для того, чтобы наполнить ваш мочевой пузырь. Комфортно наполненный мочевой пузырь и пустой кишечник во время лечения помогут ограничить количество излучения, попадающего на здоровые ткани. Это помогает снизить риск возникновения побочных эффектов.

### **Во время моделирования**

Как только вы будете готовы, радиотерапевты помогут вам лечь на спину на процедурный стол (см. рисунок 1). Стол будет покрыт простыней, но 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 моделирования. Также в помещении обычно прохладно. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-либо момент времени, сообщите об этом радиотерапевтам. Они сделают все возможное, чтобы сберечь ваш комфорт и личное пространство.

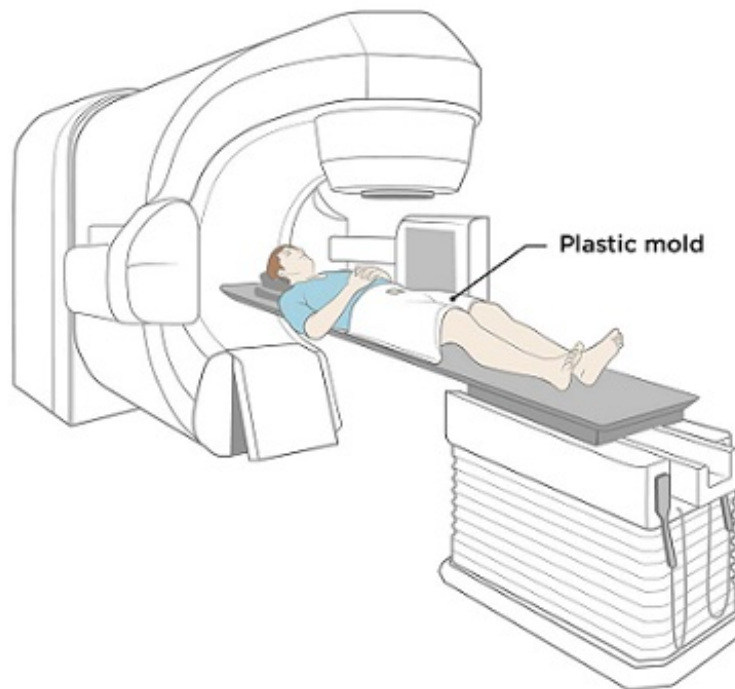


Рисунок 1. Аппарат для проведения процедуры моделирования и лечения

В ходе моделирования вы почувствуете, как стол перемещается в различные положения. Свет в помещении будет включаться и выключаться, и вы увидите красные или зеленые лазерные лучи на каждой из стен. Радиотерапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе. **Не смотрите прямо на лазерный луч. Он может повредить вам глаза.**

Не двигайтесь после начала сеанса моделирования. Важно, чтобы вы оставались в одном положении. Если вы почувствуете дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Процедура моделирования займет около 2 часов, но она может длиться больше или меньше в зависимости от вида назначенного вам лечения. Радиотерапевты будут входить в комнату и покидать ее во время моделирования, но всегда будет кто-то, кто сможет видеть и слышать вас. Вы будете слышать, как радиотерапевты разговаривают друг с другом в ходе работы. Они также будут говорить с вами, объясняя, что они делают. Они могут включить для вас музыку, чтобы помочь вам скоротать время.

### **Медицинская визуализация**

Ваши радиотерапевты проведут исследование методом компьютерной томографии (computed tomography, CT), чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении на столе. Они также могут использовать аппарат для магнитно-резонансной томографии (magnetic resonance imaging, MRI).

### **Установка положения (слепок)**

После того, как вы разместитесь на столе и примите правильное положение, ваши радиотерапевты сделают слепок нижней части вашего тела.

Для изготовления слепка, они наложат на нижнюю часть вашего туловища теплый и влажный пластиковый лист и придадут ему форму вашего тела. При охлаждении пластик будет затвердевать. Эта процедура займет около 15 минут.

Ваши радиотерапевты будут накладывать на вас форму и прикреплять ее к столу во время моделирования и каждого сеанса лечения. Это поможет вам всегда принимать одно и то же положение.

