Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Радиотерапия головы и шеи

Эта информация предназначена для подготовки к радиотерапии головы и шеи. Она поможет вам понять, чего ожидать до, во время и после лечения. Вы также узнаете о побочных эффектах и о том, как позаботиться о себе во время лечения.

В этом материале собрано много информации. Разные разделы могут быть полезны в разное время. Мы рекомендуем прочитать этот материал хотя бы один раз до начала радиотерапии, чтобы вы знали, чего ожидать. Затем обращайтесь к нему во время радиотерапии.

Приведенная здесь информация имеет общий характер. Радиотерапевтическая бригада разработает план лечения и ухода специально для вас. Из-за этого некоторые этапы вашего лечения могут отличаться от того, что описано в этом материале. Сотрудники вашей радиотерапевтической бригады расскажут вам, чего стоит ожидать.

О радиотерапии

Для лечения рака радиотерапия использует мощные лучи. Они разрушают раковые клетки и затрудняют их воспроизведение. После этого ваше тело способно естественным путем избавиться от этих поврежденных раковых клеток. Радиотерапия также воздействует на нормальные клетки. Однако ваши нормальные клетки, в отличие от раковых, способны самовосстанавливаться.

Вам будет сделана одна из разновидностей радиотерапии — наружная дистанционная лучевая терапия. Во время лечения аппарат направляет

пучки излучения непосредственно на опухоль. Лучи проходят сквозь тело пациента и уничтожают раковые клетки на своем пути. Вы не увидите и не почувствуете радиацию.

Для того чтобы радиотерапия сработала, необходимо время. Требуется несколько дней или недель лечения, прежде чем раковые клетки начнут гибнуть. Они продолжат гибнуть в течение нескольких недель или месяцев после завершения лечения.

Радиотерапию можно проводить до, во время или после операции или химиотерапии.

Ниже приводится рисунок строения головы и шеи (см. рисунок 1). Медсестра/медбрат покажут вам, какая зона будет подвергнута лечению.

