Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Тотальное облучение организма полной дозой

Эта информация поможет вам подготовиться к тотальному облучению организма (total body irradiation (TBI)) полной дозой 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 хотя бы один раз до начала радиотерапии, чтобы вы знали, чего ожидать. Затем обращайтесь к нему во время радиотерапии.

Приведенная здесь информация имеет общий характер. Радиотерапевтическая бригада разработает план лечения и ухода специально для вас. Из-за этого 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 радиотерапия использует мощные лучи. Вы не увидите и не почувствуете их.

Принцип действия радиотерапии заключается в том, что она повреждает раковые клетки, и это затрудняет их размножение. 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 восстанавливаться самостоятельно.

О процедуре TBI

TBI — это вид радиотерапии, предусматривающий воздействие на весь организм. Многие проходят TBI перед пересадкой стволовых клеток. TBI может проводиться во всех из указанных ниже целей или с одной из них.

- Чтобы уничтожить раковые клетки там, где химиотерапия (химия) оказывается неэффективной (например в нервной системе, костях, коже или

яичках).

- Чтобы ослабить реакцию вашей иммунной системы. При аллогенной пересадке стволовых клеток (получении костного мозга или стволовых клеток от донора) ваш организм может воспринимать такие клетки как чужеродные. В этом случае ваша иммунная система попытается уничтожить их. Прохождение процедуры TBI перед пересадкой может это предотвратить.
- Чтобы освободить место для роста нового костного мозга (пересадка ткани).

Для проведения лечения методом TBI вас положат в больницу.

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.

Что происходит во время TBI полной дозой

Сеанс моделирования

Перед TBI вы пройдете процедуру планирования лечения под названием моделирование. Ее цель — убедиться в том, что область лечения точно определена, и что вы получите правильную дозу облучения. В ходе этого сеанса вам также сделают сканирование и нанесут метки на кожу.

Одежда

В день процедуры моделирования:

- наденьте больничную рубашку или удобную одежду, которую легко снять;
- Не надевайте ювелирные украшения или металлические предметы (например кольца или шпильки для волос).
- Не наносите пудру или лосьон.

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.

Чего стоит ожидать во время моделирования

Если на вас еще не надета больничная рубашка, вы переоденетесь в нее. Обычно в кабинете прохладно. Если вам холодно, скажите об этом радиотерапевтам.

Радиотерапевты помогут вам лечь на стол для проведения моделирования. После того, как начнется

процедура моделирования, постарайтесь не двигаться и не разговаривать, потому что так вы можете изменить свое положение. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Во время процедуры моделирования свет в комнате будет включаться и выключаться, и вы увидите красные лазерные лучи на стенах комнаты. Терапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира, чтобы помочь вам принять правильное положение 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, и они будут рассказывать вам, что они делают.

Чтобы время не шло для вас слишком медленно во время моделирования, радиотерапевты могут включить вам музыку.

Медицинская визуализация

Вам сделают рентген грудной клетки и проведут исследование методом компьютерной томографии, чтобы определить область лечения и спланировать курс лечения. Полученные снимки не предназначены для диагностики или выявления опухолей.

- Рентген грудной клетки делают при помощи аппарата, который называется симулятор. Во время процедуры вы будете стоять. Это займет около 20 минут.
- Исследование методом КТ проводится в другом кабинете. Во время процедуры вы будете лежать. Это займет около 10 минут.

Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения рентгеновского аппарата и аппарата КТ. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут слышать вас, если вы к ним обратитесь.

Метки на коже (татуировки)
Радиотерапевты фломастером нарисуют вам метки на коже. После процедуры моделирования вы сможете смыть нанесенные фломастером метки.

Вам также нанесут постоянные метки на кожу, которые называются татуировками. По размеру татуированные

метки не больше булавочной головки. У вас будет 2 татуировки: одна в верхней части спины и одна в верхней части груди.

