Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Информация о наружной дистанционной радиотерапии

Эта информация поможет вам подготовиться к наружной дистанционной радиотерапии в центре MSK. Из нее вы также узнаете, чего следует ожидать. Она поможет вам понять, как ухаживать за собой до, во время и после радиотерапии.

В этом материале собрано много информации. Разные разделы могут быть полезны в разное время. Мы рекомендуем прочитать этот материал до начала радиотерапии, чтобы вы знали, чего ожидать. Затем обращайтесь к нему во время радиотерапии.

Информация на этом ресурсе носит общий характер. Радиотерапия будет разработана специально для вас. Некоторые этапы вашего лечения могут отличаться от того, что описано в этом материале. Сотрудники вашей радиотерапевтической бригады расскажут вам, чего стоит ожидать.

О радиотерапии

Для лечения рака с помощью радиотерапии используются мощное радиоактивное излучение. Радиотерапия повреждает 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 могут восстанавливаться самостоятельно, в отличие от раковых клеток.

Для того чтобы радиотерапия сработала, необходимо время. Требуется несколько дней или недель лечения, прежде чем раковые клетки начнут гибнуть. Они продолжают гибнуть в течение нескольких недель или месяцев после завершения радиотерапии.

Вам может быть назначена только радиотерапия, или ее могут провести до, во время или после операции или химиотерапии. Сотрудники вашей радиотерапевтической бригады расскажут вам, чего следует ожидать.

О наружной дистанционной радиотерапии

Вам будет сделана одна из разновидностей радиотерапии — наружная дистанционная лучевая терапия. Во время лечения аппарат направляет пучки излучения непосредственно на опухоль. Лучи проходят

сквозь тело пациента и уничтожают раковые клетки на своем пути. Вы не увидите и не почувствуете радиацию.

Ваша роль в работе радиотерапевтической команды
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 нам о возникших побочных эффектах;
- сообщать нам, если вы испытываете боль;
- ухаживать за собой дома, как указано ниже.
    - отказаться от курения, если вы курите (в центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам – для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) позвоните по номеру 212-610-0507; Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.
    - Ухаживать за кожей в соответствии с нашими указаниями.
    - пить жидкость в соответствии с нашими указаниями;

- Употреблять или не употреблять продукты и напитки, которые мы рекомендуем.
- поддерживать постоянный вес.

Перед началом радиотерапии

В этом разделе рассказывается о том, что вы и ваша радиотерапевтическая бригада должны сделать до начала радиотерапии.

Моделирование

Перед началом курса радиотерапии вы пройдете процедуру планирования терапии, которая называется моделированием. Во время моделирования вы не получите никакой дозы радиации.

Во время моделирования ваши радиотерапевты проведут сканирование. Они могут нанести вам на кожу татуировки в виде крошечных точек. Они также могут сделать слепок области лечения (части вашего тела, на которой проводится лечение). Все это поможет вашей команде специалистов:

- обозначить область лечения;
- определить правильную дозу (количество) облучения, которую вы получите;
- свести к минимуму дозу излучения, которую получат

ткани вблизи опухоли.

Подготовка

Для подготовки к моделированию вам может понадобиться предпринять особые шаги в зависимости от того, какая область вашего тела подвергается лечению. Сотрудник вашей лечащей команды скажет, нужно ли вам предпринимать какие-то особые меры. Следуйте полученным указаниям.

Указания для подготовки кишечника

Указания по питанию

Указания по приему лекарств

Если вам не нужно предпринимать никаких особых мер, перед процедурой моделирования можно принимать

пищу и пить как обычно.

Обезболивающие лекарства

Во время моделирования вы будете лежать в одном положении в течение 1 часа или дольше. Длительность процедуры зависит от вашего плана радиотерапии.

Сообщите сотруднику своей лечащей команды, если вы опасаетесь, что вам будет неудобно лежать неподвижно. Рекомендуется принять ваше обычное обезболивающее лекарство за 1 час до назначенного приема.

Одежда

Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Для процедуры моделирования, возможно, вам нужно будет переодеться в больничную рубашку.

Не надевайте ювелирные украшения и не наносите пудру, лосьон или крем, если это не разрешено сотрудником вашей лечащей команды.

Снимите установленные у вас устройства

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

- глюкометр непрерывного действия (Continuous glucose monitor, 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.

