Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Применение электронно-лучевой терапии для лечения кожной лимфомы

Эта информация поможет вам подготовиться к электронно-лучевой терапии кожи в центре MSK. Она поможет вам понять, чего ожидать до, во время и после лечения. Вы также узнаете о побочных эффектах и о том, как ухаживать за собой во время лечения.

Прочитайте этот материал, прежде чем вы начнете радиотерапию. Обращайтесь к нему в дни перед началом курса лечения, чтобы как можно лучше подготовиться к лечению. Берите этот материал с собой на все будущие приемы у онколога-радиолога. Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете обращаться к нему в процессе вашего лечения.

О радиотерапии

Для лечения рака радиотерапия использует мощные лучи. Они разрушают раковые клетки и затрудняют их воспроизведение. После этого ваше тело способно естественным путем избавиться от этих поврежденных раковых клеток. Радиотерапия также воздействует на нормальные клетки. Однако ваши нормальные клетки, в отличие от раковых, способны самовосстанавливаться.

Об электронно-лучевой терапии

Электронно-лучевая терапия применяется для лечения лимфомы кожи (кожной лимфомы). Электроны не проникают в организм глубоко. Доза

облучения более глубоких тканей минимальна.

Существует два способа проведения электронно-лучевой терапии:

- ☐ **Точечное лечение.** Предполагает воздействие на 1 или несколько мест на теле. В случае точечного лечения вам могут назначить перед его началом процедуру планирования лечения под названием «моделирование». Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Моделирование» ниже.
- ☐ **Тотальная электронно-лучевая терапия кожи.** Предполагает воздействие на всю поверхность кожи. В случае тотальной электронно-лучевой терапии кожи вы не будете проходить процедуру планирования лечения. Это объясняется тем, что лечению будет подвергаться вся поверхность кожи. Вам могут быть назначены дополнительные сеансы лечения, которые называются компенсационными. Они проводятся для того, чтобы каждый участок кожи был гарантированно подвергнут лечению. Дополнительная информация приводится в разделе «Компенсационные сеансы лечения».

Ваша роль в работе радиотерапевтической бригады

Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете вместе работать над вашим лечением. Вы являетесь частью этой команды, и ваша роль требует от вас:

- вовремя приезжать на приемы;
- Задавать вопросы и говорить о том, что вас беспокоит.
- сообщать кому-нибудь из своей бригады о симптомах, появляющихся у вас в связи с лечением;
- сообщать кому-нибудь из своей бригады о возникающих болевых ощущениях;
- ухаживать за собой дома, как указано ниже:
    - отказаться от курения, если вы курите В центре MSK есть

специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507.

- ухаживать за кожей в соответствии с указаниями медицинской бригады;
- пить жидкость в соответствии с указаниями медицинской бригады;
- питаться в соответствии с указаниями медицинской бригады;
- поддерживать постоянный вес.

До лечения

❑ Моделирование

Перед началом сеансов точечной электронно-лучевой терапии вы пройдете процедуру планирования лечения под названием «моделирование». **В случае тотальной электронно-лучевой терапии кожи вы не будете проходить процедуру моделирования. Можете перейти к разделу «График лечения».**

Моделирование проводится для того, чтобы убедиться в следующем:

- область лечения точно определена;
- вы получите правильную дозу излучения;
- близлежащие ткани получат настолько малую дозу радиации, насколько это возможно.

Процедура моделирования длится около 2–3 часов.

Необходимость снять устройства

Вы можете носить определенные устройства на теле. Перед моделированием или лечением производители устройств рекомендуют снять следующее:

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

Если вы используете какое-либо из этих устройств, спросите своего онколога-радиолога, нужно ли вам его снять. Если да, не забудьте взять с собой запасной аппарат, чтобы надеть его после моделирования или сеанса лечения.

Возможно, вы не знаете, как контролировать уровень глюкозы, когда ваше устройство выключено. В этом случае перед приемом поговорите с медицинским сотрудником, у которого вы наблюдаетесь по поводу сахарного диабета.

Подготовка к моделированию

- **Во время моделирования 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 моделирования.
- Если вам кажется, что у вас может возникнуть состояние тревоги во время этой процедуры, спросите у врача, может ли вам помочь какое-то лекарство.
- Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Вам будет нужно переодеться в больничную рубашку.
- Не надевайте ювелирных украшений и не наносите пудру или лосьон.

Чтобы процедура моделирования прошла для вас быстрее, радиотерапевты могут включить вам музыку.

