Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Контроль когнитивных изменений

Эта информация поможет вам узнать о когнитивных изменениях, которые могут возникнуть до, во время или после лечения рака. Здесь также объясняется, как с ними справиться.

Информация о когнитивных изменениях

У многих пациентов до, во время и после лечения рака происходят когнитивные изменения. Они влияют на:

- внимательность;
- концентрацию внимания;
- быстроту мышления;
- упорядочение мыслей и задач;
- кратковременную память.

Многие описывают такие изменения как «затуманенное сознание».

Когнитивные изменения могут быть незначительными и кратковременными, а могут быть более заметными и длительными. Такие изменения — это обычное явление, и зачастую они возникают из-за того, что на вас одновременно влияют несколько факторов.

Причины возникновения когнитивных изменений

Когнитивные изменения иногда называют «химическим мозгом». Это связано с тем, что раньше медицинские сотрудники считали, что они связаны исключительно с химиотерапией. Химиотерапия — это метод лечения, при котором рост раковых клеток останавливают или замедляют с помощью специальных лекарств.

Сегодня известно, что когнитивные изменения могут быть вызваны многими причинами, включая перечисленные ниже.

- Непосредственно рак. Некоторые люди замечают когнитивные изменения еще до начала лечения. Причинами этого могут быть:
  - воспаление из-за рака;
  - борьба вашей иммунной системы с раком;
  - стресс, связанный с диагнозом и лечением рака;
  - изменения в рационе или количестве потребляемой пищи;
  - проблемы со сном.
- Некоторые методы лечения рака, например:
  - химиотерапия;
  - радиотерапия, включая:
    - радиотерапию головы и шеи;
    - тотальное облучение организма — вид радиотерапии, предусматривающий воздействие на весь организм;
  - гормонотерапию — лечение, при котором используются лекарства для прекращения выработки некоторых гормонов, способствующих росту раковых клеток;
  - иммунотерапию — лечение, при котором рост раковых клеток останавливают или замедляют с помощью вашей иммунной системы;
  - хирургическое вмешательство и анестезию (лекарство, которое помогает вам заснуть во время операции). После операции иногда могут наблюдаться кратковременные когнитивные изменения,

особенно у пожилых людей.

- Некоторые лекарства, например:

◦ лекарства от тошноты; ◦ антибиотики; ◦ обезболивающие лекарства; ◦ иммунодепрессанты;	◦ антидепрессанты; ◦ лекарства для лечения тревожности; ◦ лекарства для лечения сердца; ◦ лекарства для лечения расстройств сна; ◦ стероиды.

- Инфекции.
- Операция на головном мозге.
- Рак головного мозга и другие виды рака с метастазами (распространением) в головной мозг.
- Другие проблемы или симптомы, связанные с раковыми заболеваниями и их лечением, например:
  - анемия — состояние, когда организм вырабатывает недостаточное количество красных кровяных клеток (эритроцитов);
  - проблемы со сном;
  - слабость (когда вы чувствуете большую, чем обычно, усталость и вялость), которая может возникать в качестве побочного эффекта радиотерапии и приводить к когнитивным изменениям;
  - боль, которая может отнимать у вас много умственной энергии, из-за чего становится сложнее сосредоточиться и запоминать информацию;
  - гиперкальцемия — состояние, при котором повышается уровень кальция в крови;
  - нарушение электролитного баланса — состояние, при котором уровень минеральных веществ в организме слишком высокий или слишком низкий.
- Сильные эмоции (чувства), такие, как стресс, тревога (сильное чувство беспокойства или страха) или депрессия (сильное чувство грусти).

- Другие проблемы со здоровьем, например:
  - дефицит витаминов и минеральных элементов, например нехватка железа, витамина B или фолиевой кислоты;
  - нарушения в работе щитовидной железы;
  - гормональные изменения;
  - проблемы со слухом или со зрением.
- Другие нарушения функций головного мозга или нервной системы, не связанные с раком, например:
  - болезнь Альцгеймера;
  - инсульт;
  - болезнь Паркинсона;
  - рассеянный склероз;
  - черепно-мозговая травма, например, сотрясение мозга;
  - судорожные синдромы;
  - другие заболевания, затрагивающие мозг и нервную систему.