Чего стоит ожидать по прибытии

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады зарегистрирует вас по прибытии. Вам выдадут идентификационный браслет с вашим именем и датой рождения. Во время приема различные сотрудники проверят ваш идентификационный браслет и попросят вас назвать и продиктовать по буквам ваше имя и дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Затем радиотерапевты расскажут вам о том, чего следует ожидать во время процедуры моделирования.

Если вы еще не подписали форму информированного согласия, они изучат ее вместе с вами. Они ответят на все ваши вопросы и попросят подписать ее.

Во время моделирования

Для процедуры моделирования, возможно, вам нужно будет переодеться в больничную рубашку. В таком случае кто-нибудь из специалистов вашей лечащей команды проводит вас в раздевалку. Не снимайте обувь. **Если вам требуется помощь, чтобы переодеться, сообщите об этом сотруднику своей лечащей команды.**

Если вы носите головной убор, возможно, вам придется его снять. Например, это может быть парик, тюрбан или шапка.

Как только вы будете готовы, терапевты проведут вас в кабинет для прохождения процедуры моделирования. Вам помогут лечь на стол для проведения моделирования. Стол будет покрыт простыней, но он жесткий, и на нем нет подушки. Сообщите своим радиотерапевтам, если вы не принимали обезболивающие лекарства и думаете, что они могут вам понадобиться. При возможности сообщите им об этом до начала моделирования.

В ходе моделирования вы почувствуете, как стол

перемещается в различные положения. Радиотерапевты будут включать и выключать свет в процедурном кабинете. Вы увидите красные или зеленые лазерные лучи на каждой из стен. Радиотерапевты используют их в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе. **Не смотрите на лазеры.** Они могут травмировать глаза.

Радиотерапевты будут входить в кабинет и выходить из него во время моделирования. Кто-нибудь всегда будет видеть и слышать вас. Вы будете слышать, как радиотерапевты разговаривают друг с другом в ходе работы. Они также будут объяснять вам, что они делают.

В кабинете, где проходит моделирование, обычно прохладно. Если вы почувствуете дискомфорт, сообщите об этом радиотерапевтам. Они сделают все возможное, чтобы сберечь ваш комфорт и личное пространство.

Размещение

Ваше точное положение зависит от того, какая область тела подвергается лечению. Вы можете лежать на животе или на спине. Руки могут быть подняты над головой или опущены вдоль туловища.

Не двигайтесь после начала сеанса моделирования.

Важно оставаться в одном положении. Если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Ваши радиотерапевты могут сделать слепок части вашего тела, на которой проводится лечение. В таком случае его будут использовать во время моделирования и всех сеансов радиотерапии. Он поможет вам всегда принимать одно и то же положение во время прохождения процедур.

Создание слепка займет примерно 15 минут. Ваш радиотерапевт расскажет, как его делают.

Медицинская визуализация

Пока вы лежите в положении, определенном для лечения, ваши радиотерапевты будут делать снимки области лечения. Данное сканирование проводят на аппарате компьютерной томографии (computed tomography, CT) или на рентгеновском аппарате, который называется симулятором (см. рисунок 1).