День проведения моделирования

После прибытия

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады зарегистрирует вас. Вам будет необходимо несколько раз назвать и продиктовать по буквам

ваше полное имя, 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.

Вас встретит ваш радиотерапевт. Он сфотографирует ваше лицо. Эта фотография будет использоваться для идентификации вашей личности в ходе лечения.

Затем радиотерапевт расскажет вам, что вас ожидает во время процедуры моделирования. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог просмотрит ее вместе с вами и попросит вас подписать ее.

Во время моделирования

Для процедуры моделирования вам будет нужно переодеться в больничную рубашку. Снимать обувь не следует. Если вы носите головной убор (например парик, тюрбан или чепец), возможно, вам придется снять его.

После того как вы переоденетесь, радиотерапевты проводят вас в комнату проведения моделирования и помогут лечь на стол. Они сделают все возможное, чтобы сберечь ваш комфорт и личное пространство.

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

После того как начнется процедура моделирования, не двигайтесь. При разговоре или движении ваше положение может измениться. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Во время моделирования 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. Терапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе. Не смотрите прямо на лазерные лучи, они могут повредить вам глаза.

Кабинет, в котором проводится моделирование, оснащен внутренней телефонной связью (микрофон и динамик) и видеокамерой. 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, а вам они будут объяснять свои действия.

Размещение

В зависимости от того, какая часть тела подвергается лечению, вы можете лежать на животе или на спине. Руки могут быть подняты над головой или опущены вдоль туловища. Ваше положение во время моделирования будет таким же, как и на предстоящих сеансах точечного лечения. Если вам понадобится устройство для фиксации, медсестра/медбрат и радиотерапевт объяснят вам принцип его работы.

После процедуры моделирования

По окончании моделирования вам будет назначено время проведения подготовительной процедуры и первого сеанса лечения.

График лечения

- ☐ Точечное лечение проводится _____ раза в неделю в течение _____ недель. Рассчитывайте на то, что при проведении каждого сеанса вы пробудете в отделении от 60 до 90 минут.
- ☐ Тотальная электронно-лучевая терапия кожи проводится 2 раза в неделю в течение _____ недель. Рассчитывайте на то, что при проведении каждого сеанса вы пробудете в отделении от 60 до 90 минут.

Если вам назначены компенсационные сеансы, они проводятся в

течение дополнительных 2–4 недель после окончания обычных сеансов.

Во время лечения

Чего ожидать

По прибытии на каждый сеанс лечения, отметьтесь в регистратуре и сядьте в комнате ожидания. Когда радиотерапевты будут готовы вас принять, вас проводят в раздевалку и попросят переодеться в больничную рубашку. Во время лечения снимать обувь не нужно.

Радиотерапевты проводят вас в комнату для проведения лечения. Вам помогут занять положение для проведения сеанса лечения.

- ☐ В случае точечного лечения вы будете лежать в том же положении, что и во время моделирования.
- ☐ В случае тотальной электронно-лучевой терапии кожи вы будете стоять на вращающейся платформе. Это обеспечит возможность воздействия на всю поверхность кожи под различными углами.

Когда вы будете в правильном положении, радиотерапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение. 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 терапии в течение _____, 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.

Во время лечения вы будете одни в комнате, но радиотерапевты смогут 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 ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут отключить 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.

☐ Компенсационные сеансы лечения

После окончания обычных сеансов лечения ваш онколог-радиолог может порекомендовать вам пройти компенсационные сеансы, чтобы охватить участки кожи, не затронутые во время тотальной электронно-лучевой терапии. К таким участкам относятся подошвы ступней, промежность (зона между влагалищем и анальным отверстием или мошонкой и анальным отверстием), кожа головы, а также кожные складки под грудью и в области живота.

Вы пройдете от _____ до _____ компенсационных сеансов в течение 2–4 недель. Рассчитывайте на то, что при проведении каждого сеанса вы пробудете в отделении от 60 до 90 минут.

Еженедельные визиты во время лечения

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат будут встречаться с вами каждую неделю, чтобы узнать, не возникли ли у вас побочные эффекты, поговорить с вами о ваших опасениях и ответить на вопросы. Эти встречи будут проходить до или после вашего сеанса лечения каждый (каждую) _____. Рассчитывайте на то, что в эти дни ваш визит будет длиться приблизительно на 1 час больше.

