Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Неоадъювантная терапия при раке молочной железы

Этот материал поможет вам узнать, что такое неоадъювантная терапия при раке молочной железы и как работают различные виды неоадъювантной терапии. В нем также описано, как справиться с возможными побочными эффектами, и даны ответы на некоторые общие вопросы о неоадъювантной терапии.

Что такое неоадъювантная терапия при раке молочной железы?

Неоадъювантная терапия — это лечение, которое проводится перед операцией на молочных железах. Она назначается как первый этап, чтобы уменьшить размер опухоли или остановить распространение рака на другие части тела. Неоадъювантная терапия может облегчить операцию и сделать ее менее инвазивной. Менее инвазивная операция означает меньшее количество разрезов, что обеспечивает более быстрое восстановление.

Неоадъювантная терапия также повышает шансы на успешное проведение операции. Какой из видов неоадъювантной терапии лучше подходит именно вам, решит врач.

Существует несколько видов неоадъювантной терапии. Возможно применение одного или нескольких видов неоадъювантной терапии, перечисленных ниже.

- **Химиотерапия**, при которой используются лекарства для уничтожения

раковых клеток, лишая их способности к делению. Ее действие заключается в уничтожении клеток, которые быстро делятся. Курс химиотерапии может длиться 3–6 месяцев или дольше.

- **Гормональная терапия**, при которой используются лекарства для прекращения выработки некоторых гормонов, способствующих росту раковых клеток. Она также может изменить воздействие этих гормонов на организм. Гормональная терапия может применяться в течение многих лет.
- **Терапия антителами**, при которой антитела используются для поиска и уничтожения раковых клеток. Ее действие заключается в воздействии на определенные белки роста, типичные для раковых клеток, без вреда для нормальных клеток. Терапия антителами может применяться до 1 года.
- **Радиотерапия**, при которой для уничтожения раковых клеток используются высокоэнергетические пучки. Ее действие направлено на раковые клетки, которые могут остаться в молочной железе или лимфатических узлах после операции. Курс радиотерапии может длиться 3–7 недель.

Планирование неоадъювантной терапии при раке молочной железы

План лечения составляется исходя из целого ряда факторов. Ваш врач изучит вашу медицинскую карту и проведет осмотр. Врач также ознакомится с результатами ваших анализов, лабораторных исследований и изучит медицинские снимки.

На основании этой информации будет составлен план вашего лечения. План лечения не одинаков для всех пациентов. Ваш врач подробно обсудит с вами план лечения.

Контроль возможных побочных эффектов неоадъювантной терапии при раке молочной железы

Информация, представленная в этом разделе, поможет вам справиться с возможными побочными эффектами неоадъювантной терапии. В ней также приводятся советы по улучшению самочувствия во время лечения. Специалисты лечащей команды готовы оказывать вам помощь в круглосуточном режиме и без выходных. Они помогут вам справиться с побочными эффектами, возникающими во время лечения.

Основные моменты

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника. Это могут быть:
  - лекарства от тошноты (лекарства, которые избавляют от ощущения подступающей рвоты);
  - лекарства, облегчающие опорожнение кишечника.
- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый день. Во время лечения очень важно не допустить обезвоживания (пить достаточно жидкости).
- Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:
  - температура 100,4°F (38°C) и выше;
  - озноб или дрожь;
  - наблюдаются признаки наличия инфекции, например:
    - боль в горле;
    - кашель;
    - ощущение жжения при мочеиспускании.
    - покраснение, припухлость, повышение температуры или выделение гноя в области вокруг раны (хирургического разреза) или места установки катетера;
  - язвы или боль в полости рта, затрудняющие глотание или прием пищи и напитков;
  - тошнота (ощущение подступающей рвоты) или рвота, не прекращающиеся после приема лекарства;
  - приступы диареи (жидкий, водянистый стул) 4 раза за 24 часа и чаще, даже после приема лекарства для облегчения состояния;
  - отсутствует стул или не выходят газы в течение 2–3 дней и дольше;
  - кровь в моче, стуле, рвотных массах или кашель с кровью.

Тошнота и рвота, обусловленные химиотерапией

Химиотерапия может вызывать тошноту (ощущение подступающей рвоты) и рвоту. Тошнота и рвота возникают из-за раздражающего действия лекарств для химиотерапии:

- на участки мозга, контролирующие тошноту;
- на выстилку ротовой полости, горла, желудка и кишечника.

Если химиотерапия вызывает тошноту и рвоту, вам назначат лекарства от тошноты. Прием таких лекарств снижает вероятность возникновения тошноты. Вы будете принимать их перед каждым сеансом химиотерапии, после каждого сеанса терапии или до и после каждого сеанса терапии.

Перед уходом домой вы также получите рецепт для приобретения лекарства от тошноты. Медсестра/медбрат расскажет вам, как его принимать дома. Правильный прием этого лекарства поможет ему полностью подействовать.

При тошноте может отсутствовать аппетит и желание пить. Однако необходимо пытаться есть и пить, когда вы чувствуете тошноту. Пища и напитки дают вашему организму энергию, необходимую для устранения последствий химиотерапии.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Чтобы контролировать тошноту, можно сделать следующее:

- Принимайте лекарства от тошноты в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника. Не прекращайте прием лекарства, чтобы проверить, не прошла ли тошнота. Лекарства от тошноты наиболее эффективны, если принимать их при первых признаках тошноты.
- Чтобы предотвратить тошноту, ешьте сухие, крахмалистые продукты (например крекеры или крендели) или рассасывайте леденцы.

- Принимайте пищу часто, небольшими порциями. Делайте это в течение всего дня во время бодрствования. Прекращайте прием пищи до того, как почувствуете переедание.
- Ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости, не содержащей кофеина. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte®, Gatorade® и Powerade®). Это поможет предотвратить обезвоживание (недостаточное содержание воды в организме). Пейте маленькими глотками, чтобы чувство тошноты (ощущение подступающей рвоты) не усиливалось.
- Выполняйте упражнения на расслабление. Слушайте тихую музыку, глубоко дышите, занимайтесь йогой или медитируйте. Можно также попытаться думать о приятном, чтобы отвлечься.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать при тошноте:

- употребления жареной, маслянистой, жирной или пряной пищи;
- употребления или приготовления пищи с сильным ароматом (запахом);
- употребления напитков с кофеином (кофе, чай и газированные напитки).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- у вас рвота, возникающая от 3 до 5 раз за 24 часа (1 день);
- у вас тошнота, которая не проходит после приема лекарства от тошноты;
- у вас диарея 4 раза и больше за 24 часа даже после приема лекарства для облегчения состояния;
- выпитая жидкость вызывает у вас приступ рвоты;
- головокружение или предобморочное состояние (ощущение приближающегося обморока);

- изжога или боль в желудке.

Выпадение или истончение волос (алопеция) из-за химиотерапии

Некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать выпадение волос на голове. Такое выпадение волос называется алопецией. Обычно оно начинается спустя 2–4 недели после первого сеанса химиотерапии. Если у вас выпали волосы, они начнут отрастать по окончании курса химиотерапии. У отросших волос может быть другой цвет или текстура. От некоторых видов гормональной терапии волосы также могут истончаться.

