Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться с побочными эффектами иммунотерапии

Эта информация поможет вам справиться с побочными эффектами иммунотерапии.

Возможные побочные эффекты иммунотерапии

Медицинский сотрудник ознакомится с этой информацией вместе с вами и расскажет вам о возможных побочных эффектах. У вас могут появиться все, лишь некоторые или ни одного из этих эффектов.

Ваша медсестра/медбрат запишет ниже тип полученной иммунотерапии и день ее получения:

Вы прошли _____ дата:_____.

Вы прошли _____ дата:_____.

Информация об иммунотерапии

Иммунотерапия не является химиотерапией. Иммунотерапия — это форма лечения рака, которая использует силы вашей иммунной системы для борьбы с раком. Ее действие аналогично действию при борьбе с бактериями или вирусами. Иммунотерапия также может стать причиной атаки иммунной системы на организм. Именно это и вызывает побочные эффекты. Чтобы узнать, как иммунотерапия влияет на организм, рекомендуем посмотреть видеоролик «Иммунотерапия: как это работает».

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/videos/immunotherapy-how-it-works чтобы посмотреть это видео.

Побочные эффекты после иммунотерапии могут отличаться от химиотерапии. Для получения дополнительной информации о побочных эффектах после химиотерапии ознакомьтесь с материалом *Как справиться с побочными эффектами химиотерапии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects)

Слабость

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 чтобы посмотреть это видео.

Слабость — это ощущение сильной усталости, утомления и отсутствия сил. Слабость после химиотерапии может проявляться в форме чувства усталости — от легкой до сильно выраженной. Слабость может возникнуть быстро или развиваться постепенно. Она может быть вызвана изменениями в щитовидной железе в результате иммунотерапии. Ваша лечащая команда будет контролировать работу щитовидной железы, чтобы выявить изменения.

Как справиться со слабостью после иммунотерапии

- Если вы чувствуете усталость, сделайте перерыв. Вы можете делать короткие перерывы на сон продолжительностью 15–20 минут. Короткий дневной сон поможет справиться со слабостью в течение дня. Также он может обеспечить вам лучший ночной сон.
- Старайтесь оставаться активными, чтобы поддерживать уровень энергичности. Например, ходите на прогулку или занимайтесь на беговой дорожке. Пациенты, выполняющие легкие упражнения (например, ходьба), меньше устают и могут лучше переносить иммунотерапию. Для получения дополнительной информации о том,

как справиться со слабостью с помощью физических упражнений, 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)

- Планируйте различные занятия и дела на те дни и на то время, когда вы чувствуете себя энергичнее.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью. Попросите родных и друзей о помощи в выполнении задач или дел, после которых вы чувствуете усталость.
- Пейте достаточное количество жидкости. Ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) или другой рекомендованный объем жидкости без кофеина. Это может быть вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® и другие спортивные напитки).

Для получения дополнительной информации о том, как справиться со слабостью, ознакомьтесь с материалом *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) и посмотрите видеоролик, приведенный в начале этого раздела.

Диарея и иммунозависимый (immune-related, IR) колит

Диарея — это жидкий или водянистый стул (кал), более частые, чем обычно, опорожнения кишечника или сочетание этих двух симптомов. Иммунотерапия может вызвать отек или воспаление в толстой кишке. Это может стать причиной диареи. Когда диарея вызвана иммунотерапией, она называется иммунозависимым (immune-related, IR) колитом (отеком толстой кишки).

Как справиться с диареей и IR колитом после иммунотерапии

- Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас водянистый

стул более 3 раз в день или изменения во внешнем виде каловых масс. Например, вместо мягкой массы они могут стать более жидкими и водянистыми.