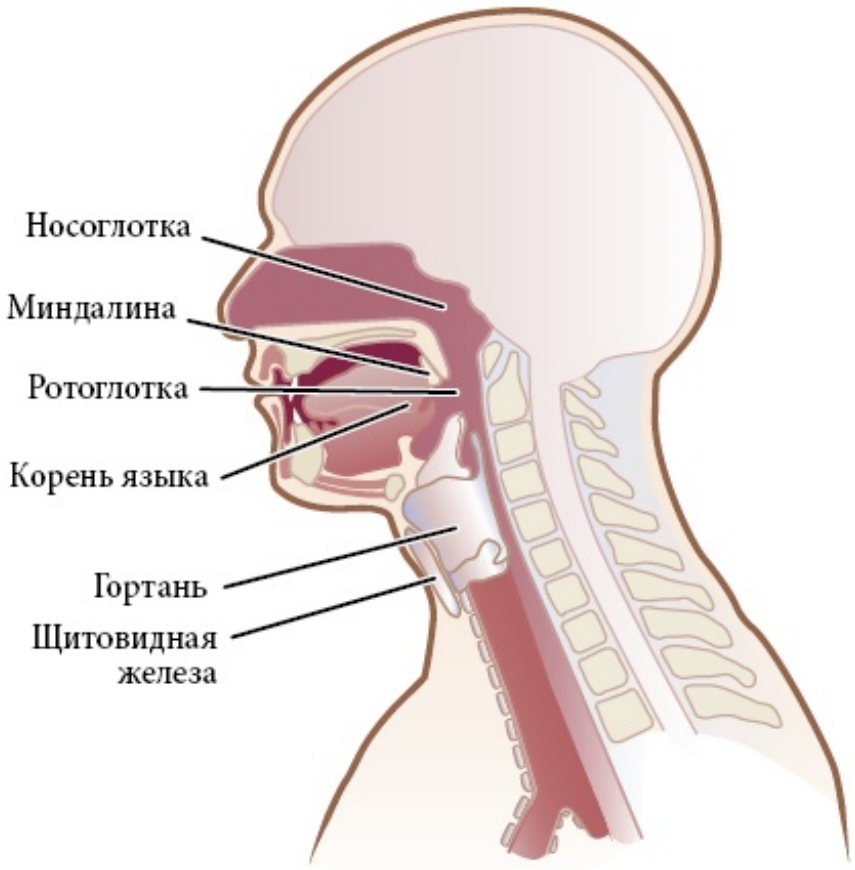

Рисунок 1. Голова и шея

Ваша радиотерапевтическая бригада

Вам предоставят бригаду медицинских сотрудников, которые будут сообща осуществлять надлежащий уход за вами.

- Ваш **онколог-радиолог** — это врач, который будет планировать ваше радиотерапевтическое лечение.
- Ваш **онколог-терапевт** — это врач, который будет контролировать ваше медицинское обслуживание вместе с онкологом-радиологом во время и после вашего лечения.
- **Медсестра/медбрат радиационной онкологии** будет работать вместе с другими членами радиотерапевтической команды и ухаживать за вами и вашими родными во время лечения. Она/он будет контролировать ваше самочувствие и предоставлять вам информацию о лечении и его возможных побочных эффектах. Медсестра/медбрат также научит вас, как справляться с этими побочными эффектами, и будет поддерживать вас во время лечения.
- Ваш **стоматолог** проверит состояние ваших зубов и объяснит, какое воздействие окажет радиотерапия на состояние вашего рта. Вы должны сходить на прием к стоматологу перед процедурой моделирования. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Моделирование».
    - Стоматолог осмотрит зубы на наличие проблем и проведет необходимое лечение. Вам также пропишут специальную зубную пасту с фтором для профилактики кариеса.
    - Если у вас много пломб, ваш стоматолог может изготовить для вас резиновую капу. Она одевается поверх зубов и препятствует раздражению полости рта металлом, содержащимся в пломбах. Капа должна быть изготовлена до начала моделирования. Вам нужно будет забрать ее у стоматолога и взять с собой на процедуру моделирования.
- Ваш **специалист по глотанию** проверит, насколько свободно вы глотаете. Во время лечения глотание может быть затруднено. Ваш специалист по глотанию научит вас выполнять упражнения для укрепления глотательных мышц.
- Ваш **диетолог** поможет вам определиться, что лучше есть и пить во время лечения. Вам нужны будут продукты с высоким содержанием

белка, которые легко глотать. Диетолог свяжется с вами в течение первых двух недель лечения.

- Если вы курите, с вами встретится **специалист по лечению табакозависимости** в рамках нашей Программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Курение является фактором риска возникновения рака головы и шеи. Если вы курите сейчас, вам важно бросить эту привычку. Медсестра/медбрат запишут вас на прием к этому специалисту, или же вы можете сами обратиться в Программу лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) по телефону 212-610-0507.
- Кроме того, вы можете обратиться и к другим медицинским специалистам (например социальным работникам) во время и после своего лечения. Если вам необходимо проконсультироваться с другими медицинскими специалистами, ваша радиотерапевтическая бригада пояснит вам зачем это нужно и поможет записаться на прием.

Перед началом лечения вы встретитесь со специалистами своей радиотерапевтической бригады, чтобы они могли составить план вашего лечения. С вами поговорят и помогут вам подготовиться к лечению. Вы также будете встречаться со многими из этих специалистов во время и после лечения.

Ваша роль в работе радиотерапевтической команды

Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете вместе работать над вашим лечением. Вы являетесь частью этой команды, и ваша роль требует от вас:

- вовремя приезжать на приемы;
- задавать вопросы и говорить о том, что вас беспокоит;
- сообщать нам о возникших побочных эффектах;
- сообщать нам, если вы испытываете боль;
- ухаживать за собой дома, как указано ниже.
    - отказаться от курения, если вы курите (в центре MSK есть

специалисты, которые могут помочь вам – для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) позвоните по номеру 212-610-0507; Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

- Ухаживать за кожей в соответствии с нашими указаниями.
- пить жидкость в соответствии с нашими указаниями;
- Употреблять или не употреблять продукты и напитки, которые мы рекомендуем.
- поддерживать постоянный вес.