В целом на выпадение волос влияет:

- тип принимаемого вами лекарства для химиотерапии, его доза (количество) и продолжительность приема;
- количество волос до лечения;
- интенсивность химической обработки волос (краской для волос и средством для перманентной завивки) до лечения.

Ниже приведены рекомендации, которые могут помочь контролировать выпадение или истончение волос.

- Запишитесь на бесплатное виртуальное занятие по программе «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program), чтобы узнать о париках, макияже и способах ухода за кожей. Чтобы зарегистрироваться для участия в таком онлайн-занятии, посетите веб-сайт lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops.
- Пользуйтесь мягким шампунем, например, Johnson’s® Baby Shampoo.
- Прежде чем начать лечение, обсудите с медицинским сотрудником возможность получения рецепта на приобретение парика. При выпадении волос в результате лечения рака расходы на покупку парика могут покрываться страховкой. Уточните это в своей страховой компании. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с

материалом *Где купить парики и накладки для волос* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).

- При желании покрывайте голову шарфами и тюрбанами из мягкой махровой ткани. Они очень удобны и разнообразят ваш внешний вид.
- Пользуясь феном для волос, ставьте его на низкотемпературный режим.
- Спросите у своего врача о возможности лечения с применением охлаждения кожи головы (охлаждающая шапочка).
    - Охлаждающая шапочка наполнена охлаждающим гелем и надевается на голову во время сеанса химиотерапии. Ее использование уменьшает количество лекарства для химиотерапии, попадающего в волосяные фолликулы. Это поможет свести к минимуму выпадение волос. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Предотвращение выпадения волос охлаждением кожи головы при химиотерапии солидных опухолей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling).
    - Не все планы медицинского страхования покрывают процедуру охлаждения кожи головы. Перед началом процедуры мы свяжемся с вашей страховой компанией, чтобы выяснить, покрывает ли ваш план охлаждение кожи головы. Это так называемое предварительное разрешение страховой компании.

Чего следует избегать, если у вас выпадают или истончаются волосы:

- осветления, окрашивания или перманентной завивки волос;
- использования термобигуди или папильоток, щипцов для завивки или выпрямителей для волос.

Пониженное количество лейкоцитов (лейкопения), обусловленное химиотерапией

Лейкопения — это состояние, при котором снижено количество белых

кровяных клеток в крови. Белые кровяные клетки (лейкоциты) помогают организму противостоять инфекциям. Пониженное количество лейкоцитов может повысить риск развития инфекции.

Количество лейкоцитов может снижаться через 7–14 дней после каждого сеанса химиотерапии. Существуют лекарства, повышающие количество лейкоцитов или предотвращающие его снижение. Они выпускаются в виде инъекций (уколов) или устройств для ношения на руке.

При пониженном количестве лейкоцитов вы можете сделать следующее.

- Измеряйте температуру во рту каждые 4 часа, если полагаете, что у вас лихорадка. Делайте это и если вы испытываете боль в теле или озноб. **Позвоните своему врачу, если у вас поднялась температура до 100,4 °F (38 °C) и выше.** Это очень важно. Если у вас появилась лихорадка в нерабочее время, в выходные или праздничные дни, позвоните в больницу. Спросите дежурного врача, замещающего вашего врача.
- Спросите у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать acetaminophen (Tylenol®).
- Всегда мойте руки водой с мылом в течение 20–30 секунд:
  - перед приемом пищи;
  - после прикосновения к поверхностям, на которых могут находиться микроорганизмы (например, после посещения туалета или рукопожатия).
- Защищайте руки от порезов и ожогов:
  - не обрезайте кутикулу (слой кожи по нижнему краю ногтей), просто отодвигайте ее;
  - надевайте перчатки, когда моете посуду, готовите еду или работаете в саду;
  - увлажняйте кожу, чтобы на ней не образовывались трещины.
- Если вы порезались, сразу же промойте порез водой с мылом. Также можно обраборать порез антибактериальной мазью или спреем. Следите за появлением признаков инфекции, таких как покраснение,

отек или образование гноя. При возникновении каких-либо из этих признаков позвоните вашему врачу.

При пониженном количестве белых кровяных клеток избегайте перечисленного ниже.

- Пребывания рядом с больными людьми или воздействия чего-либо, от чего вы можете заболеть. Сюда относятся ветряная оспа, ангина, туберкулез, грипп, корь или обычная простуда.
- Стоматологических процедур или операций. Прежде чем планировать лечение зубов, включая чистку или проведение стоматологической операции, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Применения следующего:
  - свечей, то есть лекарств, которые вводятся в задний проход (отверстие, через которое выходят каловые массы), влагалище или пенис;
  - ректальных термометров, то есть термометров, которые вставляются в задний проход для проверки температуры тела;
  - клизм, то есть жидкостей, которые вводятся в задний проход, чтобы стимулировать опорожнение кишечника;
- применения живых противовирусных вакцин, например, вакцины против опоясывающего лишая, ветряной оспы, комплексной вакцины против кори, паротита и краснухи, а также противогриппозной вакцины в форме назального спрея;
- пребывания рядом с людьми, получившими живую противовирусную вакцину или вакцину в форме назального спрея. Следует подождать 7–10 дней с момента получения ими такой вакцины, прежде чем вы снова сможете находиться с ними рядом.

Позвоните своему медицинскому сотруднику:

- если у вас наблюдается покраснение, отек или выделение гноя из места травмы, хирургической раны или катетера;

- если у вас температура 100,4 °F (38 °C) или выше при измерении температуры через рот;
- если у вас озноб или боль в теле с повышением температуры или без него;
- перед получением любых вакцин.

Пониженное количество эритроцитов (анемия), обусловленное химиотерапией

Анемия развивается в тех случаях, когда организм вырабатывает недостаточное количество красных кровяных клеток (эритроцитов). Эритроциты переносят кислород по всему организму. При недостаточном количестве эритроцитов у вас может наблюдаться

- Переутомление (вы чувствуете большую усталость или слабость, чем обычно)
- проблемы с дыханием;

Анемия чаще всего развивается спустя некоторое время после начала химиотерапии.

Что можно сделать, чтобы повысить количество эритроцитов или предотвратить анемию:

- Употребляйте продукты, содержащие железо, — они могут снизить вероятность развития анемии.
    - Богатые железом продукты включают постное мясо, курицу, рыбу, курагу, изюм, фасоль и чечевицу. Для получения дополнительной информации о суточной дозе железа ознакомьтесь с материалом *Железо в рационе питания* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/iron-your-diet).
- Уменьшите интенсивность работы и не участвуйте в необязательных общественных мероприятиях, а также меньше занимайтесь домашними делами.

При пониженном количестве эритроцитов избегайте перечисленного ниже:

- любых занятий, от которых вы устаете;
- подъема на большую высоту (например, полет на самолете). Это может вызвать сильное головокружение.

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

- головокружение;
- слабость;
- проблемы с дыханием;
- боль или давление в груди.

Пониженное количество тромбоцитов (тромбоцитопения), обусловленное химиотерапией

Тромбоцитопения — это состояние, при котором снижено количество тромбоцитов в крови. Тромбоциты помогают останавливать кровотечение. Пониженное количество тромбоцитов снижает способность организма прекращать кровотечение в случае пореза или травмы. Этот побочный эффект не является таким распространенным, как пониженное количество красных или белых кровяных клеток.