- **Не принимайте никаких лекарств от диареи без консультации с вашим медицинским сотрудником.** В зависимости от причины возникновения диареи прием лекарств от нее может нанести вам вред. Ваша лечащая команда разработает план лечения с учетом ваших потребностей.
- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Обязательно пейте воду и жидкости с электролитами (такие, как Gatorade, Pedialyte и бульоны).
- Перед приемом каких-либо средств для размягчения стула или слабительных позвоните своему медицинскому сотруднику.
- Исключите:
  - острую пищу (например, блюда с острым соусом, сальсой, чили и карри);
  - продукты с высоким содержанием клетчатки (например, цельнозерновой хлеб и хлопья из цельных злаков, свежие и сушеные фрукты, фасоль);
  - продукты с высоким содержанием жира (например, сливочное и растительное масло, сливочные соусы и жареную пищу);
  - напитки с кофеином (например, кофе, чай и некоторые газированные напитки).
- Ешьте мягкую пресную пищу с низким содержанием клетчатки небольшими порциями. Это может быть белый хлеб, макароны, рис и продукты из белой пшеничной муки или муки высшего сорта. Она должна быть комнатной температуры.
- Соблюдайте диету BRATT, которая включает в себя бананы, рис, яблочное пюре, чай и белый хлеб. Эта диета не является долгосрочной. Ее можно соблюдать в течение 1 или 2 дней. Для получения более подробной информации о диете BRATT ознакомьтесь с материалом *Диета BRATT — Фаза 1* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-

education/bratt-diet-phase-1) и *Диета BRATT — Фаза 2* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/bratt-diet-phase-2).

Для получения дополнительной информации о том, как справиться с диареей, а также перечень продуктов, которые стоит и не стоит употреблять, ознакомьтесь с материалом *Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-то из перечисленного ниже:

- изменение внешнего вида каловых масс или увеличение частоты опорожнения кишечника;
- боль и спазмы в животе при диарее;
- раздражение вокруг заднего прохода или в области прямой кишки, которое не проходит. Задний проход — это отверстие, через которое выходят каловые массы. Они удерживаются в прямой кишке;
- кровь в стуле.

Мукозит

Некоторые виды иммунотерапии могут вызвать мукозит. Мукозит — это покраснение, отек, чувствительность или появление язв в области рта, языка или губ. Симптомы могут появиться через 3–10 дней после первого сеанса иммунотерапии.

Как справиться с мукозитом после иммунотерапии

- Полощите рот каждые 4–6 часов или чаще, по необходимости.
- Не используйте ополаскиватель для полости рта с содержанием спирта или перекиси водорода. Он может усугубить язвы. Используйте ополаскиватель, не содержащий спирта или сахара (например, ополаскиватели для полости рта Biotene® PBF или BetaCell™).
- Вы можете приготовить ополаскиватель для полости рта самостоятельно. Для этого смешайте 1 чайную ложку соли с 1 квартой (4

чашками) воды. Также можно добавить 1 чайную ложку пищевой соды.
    - Наберите ополаскиватель или раствор в рот. Тщательно прополощите в течение 15–30 секунд. Затем сплюньте. Не глотайте его. Если вы случайно его проглотите, ничего страшного.
- 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 вашего медицинского сотрудника о возможности проведения процедуры криотерапии полости рта. Криотерапия полости рта представляет собой процедуру, предполагающую использование предельно низких температур для уменьшения побочных эффектов.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- у вас часто появляются язвы во рту;
- вы испытываете боль во время приема пищи или при глотании;
- вы не можете пить достаточное количество жидкости для предотвращения обезвоживания (получения достаточного количества жидкости для организма).

Для получения дополнительной информации о том, как справиться с язвами во рту, ознакомьтесь с материалом *Уход за полостью рта во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

Нейропатия (онемение или покалывание кистей рук и ступней)

Некоторые виды иммунотерапии могут влиять на нервные окончания кистей рук или ступней. У вас может появиться онемение или покалывание (легкое или острое) в пальцах рук, ног или в пальцах рук и ног

одновременно. Это может продолжаться короткое время или сохраниться на всю оставшуюся жизнь. Ваш медицинский сотрудник может дать вам лекарство для облегчения симптомов.

