Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Контроль приливов без применения гормонов

Из этой информации вы узнаете, что такое приливы и как их контролировать, не применяя гормоны.

О приливах

Прилив — это ощущение сильного жара, причиной которого не являются внешние источники. Обычно приливы начинаются с ощущения тепла, которое возникает в области лица, шеи, груди или спины и может распространиться по всему телу. У вас также может наблюдаться потливость, покраснение кожи (румянец), учащенное сердцебиение и покалывание в пальцах рук.

Приливы могут длиться от считанных секунд до нескольких минут (как правило, не дольше 10 минут). У некоторых приливы возникают 1 или 2 раза в день, тогда как у других — по многу раз каждый час.

Приливы могут возникать внезапно в течение дня или будить вас ночью.

Причины приливов

Приливы могут быть вызваны изменением уровня гормонов. Это может произойти в ходе лечения рака или при профилактике рака, так как эти виды лечения могут влиять на уровень гормонов. У женщин приливы могут быть естественным симптомом наступления менопаузы (прекращения менструальных циклов).

Как контролировать приливы

Приливы могут отяготить жизнь человека, но есть способы, которые помогут вам их контролировать.

Избегайте вызывающих их факторов

Вызывающие приливы факторы — это действия, которые могут стать причиной прилива. И хотя вам не удастся полностью избежать приливов, постарайтесь исключить то, что способствует их началу, например:

- курение сигарет, электронных сигарет или пребывание в накуренных местах;
- употребление кофе и других напитков, содержащих кофеин;
- употребление острой пищи;
- употребление алкогольных напитков;
- стрессовые состояния;
- жаркую погоду или пребывание в жарком помещении.

Отслеживайте вызывающие приливы факторы

Постарайтесь вести журнал, где вы будете записывать возникающие у вас симптомы. Записывайте, чем вы занимались, что ели и пили, что чувствовали, и что было на вас надето, когда начался прилив. Возможно, вы увидите некоторую закономерность, что позволит вам избегать определенных вызывающих приливы факторов.

Воспользуйтесь предложенным образцом журнала или подготовьте свой вариант.

Дата/Время	Что я делал(-а)?	Что ел(-а) или пил(-а)?	Что чувствовал(-а)?	Что на мне было надето?	Как долго длился приступ?

Пример: 25.08.18; 13:30	Прогуливалась	Ничего	Было слишком тепло, чувствовала усталость. В хорошем настроении.	Платье	5 минут

Одевайтесь удобно

- Носите одежду из хлопка или других легких материалов.
- Надевайте несколько легких вещей одна на другую, чтобы снять один слой одежды в случае прилива.
- Чтобы не перегреваться, спите в свободной хлопчатобумажной пижаме или без одежды.

Не допускайте перегрева

- Когда начинается прилив, пейте воду со льдом небольшими глотками.
- Снижайте температуру в помещении до комфортного для вас уровня, если у вас есть такая возможность.
- По возможности используйте вентиляторы или кондиционеры. На рабочем месте или на улице удобно будет воспользоваться ручным вентилятором.
- Спите у открытого окна.
- Выберите для постельного белья более легкие ткани, например хлопок, лен или трикотаж джерси.
- Используйте специальную охлаждающую подушку Chillow®, которая поможет улучшить сон. Вы можете приобрести ее через Интернет или сделать там поиск ближайших магазинов, где она продается.
- Исключите горячие ванны или душ.

Физическая нагрузка

Ежедневная физическая нагрузка, например ходьба, танцы или йога, поможет вам снять стресс и контролировать возникновение приливов.

Выполняйте глубокую дыхательную гимнастику

Глубокая дыхательная гимнастика — это упражнения, помогающие вам расслабиться. Выполнение этих упражнений по нескольку раз в день или в тех случаях, когда вы чувствуете приближение прилива, сделает приступы менее тяжелыми. Дыхательная гимнастика также может способствовать уменьшению количества приливов, возникающих в течение дня.