Количество тромбоцитов может снижаться через 10–14 дней после сеанса химиотерапии. Но чаще всего это состояние развивается после нескольких месяцев химиотерапии.

Если у вас низкий уровень тромбоцитов, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем принимать противовоспалительные средства. Эти лекарства могут усилить кровотечение и могут быть небезопасны для вас. Противовоспалительными средствами являются ibuprofen (Advil®, Motrin®) или naproxen (Aleve®, Naprosyn®). Скажите своему врачу, если вы принимаете aspirin или лекарства, разжижающие кровь, в связи с другими заболеваниями.

При пониженном количестве тромбоцитов вы можете сделать следующее:

- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной, чтобы предотвратить образование язв во рту.
- Если вы уже пользуетесь зубной нитью, можете продолжать это делать. Пользуйтесь зубной нитью осторожно, чтобы не вызвать кровотечение. Если вы ранее не использовали зубную нить, то сейчас не стоит начинать.
- Постарайтесь защититься от:
  - порезов и царапин;
  - ударов о предметы и объекты;
  - спотыканий и падений.
- Следите за появлением синяков неизвестного происхождения или точечных кровоизлияний. Это маленькие красные или фиолетовые точки на коже, которые не исчезают при нажатии.

Чего следует избегать при низком уровне тромбоцитов:

- использования острых предметов, например, маникюрных ножниц, опасных бритв и острых ножей; если вам необходимо побриться, используйте только электрическую бритву;
- использования ректальных термометров или свечей;
- стоматологических процедур или операций;
- контактных видов спорта (таких, как футбол, американский футбол или баскетбол) или занятий, при которых возможны столкновения или удары;
- употребления более 3 порций алкогольных напитков (таких, как пиво или вино) в неделю.

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

- кровь в моче, стуле, рвотных массах или кашель с кровью;

- синяки неизвестного происхождения или кровотечение из носа или десен;
- изменения зрения, например, слезящиеся глаза или нечеткое зрение;
- какие-либо признаки инсульта, например:
    - онемение или слабость в мышцах лица, в руках или ногах; у вас может возникнуть внезапное онемение или слабость, особенно на одной стороне тела, например, одна сторона рта может опускаться при попытке улыбнуться;
    - проблемы с речью или пониманием речи; вы можете чувствовать растерянность, говорить невнятно или с трудом понимать, что говорят вам люди;
    - проблемы со зрением в одном или в обоих глазах; зрение может стать нечетким или можете начать плохо видеть;
    - проблемы при ходьбе: вы можете спотыкаться, терять равновесие или чувствовать головокружение;
    - головная боль: у вас неожиданно может возникнуть сильная головная боль.

Для получения дополнительной информации о способах снижения риска кровотечений ознакомьтесь с материалом *О пониженном количестве тромбоцитов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/low-platelet-count).

Проблемы с мышцами, костями и суставами, обусловленные химиотерапией или гормональной терапией

Некоторые виды лечения могут оказывать влияние на мышцы, кости и суставы. У вас может появиться:

- боль в костях;
- скованность и боль в суставах;
- потеря плотности костной ткани (когда ваши кости становятся

хрупкими).

Чтобы контролировать состояние мышц, костей и суставов, можно сделать следующее:

- Если можете, выполняйте физические упражнения. Они могут укрепить ваши кости. Кроме того, они способны снизить риск падений и переломов. Прогулки — это отличный способ поддерживать активный образ жизни.
- Получайте достаточно кальция. Лучше всего получать кальций с продуктами питания. Богатая кальцием еда — это молоко, сыр, йогурт, консервированный лосось, тофу, творог, витаминизированный апельсиновый сок, шпинат и миндаль.
- Узнайте у вашего врача, можно ли вам принимать противовоспалительные лекарства, например ibuprofen (Advil, Motrin) или naproxen (Aleve, Naprosyn).
- Спросите у вашего врача, нужно ли вам принимать витамин D. Это поможет сохранить прочность и здоровье костей.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- появилась боль;
- появилась слабость в ногах или вы испытываете затруднения при ходьбе;
- появилась скованность кистей или пальцев рук.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Остеопороз, остеопения и как укрепить здоровье костной ткани* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Онемение или покалывание кистей рук и ступней (нейропатия), обусловленное химиотерапией

Некоторые виды химиотерапии могут влиять на нервные окончания кистей рук и ступней. Вы можете чувствовать онемение или покалывание в

пальцах рук, ног или в пальцах рук и ног одновременно. Это может проявляться как ощущение «булавок и игл» или «поражения электрическим током» и называется нейропатией.

Нейропатия может продолжаться короткое время или сохраниться на всю оставшуюся жизнь. Ее продолжительность зависит от продолжительности химиотерапии. Ваш врач может дать вам лекарство или изменить дозу лекарства для химиотерапии с целью облегчения симптомов.

Чтобы контролировать нейропатию, можно сделать следующее:

- Проконсультируйтесь с врачом по поводу прикладывания льда к кистям рук и ступням во время сеанса лечения. Это может помочь предотвратить нейропатию. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *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).
- Будьте очень осторожны при использовании плиты, духовки или утюга. Ваша чувствительность к горячему может снизиться, что может привести к возникновению ожогов.

Чего следует избегать при нейропатии:

- использования электрогрелок или горячих компрессов, так как вы можете обжечься.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- 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;
- проблемы с равновесием, из-за чего повышается риск падения.

Для получения дополнительной информации 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).

Изменение вкусовых ощущений, обусловленное химиотерапией

Химиотерапия может вызвать изменение вкусовых ощущений, которое иногда затрудняет прием пищи. Наиболее распространенные изменения — это ощущение горького и металлического привкуса во рту. Иногда пища кажется безвкусной. У каждого человека изменения проявляются по-разному и часто прекращаются после окончания лечения.

Чтобы контролировать изменение вкусовых ощущений, следуйте советам ниже.

- Жуйте жевательную резинку.
- Рассасывайте леденцы, чтобы ослабить металлический привкус. Если он появится во время сеанса химиотерапии, попросите леденец у медсестры/медбрата.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать при изменении вкусовых ощущений:

- употребления продуктов, от которых появляется неприятный привкус;
- никотин или любые табачные изделия, в том числе устройства для вейпинга, такие как вейп-ручки или электронные сигареты;
- алкогольные напитки.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Управление изменениями вкусовых восприятий во время химиотерапии*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy).

Диарея, обусловленная химиотерапией

Диарея — это жидкий или водянистый стул (каловые массы), более частое, чем обычно, опорожнение кишечника или сочетание этих двух симптомов. Причиной диареи является раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника во время химиотерапии.

Чтобы контролировать диарею, можно сделать следующее:

- Ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости, не содержащей кофеина. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte, Gatorade и Powerade). Это поможет предупредить обезвоживание.
- Ешьте пищу со слабовыраженным вкусом, например, бананы, рис, яблочное пюре и тосты из белого хлеба, маленькими порциями. Она должна быть комнатной температуры.
- Спросите у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать безрецептурные (приобретаемые без рецепта) лекарства от диареи. Это может быть bismuth subsalicylate (Kaopectate®) или loperamide (Imodium® A-D).
- Следите за тем, чтобы область прямой кишки (задний проход) была чистой и сухой, это поможет снять раздражение кожи.
- При раздражении прямой кишки принимайте теплые сидячие ванночки. Сидячая ванночка предполагает, что вы сидите в теплой воде, доходящей до уровня бедер, что позволяет успокоить раздражение в области прямой кишки. Вы также можете использовать смягчающий крем. Это может быть крем с витамином A и D (мазь A&D®), вазелин (Vaseline®) или крем от геморроя (Preparation H®).
    - Не используйте ректальные свечи без консультации с врачом.
- Положите на живот теплое полотенце. Это может облегчить спазмы.