Как справиться с нейропатией после иммунотерапии

- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Бросьте курить, если вы курите.
- Не употребляйте спиртные напитки.
- Надевайте перчатки и теплые носки в холодную погоду.
- Будьте очень осторожны при использовании плиты, духовки или утюга, чтобы не обжечься. Вы можете не чувствовать горячее так же, как раньше.
- Носите безопасную обувь. Безопасная обувь имеет следующие характеристики:
  - каблук высотой не больше 1 дюйма (1,6 см);
  - фиксация на ноге (например, шнурками или липучками Velcro®);
  - тонкая жесткая подошва;
  - стельки против скольжения;
  - задник для фиксации пятки, который плотно обхватывает пятку.
- Ходите осторожно, если чувствуете покалывание или онемение в ногах.
- Узнайте о возможности иглоукалывания. Иглоукалывание — это вид лечения традиционной китайской медицины. Он предусматривает введение очень тонких игл в определенные места на теле. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Об иглоукалывании* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-то из перечисленного ниже:

- онемение, которое усугубляется со временем;

- появились затруднения при выполнении действий с мелкими предметами (например, с ручкой или пуговицами рубашки);
- боль, жжение, онемение или покалывание в пальцах рук, ног или пальцах рук и ног одновременно;
- трудности при ходьбе, или вы плохо чувствуете ногами землю;

Для получения дополнительной информации о нейропатии ознакомьтесь с материалом *Нейропатическая боль* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *Информация о периферической нейропатии* (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).

Изменения кожи

Иммунотерапия может привести к изменению состояния кожи. Также могут наблюдаться общие изменения состояния кожи, такие как сухость, зуд и сыпь.

Как справиться с изменениями состояния кожи после иммунотерапии

- Увлажняйте кисти рук и ступни. Используйте кремы или мази без отдушки, например:
  - Eucerin®;
  - CeraVe®;
  - Aquaphor®;

При необходимости пользуйтесь ими несколько раз в день. Если у вас появилась сыпь или зуд, ваш врач может назначить стероидный крем.

- Избегайте прямых солнечных лучей. Не подвергайте кожу головы или тело воздействию солнечных лучей. Носите широкополые шляпы, светлые брюки и рубашки с длинным рукавом.

- Ежедневно наносите солнцезащитное средство с защитным фактором кожи (SPF) 30 и выше.
- Перед работой в саду, уборкой или мытьем посуды надевайте перчатки.
- Носите свободную и удобную одежду.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- шелушится или покрывается волдырями кожа;
- появилась сыпь или сильный зуд;
- образуются новые пупырышки или узелки (уплотнения) на коже;

Иммунозависимые (Immune-related, IR) побочные эффекты

Иммунотерапия стимулирует иммунную систему вашего организма для борьбы с раковыми клетками. Она также может спровоцировать атаку вашей иммунной системы на здоровые клетки. Побочные эффекты, которые могут возникнуть в результате иммунотерапии, называются иммунозависимыми (Immune-related, IR) побочными эффектами

Иммунозависимые (Immune-related, IR) побочные эффекты могут появиться сразу или в течение 2 лет после завершения лечения.

Если у вас возникли побочные эффекты, перечисленные в данном разделе, немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику. Он может прекратить или приостановить лечение для устранения этих побочных эффектов. Вам понадобятся лабораторные обследования (например, анализ крови), чтобы ваша лечащая команда могла контролировать ваши симптомы.

