



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

# Как справиться с побочными эффектами химиотерапии

Эта информация поможет вам справиться с побочными эффектами химиотерапии.

## Возможные побочные эффекты химиотерапии

Медсестра/медбрат просмотрит эту информацию вместе с вами и расскажет вам о возможных побочных эффектах. У вас могут возникнуть все, только некоторые, или ни одного из этих эффектов.

### Ослабление иммунной системы

Ослабление иммунной системы может быть вызвано нейтропенией, при которой в вашей крови снижается количество нейтрофилов. Нейтрофилы — это разновидность белых кровяных клеток (лейкоцитов), помогающих организму противостоять инфекциям. Нейтропения часто бывает следствием химиотерапии.

При нейтропении вы подвержены риску инфицирования. Приведенные ниже рекомендации помогут предотвратить

развитие инфекций. Важно следовать им до тех пор, пока количество нейтрофилов не станет нормальным.

## Как справиться с проблемой

- Избегайте близких контактов с больными людьми.
- Часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком. Не забывайте мыть руки:
  - перед приемом пищи;
  - после прикосновения к поверхностям, на которых могут находиться микроорганизмы (например, после посещения туалета или прикосновения к дверной ручке).

Позвоните своему врачу или медсестре/медбрату, если у вас наблюдается:

- температура 100,4 °F (38 °C) и выше;
- дрожь или потрясающий озноб.

Дополнительную информацию о мерах профилактики инфекций читайте в материале *Гигиена рук и предотвращение инфекций* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)) и *Нейтропения (пониженное количество белых кровяных клеток)* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)).

## □ Повышенный риск кровотечений

На 10–14 день после химиотерапии у вас может снизиться количество тромбоцитов. Низкое количество тромбоцитов снижает способность организма прекращать кровотечение или образование синяков.

### Как справиться с проблемой

- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной.
- Будьте осторожны и старайтесь не порезаться и не ушибиться.
- Если вам необходимо побриться, используйте только электрическую бритву.

Позвоните вашему врачу или медсестре/медбрату, если у вас наблюдается:

- кровь в моче, стуле (кале), рвотных массах или кашель с кровью;
- очень темный или черный стул;
- синяки неизвестного происхождения или кровотечение из носа или десен;
- изменения зрения;
- головные боли или любые признаки инсульта, такие как слабость мышц с одной стороны тела.

Дополнительную информацию о способах снижения риска кровотечений читайте в материале *Пониженное количество тромбоцитов* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/low-platelet-count](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/low-platelet-count)).

## □ Слабость



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-01](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-01) чтобы посмотреть это видео.

Слабость — ощущение необычайной усталости, утомления или того, что у вас нет сил. Слабость после лечения может быть от легкой до сильно выраженной.

## Как справиться с проблемой

- Если вы чувствуете усталость, сделайте перерыв. Чтобы справиться с усталостью в течение дня, можно немного вздремнуть (около 10–15 минут). Короткий дневной сон не мешает вам глубоко заснуть в ночное время.
- Старайтесь оставаться активными, чтобы поддерживать уровень энергичности. Например, ходите на прогулку или занимайтесь на беговой дорожке. Пациенты, выполняющие легкие упражнения, такие как ходьба, меньше устают и лучше переносят лечение.

Дополнительную информацию о том, как справиться со слабостью с помощью физических упражнений, читайте

в материале *Способы справиться со слабостью при заболевании раком с помощью физических упражнений* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)).

- Планируйте дела на те дни, когда вы чувствуете себя энергичнее.
- Не бойтесь просить родных и друзей о помощи в выполнении дел или при активности, после которой вы чувствуете усталость.
- Пейте достаточное количество жидкости. Старайтесь ежедневно выпивать около 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) не содержащей кофеина жидкости.

Дополнительную информацию о том, как справиться со слабостью, читайте в материале *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)) и посмотрите видеоролик ниже.

Тошнота, рвота или потеря аппетита



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-manage-nausea-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-manage-nausea-during-chemotherapy) чтобы посмотреть это видео.

Некоторые лекарства, применяемые во время

химиотерапии, могут вызывать тошноту (ощущение подступающей рвоты) и рвоту. Это связано с тем, что химиотерапия раздражает либо центры мозга, контролирующие тошноту, либо клетки, выстилающие слизистую оболочку полости рта, горла, желудка и кишечника.

## Как справиться с проблемой

- Принимайте лекарство от тошноты в соответствии с указаниями вашего врача или медсестры/медбрата.
- Во избежание обезвоживания пейте по 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости ежедневно. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte<sup>®</sup>, Gatorade<sup>®</sup>, Powerade<sup>®</sup> и другие спортивные напитки).
- Откажитесь от напитков с кофеином, например кофе, чая и газированной воды.
- Принимайте пищу часто, маленькими порциями.