Если в какой-либо момент между этими еженедельными посещениями у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом радиологического отделения, позвоните в офис вашего онколога-радиолога. Вы также можете попросить вспомогательный персонал или своих радиотерапевтов связаться с онкологом-радиологом, когда вы придете на лечение.

Витамины и диетические добавки после радиотерапии

Во время радиотерапии вы можете принимать мультивитамины. Не

превышайте рекомендуемую ежедневную дозу любого витамина или минерала.

Не принимайте никакие другие диетические добавки, не посоветовавшись с сотрудником своей лечащей команды. Витамины, минералы и травяные или растительные (на основе растений) добавки являются примерами диетических добавок.

Побочные эффекты лечения

У вас могут возникнуть побочные эффекты от радиотерапии. Вид и степень тяжести побочных эффектов зависят от многих факторов. Например от дозы излучения, количества сеансов лечения и вашего здоровья в целом.

Вы можете впервые заметить побочные эффекты после начала лечения. Они могут усугубиться в ходе лечения, но после окончания лечения они постепенно пропадут. Некоторые побочные эффекты могут проходить дольше. Соблюдайте рекомендации данного раздела, они помогут вам справиться с побочными эффектами во время и после лечения.

Ниже приведены наиболее распространенные побочные эффекты электронно-лучевой терапии. У вас может не возникнуть ни одного из этих эффектов, а могут появиться некоторые из них или все сразу. Медсестра/медбрат поговорит с вами о побочных эффектах, которые могут возникнуть у вас с наибольшей вероятностью, а также отметит соответствующие ячейки ниже.

Изменения кожи, волос и ногтей

У вас могут возникнуть побочные эффекты, затрагивающие кожу, волосы и ногти в области, подвергнутой лечению. Ваша кожа может:

- покраснеть;
- потемнеть;
- стать сухой;

- стать раздраженной;
- зудеть.

У вас могут выпасть волосы на всем теле (включая кожу головы, брови, подмышки и лобковую область). Обычно это временное явление. Волосы должны начать отрастать через 3–6 месяцев после окончания лечения. Рекомендуем вам купить парик до начала лечения.

У вас могут отслоиться ногти в областях, подвергнутых лечению. По мере отслоения старых ногтей под ними будут расти новые. Все это время ногти должны быть аккуратно подстрижены.

Медсестра/медбрат научит вас, как ухаживать за кожей, и в случае необходимости наложит вам особые повязки (бандажи) или нанесет кремы. Ваш врач может остановить ваше лечение, пока не заживет кожа.

Соблюдайте приведенные ниже рекомендации по уходу за кожей. Следуйте им, пока состояние вашей кожи не улучшится. Эти рекомендации относятся только к коже в области лечения.

Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ. Используйте теплую воду и мягкое мыло без отдушек (например Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®). Хорошо ополосните кожу и промокните ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с кожей в области лечения. Не пользуйтесь махровой салфеткой, жесткой мочалкой или щеткой.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.

Часто увлажняйте кожу

Начните использовать увлажняющее средство в первый день лечения. Это поможет свести к минимуму проявление кожных реакций. Вы можете использовать безрецептурное (приобретенное не по рецепту)

увлажняющее средство.

- Выберите средство для увлажнения, которое не содержит отдушки или ланолин. Медсестра/медбрат может посоветовать вам подходящий вариант.
- Не используйте одновременно больше одного средства, за исключением случаев, когда медсестра/медбрат скажет вам, что необходимо использовать несколько.

Наносите увлажняющее средство ежедневно, 2 раза в день. Лучше всего делать это сразу после купания, пока кожа еще немного влажная. Потрите увлажняющее средство в руках, чтобы оно стало мягче. Нанесите его на все тело. Особое внимание уделите кистям рук и ступням. Попросите кого-то из родных или друзей втереть увлажняющее средство в кожу спины.

Не смывайте увлажняющее средство перед сеансами лечения. На коже может возникнуть раздражение.

Берегите кожу от раздражения

- Если кожа чешется, не чешите ее. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд. Вам могут выписать рецепт для приобретения лекарства, снимающего зуд кожи.
- Носите свободную одежду и нательное белье из хлопка там, где они касаются области лечения. Не носите бюстгалтеры на косточках или обтягивающую одежду, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые вы обсудили с вашим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом.
- Не наносите декоративную косметику, духи, пудру или средство после бритья на кожу в области лечения.
- Не используйте дезодорант в случае появления ран, трещин или раздражения на коже. Дезодорант можно использовать на

неповрежденной коже в области лечения. В случае появления раздражения прекратите его использование.