Иммунозависимые (Immune-related, IR) побочные эффекты	Признаки и симптомы

Пневмонит (воспаление легких)	• Появление или усиление кашля (сухого или с мокротой) • Одышка (при активных действиях или в состоянии покоя) • Боль в груди • Отек рук или ног
Артралгия (боль в суставах) и миалгия (боль в мышцах)	• Появление, изменение или усиление боли в суставах или мышцах • Скованность (затрудненное движение) в суставах • Отек суставов или конечностей
Гепатит (воспаление печени)	• Желтуха (желтый цвет кожи) • Сильная тошнота (ощущение подступающей рвоты) • Сильная рвота • Боль в правой части живота • Сонливость, засыпание • Моча чайного цвета • Кровотечение или гематомы на теле • Отсутствие аппетита
Колит (воспаление толстой кишки)	• Диарея (жидкий стул) или более частое опорожнение кишечника, чем обычно • Кровь в кале или темный, дегтеобразный или вязкий стул • Сильная боль, спазм или болезненная чувствительность в животе

Проблемы с гормонами или железами, особенно со щитовидной железой, гипофизом, надпочечниками и поджелудочной железой	• Непрекращающаяся головная боль • Сильная усталость • Набор или потеря массы тела • Головокружение или обморок • Перепады настроения или изменения в поведении, такие как снижение полового влечения, раздражительность или забывчивость • Выпадение волос • Ощущение холода • Запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно) • Более низкий тембр голоса • Более сильная жажда • Более частое мочеиспускание • Боль в брюшной полости (животе)
Увеит (проблемы с глазами и зрением)	• Нечеткое зрение, двоение в глазах или другие проблемы со зрением • Боль или покраснение в глазах • Плавающие объекты (мушки перед глазами) • Чувствительность к солнечному свету • Головная боль • Глазные инфекции
Менингит или энцефалит (воспаление головного мозга). Это очень редкий и серьезный побочный эффект.	• Головная боль • Повышенная температура • Спутанность сознания или проблемы с памятью • Галлюцинации (когда вы видите или слышите то, чего нет на самом деле) • Сильная мышечная слабость • Очень сильная чувствительность к свету • Скованность шеи

Новые лекарства или изменения в приеме

текущих лекарств

Перед началом приема любого нового лекарства обязательно проконсультируйтесь с лечащей командой. Это могут быть:

- лекарства, назначенные другими врачами, которые не входят в состав вашей лечащей команды;
- любая стероидная терапия или стероидные препараты;
- безрецептурные препараты (лекарства, которые можно купить без рецепта);
- лекарства, которые не являются пероральными, например препараты местного действия (которые наносятся непосредственно на кожу) или инъекционные препараты. Некоторые из этих лекарств могут быть назначены вам другими врачами;
- какие-либо витамины, диетические добавки и лечебные средства из трав.

Перед началом иммунотерапии вам, возможно, придется прекратить прием некоторых лекарств. Некоторые лекарства могут повлиять на ход лечения.

Как я могу снизить риск развития инфекций?

Как справиться с проблемой

- Не находитесь рядом с больными людьми.
- Мойте руки водой с мылом в течение 20–30 секунд.
- Наносите спиртосодержащий антисептик на всю поверхность рук. Трите руки друг о друга в течение 20–30 секунд или пока руки не высохнут.
- Не забывайте всегда мыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд или использовать спиртосодержащее дезинфицирующее средство (например, Purell®)
    - перед приемом пищи;

    - после прикосновения к поверхностям, на которых могут находиться микроорганизмы (например, после посещения туалета, прикосновения к дверной ручке или рукопожатия).
- Не ешьте сырое или полусырое мясо, птицу, морепродукты (включая суши), яйца и заменители мяса (например темпе и сыр тофу).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,4°F (38°C) и выше;
- дрожь или потрясающий озноб;
- появились следующие признаки и симптомы инфекции:
    - покраснение, припухлость, повышение температуры или выделение гноя в области раны, хирургического разреза либо в месте установки катетера;
    - кашель;
    - боль в горле;
    - ощущение жжения при мочеиспускании;

Для получения дополнительной информации о мерах профилактики инфекций ознакомьтесь с материалом *Гигиена рук и предотвращение инфекций* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center