Позвоните своему врачу или медсестре/медбрата, если у вас наблюдается:

- рвота, возникающая от 3 до 5 раз за 24 часа;
- тошнота, которая не прекращается даже после приема лекарства от тошноты;
- напитки или пища не задерживаются в желудке;

- головокружение или предобморочное состояние;
- изжога или боль в желудке.

Дополнительную информацию о тошноте и рвоте, вызванной химиотерапией, вы найдете в материале *Тошнота и рвота, обусловленные химиотерапией* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting-due-chemotherapy](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting-due-chemotherapy)).

## □ Запор



Пожалуйста, посетите [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-manage-constipation-during-chemotherapy) чтобы посмотреть это видео.

Запор — это опорожнение кишечника реже, чем обычно, или твердый стул. Это распространенный побочный эффект приема обезболивающих лекарств или препаратов от тошноты. Некоторые виды химиотерапии также могут вызвать запор.

## Как справиться с проблемой

- Употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки. Клетчатка содержится во фруктах, овощах, цельных злаках, сливах и сливовом соке.
- По возможности выпивайте хотя бы 8 стаканов (объемом

8 унций (240 мл)) жидкости в день.

- По возможности старайтесь гулять или выполнять легкие физические упражнения.
- При необходимости принимайте безрецептурные препараты (которые можно купить без рецепта) для размягчения стула (например Colace®) или слабительные (например Senokot® или Miralax®). Медсестра/медбрат сообщат вам, какие из этих лекарств следует принимать.

Позвоните вашему врачу или медсестре/ медбрата, если:

- вы не опорожняли кишечник или у вас не выходят газы в течение 2–3 дней и более;
- у вас твердый стул или проблемы с опорожнением кишечника в течение 2–3 дней и более.

Дополнительную информацию о том, как справиться с запорами, читайте в материале *Запор* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)).

## Понос

Понос — это жидкий или водянистый стул.

## Как справиться с проблемой

- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл))



жидкости в день. Обязательно употребляйте не только воду, но и напитки, содержащие электролиты, такие как Gatorade<sup>®</sup>, Pedialyte<sup>®</sup>, бульоны или соки.

- Принимайте безрецептурные лекарства от поноса, например loperamide (Imodium<sup>®</sup>), если только врач или медсестра/медбрат не порекомендовал вам прекратить их прием.
- Не принимайте средства для размягчения стула или слабительные в течение как минимум 12 часов или до тех пор, пока не прекратится понос.
- Ешьте мягкую пресную пищу небольшими порциями. Она должна быть комнатной температуры.
- Соблюдайте диету BRATY, в которую входят бананы, рис, яблочное пюре, белый хлеб и йогурт.

Дополнительную информацию о том, как справиться с поносом, и перечень рекомендуемых и запрещенных к употреблению продуктов, читайте в материале *Понос* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea)).

Позвоните своему врачу или медсестре/медбрату, если у вас наблюдается:

- 4 и более случаев жидкого водянистого стула за 24 часа и прием лекарств не улучшает ситуацию;
- спустя 2 дня продолжается понос, даже при соблюдении

диеты BRATY;

- раздражение прямой кишки, которое не проходит;
- кровь в кале;

## Нейропатия (онемение или покалывание кистей рук и ступней)

Некоторые лекарства для химиотерапии могут оказывать влияние на нервные окончания кистей рук или ступней. Вы можете чувствовать онемение или покалывание в пальцах рук, ног или в пальцах рук и ног одновременно. Оно может быть преходящим или постоянным в зависимости от того, как долго вы проходите курс химиотерапии. Ваш врач может назначить лекарства или изменить дозу химиотерапии с целью уменьшения беспокойства от нейропатии.

## Как справиться с проблемой

- Скажите своему врачу или медсестре/медбрату, если у вас появилось покалывание и онемение, а также если оно усилилось.
- Будьте предельно осторожны, чтобы не обжечься во время пользования плитой, духовкой или утюгом. Вы можете не чувствовать горячее так же, как раньше.
- Носите устойчивую обувь и ходите осторожно, если чувствуете покалывание или онемение в ногах.

Позвоните вашему врачу или медсестре/медбрату, если у вас наблюдается:

- трудности с удержанием в руках карандаша или ручки, или с застегиванием пуговиц;
- боль, жжение, онемение или покалывание в пальцах рук или ног;
- трудности при ходьбе или вы плохо чувствуете ногами землю.

Для получения дополнительной информации о нейропатии попросите у медсестры/медбрата материал *Neuropathic Pain* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain)), *Информация о периферической нейропатии* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy)) и *Лечение пациентов с периферической нейропатией* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy)).

## Холодовая чувствительность

Холодовая чувствительность — это онемение, покалывание или спазмы в руках или ногах. Она проявляется под воздействием низких температур, например, морозной погоды, холодных продуктов и напитков.

Холодовая чувствительность обычно уменьшается или проходит между курсами химиотерапии. Чем больше

курсов вам назначено, тем дольше она может проявляться.

