



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Контроль когнитивных изменений

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

О когнитивных изменениях

У многих пациентов до, во время и после лечения рака происходят когнитивные изменения. Это могут быть проблемы с:

- концентрацией внимания;
- сосредоточением;
- быстротой мышления;
- упорядочением мыслей и задач;
- кратковременной памятью.

Многие описывают такие изменения выражением «затуманенное сознание».

Такие изменения иногда обозначают термином «химический мозг», поскольку ранее медицинские сотрудники считали, что они связаны исключительно с химиотерапией. В настоящее время известно, что подобные изменения могут быть вызваны и другими видами лечения.

Причины возникновения когнитивных изменений

Когнитивные изменения могут быть вызваны различными причинами, включая:

- некоторые виды химиотерапии;
- радиотерапию головы и шеи;
- тотальное облучение организма;
- операцию на головном мозге;
- некоторые лекарства, например:
 - гормонотерапию;
 - иммунотерапию;
 - препараты от тошноты;
 - антибиотики;
 - обезболивающие лекарства;
 - иммуносупрессоры;
 - антидепрессанты;
 - успокоительные средства;
 - сердечные препараты;
 - лекарства для лечения расстройств сна;
 - стероиды;
- Инфекции
- рак головного мозга;
- другие виды рака с метастазами (распространением) в головной мозг;
- другие заболевания или симптомы, связанные с раковыми заболеваниями и их лечением, например:
 - анемию (низкий уровень красных кровяных телец в крови);
 - проблемы со сном;
 - слабость (чувство сильной усталости или ощущение, что у вас меньше сил, чем обычно);
 - гиперкальциемию (повышенное содержание кальция в крови);
 - электролитный дисбаланс (высокий или низкий уровень минеральных веществ в организме);
- эмоциональные реакции (такие как стресс, тревожность или депрессию);

- дефицит витаминов и минеральных элементов (например нехватка железа, витамина В или фолиевой кислоты);
- другие нарушения функций головного мозга или нервной системы, не связанные с раком.

Симптомы когнитивных изменений

Симптомы когнитивных изменений:

- нарушения памяти;
- проблемы с концентрацией внимания;
- проблемы с сосредоточением;
- сложности с подбором нужных слов;
- сложности с усвоением новой информации;
- проблемы с выполнением повседневных дел и многозадачностью (совмещением нескольких дел);
- замедление мыслительных процессов.

Вы можете заметить эти изменения во время лечения. Многие пациенты отмечают, что когнитивные изменения становятся у них намного менее выраженными спустя год после окончания лечения. У некоторых пациентов когнитивные изменения могут сохраняться в течение нескольких лет после лечения.

Контроль когнитивных изменений

Если у вас возникли проблемы с памятью, или вы заметили другие изменения, касающиеся мышления или своих способностей, сообщите об этом медицинскому сотруднику. Он может помочь устранить некоторые причины, вызывающие нарушение когнитивных функций. Например, некоторые лекарства могут вызывать рассеянность внимания и влиять на способность ясно мыслить. Смена препарата может помочь избавиться от этих проблем.

Контролировать когнитивные изменения можно также следующими способами:

- **Составляйте списки.** Носите с собой записную книжку или смартфон и записывайте все, что вам необходимо сделать. Например, ведите списки необходимых покупок, дел, телефонных звонков и вопросов, которые вы хотите задать на приеме у врача. Вычеркивайте пункты по мере их выполнения.
- **Пользуйтесь портативным ежедневником или органайзером.** Он поможет вам контролировать выполнение текущих дел и не забывать о назначенных приемах или особых событиях, таких как дни рождения и годовщины.
- **Используйте настенный календарь.** Некоторым людям подобный календарь кажется удобнее, чем портативный ежедневник, поскольку его можно повесить в приметном месте, где вы сможете наблюдать его каждый день. Желательно, чтобы он попадался вам на глаза несколько раз в день.
- **Установите сигнал на смартфоне или планшете на то время, когда вам необходимо принимать лекарства.**
- **Организируйте окружающую обстановку.** Кладите вещи на привычные места, чтобы помнить, куда вы их положили. Например, всегда храните ключи от машины в одном и том же месте.
- **Избегайте отвлекающих факторов.** Работайте, читайте и размышляйте в спокойной обстановке, не загроможденной отвлекающими деталями. Это поможет вам сосредоточиться.
- **Для общения с другими людьми выбирайте спокойные места.** Это минимизирует отвлекающие моменты и позволит вам лучше сосредоточиться на том, что говорит собеседник.
- **Повторяйте вслух информацию, которую вам сообщают, и записывайте важные детали.**
- **Чтобы облегчить запоминание, используйте игру слов (например рифмование).**

- **Сохраняйте живость ума.** Разгадывайте кроссворды и играйте в словесные игры или ходите на лекции по интересующим вас темам.
- **Исправляйте свои ошибки.** Дважды проверяйте свои записи, чтобы убедиться в правильности подобранных слов и их написания.
- **Учитесь сосредоточивать внимание.** Например, если вы все время теряете ключи, выделите немного времени на то, чтобы подумать или мысленно представить себе, что вы делаете каждый раз, когда их куда-то кладете. А еще скажите себе вслух: «Я кладу ключи на комод». Затем снова посмотрите на ключи и повторите: «Ключи на комод». Звуковые (слуховые) привязки способствуют лучшему запоминанию.
- **Делайте зарядку, хорошо питайтесь, много отдыхайте и спите.** Это способствует более эффективной работе памяти.
- **Расскажите своим близким, что вы сейчас переживаете.** Возможно, они смогут оказать вам помощь и поддержку.