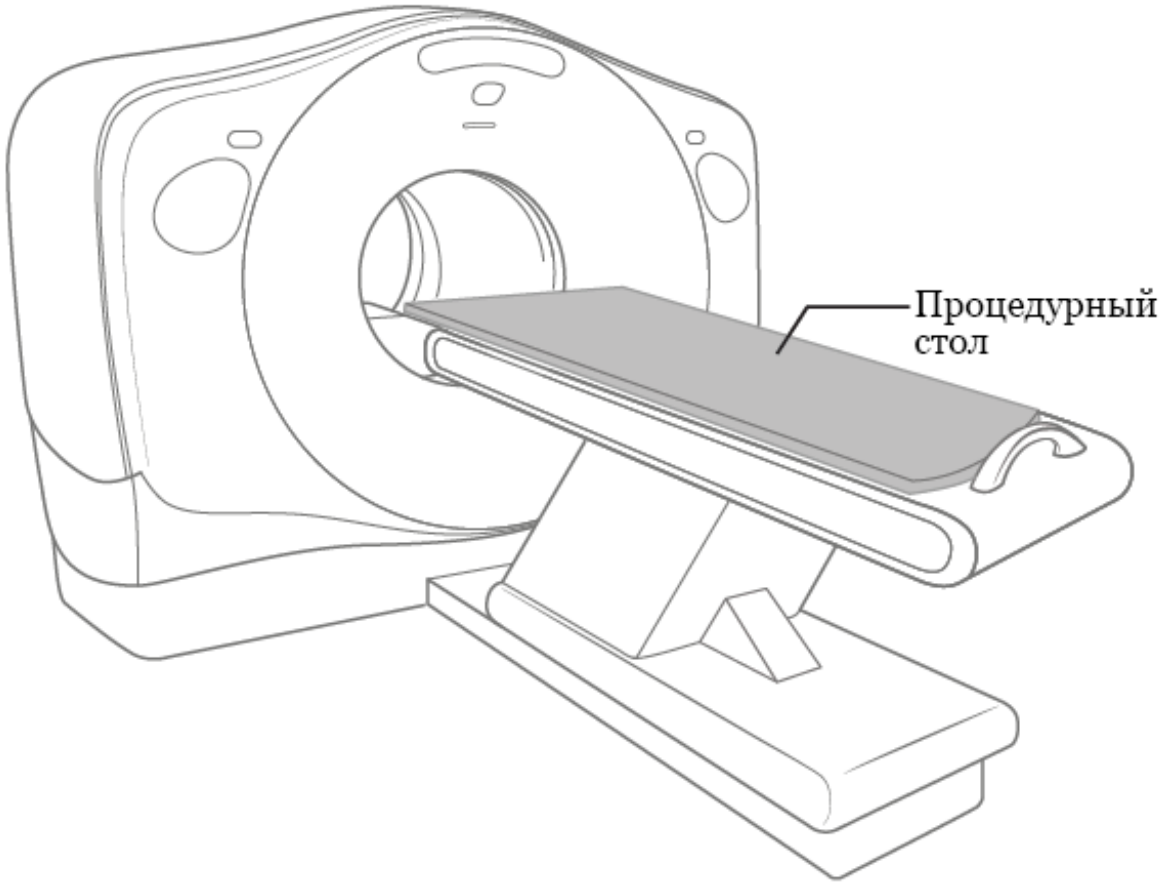


Рисунок 1. Пример аппарата для компьютерной томографии

Ваша лечащая команда будет использовать эти снимки только для определения области лечения. Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей. Если вам необходимы другие виды сканирования, медсестра/медбрат радиологического отделения расскажет вам, чего следует ожидать.

Сканирование длится около 45 минут. Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения аппарата. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут слышать вас. При необходимости вы можете с ними говорить.

Метки на коже (татуировки)

Ваши радиотерапевты нарисуют фломастером метки на коже в местах, куда будет направлено излучение. Вам, возможно, также потребуется нанести другие метки на кожу, которые называются татуировками. В этом случае радиотерапевты воспользуются стерильной иглой и каплей чернил, чтобы нанести такие метки. При их нанесении вы почувствуете что-то похожее на укол булавкой. По размеру они будут не больше булавочной головки.

После нанесения меток радиотерапевты сфотографируют вас в определенном положении. Эти фотографии и метки позволят им убедиться, что вы находитесь в правильном положении во время сеансов радиотерапии.

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

Назначение времени сеансов радиотерапии

Вы должны записаться на сеансы радиотерапии до того, как завершится процедура моделирования. Мы предлагаем проходить эти процедуры с понедельника

по пятницу. Некоторые люди проходят радиотерапию всего за один день. Другие — в течение нескольких недель.

Ваш курс радиотерапии продлится примерно _____ дней/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 один из сеансов радиотерапии по какой-либо причине, позвоните в офис своего онколога-радиолога. Если вам необходимо изменить назначенное время сеанса по какой-либо причине, поговорите об этом со своими радиотерапевтами.

План лечения

В период между моделированием и первым сеансом радиотерапии ваш онколог-радиолог разработает план радиотерапии. С помощью изображений, полученных в ходе моделирования, будут намечены углы и формы пучков излучения. Вместе с другими специалистами вашей лечащей команды онколог-радиолог тщательно спланирует процедуры и учтет все моменты. Планирование занимает от 5 дней до 2

недель.

Подготовительная процедура

Перед первым сеансом радиотерапии будет проведена подготовительная процедура. Она может быть назначена на тот же день, что и первый сеанс радиотерапии, или на 1–2 дня раньше. Точное время ее проведения зависит от вашего плана лечения.

Подготовительная процедура займет около 1 часа. Если обезболивающее лекарство помогло вам во время моделирования, возможно, вам стоит принять его и перед подготовительной процедурой.