Симптомы когнитивных изменений

- Нарушение памяти, например:
  - забывчивость, связанная со встречами или недавними разговорами;
  - затруднения при поиске вещей;
  - сложности с усвоением новой информации;
  - сложности с быстрым воспроизведением (вспоминанием) информации.
- Проблемы с вниманием и концентрацией, такие как:
  - сложности с концентрацией внимания во время разговоров, чтения или выполнения рабочих задач;
  - быстрая потеря концентрации — отвлечение вашего внимания от

того, чем вы занимаетесь.
    - трудности с пониманием сложной информации;
    - необходимость прочитать что-то несколько раз, чтобы понять.
- Проблемы с общением, такие как:
    - сложности с подбором нужных слов во время разговора;
    - сложности с запоминанием того, о чем шла речь в начале предложения, и невозможность завершить предложение.
- Умственное утомление (усталость), например:
    - ощущение умственного утомления после выполнения задач, которые раньше давались легко;
    - потребность в большем количестве перерывов в течение дня;
    - ощущение, будто у вас больше нет сил после того, как вы сосредоточились на чем-то.
- Проблемы, связанные с планированием и решением задач, такие как:
    - сложности с многозадачностью (выполнением нескольких дел одновременно);
    - сложности с организацией или планированием мероприятий;
    - сложности с определением приоритетов (решением, что делать в первую очередь);
    - ощущение, что вам трудно решать проблемы или справляться с изменениями в планах или ситуациях.
- Проблемы, связанные со скоростью мышления, например:
    - более медленное мышление, чем обычно;
    - увеличение времени, необходимого для выполнения задач;
    - ощущение умственной вялости (замедленности) или перегруженности.

Большинство когнитивных симптомов имеют степень выраженности от

легкой до умеренной. Однако они по-прежнему могут влиять на вашу работу, способность выполнять повседневные задачи и качество жизни.

Если во время лечения рака вы заметите какой-либо из этих симптомов, сообщите об этом своей лечащей команде. Специалисты могут выяснить, что вызывает эти симптомы, и порекомендовать способы их контроля.

Как долго сохраняются когнитивные симптомы?

У большинства людей когнитивные симптомы не усугубляются после лечения рака. С течением времени симптомы, как правило, остаются неизменными или исчезают. Симптомы часто улучшаются при лечении других проблем, таких как усталость, нарушения сна, боль или побочные эффекты лекарств.

В течение 1 года после завершения лечения состояние большинства пациентов намного улучшается. У других людей симптомы могут сохраняться в течение нескольких лет после лечения.

Если вы проходите длительную гормональную терапию, у вас могут наблюдаться когнитивные симптомы на протяжении всего периода приема гормонов. Время, необходимое для улучшения состояния после завершения гормональной терапии, у всех разное.

Контроль когнитивных изменений

Ниже перечислены несколько способов контроля когнитивных изменений.

Ведите здоровый образ жизни

- Включите в расписание вашего дня физические упражнения. Обсудите со своей лечащей командой, какие упражнения вам подойдут.
- Придерживайтесь здорового питания. Чтобы получить консультацию клинического врача-диетолога центра MSK, попросите направление у специалиста своей лечащей команды.
- Пейте воду, чтобы избежать обезвоживания.
- Отведите достаточное время на сон.

- Контролируйте уровень боли.
- Пройдите курс лечения по поводу других проблем со здоровьем, которые у вас могут быть.

Позаботьтесь о своем психическом и эмоциональном здоровье

- Обратитесь за помощью, если вы испытываете стресс, тревожность или депрессию. Поделитесь своими чувствами с близкими, которые смогут оказать вам эмоциональную поддержку и утешить вас. Вы также можете обратиться к специалисту в области психического здоровья, например к социальному работнику, консультанту или психологу. Вам могут оказать консультативную помощь или предложить терапию, чтобы помочь справиться со своими эмоциями.
- Практикуйте техники релаксации (такие, как глубокая дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку и медитация), чтобы легче справляться со стрессом. Перейдите по ссылке www.msk.org/meditation, чтобы послушать бесплатный курс медитации под руководством инструктора, который предлагает наша Служба интегративной медицины и здоровья.
- Занимайтесь тем, что вам нравится.

Используйте стратегии когнитивной реабилитации

Стратегии когнитивной реабилитации — это методы, помогающие справляться с когнитивными изменениями, такими как проблемы с мышлением, памятью и концентрацией внимания.

- Составьте распорядок дня и сформируйте у себя полезные привычки. Выполнение одних и тех же задач одним и тем же способом каждый день может помочь вам меньше полагаться на память. Обычные дела и привычки позволяют выполнять повседневные задачи более автоматически, благодаря чему вам не приходится уделять им столько внимания. Примерами этого могут служить прием лекарств в одно и то же время и хранение ключей всегда в одном и том же месте.