Чтобы нанести каждую татуировку, радиотерапевты воспользуются стерильной иглой и каплей чернил. При ее нанесении вы почувствуете что-то похожее на укол булавкой. **Татуировки остаются навсегда и не смываются.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом со своим онкологом-радиологом.

После нанесения татуировок радиотерапевты несколько раз сфотографируют вас в положении при моделировании. С помощью фотографий и татуировок вас будут правильно располагать во время каждого сеанса лечения.

Назначение времени лечения

Ваш онколог-радиолог спланирует точный график вашего лечения. Дополнительную информацию вам может предоставить член вашей радиотерапевтической бригады. Ниже вы можете записать необходимую информацию.

Всего вы пройдете 11 сеансов лечения за 4 дня. Это означает, что каждый день у вас будет 2-3 сеанса.

Сеансы TBI

Сопровождающе лицо проводит вас от больничной палаты до места проведения сеанса.

- Наденьте больничную рубашку или удобную одежду. Не надевайте одежду с металлическими деталями.
- Вы можете не снимать носки, но обязательно снимите обувь или тапочки.
- Не надевайте ювелирные украшения или металлические предметы (например кольца или шпильки для волос). Из-за них доза облучения в соответствующей области может увеличиться.
- Не наносите пудру или лосьон.

Перед первым сеансом лечения вы пройдете подготовительную процедуру. Подготовительная процедура и первый сеанс лечения займут около 90 минут. Остальные сеансы лечения будут длиться около 60 минут.

Подготовительная процедура

Если обезболивающее лекарство помогло вам во

время моделирования, возможно, вам стоит принять его и перед этой процедурой.

Во время подготовительной процедуры вы будете стоять в положении, выбранном для лечения. Вам сделают специальные рентгеновские снимки, которые называются снимками пучков излучения, чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что для лечения определена правильная область. Перед некоторыми другими курсами получаемого вами лечения может также проводиться съемка пучков излучения. Эти снимки делаются не для того, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.

После подготовительной процедуры вы пройдете сеанс TBI.

Размещение

Очень важно, чтобы во время сеансов TBI вы находились в правильном положении. В этом вам помогут радиотерапевты.

- Вас разместят на платформе. Вы будете стоять над сиденьем, похожим на велосипедное, и положите руки на рукоятки, расположенные у ваших бедер (см. рисунок 1). Младенцев и очень маленьких детей заворачивают в фиксирующее устройство и

располагают на столе.