Когда вы прибудете на подготовительную процедуру, сотрудник проводит вас в раздевалку. Вас попросят переодеться в больничную рубашку. Не снимайте обувь. Если вы носите головной убор, возможно, вам придется его снять.

После того, как вы переоденетесь, радиотерапевты проводят вас в комнату для проведения радиотерапии. Вам помогут лечь на стол. Вы будете находиться в том же положении, что и в ходе моделирования.

Радиотерапевты сделают специальные рентгеновские снимки, чтобы убедиться в правильности вашего положения и выбора области лечения. Эти

ренгеновские снимки называются «снимками пучков излучения». Радиотерапевты будут делать такие снимки на протяжении всего курса лечения. Их делают не для того, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.

Во время радиотерапии

Витамины и диетические добавки после радиотерапии

Витамины, минералы и травяные или растительные (на основе растений) добавки являются примерами диетических добавок.

Во время радиотерапии вы можете принимать мультивитамины. Не принимайте никакие другие диетические добавки, не посоветовавшись с сотрудником своей лечащей команды.

Сеансы радиотерапии

Во время каждого сеанса радиотерапии вы будете находиться в одном положении около 15–45 минут. Длительность процедуры зависит от вашего плана лечения. Сообщите сотруднику своей лечащей команды, если вы опасаетесь, что вам будет неудобно лежать неподвижно. Рекомендуется принять ваше обычное обезболивающее лекарство за 1 час до назначенного приема.

Когда вы прибудете на сеанс радиотерапии, отметьтесь в регистратуре. После регистрации вы можете посидеть в зоне ожидания. Когда радиотерапевты будут готовы вас принять, они попросят вас переодеться в больничную рубашку. Не снимайте обувь. Если вы носите головной убор, возможно, вам придется его снять.

Во время сеансов радиотерапии

После того, как вы переоденетесь, радиотерапевты проводят вас в комнату для проведения процедуры. Вам помогут лечь на стол (см. рисунок 2). Вы будете находиться в том же положении, что и в ходе моделирования и подготовительной процедуры.

Радиотерапевты сделают все возможное, чтобы вам было комфортно. Затем они выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут процедуру.

Не двигайтесь во время процедуры. В зависимости от области лечения вы сможете дышать нормально, или вас могут несколько раз попросить задержать дыхание. Ваши радиотерапевты скажут, что нужно делать.

Вы не увидите и не почувствуете радиацию. Вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас, и когда он включается и выключается. Если вы почувствуете дискомфорт или вам понадобится

помощь, скажите об этом радиотерапевтам. Они будут видеть вас на экране и смогут говорить с вами по внутренней связи в течение всего сеанса лечения.

Вы будете находиться в комнате для лечения от 15 до 45 минут в зависимости от плана лечения. Большую часть этого времени ваши радиотерапевты будут отслеживать правильность вашего положения. Само лечение занимает всего несколько минут.

Сеансы радиотерапии не сделают ни вас, ни вашу одежду радиоактивными. Вы не передадите радиацию кому-либо еще. Вы можете находиться рядом с другими людьми после сеансов радиотерапии.