### Метки на коже (татуировки)

Ваши радиотерапевты нарисуют фломастером метки на коже в местах, куда будет направлено излучение. Затем они нанесут от 4 до 6 татуировок с помощью стерильной иглы и капле чернил. При их нанесении вы почувствуете что-то похожее на укол булавкой. По размеру эти татуировки будут не больше булавочной головки.

После нанесения татуировок радиотерапевты несколько раз сфотографируют вас в положении при моделировании. С помощью фотографий и татуировок вас будут правильно располагать на столе в каждый день лечения.

После процедуры моделирования вы сможете смыть нанесенные фломастером метки. **Татуировки остаются навсегда и не смываются.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом со своим онкологом-радиологом.

## Назначение времени сеансов радиотерапии

Вы должны записаться на сеанс радиотерапии до того, как завершится процедура моделирования. Сеансы радиотерапии могут проводиться с понедельника по пятницу в течение 8–10 недель. Каждый сеанс радиотерапии занимает от 1 до 2 часов.



Курс радиотерапии будет длиться \_\_\_\_\_ недель.

**Вы должны приходить на каждый сеанс радиотерапии.** Курс радиотерапии может быть не таким эффективным, если вы пропускаете назначенные сеансы лечения. Если вы не можете прийти на сеанс по какой-либо причине, позвоните в офис своего онколога-радиолога, чтобы сообщить об этом своей радиотерапевтической бригаде. Если вам необходимо изменить назначенное время сеанса по какой-либо причине, поговорите об этом со своими радиотерапевтами.

## Во время радиотерапии

Не забывайте продолжать ежедневно принимать порошок метилцеллюлозы и таблетки simethicone до окончания

радиотерапии.

## Сеансы радиотерапии

Утром перед сеансом радиотерапии:

- Примите 1 столовую ложку порошка метилцеллюлозы, как обычно.
- примите 2 таблетки (125 мг) simethicone за два часа до назначенного времени приема в дополнение к таблеткам, которые вы обычно принимаете перед сном.

Во время сеанса лечения вы будете находиться в одном положении около 20 минут. Если вам кажется, что вам это будет сложно, вам следует принять acetaminophen (Tylenol) или ваше обычное обезболивающее лекарство за 1 час до назначенного приема.

Когда вы приедете к назначенному времени для прохождения сеанса радиотерапии, сотрудник вашей радиотерапевтической бригады:

- зарегистрирует вас;
- попросит вас сходить в туалет и попытаться опорожнить кишечник (сходить в туалет по-большому), чтобы во время лечения в прямой кишке не было стула (кала) или газов;
- при необходимости предложит вам выпить 8–12 унций

(240–350 мл) воды за 45 минут до сеанса лечения, чтобы Благодаря этому ваш мочевой пузырь будет комфортно наполнен во время процедуры.

Вы также переоденетесь в больничную рубашку. Обувь можно не снимать.

### **Во время сеансов радиотерапии**

Когда придет время сеанса лечения, радиотерапевты проведут вас в процедурный кабинет и помогут лечь на стол. Вас расположат точно в таком же положении, в котором вы лежали во время моделирования. Ваши радиотерапевты сделают все возможное, чтобы вам было комфортно во время лечения. Затем они выйдут из комнаты и начнут процедуру.

**Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь.** Ваши радиотерапевты смогут видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи в течение всего сеанса лечения. Сообщите им, если вам неудобно или нужна помощь.

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

### **Визиты для проверки состояния**

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат



радиологического отделения будут встречаться с вами каждую неделю, чтобы проверить вашу реакцию на лечение, ответить на возникающие у вас вопросы и узнать, не чувствуете ли вы каких-либо побочных эффектов. Это называется визитом для проверки состояния. Время таких приемов может быть назначено перед вашим сеансом лечения или после него.

## Побочные эффекты при радиотерапии предстательной железы

У некоторых людей возникают побочные эффекты от радиотерапии. Вид и степень тяжести побочных эффектов у всех людей разные. Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами, чего ожидать, основываясь на вашей истории болезни и конкретном плане лечения.

В этом разделе приведены наиболее распространенные побочные эффекты радиотерапии предстательной железы. У вас могут возникнуть все, только некоторые или никакие из них. Большинство этих побочных эффектов проходят через несколько недель или месяцев после завершения радиотерапии. Если у вас есть какие-либо из перечисленных ниже побочных эффектов, ваш медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию и поможет вам справиться с ними.