- Не брейтесь в области лечения. Если вам нужно побриться, используйте только электрическую бритву. Перестаньте это делать, если на вашей коже появится раздражение.
- Не накладывайте пластырь на область лечения.
- 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.
- При отсутствии кожных реакций разрешается плавать в бассейне с хлорированной водой. Примите душ сразу же после выхода из бассейна, чтобы смыть хлор.
- Старайтесь не загорать и не обгорать. Если вы планируете находиться на солнце:
  - Используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты (PABA), с защитным фактором кожи (SPF) 30 или выше.
  - наденьте свободную одежду, которая закрывает как можно большую поверхность кожи в области лечения.

слабость;

Слабость — это ощущение сильной усталости и утомления. Когда вы чувствуете слабость, вам может не хотеться что-то делать. У вас могут быть проблемы с концентрацией внимания, вы можете ощущать себя заторможенным(-ой) или чувствовать, что у вас меньше сил, чем обычно.

Вы можете начать чувствовать слабость через после 2–3 недели после лечения. Слабость может быть от легкой до сильно выраженной (тяжелой). Это ощущение может усиливаться в определенное время суток. Слабость может длиться от 6 недель до 12 месяцев после окончания последнего сеанса лечения.

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться слабость. В частности:

- влияние облучения на организм;
- поездки на сеансы радиотерапии и обратно;
- недостаток спокойного сна ночью;
- употребление недостаточного количества белка и калорий;
- наличие боли или других симптомов;
- чувство тревоги (нервозность) или депрессия (сильная грусть);
- побочные эффекты приема определенных лекарств.

Способы 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. 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 может быть полезно:
    - раньше ложиться спать и позже вставать;
    - активно проводить день (например, если вы нормально переносите физическую нагрузку, вы можете сходить на прогулку или заняться йогой);
    - расслабиться перед сном (например почитать книгу, собрать пазл,

послушать музыку или заняться чем-то успокаивающим).

- Попросите родных и друзей помочь вам с работой по дому и другими делами. Узнайте в своей компании, предоставляющей медицинскую страховку, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- Вы можете чувствовать прилив сил после физических нагрузок. Спросите у своего онколога-радиолога, показана ли вам легкая нагрузка, например, ходьба, велопрогулка, 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).
- Употребляйте пищу с высоким содержанием белка и калорий. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Некоторые явления могут усугубить слабость. Например, следующие:

- Боль
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- диарея (жидкий или водянистый стул);
- проблемами со сном;
- депрессия или чувство тревоги.

Если у вас есть эти или любые другие симптомы или побочные эффекты, обратитесь за помощью к своему онкологу-радиологу или медсестре.

☐ Изменения в работе потовых желез

После лечения потовые железы могут работать не так хорошо, как прежде. Это значит, что потоотделение может быть недостаточным, и вы можете подвергаться большему риску перегрева.

Чтобы этого не допустить, делайте следующее:

- В очень жаркую погоду оставайтесь в помещении с включенным кондиционером.
- Спросите у своего онколога-радиолога, можно ли вам заниматься делами, например выполнять работу по дому или работать в саду. Также спросите о безопасных видах физической нагрузки.
- Не посещайте сауны, парные и не купайтесь в джакузи.
- Пейте как можно больше жидкостей в жаркую погоду.

❑ Отек и скованность

Во время лечения у вас может возникнуть отек кистей рук, ног, лодыжек и ступней. Иногда такой отек может доставлять очень большой дискомфорт. Если это произойдет, сообщите своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения. Возможно, вам потребуется ограничить свою физическую активность или принимать лекарство, чтобы устранить эти симптомы. Медсестра/медбрат или клинический врач-диетолог может также порекомендовать внести изменения в рацион питания, например, сократить потребление соли.

После окончания лечения отек и скованность могут сохраняться. Постарайтесь, насколько это возможно, продолжать заниматься своими обычными делами. Ваш онколог-радиолог может порекомендовать вам сеансы физиотерапии для профилактики возникновения скованности в дальнейшем.

❑ Потеря аппетита

Во время лечения у вас может ухудшиться аппетит. Тем не менее, вашему организму необходимы белки и калории. Они помогают восстанавливать нормальные клетки, поврежденные облучением. Кроме того, если во время лечения вы используете устройство фиксации, при изменении веса оно может вам уже не подходить. Старайтесь не терять вес во время лечения.