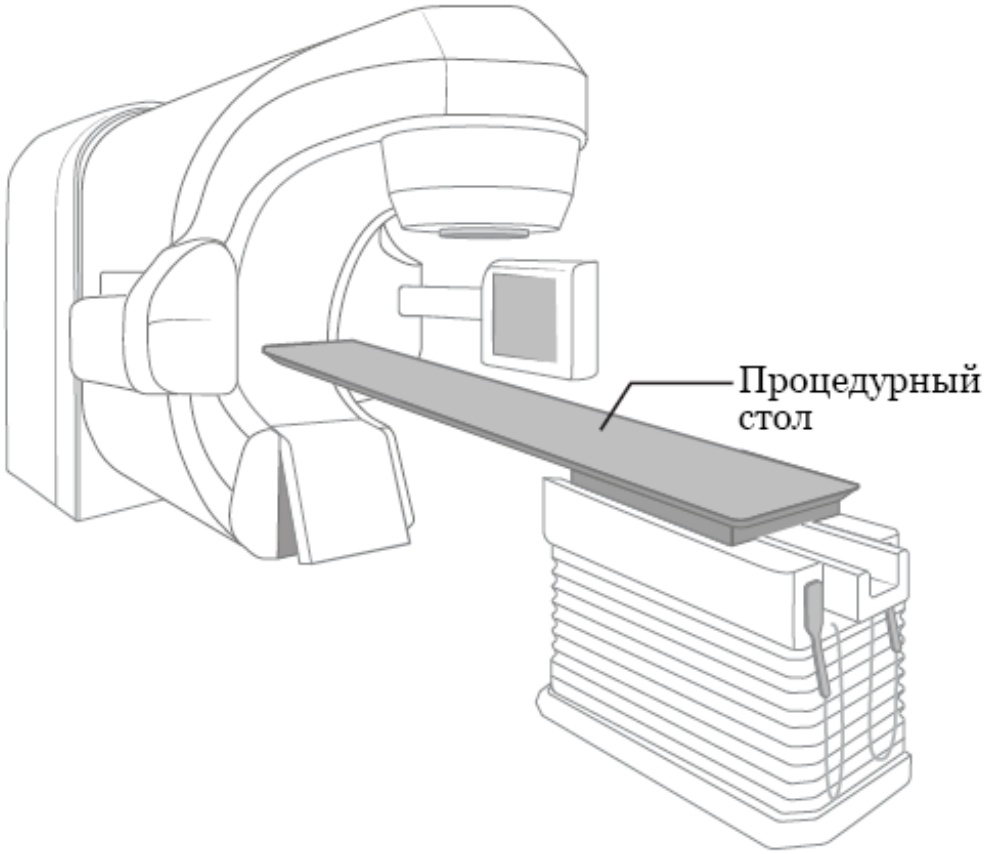


Рисунок 2. Пример аппарата для радиотерапии

Приемы для проверки состояния

В ходе лечения ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат будут встречаться с вами раз в неделю. Они будут обсуждать с вами то, что вас беспокоит, спрашивать о побочных эффектах, которые вы испытываете, и отвечать на ваши вопросы. Это называется визитом для проверки состояния. Рассчитывайте на то, что в эти дни ваш визит будет длиться приблизительно на 1 час дольше.

Приемы для проверки вашего состояния будут проводиться до и после сеансов лечения.

При необходимости вы также можете поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом между визитами для проверки вашего состояния. Попросите кого-либо из своей лечащей команды связаться с ними, когда вы прибудете на процедуру.

Побочные эффекты радиотерапии

У некоторых людей возникают побочные эффекты от радиотерапии. В этом разделе приведены наиболее распространенные побочные эффекты радиотерапии.

У вас могут проявиться все, некоторые или ни одного из этих побочных эффектов. Вид и степень тяжести этих побочных эффектов зависят от многих факторов:

- части тела, на которую воздействует терапия;
- дозы радиации, которую вы получаете;
- количества сеансов радиотерапии, которые проводят;
- общего состояния здоровья;

Побочные эффекты могут быть более выраженными, если вы одновременно проходите курс химиотерапии.

Вы и ваша бригада радиотерапии будете вместе стараться предотвратить побочные эффекты и

справляться с ними.

Реакция кожи и волос

Ваша кожа и волосы в области лечения могут измениться в ходе радиотерапии. Это нормально.

- Через 2–3 недели ваша кожа может стать розовой или приобрести загар. Позже она может стать ярко-красной или очень темной, в зависимости от изначального цвета вашей кожи.
- Она также может стать сухой, может появиться зуд и шелушение. В чувствительных зонах может покрыться волдырями, потрескаться или отслоиться. В этом случае немедленно обратитесь к специалисту своей лечащей команды.
- У вас может появиться сыпь, особенно в тех местах, где на кожу попадали солнечные лучи. **Сообщите сотруднику вашей медицинской бригады, если у вас появится сыпь.** Это может быть признаком инфекции.
- В области лечения у вас могут частично или полностью выпасть волосы. Обычно они отрастают через 3–6 месяцев после окончания радиотерапии.

Ваша медсестра/медбрат отделения радиологии может наложить на вашу кожу специальные повязки

или нанести крем. Вас также научат, как самостоятельно ухаживать за кожей. Если кожные реакции ярко выражены, ваш онколог-радилог может остановить лечение, пока кожа не заживет.

Иногда кожные реакции могут ухудшаться в течение недели после сеанса лечения. В этом случае позвоните своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения. Со временем после завершения радиотерапии кожа заживет, но, как правило, этот процесс занимает от 3 до 4 недель.