Будьте осторожны, чтобы не обжечься.

- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать при диарее:

- употребления продуктов с высоким содержанием клетчатки (таких, как хлеб и крупы из отрубей, овса или цельнозерновой муки, коричневый рис и бобовые);
- употребления продуктов и напитков с кофеином или большим количеством искусственных подсластителей или сахара, таких, как кофе, чай, фруктовая вода и газированные напитки (сахар может привести к появлению водянистого стула и усугубить симптомы диареи);
- молочных продуктов;
- продуктов, вызывающих вздутие и повышенное газообразование (таких как белокочанная капуста и бобовые);
- использования средств для размягчения стула или слабительных средств; средства для размягчения стула делают каловые массы более мягкими и облегчают их выход из кишечника; слабительные средства стимулируют опорожнение кишечника;
- ректальных свечей.

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

- диарея 4 раза и больше за 24 часа даже после приема лекарства для облегчения состояния;
- понос даже после употребления бананов, риса, яблочного пюре и тостов из белого хлеба в течение 2 дней;
- не проходит раздражение прямой кишки;
- кровь в стуле.

Для получения дополнительной информации о том, как избавиться от диареи, ознакомьтесь с материалом *Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Запор, обусловленный химиотерапией

Запор — это наличие 1 или всех 3 перечисленных симптомов:

- более редкое опорожнение кишечника, чем обычно;
- твердый стул;
- затрудненное опорожнение кишечника.

Это распространенный побочный эффект приема обезболивающих лекарств или лекарства от тошноты. Некоторые виды химиотерапии также могут вызвать запор.

Чтобы контролировать запор, следуйте советам ниже.

- Ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости, не содержащей кофеина. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte, Gatorade и Powerade).
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище, чтобы предотвратить образование газов. Клетчатка содержится во фруктах и овощах, а также в злаковых продуктах (таких, как хлеб и крупы из отрубей, овса или цельнозерновой муки, коричневый рис и бобовые). Для получения дополнительной информации о том, как увеличить количество клетчатки в своем рационе, ознакомьтесь с материалом *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).
- По возможности старайтесь выполнять легкие физические упражнения. Прогулки — это отличный способ поддерживать активный образ жизни и снизить вероятность запоров.
- Спросите у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать безрецептурные лекарства от запора. Один тип лекарств — это

средство для размягчения стула (например, Colace®), которое делает стул более мягким, чтобы он проще проходил через кишечник. Другой тип лекарств — это слабительное (например, Senokot® или MiraLAX®), которое помогает опорожнить кишечник.

- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать при запоре:

- ректальных свечей;
- клизмы.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- отсутствует стул или не выходят газы в течение 2–3 дней и дольше;
- твердый стул в течение 2–3 дней и дольше;
- затрудненное опорожнение кишечника в течение 2–3 дней и дольше.

Для получения дополнительной информации о том, как справиться с запорами, ознакомьтесь с материалом *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).

Язвы во рту (мукозит), обусловленные химиотерапией

Химиотерапия может стать причиной появления болезненных участков или язв в полости рта или горле; такое состояние называется мукозитом. Симптомы могут появиться через 3–10 дней после первого сеанса химиотерапии. Заживление обычно длится от нескольких дней до недели.

Чтобы контролировать появление язв во рту, можно сделать следующее:

- Полощите рот каждые 4–6 часов или чаще, по необходимости. Пользуйтесь не содержащим спирта ополаскивателем для полости рта или приготовьте раствор самостоятельно. Чтобы приготовить раствор самостоятельно, смешайте 1–2 чайных ложки соли с 1 квартой (4 чашками) воды.

    - Наберите ополаскиватель или раствор в рот. Тщательно прополощите в течение 15-30 секунд. Затем сплюньте. Не глотайте его.
    - Полощите рот ополаскивателем для полости рта или раствором по утрам, после каждого приема пищи и перед сном. После приступа рвоты тщательно промойте рот и после этого прополощите горло.
- Увлажняйте губы бальзамом или мазями, не допуская их пересыхания.
- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной.
- Если вы носите зубные протезы, снимайте их, когда полощите рот, а также перед сном.
- Ешьте мягкую пищу.
- Узнайте у вашего медицинского сотрудника о возможности проведения процедуры криотерапии полости рта. Криотерапия представляет собой процедуру, предполагающую использование предельно низких температур для разрушения тканей.
- Если вы не можете есть из-за язв во рту, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Он может направить вас к клиническому врачу-диетологу.

Чего следует избегать при язвах во рту:

- ополаскивателя 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™);
- кислой, соленой, грубой, терпкой или острой пищи;
- слишком горячей пищи;
- курения или другого употребления табачных изделий.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- 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.

Для получения дополнительной информации об уходе за полостью рта ознакомьтесь с материалом *Уход за полостью рта во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

Аллергическая реакция, обусловленная химиотерапией

В некоторых случаях во время сеанса химиотерапии может возникать аллергическая реакция. При необходимости вам дадут лекарства для ее предупреждения.

Если вы принимаете лекарства дома, соблюдайте указания врача. Обязательно примите их перед началом терапии. Если вы не приняли лекарство перед началом терапии, скажите об этом вашей лечащей команде. Медсестра/медбрат будет внимательно наблюдать за вашим состоянием во время терапии.

Если какое-то из принимаемых вами лекарств может вызывать аллергическую реакцию, ваш врач или медсестра/медбрат скажут вам об этом.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если во время или после терапии у вас возникли какие-либо из этих симптомов:

- сыпь;
- проблемы с дыханием;
- отек какого-либо участка на коже.

Боль, обусловленная химиотерапией или гормональной терапией

Химиотерапия не сопровождается болезненными ощущениями. Однако

некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать ломоту и боль между сеансами. Лекарства, предотвращающие снижение количества клеток крови, также могут быть причиной ломоты и боли. От некоторых видов гормональной терапии может возникать ломота в суставах.

Если у вас возникла боль, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Врач может скорректировать дозировку или назначить другое лекарство, чтобы вы чувствовали себя более комфортно. Уточните, безопасно ли вам принимать безрецептурные противовоспалительные средства, такие как ibuprofen (Advil или Motrin).

Изменения состояния глаз и зрения, обусловленные химиотерапией

Некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать сухость глаз или слезотечение (слезящиеся глаза). В этом случае можно использовать увлажняющие или противоаллергические капли для глаз. Если ваше зрение становится нечетким во время лечения, обратитесь к своему глазному врачу. Это может происходить из-за сухости глаз или слезотечения.

Некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать выпадение ресниц и бровей. Если они выпадут, то не навсегда. После окончания химиотерапии с использованием такого лекарства они снова отрастут.

Изменения кожи и ногтевой пластины, обусловленные химиотерапией

Химиотерапия может стать причиной изменения состояния кожи. Возможно, кожа, ногти, язык и вены, в которые вводился лекарство для химиотерапии, приобретут более темный оттенок. Также могут наблюдаться общие изменения состояния кожи, в том числе:

- сухость кожи;
- зудящая кожа;
- потрескавшаяся кожа;
- повышенная чувствительность кожи к воздействию солнечного света;

- сыпь.