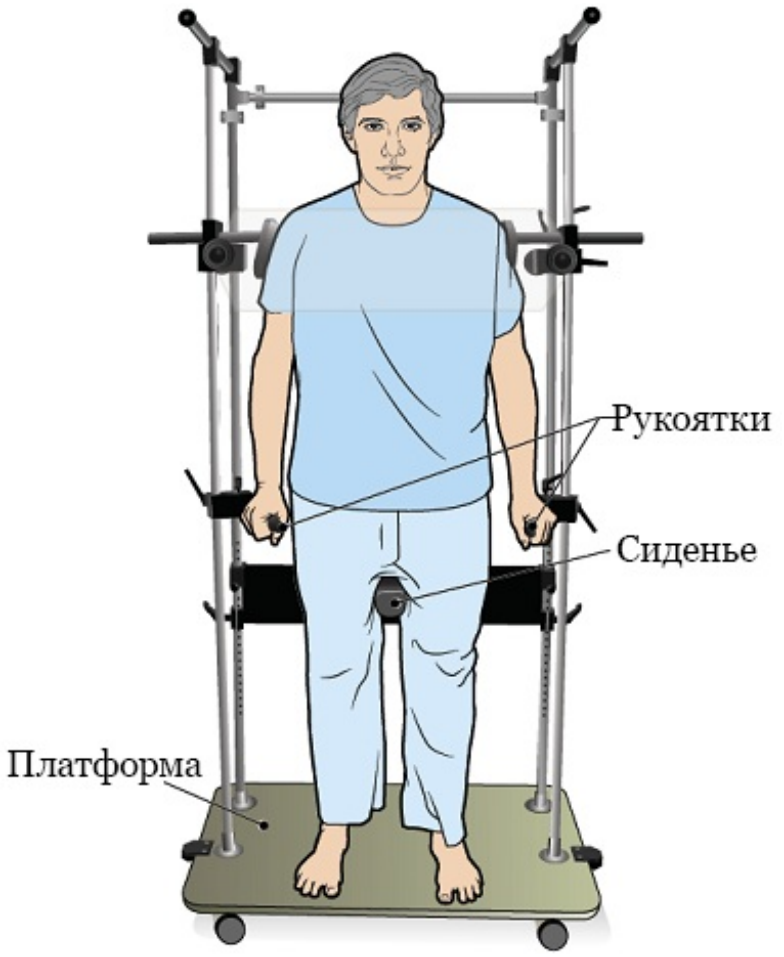


Рисунок 1. Положение, выбранное для лечения детей старшего возраста и взрослых

- На специальную панель, размещаемую перед вашей грудной клеткой, крепятся защитные экраны для легких. Они не будут касаться вашего тела. Эти защитные экраны уменьшат количество облучения, которое получат ваши легкие. Легкие очень чувствительны к облучению, поэтому их нельзя подвергать той же дозе облучения, что и остальные участки тела.

- Перед вами будет помещен большой экран, сделанный из материала Plexiglass®. Он помогает равномерному распределению облучения.

Вы будете повернуты в сторону аппарата во время первой половины сеанса и развернуты от него в течение второй половины сеанса.

Во время сеансов TBI

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.

Во время лечения вы будете одни в комнате, но радиотерапевты будут постоянно видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи. Они позаботятся о том, чтобы вам было комфортно во время лечения.

Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут отключить аппарат и зайти в кабинет.

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

Очаговые и компенсационные дозы

Вы можете получить дополнительные дозы облучения на определенных участках вашего тела.

- Дополнительная доза — это вспомогательная доза облучения, полученная на участке, входящем в область TBI. Вы можете получить дополнительную дозу в амбулаторных условиях до того, как вас положат в больницу для прохождения регулярных сеансов TBI.
- Компенсационная доза — это дополнительная доза облучения, полученная на участке, не входившем в область TBI. Во время сеансов ваши легкие будут закрыты защитными экранами. Чтобы это компенсировать (восполнить) количество этого облучения, вы получите две дозы облучения на стенку грудной клетки без использования защитных экранов для легких.

Ваша лечащая команда в больнице

Любые проблемы, которые возникнут у вас во время лечения, будут решаться вашей лечащей командой в больнице. В случае необходимости члены этой

команды обратятся к специалистам вашей радиотерапевтической бригады. Сообщите своей лечащей команде, если у вас наблюдается:

- озноб;
- болезненная, шелушащаяся, влажная или мокрая кожа, волдыри;
- любой новый или необычный симптом.

Еженедельные визиты во время лечения

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат радиологического отделения 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. Эта встреча будет проходить до или после вашего сеанса лечения каждый (каждую) _____.

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 ними.

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.

Побочные эффекты TBI полной дозой

У вас могут возникнуть побочные эффекты при лечении методом TBI. Вид и степень их тяжести зависят от многих факторов. Например от дозы излучения, количества сеансов лечения и вашего здоровья в целом.

Кратковременные побочные эффекты

Наиболее распространенные побочные эффекты возникают через несколько дней или недель после лечения и быстро проходят. Они перечислены ниже:

- головная боль;
- тошнота и рвота;
- диарея;
- слабость;

- кожные реакции;
- подавление функции костного мозга (низкое количество клеток крови).

У некоторых также возникает отек слюнных желез. Он вызывает боль в зоне перед ухом и в челюсти. Это менее распространенный побочный эффект.