### Изменения в мочеиспускании

Примерно через 2 недели после первого сеанса радиотерапии у вас могут возникнуть:

- проблемы с мочеиспусканием (мочиться);
- потребность помочиться чаще обычного;
- потребность помочиться ночью чаще обычного;
- внезапные позывы к мочеиспусканию;
- недержание мочи;
- ощущение жжения при мочеиспускании.

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. Вы также можете выполнять приведенные ниже рекомендации.

- Выпивайте 6-8 стаканов воды в течение дня.
- Старайтесь не пить после 20:00.
- Не употребляйте продукты и напитки, которые могут раздражать мочевой пузырь, такие как:
  - 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).
- Делайте упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля).

Ознакомьтесь с материалом *Упражнения для укрепления мышц тазового дна (упражнения Кегеля) у мужчин* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-men](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-men)), чтобы узнать, как выполнять упражнения Кегеля. Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады расскажет вам, какие из них нужно делать и как часто.

## Изменения в опорожнении кишечника

Примерно через 2 недели после первого сеанса радиотерапии у вас могут возникнуть:

- позывы к опорожнению кишечника чаще, чем обычно;
- размягчение стула более, чем обычно;
- ощущение дискомфорта в прямой кишке (области, где кал скапливается до момента опорожнения);
- слизистые выделения из ануса;
- усиленное газообразование (больше, чем обычно);
- ощущение, что кишечник необходимо опорожнить быстрее, чем обычно.

Если у вас геморрой, радиотерапия может ухудшить симптомы этого заболевания.

Вышеперечисленные побочные эффекты, как правило, выражены слабо.

Во время радиотерапии можно придерживаться привычного рациона питания. Если у вас возникнут какие-либо из этих побочных эффектов, поговорите со своей медсестрой/медбратом о том, как лучше изменить свой рацион питания, чтобы справиться с ними. Если вы продолжите испытывать дискомфорт, сообщите об этом своему врачу или медсестре/медбратау. Они могут прописать лекарство, которое вам поможет.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Диарея* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea)).

## Сексуальное и репродуктивное здоровье

Вы можете продолжать половую жизнь во время радиотерапии, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Вы не станете радиоактивным и не передадите радиацию кому-либо еще.

Если вы ведете половую жизнь с женщиной, которая может забеременеть, важно использовать противозачаточные средства (контрацептивы) не только в течение курса

радиотерапии, но и последующего 1 года. Во время сеансов радиотерапии обучение может повредить вашу сперму. Если ребенок будет зачат такой спермой, у него могут быть врожденные дефекты. Использование противозачаточных средств помогает это предотвратить.

Для получения дополнительной информации о своем сексуальном здоровье в период лечения рака ознакомьтесь с материалом *Секс и лечение рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)). Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) также издает материалы, посвященные проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Материал, предназначенный для мужчин, называется *«Секс и мужчина с раком»* (*Sex and the Adult Male with Cancer*). Вы можете найти его на веб-сайте [www.cancer.org](http://www.cancer.org) или получить экземпляр, позвонив по номеру 800-227-2345.

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

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.

### **слабость;**

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

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться слабость; среди них:

- влияние облучения 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.

## Способы справиться со слабостью

Если у вас возникли болевые ощущения, диарея (жидкий или водянистый стул), проблемы со сном, депрессия или беспокойство, сообщите об этом сотруднику своей радиотерапевтической бригады. Он/она может назначить вам лекарства или направить вас в одну из перечисленных ниже служб поддержки. Вы также можете записаться на прием, позвонив по указанным ниже номерам телефона.

- **Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)**

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации. Мы предоставляем консультации отдельным лицам, парам, семьям и группам лиц, а также даем лекарства, чтобы помочь вам справиться с беспокойством или депрессией.

- **Служба интегративной медицины**

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.

Ниже приведены другие рекомендации, которые помогут вам справиться со слабостью.