Моделирование

Перед началом курса радиотерапии вы пройдете процедуру планирования терапии под названием моделирование. Она предназначена для того, чтобы убедиться в следующем:

- область лечения точно определена;
- вы получите правильную дозу радиации;
- близлежащие ткани получат настолько малую дозу радиации, насколько это возможно.

Во время моделирования вам сделают сканирование и на вашу кожу нанесут татуировку из крошечных точек. Эти точки позволяют специалистам вашей бригады проследить за тем, чтобы вы находились в правильном положении во время сеансов радиотерапии. Моделирование длится около 4 часов.

Подготовка к моделированию

- **Во время моделирования вы будете лежать в одном положении в течение долгого времени.** Если вам кажется, что вам будет неудобно лежать неподвижно, вы можете принять acetaminophen (Tylenol®) или ваше обычное обезболивающее лекарство перед проведением

моделирования.

- Если вам кажется, что у вас может возникнуть состояние тревоги во время этой процедуры, спросите у врача, может ли вам помочь какое-то лекарство.
- Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Вам будет нужно переодеться в больничную рубашку.
- Не надевайте ювелирных украшений и не наносите пудру или лосьон.
- Если ваш стоматолог изготовил для вас капу, возьмите ее с собой на процедуру моделирования.

Чтобы время не шло для вас слишком медленно во время моделирования, радиотерапевты могут включить вам музыку.

Если вам не нужна особая подготовка, в день проведения моделирования вы можете есть и пить как обычно. Ваш врач или медсестра/медбрат скажут, нужна ли вам особая подготовка.

Для тех, кто проходит исследование методом позитронно-эмиссионной и компьютерной томографии (positron emission tomography-computed tomography (PET-CT))

- За 6 часов до назначенного времени моделирования не принимайте пищу и не пейте ничего, кроме воды. Это также относится к жевательным резинкам, сосательным конфетам, леденцам от кашля и мятным таблеткам. Если вы принимали пищу или пили что-либо кроме воды, возможно, ваше исследование методом PET-CT придется перенести.
- Во время обследования методом PET-CT вам могут ввести внутривенное контрастное (окрашивающее) вещество. Если у вас аллергия на контрастное вещество, скажите об этом медсестре/медбрату. Они дадут вам особые указания.

Снимите установленные у вас устройства

Вы можете носить определенные устройства на теле. Перед моделированием или лечением производители некоторых устройств рекомендуют снять следующее:

- глюкометр непрерывного действия (Continuous glucose monitor, CGM);
- инсулиновая помпа.

Если вы используете какое-либо из этих устройств, спросите своего онколога-радиолога, нужно ли вам его снять. Если да, не забудьте взять с собой запасной аппарат, чтобы надеть его после моделирования или сеанса лечения.

Возможно, вы не знаете, как контролировать уровень глюкозы, когда ваше устройство выключено. В этом случае перед приемом поговорите с медицинским сотрудником, у которого вы наблюдаетесь по поводу сахарного диабета.

День проведения моделирования

Чего стоит ожидать по прибытии

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады зарегистрирует вас по прибытии. Вам выдадут идентификационный браслет с вашим именем и датой рождения. Во время приема различные сотрудники проверят ваш идентификационный браслет и попросят вас назвать и продиктовать по буквам ваше имя и дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Затем радиотерапевты расскажут вам о том, чего следует ожидать во время процедуры моделирования. Если вы еще не подписали форму информированного согласия, они изучат ее вместе с вами. Они ответят на все ваши вопросы и попросят подписать ее.

Во время моделирования

Для проведения моделирования вам понадобится раздеться сверху до

пояса и переодеться в больничную рубашку. Обувь снимать не нужно.

Если вы носите что-либо из перечисленного ниже, вам, возможно, придется это снять:

- головной убор, например парик, тюрбан или чепец;
- зубные протезы;
- слуховой аппарат.