Ниже приводятся инструкции по выполнению глубокой дыхательной гимнастики:

1. Для начала удобно сядьте на стуле, лягте на кровать или на коврик для йоги.
2. Положите 1 руку на живот чуть выше пупка. Если вы правша, используйте правую руку. Если вы левша, используйте левую руку.
3. Сделайте полный выдох через рот.

4. Если можете, закройте глаза и вдохните медленно и глубоко через нос. Почувствуйте, как рука поднимается вместе с животом. Представьте, что воздух наполняет ваше тело снизу вверх.
5. Сделайте паузу длиной в пару секунд. Затем медленно выдохните через рот или нос. Старайтесь выдыхать полностью и представляйте, как воздух выходит из ваших легких, рта или носа.
6. Во время выдоха дайте телу расслабиться и обмякнуть — как будто вы тряпичная кукла.
7. Повторите это упражнение 5-10 раз.

Лечение приливов

Существует также целый ряд методов лечения, при помощи которых вы можете контролировать возникновение приливов. Если из-за приливов вам тяжело заниматься повседневными делами, поговорите с кем-то из вашей медицинской бригады. Вам помогут подобрать наиболее подходящий для вас метод лечения.

Заместительная гормонотерапия

Заместительная гормонотерапия, как правило, не подходит тем, кто болен определенными видами рака. Это объясняется тем, что многие виды лечения рака направлены на снижение уровня гормонов, а прием гормонозаместительных препаратов повысит уровень гормонов, из-за чего лечение будет не таким эффективным.

Растительные добавки

Растительные добавки не показали своей эффективности в лечении приливов. Некоторые растительные добавки могут сказываться на лечении рака, так как они могут влиять на уровень гормонов, как и препараты заместительной гормонотерапии.

Если вы хотите попробовать лечебные средства из трав, перейдите по ссылке www.aboutherbs.com на сайт Службы интегративной медицины и

здоровья центра MSK, чтобы получить более подробную информацию о травах. Там вы найдете информацию о том, для чего применяются различные травы и что о них говорят исследования.

Прежде чем принимать любые растительные добавки, обсудите это с вашим медицинским сотрудником.

Виды терапии, предлагаемые службой интегративной медицины

Служба интегративной медицины и здоровья центра MSK предоставляет целый ряд услуг, которые могут помочь вам контролировать приливы без применения гормонов, например:

- **Иглоукалывание.** Иглоукалывание — это вид лечения, предусматривающий введение тонких игл в определенные точки тела.
- **Медитация.** Медитация — это практика концентрации на своем внутреннем состоянии, позволяющая достичь спокойствия и ясности сознания.
- **Гипноз.** Сеанс гипноза проводит квалифицированный терапевт. Он поможет вам погрузиться в состояние покоя и расслабленности, чтобы понять, как справиться со своими симптомами и как их контролировать.

Чтобы узнать больше о многочисленных услугах Службы интегративной медицины и здоровья, дополняющих традиционное медицинское обслуживание, и о ценах, позвоните по номеру 646-449-1010 или перейдите по ссылке www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Лекарства

Если приливы представляют для вас проблему, и другие методы не помогли с ними справиться, вам нужно проконсультироваться с вашим медицинским сотрудником по поводу приема лекарств.

Если приливы плохо поддаются контролю, вам могут помочь определенные лекарства. Ваш медицинский сотрудник может посоветовать лекарства, которые разработаны не специально для

контроля приливов, но могут эффективно с ними справляться. Например:

- антидепрессанты, например venlafaxine (Effexor®), paroxetine (Paxil®) или fluoxetine (Prozac®), citalopram (Celexa®), escitalopram (Lexapro®);
- противосудорожные препараты, например gabapentin (Neurontin®).
- Oxybutynin (Oxytrol®, Ditropan XL®), который также используется для лечения гиперактивности мочевого пузыря.

Прежде чем принимать какие-либо из этих лекарств, обязательно узнайте у вашего медицинского сотрудника о возможных побочных эффектах и о том, как они могут повлиять на лечение рака.

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 Your Hot Flashes Without Hormones - Last updated on October 7, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center