Химиотерапия также может стать причиной изменения состояния ногтевой пластины. Она может потемнеть. Ваши ногти могут стать слабыми и хрупкими и могут ломаться.

Чтобы контролировать изменения состояния кожи и ногтевой пластины, можно сделать следующее:

- Хорошо увлажняйте кисти рук и ступни. Пользоваться кремами или мазями без отдушек (например, Eucerin®, CeraVe® или Aquaphor®). Наносите их на влажную кожу, например после душа.
- Ежедневно наносите солнцезащитное средство с защитным фактором кожи (SPF) 30 и выше.
- Избегайте прямых солнечных лучей. Не подвергайте кожу головы или тело воздействию солнечных лучей. Носите широкополые шляпы, светлые брюки и рубашки с длинным рукавом.
- Стригите ногти коротко, с гладкими краями.
- Перед работой в саду, уборкой или мытьем посуды надевайте перчатки.
- Спросите у своего медицинского сотрудника о возможности лечения с применением охлаждения ногтей. При лечении с охлаждением ногтей кисти рук и/или стопы погружаются в пакеты или сумки со льдом. Это поможет уменьшить изменения в состоянии ногтей во время химиотерапии.

Чего следует избегать при наличии изменений кожи и ногтевой пластины:

- принятия длительных горячих ванн или душа;
- длительного пребывания под прямыми солнечными лучами;
- маникюра или педикюра.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- шелушится или покрывается волдырями кожа;

- появилась сыпь;
- образуются новые пупырышки или узелки (уплотнения) на коже;
- покраснение и болезненные ощущения в кутикуле (слое кожи по нижнему краю ногтей);
- наблюдается шелушение ногтей (отделение от ногтевого ложа) или выделение жидкости из-под ногтей.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Уход за сухой кожей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caring-your-dry-skin), *Изменения ногтевой пластины во время лечения* (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).

Изменение веса, обусловленное химиотерапией или гормональной терапией

Некоторые люди во время лечения набирают вес, другие — теряют.

Набор веса может быть вызван следующими причинами:

- повышенную утомляемость (вы чувствуете более сильную, чем обычно, усталость или слабость); это снижает уровень вашей активности, что приводит к сжиганию меньшего количества калорий;
- употребление большого количества углеводов (мучных изделий); некоторым людям углеводы помогают избавиться от тошноты;
- переедание;
- употребление большего количества соков и напитков с высоким содержанием сахара;
- наступление менопаузы во время или после лечения. Из-за этого у некоторых людей меняется обмен веществ и может повышаться вероятность набора веса.

Чтобы не допустить набора веса вы можете сделать перечисленное ниже.

- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания и исключите дополнительные калории. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Включите в расписание вашего дня физические упражнения.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Потеря веса может быть вызвана следующими причинами:

- тошнота от приема лекарств;
- язвы во рту, затрудняющие прием пищи;
- потеря аппетита (отсутствие чувства голода);
- потеря аппетита из-за приема лекарств, запора или депрессии (чувства сильной грусти).

Чтобы не допустить слишком большой потери веса вы можете сделать перечисленное ниже.

- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания.
- Если вы не в состоянии съесть большую порцию, ешьте небольшими порциями, но часто.
- Сделайте свой рацион более калорийным и добавьте перекусы между основными приемами пищи.
- Спросите у своего врача о лекарствах, которые могут повысить ваш аппетит.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Слабость, обусловленная химиотерапией или

гормональной терапией

Многие люди описывают слабость как ощущение повышенной усталости и отсутствия сил. Слабость после химиотерапии может проявляться в форме чувства усталости — от легкой до сильно выраженной. Слабость может возникнуть быстро или развиваться постепенно.

Чтобы контролировать слабость, попробуйте следовать советам ниже.

- Придерживайтесь сбалансированного рациона питания, включающего источники большого количества белка, например, курицу, рыбу, яйца, чечевицу или арахисовое масло. Также включайте злаковые продукты, например, пасту, рис, хлеб и крупы, а также фрукты и овощи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Старайтесь оставаться активными, чтобы поддерживать уровень энергичности. Пациенты, выполняющие легкие упражнения (например, ходьба), меньше устают и могут лучше переносить химиотерапию. 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).
- 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. Короткий сон днем может помочь вам лучше спать ночью.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью. Попросите родных и друзей о помощи в выполнении задач или дел, после которых вы чувствуете усталость (например, работа по дому).
- Обсудите со своим медицинским сотрудником и другие способы справиться со слабостью. Вы также можете ознакомиться с материалом *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-

fatigue) для получения дополнительной информации.

Не начинайте прием каких-либо витаминов или добавок для облегчения состояния, связанного со слабостью, без консультации с медицинским сотрудником.

Проблемы с сердцем, обусловленные химиотерапией

Некоторые виды химиотерапии могут негативно повлиять на работу сердца. Они могут вызывать учащенное сердцебиение, проблемы с дыханием или чувство слабости. Ваш врач скажет вам, нужно ли вам пройти обследование сердца перед началом лечения.

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

- наблюдается учащенное или нерегулярное сердцебиение;
- возникают проблемы с дыханием после физической нагрузки или упражнений;
- появилась боль в груди или чувство тяжести в грудной клетке.

Изменения внимания, концентрации или памяти, обусловленные химиотерапией или гормональной терапией

В некоторых случаях лечение рака может повлиять на ваши умственные способности. Вы можете заметить, что вы не способны мыслить ясно или так же быстро, как до лечения. Вы также можете заметить, что у вас возникли проблемы:

- с концентрацией или сосредоточением внимания;
- с одновременным выполнением нескольких дел;
- с запоминанием.

На такие изменения и на ваше мышление в течение определенного периода времени могут повлиять разные факторы, например:

- слабость;
- перепады настроения;
- стресс;
- тревожность (сильное чувство беспокойства или страха);
- обычное старение;
- гормональные изменения;
- рак;
- анестезия (лекарство, под действием которого вы уснете во время операции).

Во многих случаях пациенты, проходящие лечение, не испытывают проблем с вниманием, концентрацией или памятью. Сложно сказать, у кого они могут возникнуть, но зачастую со временем все они проходят.

Если эта проблема вас беспокоит, проконсультируйтесь со своим врачом. Если у вас возникли такие проблемы, с выполнением повседневных дел вам поможет справиться реабилитационный терапевт. Кроме того, он поможет вам улучшить внимание, концентрацию и память.

Чтобы контролировать проблемы с вниманием, концентрацией или памятью, попробуйте следовать советам ниже.

- Обязательно высыпайтесь.
- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания.
- Читайте и разговаривайте с другими людьми, чтобы сохранить живость ума.
- Поговорите со своим медицинским сотрудником о возможности психологического консультирования, если вы испытываете тревогу или находитесь в состоянии депрессии. Эти состояния могут усугублять проблемы с памятью. Чтобы получить дополнительную информацию о том, как справиться с тревожностью и депрессией, ознакомьтесь с такими материалами:

    - *Избавление от чувства тревоги* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
    - *Контроль депрессии во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- Другие полезные советы приведены в материале *Как улучшить память* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-memory).