Эти рекомендации помогут вам ухаживать за кожей во время радиотерапии. Следуйте им, пока состояние вашей кожи не улучшится. **Эти рекомендации относятся только к участкам кожи, затрагиваемым радиотерапией.** Другие участки кожи не требуют особого ухода.

Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ.
    - Используйте теплую воду и мягкое мыло без отдушек, например Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®.
    - Во время мытья будьте осторожны с кожей. Не пользуйтесь махровыми салфетками, мочалками и

щетками.
    - Тщательно ополосните кожу.
    - Промокните ее насухо мягким чистым полотенцем.
- Ваш радиотерапевт может очертить зону лечения фиолетовым фломастером. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда радиотерапевты разрешат вам это.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки.

Следите за тем, чтобы ваша кожа оставалась увлажненной.

- Увлажняйте кожу два раза в день.
- Увлажняющее средство должно быть без отдушек или ланолина. Ланолин — это масло, производимое животными, имеющими шерсть, например, овцами. Он может сделать вашу кожу более чувствительной.
    - Существует множество увлажняющих средств, отпускаемых без рецепта, которые можно использовать. Медсестра/медбрат радиологического отделения может посоветовать вам подходящий вариант. Если вы не уверены, какое из них лучше использовать, спросите свою медсестру/медбрата радиологического отделения.

- Не используйте одновременно несколько увлажняющих средств, если на это нет указаний медсестры/медбрата радиологического отделения.

Берегите кожу от раздражения

- Носите свободную одежду из хлопка. Не носите тесную одежду, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые посоветует ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат.
- Не наносите декоративную косметику, духи, одеколон, пудру или лосьон после бритья.
- Не используйте дезодорант в случае появления ран, трещин или раздражения на коже. Дезодорант можно использовать на неповрежденной коже. В случае появления раздражения прекратите его использование.
- Не чешите кожу, если она зудит. Нанесите увлажняющее средство. Спросите свою медсестру/медбрата из отделения радиологии о способах облегчения зуда.
- Воздержитесь от бритья. Если вам необходимо побриться, используйте электрическую бритву. Перестаньте это делать, если на вашей коже

появится раздражение.

- Не наклеивайте на кожу ничего липкого (например, пластыри Band-Aids® или медицинскую клейкую ленту).
- Не подвергайте кожу воздействию слишком высоких или низких температур. Например, не принимайте горячие ванны, не прикладывайте бутылки с горячей или холодной водой, грелки или пакеты со льдом.
- Плавать в бассейне можно, только если у вас нет никаких кожных реакций. Ополоснитесь сразу после купания.
- Старайтесь не загорать и не обгорать. Во время пребывания на солнце используйте солнцезащитное средство с защитным фактором (SPF) 30 или выше. Носите свободную одежду, которая максимально закрывает поверхность кожи.

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. Слабость может быть от легкой до сильно выраженной (тяжелой). Это

ощущение может усиливаться в определенное время суток.

Вы можете почувствовать слабость через 2–3 недели после лечения. Слабость может сохраняться в течение периода от нескольких недель до нескольких месяцев после завершения радиотерапии. Обычно слабость со временем проходит.

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться слабость. Они перечислены ниже.

- 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. Ниже приведены некоторые примеры.

- Боль
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- диарея (жидкий или водянистый стул);

- Проблемы со сном
- Депрессия или чувство тревоги

Обратитесь за помощью к онкологу-радиологу или медсестре/медбрату, если у вас есть эти или какие-либо другие симптомы или побочные эффекты.

Другие побочные эффекты

У вас могут возникнуть и другие побочные эффекты после радиотерапии. Ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат обсудят с вами эти эффекты. Ниже приводится место для записей.

Сексуальное и репродуктивное здоровье

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

Если в течение курса радиотерапии не исключается беременность, важно использовать противозачаточные средства. Противозачаточные средства еще называют «методами контрацепции».

Возможно, вы беспокоитесь о том, как рак и его лечение могут повлиять на вашу сексуальную жизнь. Вы не радиоактивны. Вы не передадите радиацию кому-либо еще. Близкий контакт с другими людьми совершенно безопасен.

Вы можете продолжать половую жизнь во время радиотерапии, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Если вы или ваш(-а) партнер(-ша) способны к зачатию, вы должны использовать контрацептивы (противозачаточные средства), чтобы предотвратить беременность во время радиотерапии.