После того как вы переоденетесь, радиотерапевты проводят вас в комнату проведения моделирования и помогут лечь на стол. Они сделают все возможное, чтобы сберечь ваш комфорт и личное пространство.

Стол будет покрыт простыней, но он жесткий, и на нем нет подушки. Также в помещении обычно прохладно. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-либо момент времени, сообщите об этом радиотерапевтам. Если вы не приняли обезболивающее лекарство и полагаете, что оно вам может понадобиться, скажите об этом радиотерапевтам до начала моделирования. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-либо момент времени, сообщите об этом радиотерапевтам.

После того, как начнется процедура моделирования, не двигайтесь. Это может изменить ваше положение. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Во время моделирования вы почувствуете, как стол перемещается в различные положения. Свет в помещении будет включаться и выключаться, и вы увидите красные лазерные лучи на каждой из стен. Терапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе. Не смотрите прямо на лазерные лучи, они могут повредить вам глаза.

Кабинет, в котором проводится моделирование, оснащен внутренней телефонной связью (микрофон и динамик) и видеокамерой. Радиотерапевты будут входить в комнату и покидать ее во время моделирования, но всегда будет кто-то, кто сможет видеть и слышать вас.

Вы будете слышать, как радиотерапевты разговаривают друг с другом в ходе работы, и они будут говорить с вами, объясняя, что они делают.

Размещение и маска

Во время процедуры моделирования и сеансов лечения вы будете лежать на спине. Чтобы помочь вам сохранять одно и то же положение на каждом сеансе, вам будут надевать маску, которая покрывает лицо и верхнюю часть туловища и крепится к столу (см. рисунок 2). Вы будете в маске в ходе моделирования и во время каждого сеанса лечения.

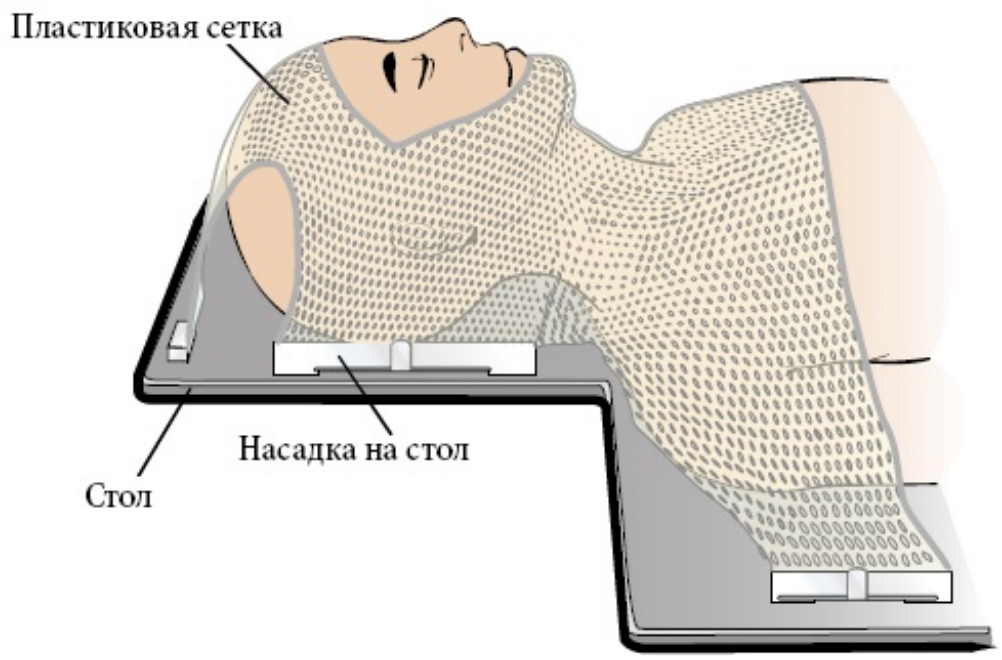

Рисунок 2. Маска на лице и на верхней части туловища

Для изготовления маски радиотерапевты положат вам на лицо и на верхнюю часть туловища теплую и влажную пластиковую сетку, пока вы будете лежать на столе для моделирования. В сетке есть отверстия для глаз, носа и рта. Она не помешает вам видеть и дышать, когда она будет находиться у вас на лице.