Чего следует избегать при проблемах с вниманием, концентрацией или памятью:

- приема ненужных лекарств, которые вызывают сонливость, например, лекарств от тревожности или снотворного;
- стрессовых ситуаций, насколько это возможно.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- изменения, касающиеся внимания, концентрации или памяти, мешают вам заниматься обычными повседневными делами;
- у вас также возникают сильные головные боли;
- у вас также возникают проблемы со зрением или удержанием равновесия.

Приливы, обусловленные химиотерапией или гормональной терапией

В некоторых случаях лечение рака может вызывать приливы или потливость, что может влиять на распорядок дня или режим сна.

Чтобы контролировать приливы, попробуйте следовать советам ниже.

- Перед приемом каких-либо трав или безрецептурных средств от приливов проконсультируйтесь со своим врачом. **Не принимайте лечебные средства из трав (например, масло вечерней примулы, стеблелист или красный клевер).** Эти травы действуют подобно

эстрогену, что может вызвать рост опухолей молочной железы.

- Носите удобную, свободную одежду из хлопка и надевайте несколько слоев одежды.
- Спросите у своего медицинского сотрудника, как справляться с признаками менопаузы или устранять их.
- Ведите журнал регистрации приливов. Это поможет вам выяснить причину их возникновения. К таким причинам обычно относится употребление горячей пищи и напитков, острой пищи, кофеина и алкоголя. Исключение этих причин поможет снизить вероятность возникновения приливов.

Для получения дополнительной информации о том, как контролировать приливы, ознакомьтесь с материалом *Контроль приливов без применения гормонов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Изменения, связанные с телом и половой близостью, обусловленные химиотерапией или гормональной терапией

Рак молочной железы и его лечение могут изменить ваш внешний вид. Это может произойти из-за опухоли, облучения, операции или сочетания этих причин. Изменения в теле, вызванные лечением рака, могут повлиять:

- на вашу уверенность в себе и восприятие своего тела, то есть на то, как вы себя видите, насколько комфортно вы чувствуете себя в своем теле и как вы относитесь к тому, как вы выглядите;
- на то, насколько вам комфортно показывать свое тело другому человеку;
- на ваше желание заниматься сексом (и мужчины, и женщины могут отмечать снижение половой активности во время химиотерапии);
- на сексуальную реакцию вашего тела;
- на вашу способность забеременеть и выносить ребенка.

Чтобы контролировать изменения, связанные с телом и половой близостью, попробуйте следовать советам ниже.

- Поговорите со своим партнером. Очень важно рассказывать друг другу о своих чувствах. Может оказаться, что ваш партнер обеспокоен тем, чтобы не причинить вам боль или дискомфорт во время секса.
- Обратитесь к специалисту нашей Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) или Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program). Для получения информации или записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076 (программа для женщин) и 646-888-6024 (программа для мужчин).
- Станьте участником программы обучения Embodied центра MSK — она предназначена для тех, кто хочет узнать больше о раке и об изменении восприятия своего тела. Для получения дополнительной информации или регистрации перейдите по ссылке www.mskcc.org/events или введите в строку поиска «embodied». Вы также можете отправить нам письмо по электронной почте RLAC@mskcc.org.

Для получения дополнительной информации об изменениях, связанных с телом и половой близостью, ознакомьтесь с материалом *Сексуальное здоровье и интимная жизнь* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy).

Побочные эффекты, которые могут возникать у женщин

Изменения менструального цикла (месячных), обусловленные химиотерапией или гормональной терапией

Некоторые виды лечения могут привести к изменению менструального цикла. Месячные могут быть более или менее обильными, могут стать нерегулярными или прекратиться. Ваш план лечения также может включать лекарство или операцию, из-за которых месячные прекратятся.

- **Если у вас есть яичники и матка, у вас по-прежнему может происходить**

овуляция (когда ваши яичники выделяют яйцеклетку). Это значит, что вы можете забеременеть, даже если месячные прекратились. При наличии яичников и матки во время лечения вы должны использовать негормональные контрацептивы, такие как презерватив, диафрагма или негормональная внутриматочная спираль, представляющая собой крошечное устройство, помещаемое в матку для предотвращения беременности.

    - Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Секс и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment).

- Спросите у своего врача, когда вам можно будет прекратить использовать эти противозачаточные средства.
- Гормональные изменения, обусловленные приемом лекарства и менструальным циклом, могут приводить к перепадам настроения (изменению настроения).
- Химиотерапия может вызвать раннюю менопаузу (когда менструации прекращаются в молодом возрасте). Вероятность прекращения менструации выше, если вам 40 лет и больше.

Вагинальная сухость, обусловленная гормональной терапией

После менопаузы или из-за гормональной терапии у многих женщин наблюдается вагинальная сухость. По мере старения влагалище и вульва становятся суше, а их эластичность (способность растягиваться) уменьшается. Это может затруднить половой акт или сделать его болезненным. Кроме того, это может способствовать развитию инфекций мочевыводящих путей.

Чтобы контролировать вагинальную сухость, можно сделать следующее:

- Регулярно используйте вагинальные увлажняющие средства, например, Replens™, K-Y® Silk-E® или желатиновые капсулы с витамином E.
- Для уменьшение дискомфорта во время половой активности пользуйтесь смазками. Вы можете использовать смазки на водной

основе, например, Astroglide®, K-Y Jelly или Liquid Silk.

- Уделите больше времени предварительным ласкам. Это может усилить ваше сексуальное возбуждение.
- Поговорите со своим партнером о возникшей у вас вагинальной сухости. Ваш партнер должен знать, что это побочный эффект лечения, а не отсутствие у вас сексуального влечения.
- Попробуйте заниматься сексом в различных позах. Некоторые их них могут вам подходить больше.
- Обратитесь к специалисту нашей Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру телефона 646-888-5076.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Репродуктивная функция и беременность во время химиотерапии или гормональной терапии

Если вы или ваш партнер проходите химиотерапию или гормональную терапию, наступление беременности крайне нежелательно. Эти виды лечения могут стать причиной врожденных пороков развития. Эти проблемы могут повлиять на внешний вид и функциональность частей тела и органов ребенка.

Даже в случае недавнего прекращения менструаций вероятность забеременеть некоторое время может сохраняться.

Не используйте оральные средства контрацепции (например, противозачаточные таблетки), если у вас рак молочной железы. Оральные средства контрацепции содержат гормоны эстроген и прогестерон. Эти гормоны могут вызывать рост опухолей молочной железы.

Если вы или ваш партнер проходите курс химиотерапии, используйте барьерные методы контрацепции (например, презервативы, диафрагмы

или и то, и другое). Барьерные методы контрацепции помогают предупредить беременность, не позволяя сперматозоидам проникать в матку.

Эффективность некоторых методов контрацепции ниже, чем у других. Следующие методы не смогут полностью предупредить беременность. Не используйте их по отдельности. Вы должны использовать их только с барьерными методами контрацепции:

- Прерванный половой акт, когда партнер извлекает пенис из влагалища перед эякуляцией.
- Календарный метод, когда партнеры не занимаются сексом в те дни месяца, когда вероятность забеременеть наиболее высока. Обычно это время предполагаемой овуляции (выхода яйцеклетки во время менструального цикла).