Говорить с онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом о вашем сексуальном здоровье может быть трудно, но это очень важный разговор. С вами не могут обсуждать такие темы, пока вы сами не поднимете вопрос и не расскажете о своих проблемах. Конечно вы можете чувствовать стеснение, однако у большинства людей, получающих лечение от рака, возникают похожие вопросы. Мы очень стараемся, чтобы каждый наш пациент чувствовал себя комфортно.

Программы сексуального здоровья

Центр MSK предлагает программы сексуального здоровья Эти программы помогают справиться с

влиянием рака и его лечения на сексуальное здоровье и детородную функцию. Наши специалисты могут помочь вам решить проблемы сексуального здоровья и детородной функции до, во время и после радиотерапии.

- Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.
- Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program) или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-6024.
- Для получения информации о нашей Программе по вопросам детородной функции и лечения рака (Cancer and Fertility Program) поговорите со своим медицинским сотрудником.

Другие ресурсы, связанные с сексуальным здоровьем
Для получения дополнительной информации о сексуальном здоровье в период лечения рака ознакомьтесь с материалом *Секс и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sex-

cancer-treatment).

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) также издает информацию, посвященную проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Она доступна по ссылке www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects; чтобы запросить ее печатную копию, позвоните по номеру 800-227-2345.

Эмоциональное здоровье

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

• тревожность или нервозность; • страх; • одиночество; • злость;	• Нажато • беспомощность; • отчаяние;	• оцепенение; • Не уверен(-а) • 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 даст вам возможность поговорить о ваших чувствах и перенять опыт других людей. Вы сможете 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. Для получения дополнительной информации о группах поддержки в центре MSK перейдите по ссылке 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, слушайте успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является еще одним методом медитации. Перейдите по ссылке www.msk.org/meditations, чтобы найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники нашей Службы интегративной медицины и здоровья.

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 ранее. Но иногда этого недостаточно. Мы советуем поговорить о том, что вас беспокоит, с вашим врачом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

После радиотерапии

Последующее наблюдение

Важно приходить на все приемы к онкологу-радиологу для последующего наблюдения. Во время этих приемов этот специалист проверит, как вы восстанавливаетесь после радиотерапии.

Перед последующим наблюдением запишите на листе бумаги возникшие у вас вопросы и сомнения. Приносите с собой эти записи и список всех своих лекарств. Вы также можете позвонить вашему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения в любое время после завершения радиотерапии или между приемами для последующего наблюдения.

Витамины и диетические добавки после радиотерапии

Витамины, минералы и травяные или растительные (на основе растений) добавки являются примерами диетических добавок.

Во время радиотерапии вы можете принимать мультивитамины. Не принимайте никакие другие диетические добавки, не посоветовавшись с сотрудником своей лечащей команды.

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 проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Обратитесь к своему медицинскому сотруднику за направлением или позвоните по указанному выше номеру телефона, чтобы записаться на прием.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)

www.msk.org/integrativemedicine

Наша Служба интегративной медицины и здоровья

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. Позвоните по телефону 646-449-1010, чтобы записаться на прием для получения этих услуг.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Позвоните по телефону 646-608-8550, чтобы записаться на прием.

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 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 лечащей команды или позвоните по указанному выше

номеру телефона.

Услуги по реабилитации
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) (Rehabilitation Medicine (Physiatry)) 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.

Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья (Sexual Health Programs)

Рак и процедуры его лечения могут повлиять на

сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам до, во время и после лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Для получения более подробной информации обратитесь за направлением к сотруднику вашей лечащей команды в центре MSK или позвоните по телефону 646-888-5076.
- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например, такими как эректильная дисфункция (erectile dysfunction (ED)). Попросите направление у специалиста своей лечащей команды или позвоните по телефону 646-888-6024, чтобы узнать больше.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

www.msk.org/tobacco
212-610-0507
В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Для получения дополнительной информации перейдите на наш сайт или позвоните по указанному выше номеру телефона. Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

Виртуальные программы

www.msk.org/vp
Наши виртуальные программы предлагают обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц по интернету. 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.

С полным перечнем служб поддержки можно ознакомиться в материале *Внешние вспомогательные службы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/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 ним с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефонам, указанным ниже.

Онколог-радиолог: _____
Номер телефона: _____

Медсестра/медбрат радиологического отделения: _____
Номер телефона:

В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Вопросы к онкологу-радиологу

Перед тем, как прийти на прием, полезно записать вопросы, которые вы хотите задать. 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.

About External Beam Radiation Therapy - Last updated on June 9, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center