По мере остывания сетка будет твердеть. Это займет около 15 минут. Радиотерапевты подгонят остывающую сетку под форму вашего лица и верхней части туловища. Когда они будут это делать, вы почувствуете небольшое давление. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-либо момент времени, сообщите об этом радиотерапевтам.

В зависимости от области лечения, во время моделирования и сеансов лечения вы также можете использовать прикусной блок. Он поможет вам удерживаться от глотания. Для изготовления прикусного блока радиотерапевты положат вам на язык мягкий кусок пластика и попросят прикусить его, пока он будет застывать. Это займет несколько минут.

Если ваш стоматолог изготовил для вас капу, вы также будете ее использовать в ходе моделирования и во время каждого сеанса.

Сканирование

Вам сделают сканирование, во время которого вы будете находиться в выбранном для лечения положении и с надетой маской. Полученные изображения будут использоваться только для определения области лечения. Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей.

Вам сделают сканирование одним или несколькими из нижеперечисленных методов.

- ☐ **Рентген**. Данное сканирование будет проведено на рентгеновском аппарате, который называется симулятор.
- ☐ **Компьютерная томография**. Если вам проводится компьютерная томография (computed tomography (CT)), перед сканированием медсестра/медбрат может поставить вам капельницу в одну из вен. Через нее перед сканированием вам введут контрастное вещество. Это позволит нам получить четкие изображения области лечения.
- ☐ **Позитронно-эмиссионная томография**. Если вам проводится сканирование методом позитронно-эмиссионной томографии (positron emission tomography (PET)), медсестра/медбрат даст вам специальные указания. Строго соблюдайте их.
- ☐ **Магнитно-резонансная томография**. Если вам проводится сканирование методом магнитно-резонансной томографии (magnetic resonance imaging (MRI)), медсестра/медбрат даст вам специальные указания. Строго соблюдайте их.

Если вам необходимо провести сканирование другими методами,

медсестра/медбрат даст вам дополнительную информацию.

В зависимости от области лечения, вас могут попросить взяться за специальные ремни, которые будут оттягивать ваши плечи вниз во время сканирования. Это нужно для того, чтобы ваши плечи не попадали в область сканирования.

Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения аппарата. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут слышать вас, если вы к ним обратитесь.

Сканирование длится от 2 до 4 часов.

Метки на коже (татуировки)

Когда вы примете положение, определенное для лечения, радиотерапевты нарисуют вам фломастером метки на коже. После процедуры моделирования вы сможете смыть нанесенные фломастером метки.

Вам также потребуется нанести постоянные метки на кожу, которые называются татуировками. По размеру татуированные метки не больше булавочной головки. Чтобы нанести каждую татуировку, радиотерапевты воспользуются стерильной иглой и каплей чернил. При ее нанесении вы почувствуете что-то похожее на укол булавкой. **Татуировки остаются навсегда и не смываются.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом со своим онкологом-радиологом.

После нанесения татуировок радиотерапевты сфотографируют вас в положении, выбранном для лечения. С помощью фотографий и татуировок вас будут правильно располагать на столе в каждый день лечения.

После процедуры моделирования

По окончании процедуры моделирования вам будет назначено время проведения подготовительной процедуры. Это последний визит перед началом лечения. Вам также будет назначен аппарат для вашего ежедневного лечения.

Назначение времени лечения

Вы будете проходить сеансы радиотерапии ежедневно (с понедельника по пятницу) в течение приблизительно 7 недель. Сеансы химиотерапии и радиотерапии могут быть назначены вам в один и тот же день. Химиотерапию безопасно проходить либо до, либо после курса радиотерапии.