Химиотерапия или гормональная терапия может вызвать бесплодие (неспособность забеременеть естественным путем). Не всегда, но зачастую бесплодие является постоянным.

Поговорите об этом со своим врачом до начала лечения. Возможно, вам удастся сохранить репродуктивную функцию, прибегнув к таким методам, как замораживание яйцеклеток, спермы или эмбрионов. Чтобы получить дополнительную информацию, ознакомьтесь с такими материалами:

- *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *Создание семьи после лечения рака: информация для людей, рожденных с яичками* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)
- *Создание семьи после лечения рака: информация для людей, рожденных с яичниками и маткой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus)

Управление своими эмоциями во время неоадъювантной терапии при раке молочной железы

Очень часто во время лечения возникают новые чувства, лишающие вас душевного равновесия. Они являются индивидуальными для каждого. К числу распространенных относятся:

- грусть, чувство одиночества, тревожность (нервозность или беспокойство) или злость;
- чувство душевного опустошения (сильной усталости) или беспокойства (ощущение, что вы не можете расслабиться или найти комфортное положение);
- перепады настроения в течение дня.

Чтобы контролировать эти эмоции вы можете попробовать перечисленное ниже.

- Поговорите с близкими людьми. Расскажите им о своих чувствах и переменах, которые вы переживаете. Доверительное общение поможет вам лучше понять друг друга. Друзья и родные могут поддержать и утешить вас.
- В случае необходимости обращайтесь за помощью. Принимайте помощь, которую вам предлагают люди.
- Поделитесь своими опасениями со своей лечащей командой. Специалисты могут рассказать вам более подробно о тех эмоциональных изменениях, которые могут с вами происходить. Также они могут помочь вам связаться с любым из ресурсов центра MSK, которые могут оказать поддержку.
- Запишитесь на прием в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center). Многие люди считают, что консультации помогают им лучше контролировать свои ощущения во время лечения рака. Наши консультанты проводят индивидуальные, групповые, семейные

сеансы, а также консультации для лиц, обеспечивающих уход за больными. Они также могут назначать лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling или позвоните по телефону 646-888-0200.

Выживаемость при раке молочной железы

Примерно через 2–5 лет после окончания лечения, ваш врач может передать уход за вами медсестре/ медбрату высшей квалификации по выживаемости. Медсестры/медбратья высшей квалификации по выживаемости входят в команду центра MSK по лечению рака молочной железы. Они будут проводить осмотры и выдавать направления на исследования, ориентируясь на ваши долгосрочные физические и психологические (умственные) потребности.

Медсестра/медбрат высшей квалификации по выживаемости обсудит с вашим врачом по месту жительства ваш курс лечения рака молочной железы и восстановление после него, чтобы впоследствии ваш врач по месту жительства смог контролировать состояние вашего здоровья. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Передача ухода за вами из MSK к основному поставщику медицинских услуг при раке молочной железы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/transitioning-your-breast-care).

Общие вопросы о неоадъювантной терапии при раке молочной железы

Нужно ли, чтобы кто-то приходил со мной на каждый сеанс лечения?

Во время сеансов лечения вам могут давать лекарства, которые вызывают сильную сонливость. Если вы получаете такие лекарства, вам будет небезопасно вести машину или отправляться в поездку в одиночку. Если есть возможность, попросите друга или родственника забрать вас после

сеанса терапии.

После первого сеанса терапии у вас будет более четкое представление о том, как вы себя чувствуете. Вы также можете спросить у своего медицинского сотрудника, можете ли вы почувствовать сонливость после приема лекарств.

Что можно есть до и после химиотерапии? Следует ли воздерживаться от употребления каких-либо продуктов?

Перед химиотерапией лучше всего есть небольшими порциями 4–5 раз в день, чтобы во время сеанса у вас не было чувства переедания.

Также большое значение во время лечения имеет безопасность употребляемых продуктов питания. Исключите:

- сырое или полусырое мясо, рыбу и птицу (например курицу и индейку),
- а также непастеризованные продукты (например, непастеризованное или сырое молоко, сыр и другие молочные продукты).

Спросите у медсестры/медбрата, нужно ли вам прочитать материал *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Чтобы не допустить обезвоживания, до и после назначенного сеанса химиотерапии пейте много жидкости, не содержащей кофеин.

Нужно ли продолжать принимать лекарство от тошноты, если меня уже не тошнит (нет ощущения подступающей рвоты)?

Тошнота или рвота могут возникнуть в день прохождения сеанса химиотерапии или по прошествии многих дней после такого сеанса. Если химиотерапия, которую вы проходите, может вызывать тошноту, ваш врач назначит вам лекарство для ее ослабления или предотвращения. Всегда принимайте лекарства от тошноты в соответствии с указаниями вашего

врача. Некоторые лекарства наиболее эффективны, если принимать их до наступления приступа тошноты. Если вы принимаете лекарство, но тошнота не проходит, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Почему у меня не было возможности пройти сеанс химиотерапии в назначенное время?

Предполагается, что вы должны проходить сеансы химиотерапии по установленному графику, чтобы ваш организм успевал восстановиться в промежутках между ними. Это связано с тем, что химиотерапия воздействует и на раковые, и на нормальные клетки. Когда нормальные клетки повреждаются или погибают, организму требуется время, чтобы сформировать вместо них новые клетки.

Иногда вашему организму может потребоваться больше времени для восстановления после побочных эффектов химиотерапии, например, для того, чтобы зажили язвы во рту или повысилось до нормального уровня количество клеток крови. В этом случае вашу процедуру придется перенести.

Нужно ли перенести сеанс химиотерапии на другое время, решает ваш врач, который обсудит с вами причины такого решения.

Мой сеанс химиотерапии был отложен из-за низкого ANC. Что представляет собой ANC?

ANC — это абсолютное число нейтрофилов (absolute neutrophil count) в вашей крови. Нейтрофилы — это разновидность белых кровяных клеток (лейкоцитов), помогающих организму противостоять инфекциям. Показатель ANC обычно падает в течение 7–14 дней после химиотерапии.

Если у вас низкий показатель ANC, ваш врач может отложить лечение, пока этот уровень не нормализуется. Это мера предосторожности (безопасности), позволяющая предотвратить возникновение инфекции.

Можно ли что-то сделать для увеличения количества клеток крови?

Со временем количество клеток крови у вас увеличится. Ваш врач может прописать вам лекарство для поддержания или увеличения количества белых кровяных клеток. Обычно это уколы, которые делают между сеансами. В некоторых случаях для восстановления количества клеток крови в организме лечение откладывается.

Нет никаких доказательств того, что витамины или особые диеты ускоряют восстановление количества клеток крови. Но если у вас анемия (низкое количество красных кровяных клеток) и низкий уровень железа, вам могут понадобиться добавки с содержанием железа. Ваш врач обсудит это с вами.

У меня озноб и температура выше 100,4° F (38° C), но врач не работает. Как мне получить врачебную помощь?

Вы всегда можете получить врачебную помощь. В вечернее время, в выходные или праздничные дни звоните оператору больницы по номеру 212-639-2000. Спросите дежурного врача, замещающего вашего врача.

У меня пока не выпали волосы и не упал показатель количества клеток крови. Означает ли это, что химиотерапия неэффективна?