- Используйте внешние вспомогательные средства для запоминания. Это инструменты, которые помогают запоминать информацию, поддерживать порядок и выполнять задачи. Примерами внешних вспомогательных средств для запоминания являются календари, списки дел, а также приложения-напоминания или будильники.
- Освойте компенсаторные стратегии. Это инструменты и методы, которые помогут вам справиться с проблемами, связанными с мышлением или памятью. Вместо того чтобы пытаться решить проблемы, вы осваиваете новые способы достижения результатов. Примерами компенсаторных стратегий являются записывание информации вместо попыток запомнить ее и устранение отвлекающих факторов, когда нужно сосредоточиться.

Некоторым людям помогает работа со специалистами по когнитивной реабилитации, такими как эрготерапевты, логопеды или нейропсихологи.

Советы, которые помогут улучшить ваши когнитивные способности

Работайте в спокойной и тихой обстановке

- Отключите на смартфоне уведомления, которые не являются важными
- Закройте на компьютере вкладки браузера, которыми вы не пользуетесь
- Уменьшите громкость телевизора или уровень фонового шума

Сосредоточьтесь на одной задаче за раз

- По возможности избегайте многозадачности
- Завершите одну задачу, прежде чем приступать к следующей
- Разбейте крупные задачи на более мелкие, с которыми легче справиться

Планируйте выполнение важных задач на подходящее

время дня

- Определите, в какое время вы чувствуете, что ваш мозг более сосредоточен и ясен, и выполняйте самые сложные задачи именно в это время
- Планируйте задачи на то время, когда вас никто не будет отвлекать, а ваш уровень энергии соответствует тому, что вам предстоит сделать

Записывайте все необходимое и пользуйтесь напоминаниями

- Ведите бумажный или электронный ежедневник либо календарь, чтобы не упускать из виду повседневные задачи
- Записывайте важную информацию и дважды проверяйте то, что вы написали, чтобы убедиться, что вы используете правильные слова и соблюдаете правила орфографии
- Используйте приложения с напоминаниями или будильники на смартфоне, например, чтобы не забыть принять лекарства
- Составляйте списки дел с помощью блокнота или приложения для ведения заметок и вычеркивайте пункты по мере их выполнения

Повторяйте и просматривайте важную информацию, чтобы лучше ее запомнить

- Повторите информацию вслух после того, как вам ее сообщат
- Делайте заметки во время разговоров
- После встреч проанализируйте услышанное и обобщите основные моменты

Делайте перерывы в нужное время

- Делайте перерывы до того, как почувствуете умственное утомление
- Делайте короткие перерывы, чтобы сохранить концентрацию внимания и успеть сделать больше

- Чередуйте сложные задачи с более простыми, чтобы дать мозгу возможность отдохнуть

Сохраняйте активность ума

- Часто читайте
- Освойте новые навыки или увлечения
- Решайте головоломки, играйте в словесные игры или занимайтесь другими видами деятельности, которые заставляют вас думать
- Ведите активную общественную жизнь (общайтесь с другими людьми)

Советы, которые помогут вам поддерживать концентрацию внимания

Концентрация внимания — это способность сосредоточиться на том, чем вы занимаетесь, не позволяя посторонним факторам отвлекать вас. Этими посторонними факторами могут быть люди, чувства, мысли или другие занятия.

Ниже приведено несколько советов, которые помогут вам поддерживать концентрацию внимания.

Советы, которые помогут вам сконцентрировать внимание

- Обращайте внимание на внешние (посторонние) факторы, отвлекающие внимание. Отключите на смартфоне неважные уведомления, закройте неиспользуемые вкладки в браузере на компьютере и уменьшите громкость телевизора или уровень фонового шума. Например, настройте автоответчик так, чтобы он принимал звонки, когда вы заняты выполнением какой-либо задачи. Таким образом, вы не будете отвлекаться на звонок.
- Постарайтесь обратить внимание на внутренние отвлекающие факторы, такие как мысли, эмоции и физические ощущения, например, чувство голода. Они могут мешать вам сосредоточиться. Постарайтесь

понять, почему возникают эти внутренние отвлекающие факторы, а затем, если это возможно, примите меры, чтобы их уменьшить. К примеру, если вы голодны, перекусите, прежде чем приступить к выполнению задачи.

- Избавляйтесь от отвлекающих мыслей как только они у вас возникают. Когда у вас появилась отвлекающая мысль, остановитесь и обдумайте ее. Затем снова сосредоточьтесь на задаче, над которой вы работаете.
- По возможности всегда держите под рукой тетрадь или блокнот. Если во время выполнения задачи вы вспомнили о каком-то необходимом деле, запишите это. Такой подход поможет отвлечься от этих мыслей. Вы сможете запланировать выполнение этой задачи на более позднее время.