Ваш терапевт спросит у вас, на какое время дня вы хотели бы назначить сеансы лечения. Мы постараемся назначить лечение на предпочтительное для вас время. Вместе с тем, назначенное вам время может оказаться на 2 часа раньше или позже, если выбранное вами время уже занято. Мы перенесем ваше лечение на это время, если оно освободится. Уверяем вас, что мы постараемся при первой же возможности назначить ваше лечение на предпочтительное для вас время. Время сеансов на следующей неделе обычно назначается в предшествуйющую пятницу. Отделение онкологической радиологии работает с 7:00 до 19:00.

Вы должны приходить во все дни, на которые у вас назначено лечение. Курс радиотерапии может быть не таким эффективным, если вы пропускаете назначенные сеансы лечения. Если вам необходимо пропустить лечение по какой-либо причине, вы должны позвонить в офис своего онколога-радиолога, чтобы сообщить об этом своей бригаде. Если вам необходимо изменить назначенное время сеанса по какой-либо причине, поговорите об этом с тем, кто его назначил, или позвоните своему врачу.

Планирование лечения

В период между сеансом моделирования и подготовительной процедурой ваш онколог-радиолог вместе с лечащей командой разработает план вашего лечения. Они используют снимки, сделанные в ходе моделирования, чтобы наметить углы и формы пучков излучения. Они также определят дозу излучения, которую вы получите. Эти детали тщательно планируются и проверяются. Планирование занимает от 5 дней до 2 недель.

Подготовительная процедура

Перед первым сеансом лечения вы пройдете подготовительную процедуру. Эта процедура обычно занимает около 1 часа. Если обезболивающее лекарство или лекарство от тревожности помогло вам во время моделирования, возможно, вам стоит принять его и перед этой процедурой.

Когда вы придете на подготовительную процедуру, вас проводят в раздевалку и попросят переодеться в больничную рубашку.

Радиотерапевты проводят вас в комнату, в которой вы будете проходить лечение во все дни. Они помогут вам расположиться на столе. Вы будете лежать точно так же, как в день проведения моделирования.

Вам сделают специальные рентгеновские снимки, которые называются снимками пучков излучения, чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что лечение направлено на правильную область. Перед некоторыми другими курсами получаемого вами лечения может также проводиться съемка пучков излучения. Эти снимки делаются не для того, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.

В большинстве случаев первый сеанс лечения назначается через 1 день после подготовительной процедуры.

Во время лечения

По прибытии на каждый сеанс лечения, отметьтесь в регистратуре и сядьте в комнате ожидания. Когда радиотерапевты будут готовы вас принять, вас проводят в раздевалку и попросят переодеться в больничную рубашку. Во время лечения снимать обувь не нужно.

Радиотерапевты проводят вас в комнату для проведения лечения. Они помогут вам лечь на стол и надеть маску. Вас расположат точно в таком же положении, в котором вы лежали во время подготовительной процедуры.

Когда вы будете в правильном положении, радиотерапевты выйдут из

комнаты, закроют дверь и начнут лечение. Вы не увидите и не почувствуете излучения, но вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас, и когда он включается и выключается. Вы будете находиться в комнате для лечения от 20 до 30 минут, в зависимости от плана вашего лечения. Большая часть этого времени будет потрачена на то, чтобы разместить вас в правильном положении. Само лечение занимает всего лишь несколько минут.

Во время лечения вы будете одни в комнате, но радиотерапевты смогут постоянно видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи. Они позаботятся о том, чтобы вам было комфортно во время лечения.

Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут отключить аппарат и зайти в кабинет.

Ни вы, ни ваша одежда не станут радиоактивными во время или после лечения. Вам не опасно находиться рядом с другими людьми.

Еженедельные визиты во время лечения

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат будут встречаться с вами каждую неделю, чтобы следить за тем, как вы реагируете на лечение. Они также спросят, не возникли ли у вас побочные эффекты, обсудят ваши опасения и ответят на вопросы. Эта встреча будет проходить до или после вашего сеанса лечения каждый (каждую) _____. Рассчитывайте на то, что в эти дни ваш визит будет длиться приблизительно на 1 час больше.