## Как справиться с проблемой

- Исключите холодные продукты и напитки.
- Закрывайте нос и рот, если выходите на мороз, чтобы не дышать холодным воздухом.
- Надевайте перчатки, если выходите на мороз и дотрагиваетесь до холодных предметов.
- Не используйте электрогрелки или горячие компрессы. Вы можете не чувствовать горячее так же, как раньше, и получить ожоги.

## □ Изменения кожи и ногтевой пластины

Химиотерапия может привести к изменению состояния кожи. Возможно, приобретут более темный оттенок кожа, ногти, язык и вены, в которые вводилось лекарство для химиотерапии. Также могут наблюдаться общие изменения состояния кожи, такие как сухость и зуд. Ваши ногти могут стать слабыми и хрупкими и могут потрескаться.

## Как справиться с проблемой

- После душа или ванны наносите лосьон для тела и кремы для рук. Мы рекомендуем использовать Eucerin<sup>®</sup>, CeraVe<sup>®</sup> или Aquaphor<sup>®</sup>.

- Ежедневно наносите солнцезащитное средство с защитным фактором кожи (SPF) 30 и выше.
- Не подвергайте кожу головы воздействию солнечных лучей. Находясь на солнце, носите шляпы с широкими полями и одежду с длинными рукавами.
- Перед уборкой или мытьем посуды надевайте перчатки.
- Узнайте у медсестры/медбрата о необходимости охлаждения ногтей.

Обратитесь к врачу или медсестре/медбрата, если у вас наблюдается:

- шелушится или покрывается волдырями кожа;
- появилась сыпь;
- образуются новые пузырьки или узелки на коже.

Для получения дополнительной информации об изменении ногтевой пластины попросите у медсестры/медбрата материалы *Изменения ногтей во время лечения с применением химиотерапии на основе taxane* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes)) и *Охлаждение ногтей во время лечения с применением химиотерапии на основе taxane* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy)).

Мукозит

Некоторые виды лечения могут вызывать мукозит.

Мукозит — это покраснение, отек, чувствительность или появление язв в области рта, языка или губ.

## Как справиться с проблемой

- Полощите рот 4 раза в день солевым раствором (1–2 чайных ложек соли на 1 кварту (950 мл) воды) или не содержащим спирта ополаскивателем для полости рта. Не глотайте раствор.
- Не используйте ополаскиватели с содержанием спирта или перекиси водорода. Они могут усугубить ситуацию с язвами. Если вы хотите купить аптечный ополаскиватель для полости рта, рекомендуем приобрести Biotene®.
- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной.
- Не употребляйте кислую, соленую или острую пищу.
- Не курите и не употребляйте табачные изделия.
- Не употребляйте слишком горячую пищу.
- Смазывайте губы увлажняющим бальзамом.
- Узнайте у медсестры/медбрата, можно ли вам проходить процедуру криотерапии полости рта (процедура, предполагающую использование предельно низких температур (жидкий азот) для разрушения тканей).

Позвоните своему врачу или медсестре/медбрату, если у вас наблюдается:

- частое появление язв во рту;
- боль во время приема пищи или глотания;
- невозможность пить достаточное количество жидкости для предотвращения обезвоживания.

Для получения дополнительной информации о том, как справиться с язвами во рту, попросите у медсестры/медбрата материал *Уход за полостью рта во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)).

## □ Истончение или выпадение волос

Некоторые лекарства для химиотерапии могут приводить к выпадению волос. Обычно оно начинается спустя 2–4 недели после первого сеанса химиотерапии. Если у вас выпали волосы, они начнут отрастать по окончании приема лекарств для химиотерапии.

## Как справиться с проблемой

- Если у вас длинные волосы, возможно, перед началом лечения будет лучше их коротко подстричь.
- Каждые 2–4 дня мойте волосы детским или другим мягким шампунем и пользуйтесь ополаскивателем или кондиционером.

- Выбирайте солнцезащитные шампуни и кондиционеры, чтобы предотвратить вредное воздействие солнечных лучей на кожу головы.
- Не подвергайте кожу головы воздействию солнечных лучей. Покрывайте голову летом.
- Зимой надевайте шапку, платок, тюрбан или парик, чтобы держать ее в тепле. Это также поможет собрать выпадающие волосы.
- Спите на подушке с атласной или шелковой наволочкой. Эти материалы более гладкие по сравнению с другими тканями и могут уменьшить спутывание волос.
- Узнайте у медсестры/медбрата о необходимости лечения с применением охлаждения кожи головы.

Дополнительную информацию читайте в материале *Предотвращение выпадения волос при химиотерапии солидных опухолей методом охлаждения кожи головы* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling-during-chemotherapy-solid-tumors](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling-during-chemotherapy-solid-tumors)).

Для получения дополнительной информации о выпадении волос в период лечения рака попросите у медсестры/медбрата материал *Выпадение волос и лечение рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment)).



Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on February 21, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center