Долговременные побочные эффекты

Некоторые побочные эффекты могут возникать спустя месяцы или годы после лечения и сохраняться длительное время. Они перечислены ниже.

- Бесплодие (неспособность иметь биологического ребенка). При этом половая функция и способность получать сексуальное удовлетворение не затрагиваются.
- Снижение уровня гормонов щитовидной железы. Ваш врач будет проверять у вас уровень гормонов щитовидной железы во время ежегодных медицинских обследований. Примерно половине пациентов, прошедших процедуру TBI, необходимо принимать добавки, восстанавливающие функцию щитовидной железы.

Другие долговременные побочные эффекты возникают редко. Это может быть:

- воспаление околосердечной сумки;
- воспаление легких;
- катаракта;
- возникновение новых раковых заболеваний.

Как справиться с побочными эффектами

Тошнота, рвота и диарея

Эти побочные эффекты наиболее выражены в течение первого дня лечения. Обычно они проявляются через 1-2 часа после первого сеанса. Если у вас возникает рвота, ее частота в ходе лечения обычно снижается.

В течение первых нескольких дней лечения у вас может быть диарея.

Сообщите медсестре/медбрату, если у вас появились какие-либо симптомы. Вам дадут нужное лекарство.

Реакция кожи и волос

Кожа и волосы в области лечения могут измениться. Это нормально.

- Спустя 2-3 недели кожа может стать розовой или приобрести загар. На более позднем этапе лечения кожа может стать ярко-красной или очень темной.
- Кожа может стать сухой, зудеть и шелушиться.
- У вас может появиться сыпь, особенно в тех местах,

где кожа была на солнце. В таком случае сообщите об этом врачу или медсестре/медбрату. Сыпь также может быть признаком инфекции.

- В области лечения могут частично или полностью выпасть волосы. Они обычно отрастают через 3–6 месяцев после окончания лечения.

По окончании лечения ваша кожа постепенно восстановится, но зачастую на это уходит 3-4 недели. Иногда кожные реакции могут ухудшаться в течение недели после окончания лечения. Если это произойдет, позвоните своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату.

Медсестра/медбрат научит вас, как ухаживать за кожей, и в случае необходимости наложит вам особые повязки (бандажи) или нанесет кремы. Соблюдайте приведенные ниже рекомендации по уходу за кожей во время лечения. 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, мочалкой или щеткой.
- Татуировки, сделанные до начала терапии, остаются на месте и не смываются. Если во время лечения вам нанесут другие метки (например обведут контур области лечения фиолетовым фломастером), вы можете удалить их минеральным маслом, когда это разрешат радиотерапевты.
- Не обрабатывайте кожу в области лечения спиртом или спиртовыми салфетками.

Часто увлажняйте кожу

- Начните использовать увлажняющее средство в первый день лечения методом TBI. 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 могут посоветовать вам подходящий вариант.
- Не используйте одновременно несколько средств,

если на это нет указаний медсестры/медбрата.

- Если вы используете увлажняющее средство, наносите его на все тело каждый вечер.

Берегите кожу на облучаемом участке от раздражения

- При появлении зуда не чешите кожу. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд. Ваш врач или медсестра/медбрат 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 макияж, духи, пудру или средство после бритья на кожу в области лечения.
- Не накладывайте пластырь на кожу в области лечения.
- Не брейтесь в области лечения. Если вам нужно

побриться, используйте только электрическую бритву. Прекратите бритье, если на вашей коже появится раздражение.

- 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.
  - 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.

Сексуальное здоровье

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 терапии

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.

Контактная информация

Если у вас возникли вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической бригады. Вы можете позвонить по номерам, указанным ниже.

Онколог-радиолог: _____
Номер телефона: _____

Медсестра/медбрат радиологического отделения: _____
Номер телефона: _____

Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное 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.

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.

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center