- Обдуманно подходите к выбору продуктов питания, чтобы надежно

повышать уровень калорий и белков. Мы предоставим вам материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). В нем содержится много советов. Попробуйте питаться в соответствии с рекомендациями.

- Старайтесь часто есть в течение дня небольшими порциями.
- Если вам кажется, что вы никогда не голодны, установите режим приема пищи, чтобы питаться регулярно. Например, принимайте пищу каждые 2 часа.
- Принимайте пищу в спокойной обстановке. Не торопитесь во время еды. Когда у вас есть возможность, садитесь за стол вместе с членами семьи или друзьями.
- Выбирайте продукты разного цвета и консистенции, чтобы еда была для вас более привлекательной.
- Во время прохождения сеансов лечения берите с собой перекусы и напитки. У вас будет возможность поесть и попить во время ожидания приема или в дороге, пока вы будете добираться до больницы и обратно.
- Если вы недостаточно едите, пейте жидкие пищевые добавки. В настоящее время продается много таких добавок с различными вкусами. Спросите у своего врача или медсестры/медбрата, какие из них подходят вам больше всего.

❑ Изменение количества клеток крови

Электронно-лучевая терапия очень редко влияет на количество клеток крови. Тем не менее, немедленно звоните онкологу-радиологу или медсестре/медбрату, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- потрясающий озноб;
- гриппоподобные симптомы;
- кровотечения.

Эти признаки могут свидетельствовать о наличии инфекции. Если в организме есть инфекция, вам могут потребоваться антибиотики. Снижение количества клеток крови также может быть вызвано другой проблемой.

Сексуальное здоровье

Возможно, вы беспокоитесь о том, как рак и его лечение могут повлиять на вашу сексуальную жизнь. Вы не радиоактивны. Вы не можете никому передать излучение, поэтому вам безопасно находиться в близком контакте с другими людьми.

Вы можете продолжать сексуальную жизнь во время лечения радиотерапией, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Тем не менее, если вы или ваш партнер способны иметь детей, вы должны использовать противозачаточные средства (контрацепцию), чтобы предотвратить беременность во время вашего лечения.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) издает материалы, посвященные проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Материал, предназначенный для мужчин, называется *«Секс и мужчина с раком» (Sex and the Man with Cancer)*. А материал для женщин называется *«Секс и женщина с раком» (Sex and the Woman with Cancer)*. Вы можете найти их на сайте www.cancer.org или получить их экземпляр, позвонив по номеру 800-227-2345.

В центре MSK также действуют программы сексуального здоровья, помогающие справиться с влиянием болезни и лечения на сексуальное здоровье. Вы можете встретиться со специалистом до, во время или после лечения.

- Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин: для получения дополнительной информации или записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076.
- Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин: для получения дополнительной информации

или записи на прием позвоните по номеру 646-888-6024.

Эмоциональное здоровье

Диагноз и лечение рака могут очень тяжело переноситься и оказывать угнетающее действие. Вы можете испытывать:

- тревожность или нервозность;
- страх;
- одиночество;
- злость;
- депрессию;
- беспомощность;
- отчаяние;
- оцепенение;
- неопределенность;
- обеспокоенность.

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 о том, как могут измениться ваши семейные отношения, или о том, что рак вернется. Вы можете беспокоиться о том, как лечение рака повлияет на ваше тело или будете ли вы по-прежнему сексуально привлекательны.

Такие переживания нормальны. Все эти чувства нормальны, если у вас или близкого вам человека обнаружена серьезная болезнь. 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. Например, вы можете обратиться к своему супругу/супруге или партнеру, близкому другу или родственнику. Вы также можете пообщаться с капелланом (духовным наставником), медсестрой/медбратом, социальным работником или психологом.

Примкните к группе поддержки. Знакомство с другими людьми с

раком, предоставит вам возможность поговорить о ваших чувствах и перенять опыт других людей. Вы можете узнать, как другие люди справляются с раком и лечением, и понять, что вы не одиноки.

Мы понимаем, что не все онкологические диагнозы одинаковы, так же как и люди, больные раком. Мы предлагаем группы для людей с похожими диагнозами и общей идентичностью. Например, вы можете присоединиться к группе поддержки для людей с раком молочной железы или к ЛГБТК-сообществу для людей с раком. Чтобы получить информацию о группах поддержки центра MSK, зайдите на веб-сайт www.msk.org/vp. Вы также можете поговорить со своим онкологом-радиологом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

Попробуйте применить методы релаксации и медитации. Эти виды деятельности могут помочь вам расслабиться и успокоиться. Попробуйте представить себя в своем любимом месте, дышите медленно, уделяйте внимание каждому вдоху и выдоху, сосредоточьтесь на дыхании или слушайте успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является формой медитации. На сайте www.msk.org/meditations можно найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники службы интегративной медицины.