Если в какой-либо момент между этими еженедельными визитами у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом радиологического отделения, позвоните в офис вашего онколога-радиолога. Вы также можете попросить вспомогательный персонал или своих радиотерапевтов связаться с онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом, когда вы придете на лечение.

Витамины и диетические добавки после радиотерапии

Витамины, минералы и травяные или растительные (на основе растений) добавки являются примерами диетических добавок.

Во время радиотерапии вы можете принимать мультивитамины. Не принимайте никакие другие диетические добавки, не посоветовавшись с сотрудником своей лечащей команды.

Побочные эффекты лечения

У вас могут возникнуть побочные эффекты от радиотерапии. Вид и степень тяжести побочных эффектов зависят от многих факторов. Например от дозы излучения, количества сеансов лечения и вашего здоровья в целом. Побочные эффекты могут быть более выраженными, если вы одновременно проходите курс химиотерапии.

Вы можете впервые заметить побочные эффекты примерно через 2 недели после начала лечения. Они могут усугубиться в ходе лечения, но в течение 6-8 недель после окончания лечения они постепенно пропадут. Некоторые побочные эффекты могут проходить дольше. Соблюдайте рекомендации данного раздела, они помогут вам справиться с побочными эффектами во время и после лечения.

Ниже приведены наиболее распространенные побочные эффекты радиотерапии головы и шеи. У вас могут возникнуть все, только некоторые или никакие из них. Медсестра/медбрат поговорит с вами о побочных эффектах, которые могут возникнуть у вас с наибольшей вероятностью.

Изменения в полости рта и в горле

Ваше лечение может вызвать у вас изменения в полости рта и в горле. Это могут быть:

- язвы во рту;
- боль в полости рта;

- язвы в горле;
- боль в горле;
- боль при глотании;
- проблемы с глотанием;
- необычно густая слюна;
- сухость во рту;
- изменения вкусовых ощущений.

Чтобы справиться с этими побочными эффектами, соблюдайте приведенные ниже рекомендации.

- Чистите зубы после еды и перед сном. Используйте щетку с мягкой щетиной и зубную пасту, рекомендованную вашим стоматологом, или пасту с фтором мягкого действия.
- Если у вас установлены зубные или челюстные протезы или мосты, снимайте и очищайте их каждый раз, когда чистите зубы. Вынимайте их на время сна. Если во рту появилось раздражение, надевайте их как можно реже.
- Если вы чистите зубы зубной нитью, продолжайте это делать один раз в день перед сном. Если раньше вы этого не делали, то не начинайте во время лечения.
- Полощите рот каждые 4-6 часов или чаще, если нужно. Для этого подойдет любой из указанных ниже растворов:
    - одна кварта (4 чашки (500 мл)) воды, смешанная с 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой пищевой соды;
    - одна кварта воды (500 мл), смешанная с 1 чайной ложкой соли;
    - одна кварта воды (500 мл), смешанная с 1 чайной ложкой пищевой соды;
    - вода;
    - ополаскиватель для полости рта, не содержащий спирта или сахара.

Тщательно полощите раствором рот и горло в течение 15-30 секунд, а затем сплюньте его.

- Пользуйтесь увлажняющим средством для губ после ухода за полостью рта. Не наносите его за 4 часа до сеанса лечения.

При сухости во рту воспользуйтесь приведенными ниже советами.

- Пользуйтесь увлажняющим средством для полости рта.
- В течение дня часто пейте воду или другие жидкости небольшими глотками (например кокосовый сок, миндальное молоко, спортивный напиток Gatorade® и бульон). Возможно, будет целесообразно носить с собой бутылку воды.
- Используйте наполненную водой бутылку с аэрозольным распылителем для увлажнения полости рта.
- Используйте увлажнитель воздуха, особенно ночью. Обязательно меняйте воду в увлажнителе воздуха и очищайте его согласно инструкции.
- Не используйте кондиционер воздуха.

Если у вас появились проблемы с глотанием или боль при глотании, сообщите об этом своему врачу или медсестре/медбрату. Они могут прописать вам лекарство, чтобы вы чувствовали себя более комфортно.