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, можно продолжать работать. Тем не менее сокращение времени работы может придать вам больше энергии.
- Планируйте свои повседневные дела. Выбирайте то, что вам нужно или что вы действительно хотите сделать, и занимайтесь этим, когда у вас больше всего энергии. Например, вы можете пойти на работу, но не делать работу по дому, или прийти на спортивное мероприятие своего ребенка, 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.
- Старайтесь спать как минимум 8 часов каждую ночь. Возможно, теперь вам нужно спать больше, чем вы спали до начала радиотерапии. Вам также может быть полезно:
  - раньше ложиться спать вечером и позже вставать утром;
  - активно проводить день, к примеру, если вы нормально переносите физическую нагрузку, вы можете сходить на прогулку, позаниматься йогой или



сходить в тренажерный зал;

- расслабиться перед сном, например, вы можете почитать книгу, собрать пазл, послушать музыку или заняться чем-то успокаивающим.
- 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. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Способы справиться со слабостью при заболевании раком с помощью физических упражнений* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)).
- Не катайтесь на велосипеде во время курса радиотерапии. Во время езды вы можете сдавить область предстательной железы. Однако можно использовать «лежачий» велосипед.
- Придерживайтесь обычного рациона питания. Врач может порекомендовать вам соблюдать диету с низким содержанием жиров и клетчатки и избегать продуктов,

способствующих газообразованию.

## После радиотерапии

### Последующее наблюдение

После прохождения курса радиотерапии сотрудник вашей радиотерапевтической бригады скажет вам, как часто следует посещать врача или медсестру/медбрата высшей квалификации с целью последующего наблюдения. Во время этих визитов вам могут назначать контрольные анализы крови (например, анализ крови на простатический специфический антиген [PSA]). Соблюдение графика последующих визитов также поможет вашему врачу выявлять и лечить любые отдаленные побочные эффекты (побочные эффекты, которые возникают не менее чем через 4 месяца после лечения).

### Витамины и пищевые добавки

Если вы принимали пищевые добавки (например, витамины или лечебные травы) до курса лечения, вы можете начать принимать их снова через 1 месяц после последнего сеанса радиотерапии. Если вы хотите поговорить с клиническим врачом-диетологом о своем рационе питания или о пищевых добавках, попросите медсестру/медбрата записать вас на прием.

### Изменения в мочеиспускании и в опорожнении кишечника

Радиотерапия может вызвать необратимые изменения в мочевыводящих путях и кишечнике. Многие люди не замечают никаких изменений и не отмечают никаких симптомов. Однако у некоторых пациентов появляются отдаленные побочные эффекты.

Они могут быть схожи с симптомами, которые были у вас во время лечения. Существует крайне небольшая вероятность того, что у вас появятся и другие симптомы, например:

- сужение отверстия в мочевом пузыре;
- потеря способности контролировать мочевой пузырь;
- кровь в моче;
- кровотечение из прямой кишки.
- повреждение прямой кишки.

Такие побочные эффекты возникают редко. Они могут появляться и исчезать со временем, а также становиться непреходящими и хроническими. Ваша лечащая команда поможет вам справиться с ними.

Даже если у вас не появились отдаленные побочные эффекты, помните о том, что ткани вашего мочевого пузыря и прямой кишки были облучены. 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 завершения курса радиотерапии);
- возникла необходимость в проведении какой-либо урологической процедуры или процедуры на прямой кишке.

## Изменения в сексуальной жизни

После радиотерапии у некоторых людей происходят изменения в сексуальной жизни, например:

- достичь или сохранить эрекцию может быть труднее или невозможно, такое расстройство называют эректильной дисфункцией;
- ощущения во время оргазма могут быть другими;
- количество или консистенция спермы при эякуляции могут быть другими.
- оргазм может происходить без эякуляции.

Эти изменения могут произойти через много месяцев или лет после радиотерапии. Они могут быть необратимы. Если вы заметили какой-либо из вышеперечисленных симптомов, сообщите своему медицинскому сотруднику. Вам могут выдать направление к врачу, который

занимается лечением этих проблем.

## Контактная информация

Если у вас возникли какие-либо вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической 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, а также в выходные и праздничные дни звоните по номеру 212-639-2000. Просите соединить вас с дежурным онкологом-радиологом.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

About Your Radiation Therapy After Prostate Surgery - Last updated on July 26, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center