Советы, которые помогут вам улучшить концентрацию внимания

- Выделите время на то, чтобы сосредоточиться. Представьте, что вы будете чувствовать или чего достигнете, когда задача будет выполнена.
- Во время чтения делайте заметки карандашом и выделяйте важные моменты текста.
- Разбейте крупные задачи на более мелкие, с которыми легче справиться.
- Планируйте перерывы с учетом того, как долго вы можете сохранять концентрацию. Прогуляйтесь или сделайте перерыв на обед, чтобы прояснить мысли.
- Если вы заметили, что в положении сидя вы теряете концентрацию, встаньте. Физическое действие вставания привлечет ваше внимание к этому факту.
- Не занимайтесь одной и той же задачей слишком долго. По возможности переключайтесь между разными задачами. Переключение между задачами может быть столь же полезно, как и перерыв. Это может помочь прояснить мысли и улучшить концентрацию внимания.

Советы, которые помогут вам освоить и закрепить навыки концентрации внимания

- Определите, как долго вы можете сохранять концентрацию внимания (сколько времени ваш мозг остается сосредоточенным). Для этого запишите время, когда вы начали чем-то заниматься (например читать). Как только начнете отвлекаться, снова запишите время. Период между первым и вторым временем — это продолжительность концентрации внимания.
- Узнайте, в какое время дня ваша концентрация является максимальной, и планируйте свои задачи с учетом этого. Найдите время в течение дня, когда:
  - вы знаете, что вам никто не помешает;
  - ваш уровень энергии соответствует задаче, которую вам предстоит выполнить.
- Создайте обстановку, которая избавит вас от отвлекающих факторов и поможет лучше сосредоточиться. Это может быть чистый и упорядоченный рабочий стол, хорошее освещение или успокаивающая музыка, играющая в фоновом режиме.

Проконсультируйтесь с нейропсихологом

Большинство когнитивных нарушений проходят в течение 1 года после завершения лечения рака. Если через год ваши проблемы по-прежнему влияют на вашу повседневную жизнь, вам, возможно, стоит обратиться к нейропсихологу. Это психолог, прошедший специальную подготовку по диагностике и лечению когнитивных нарушений.

В Memorial Sloan Kettering (MSK) ваш нейропсихолог проведет оценку (исследование) когнитивных изменений, наблюдаемых у вас. После обследования этот специалист совместно с вами разработает подходящий именно вам план лечения. Вам могут порекомендовать курс когнитивной реабилитационной терапии. Эта терапия направлена на те области, в которых у вас возникают проблемы. Это может помочь

уменьшить проявления когнитивных изменений и облегчить повседневную жизнь.

Большинство страховых компаний, а также программы Medicare и Medicaid покрывают эти услуги, однако объем покрытия зависит от вашего плана. Прежде чем выбрать план лечения, уточните у своей страховой компании, какие расходы она возместит. Вы можете позвонить им самостоятельно, либо от вашего имени может позвонить специалист центра когнитивной реабилитационной терапии, в который вас направили.

Когда звонить лечащей команде

Свяжитесь со своей лечащей командой, если ваши когнитивные симптомы:

- влияют на работу, учебу или выполнение повседневных дел;
- ухудшаются со временем;
- сопровождаются резкими изменениями в настроении или поведении;
- усложняют контроль приема лекарств и/или управление финансами (денежными средствами);
- очень беспокоят вас или членов вашей семьи.

Дополнительные ресурсы

Ресурсы MSK

- Если вы хотите записаться на прием к нейропсихологу центра MSK, сначала проконсультируйтесь со своим онкологом в центре MSK. Ваш онколог в центре MSK — это врач, назначающий вам лечение от рака. Если врач считает, что вам необходима консультация нейропсихолога, вас могут направить в Службу нейропсихологической помощи (Neuropsychological Service) при центре MSK. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/cognitive-testing или позвоните по номеру 212-610-0489.
- Лечение в рамках когнитивной реабилитации проводится в центрах

MSK на Манхэттене, в Нью-Джерси и на Лонг-Айленде. Наши квалифицированные реабилитационные терапевты готовы помочь вам, если у вас возникают трудности при выполнении обычных повседневных задач. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-888-1900.

- В центре MSK уход за вами не заканчивается по завершении лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program)» предназначена для уже прошедших лечение пациентов, а также для членов их семей. Социальные работники программы RLAC предлагают семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Они также оказывают помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-888-8106.

Другие ресурсы

Американский совет профессиональной психологии (American Board of Professional Psychology)
https://abpp.org
На этом сайте есть каталог, с помощью которого вы сможете найти квалифицированных нейропсихологов, работающих в вашем регионе.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
Эта организация осуществляет консультирование, работает с группами поддержки, проводит образовательные мастер-классы, выпускает публикации и оказывает финансовую помощь.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 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.

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

Managing Cognitive Changes - Last updated on July 31, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center