Химиотерапия может быть эффективной, даже если у вас не выпадают волосы и не снижено количество клеток крови. Различные виды терапии вызывают различные побочные эффекты. Пациенты по-разному реагируют на одно и то же лечение. Ваша лечащая команда будет отслеживать ваш прогресс и то, как вы реагируете на лечение.

Что можно принять от головной боли?

От головной боли вы можете принять acetaminophen (Tylenol или Extra Strength Tylenol®). Если вы чувствуете, что у вас повысилась температура, или вас знобит, измерьте температуру перед приемом acetaminophen. Acetaminophen может понизить температуру и скрыть лихорадку, которая обычно является первым признаком инфекции.

Позвоните своему врачу, если у вас озноб и повышение температуры до 100,4 °F (38 °C) или выше.

Узнайте у вашего врача, можно ли вам принимать лекарства, содержащие aspirin или ibuprofen (например, Advil или Motrin). При некоторых видах химиотерапии эти лекарства иногда повышают риск возникновения кровотечения. Медсестра/медбрат даст вам список лекарств, от приема которых следует воздержаться.

У меня возникли трудности с мочеиспусканием. Это нормально?

Некоторые лекарства для химиотерапии могут раздражать мочевой пузырь. Побочными эффектами могут быть:

- сильные позывы к мочеиспусканию (ощущение, что вам нужно мочиться чаще);
- жжение при мочеиспускании;
- кровь в моче.

Это могут быть признаки инфекции или воспаления. При возникновении каких-либо из этих симптомов позвоните своему врачу. Возможно, вас попросят сдать анализ мочи, чтобы проверить ее на наличие инфекции.

Важно выпивать по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости каждый день и часто мочиться.

Можно ли мне продолжать принимать другие рецептурные лекарства?

В большинстве случаев вы можете продолжать прием рецептурных лекарств. Сообщите врачу обо всех лекарствах, травах и добавках, которые вы принимаете. К ним относятся рецептурные и безрецептурные лекарства, пластыри и кремы.

Некоторые лекарства, травы или добавки могут изменять действие химиотерапии. Не начинайте прием новых лекарств без консультации со

своим врачом.

Могу ли я принимать витамины и минеральные вещества, растительные и другие диетические добавки?

Вам следует воздерживаться от приема большинства витаминов, минеральных веществ, растительных и других диетических добавок. Они могут негативно повлиять на лечение или на течение ракового заболевания. Кроме того, они могут усилить побочные эффекты лечения.

Проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом по поводу витаминов или пищевых добавок, которые вы принимаете. Не начинайте прием каких-либо витаминов или добавок без консультации с врачом или с клиническим врачом-диетологом.

Можно ли мне пить спиртные напитки?

Лекарства для химиотерапии и многие другие лекарства перерабатываются (расщепляются) в печени. Там же перерабатывается и алкоголь. Это означает, что употребление спиртных напитков во время прохождения курса химиотерапии может:

- ограничить способность печени перерабатывать лекарство для химиотерапии, в результате чего возникнет больше побочных эффектов;
- ослабить эффективность лекарств при их взаимодействии с алкоголем;
- привести к обезвоживанию организма;
- вызвать сильную сонливость.

Из-за этого вам следует ограничить употребление спиртных напитков во время прохождения курса химиотерапии. Если вы хотите употреблять спиртные напитки, проконсультируйтесь со своим врачом.

Можно ли мне лечить зубы?

Исключите процедуры, которые могут вызвать кровотечение, например, лечение зубов. В таких случаях возможно попадание бактерий в кровоток,

что может вызвать развитие инфекции. При низком количестве клеток крови вы также подвергаетесь повышенному риску развития серьезной инфекции. Прежде чем планировать лечение зубов, включая чистку или проведение стоматологической операции, проконсультируйтесь со своим врачом.

Можно ли мне окрашивать волосы или делать перманентную завивку (химию)?

Вам не следует окрашивать волосы или делать перманентную завивку. Химические вещества, входящие в состав краски для волос или средства для перманентной завивки, оказывают раздражающее действие на волосяные фолликулы. Окрашивание или перманентная завивка может ускорить выпадение волос во время прохождения курса химиотерапии. Если вам необходимо окрасить волосы, сначала обсудите это со своим врачом.

Покрывает ли страховка расходы на покупку парика?

При выпадении волос в результате лечения рака расходы на покупку парика могут покрываться страховкой. Уточните это в своей страховой компании. Если вы хотите купить парик, и ваша страховка покрывает его стоимость, попросите у своего врача рецепт для его приобретения.

Возможны ли поездки во время прохождения курса химиотерапии?

Иногда поездки допускаются. Но рекомендуется не планировать их на период прохождения курса химиотерапии. Важно не пропускать ни одного сеанса химиотерапии. Если вы хотите совершить поездку, обсудите это со своим медицинским сотрудником, прежде чем строить планы поездки.

Смогу ли я работать во время лечения?

Многие люди с раком молочной железы продолжают работать во время лечения. Возможность работать зависит от:

- типа вашей работы;
- побочных эффектов лечения;

- симптомов рака молочной железы.

Если у вас появились проблемы с работой, обсудите их со своим медицинским сотрудником. Скажите, если вы хотите прекратить работу на какое-то время.

Заблаговременное планирование ухода за пациентом

Заблаговременное планирование ухода за пациентом защищает ваше право принимать решения (делать выбор) о том, какое медицинское обслуживание вы получите. Это позволит вам подумать о серьезных проблемах со здоровьем, которые могут возникнуть в будущем. Вы можете принять четкие решения заранее, пока вы еще здоровы.

Обострение медицинской проблемы может не позволить вам самостоятельно принимать решения, касающиеся оказания медицинской помощи. Вот почему важно планировать все заранее. Это позволит вам получить желаемую медицинскую помощь, когда вы будете не в состоянии принимать решения самостоятельно.

Заблаговременное планирование также позволяет успокоить ваших близких. Им не придется гадать, чего бы вы хотели, или волноваться о том, правильное ли решение они приняли за вас.

Мы рекомендуем вам обсудить ваши пожелания с вашей лечащей командой. Сделайте это в самом начале лечения и в любое время, когда вы чувствуете, что ситуация изменилась. Ваша лечащая команда может помочь документально зафиксировать ваши предпочтения (изложить их в письменном виде). Для этого есть способы, предусмотренные законом.

Предварительные распоряжения — это юридические документы, содержащие письменные указания о ваших решениях, касающихся оказания медицинской помощи. Два наиболее распространенных типа предварительных распоряжений — это доверенность на принятие решений о медицинской помощи и прижизненное волеизъявление.

- В **доверенности на принятие решений о медицинской помощи** указан ваш представитель по вопросам медицинской помощи. Ваш представитель по вопросам медицинской помощи — это человек, который будет принимать за вас решения, касающиеся оказания медицинской помощи. Он будет принимать такие решения, если вы будете не в состоянии делать это самостоятельно.
- В **прижизненном волеизъявлении** излагаются ваши пожелания касательно медицинской помощи. Оно вступает в силу, если вы оказываетесь не в состоянии принимать решения самостоятельно. В прижизненном волеизъявлении вы указываете, какие виды лечения вы хотите или не хотите получать. Также вы можете указать ситуации, в которых вы хотели бы или не хотели бы получать такое лечение.

Поговорите со своей медсестрой/медбратом, если вы хотите заполнить бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами *О заблаговременном планировании ухода за пациентом для больных раком и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) и *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

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