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 с вашим медицинским сотрудником о видах физической нагрузки, которые подходят вам.

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

После лечения

Обязательно приходите на прием к онкологу-радиологу для последующего наблюдения. В ходе каждого такого приема ваш онколог-

радиолог оценит результативность лечения. Во время этих визитов у вас могут взять кровь на анализ, вам могут сделать рентген и сканирование.

Каждый раз перед тем, как прийти на прием последующего наблюдения, запишите свои вопросы и опасения. Принесите с собой эти записи и список всех своих лекарств. Если у вас заканчивается какое-то из необходимых вам лекарств, сообщите об этом своему онкологу-радиологу до того, как это лекарство закончится. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или сомнения, вы также можете позвонить своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату.

Когда нужно обращаться к онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения

Свяжитесь со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- озноб;
- болезненная, шелушащаяся, влажная или мокрая кожа, волдыри;
- дискомфорт в области лечения;
- боль, которая не проходит после приема лекарства;
- любой новый или необычный симптом.

Службы поддержки

Вспомогательные службы MSK

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center)

проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)
www.msk.org/integrativemedicine
Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Служба по вопросам питания (Nutrition Service)
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по вопросам питания с одним из наших клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей медицинской бригады или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Услуги по реабилитации (Rehabilitation Services)
www.msk.org/rehabilitation
Некоторые виды рака и его лечение могут привести к возникновению слабости, скованности или напряжения в теле. В некоторых случаях может развиться лимфедема (отек). Наши врачи-реабилитологи,

реабилитационные терапевты и физиотерапевты могут помочь вам вернуться к привычному образу жизни.

- **Врачи-реабилитологи** занимаются диагностикой и лечением проблем, влияющих на то, как вы двигаетесь и выполняете действия. Они могут составить для вас программу реабилитационной терапии и помочь скоординировать ее выполнение либо в центре MSK, либо в другом учреждении поближе к дому. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной медицины (физиотерапии) по телефону 646-888-1929.
- **Реабилитационный терапевт** может вам помочь, если у вас возникают проблемы с выполнением привычных повседневных дел. Он, к примеру, может порекомендовать приспособления, облегчающие выполнение повседневных задач. **Физиотерапевт** может научить вас упражнениям, позволяющим развить силу и гибкость. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной терапии по телефону 646-888-1900.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment [RLAC] Program)
646-888-8106
В центре 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.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco

212-610-0507
В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

Виртуальные программы
www.msk.org/vp
Наши виртуальные программы предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц. Это занятия в интерактивном режиме, во время которых вы можете поговорить или просто послушать. Вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к лечению рака.

Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных специалистов. Посетите наш веб-сайт, чтобы получить дополнительную информацию о виртуальных программах или зарегистрироваться для участия.

Вспомогательные службы для пациентов радиотерапевтического отделения

Американское общество терапевтической радиологии и онкологии (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)
www.rtanswers.org
800-962-7876
На этом веб-сайте представлена подробная информация о лечении рака с помощью радиации. Здесь также можно найти контактные данные онкологов-радиологов по месту вашего жительства.

Внешние вспомогательные службы

Существует множество других вспомогательных служб, готовых помочь до, во время и после лечения рака. Одни службы предлагают участие в группах поддержки и предоставляют информацию, другие — могут помочь с расходами на транспортировку, проживание и лечение.

Список этих вспомогательных служб приведен на веб-сайте www.msk.org/pe/external_support_services. Вы также можете поговорить с вашим социальным работником, позвонив по номеру 212-639-7020.

Контактная информация

Если у вас возникли вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической бригады. Вы можете связаться с врачом с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. по этим номерам телефона.

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.

Вопросы к онкологу-радиологу

Перед тем, как прийти на прием, полезно записать вопросы, которые вы хотите задать. Их примеры приведены ниже. Записывайте ответы во время приема, чтобы вы могли просмотреть их позже.

Какой вид радиотерапии я буду получать?

Сколько сеансов радиотерапии терапии 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 сайте www.mskcc.org/pe.

Electron Beam Radiation Therapy for Skin Lymphoma - Last updated on December 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center