Способы улучшения концентрации внимания

Концентрация внимания — это способность сосредотачиваться на выполняемой работе, не взирая на мешающие факторы в виде действий других людей, чувств, мыслей или прочих занятий. Ниже описываются некоторые стратегии укрепления и повышения концентрации внимания:

1. Укрепление концентрации внимания:

- Постарайтесь предупредить воздействие внешних отвлекающих факторов. К примеру, позвольте себе активировать функцию автоответчика для входящих звонков на то время, пока вы заняты каким-то делом. В этом случае звонки не будут вас отвлекать.
- Попробуйте распознать внутренние отвлекающие факторы, такие как мысли, эмоции, физические ощущения и голод. Все это может ухудшить вашу способность к сосредоточению. Примите меры по устранению этих внутренних отвлекающих факторов. К примеру, если вы голодны, перекусите, прежде чем приступить к выполнению задачи.

- Избавляйтесь от отвлекающих мыслей, которые лезут вам в голову, как только они у вас возникают. Для этого нужно констатировать мысль, а затем снова осознанно переключить внимание на выполняемую задачу.
- Держите под рукой записную книжку или блокнот. Если во время выполнения задачи вы вспомнили о каком-то необходимом деле, запишите эту мысль, чтобы она вас больше не отвлекала, а сроки выполнения такого дела определите позже в течение дня.

2. Повышение концентрации внимания

- Выделите время на то, чтобы сосредоточиться. Представьте, что вы будете чувствовать или чего достигнете, когда задача будет выполнена.
- Читая, пользуйтесь карандашом или маркером. Делайте записи или выделяйте важные моменты.
- Разделяйте задачи на более удобные для решения мелкие части.
- Планируйте перерывы в соответствии с продолжительностью концентрации внимания. Прогуливайтесь или делайте перерывы на обед, чтобы привести мысли в порядок.
- Если вы чувствуете, что утрачиваете концентрацию, встаньте. Физическое действие вставания привлечет ваше внимание к этому факту.
- Разнообразьте свои занятия. Смена деятельности зачастую так же эффективна, как и перерыв.

3. Формируйте у себя привычку концентрировать внимание. Как и в случае с другими навыками, нужно учиться концентрировать внимание, а также развивать и тренировать это умение.

- Выясните, какая у вас продолжительность концентрации внимания. Для этого запишите время, когда вы начали чем-то заниматься (например читать). Как только начнете отвлекаться, запишите время еще раз. Период между первым и вторым временем — это продолжительность концентрации внимания.

- Узнайте, когда ваша концентрация внимания бывает максимальной. Определите время в течение дня, когда вам гарантированно никто не мешает, и когда ваши силы соответствуют выполняемой задаче. Старайтесь планировать дела с учетом этих моментов.
- Выясните, в каких условиях вам лучше удастся концентрировать внимание. Устраните отвлекающие факторы на определенный период времени, чтобы выполнить работу. Подумайте, что благоприятно повлияет на вашу работоспособность — незагроможденный стол, хорошее освещение или спокойная фоновая музыка.

Проконсультируйтесь с нейропсихологом

Нейропсихологи проходят специальное обучение по оценке и устранению когнитивных изменений. Если по прошествии 1 года после окончания лечения рака когнитивные изменения продолжают сказываться на выполнении повседневных дел, рекомендуем вам обратиться к нейропсихологу.

Нейропсихологи центра Memorial Sloan Kettering (MSK) проходят специальное обучение по оценке и устранению когнитивных изменений у людей, больных раком. Они могут дать оценку проблемам, с которыми вы столкнулись, и порекомендовать вам соответствующее лечение. Такое лечение может ослабить влияние когнитивных изменений.

После проведения всесторонней оценки нейропсихолог может предложить вам пройти курс когнитивной реабилитации. Он затрагивает те сферы, в которых вы испытываете проблемы. Кроме того, вы разработаете план по улучшению своих функциональных возможностей. Все это позволит вам лучше устроить свою повседневную жизнь.

Некоторые страховые компании, а также планы страхования Medicare и Medicaid покрывают расходы на эти услуги, однако объем страхового покрытия не одинаков. Прежде чем принимать решение по поводу плана лечения, позвоните в свою страховую компанию, чтобы узнать, какие виды услуг покрывает ваша страховка.

Информационные ресурсы для пациентов с КОГНИТИВНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ

Ресурсы в MSK

- Чтобы записаться на прием к одному из наших нейропсихологов, поговорите со своим медицинским сотрудником о том, что вас беспокоит. Если по его мнению вам необходима консультация нейропсихолога, он может направить вас в Службу нейропсихологической оценки (Neuropsychological Assessment Service) при центре MSK. Дополнительную информацию можно получить по телефону 212-610-0489 или на веб-сайте www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/cognitive-testing.
- Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program) предлагает услуги поддержки для пациентов, перенесших рак, и их семей. Вы можете поговорить с социальным работником, который разбирается в проблемах, возникающих у больных раком. Социальные работники RLAC окажут вам индивидуальную помощь и направят вас в различные группы поддержки, которые могут оказаться для вас полезными. Для получения более подробной информации позвоните по телефону 646-888-8106.
- Посмотрите видео о том, как контролировать когнитивные изменения, возникающие после лечения рака. Оно размещено на нашем веб-сайте www.mskcc.org/playlists/discussion-about-post-treatment-changes-thinking-and-memory

Другие ресурсы

Американский совет по профессиональной психологии (American Board of Professional Psychology)

www.abpp.org

Располагает списком квалифицированных нейропсихологов, работающих в вашем регионе.

Организация CancerCare

www.cancercare.org

800-813-4673

275 Seventh Avenue (между West 25th Street и 26th Street)

New York, NY 10001

Предлагает консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и 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 October 14, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center