По мере возникновения побочных эффектов ваш врач может попросить вас ежедневно приходить на осмотр к медсестре/медбрату. Медсестра/медбрат будут осматривать вашу полость рта и в случае необходимости проводить ее орошение.

Изменения в носу

Ваше лечение может вызвать у вас изменения в носу, например сухость, заложенность, периодические незначительные носовые кровотечения, которые могут появляться как по отдельности, так и все три сразу.

Чтобы справиться с этими побочными эффектами, увлажняйте внутри

носа. Вы можете делать это при помощи солевого спрея для носа, увлажнителя воздуха или и тем, и другим способом одновременно.

Боль в ухе

У вас может появиться боль в ухе от отека, вызванного лечением. Если это произошло, сразу же сообщите об этом врачу или медсестре/медбрату. Боль в ухе также может быть признаком инфекции.

Не пытайтесь вымыть или почистить свои уши. Не чистите уши внутри ватными палочками (Q-tips®).

Изменение голоса (хрипота)

У вас может появиться хрипота в голосе от отека, вызванного лечением. В голосе может появиться более заметное придыхание или напряжение, он может стать более грубым, его тон может повыситься или понизиться. Чтобы контролировать изменения в голосе:

- по возможности меньше говорите;
- не переходите на шепот — от этого ваши голосовые связки могут перенапрягаться;
- используйте увлажнитель воздуха;
- полощите горло одним из растворов, указанных в разделе «Изменения в полости рта и горле».

Реакция кожи и волос

Во время радиотерапии кожа и волосы в области лечения могут измениться.

- Спустя 2-3 недели кожа может стать розовой или приобрести загар. На более позднем этапе лечения кожа может стать ярко-красной или очень темной.
- Кожа может стать сухой, зудеть и шелушиться.
- У вас может появиться сыпь, особенно в тех местах, где кожа была на солнце. В таком случае сообщите об этом врачу или

медсестре/медбрату. Сыпь также может быть признаком инфекции.

- Кожа в чувствительных зонах (например за ухом и возле ключицы) может покрыться волдырями, потрескаться или отслоиться. Если это произойдет, сообщите своему врачу или медсестре/медбрату.
- В области лечения могут частично или полностью выпасть волосы. Они обычно отрастают через 3–6 месяцев после окончания лечения.

По окончании лечения ваша кожа постепенно восстановится, но зачастую на это уходит 3-4 недели. Иногда кожные реакции могут ухудшаться в течение недели после окончания лечения. Если это произойдет, позвоните своему врачу или медсестре/медбрату.

Медсестра/медбрат в случае необходимости наложат вам особые повязки (бандажи) или нанесут кремы. Они также научат вас, как ухаживать за кожей. Начните следовать приведенным ниже рекомендациям в первый день лечения. Следуйте им, пока состояние вашей кожи не улучшится. **Эти рекомендации относятся только к коже в области лечения.**

Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ. Используйте теплую воду и мягкое мыло без отдушек (например Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®). Хорошо ополосните кожу и промокните ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с кожей в области лечения. Не пользуйтесь махровой салфеткой, жесткой мочалкой или щеткой.
- Татуировки, нанесенные до начала лечения, остаются на теле и не стираются. Во время лечения фиолетовым маркером вам могут нанести другие метки, например контур области лечения. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда радиотерапевты разрешат вам это.
- **Не обрабатывайте кожу в области лечения спиртом или спиртовыми салфетками.**

Часто увлажняйте кожу

Начните использовать увлажняющее средство в первый день лечения. Это поможет свести к минимуму проявление кожных реакций. Вы можете использовать безрецептурное (приобретенное не по рецепту) увлажняющее средство.

- Выберите средство для увлажнения, которое не содержит отдушки или ланолин. Медсестра/медбрат могут посоветовать вам подходящий вариант.
- Не используйте одновременно больше одного средства, за исключением случаев, когда медсестра/медбрат скажет вам, что необходимо использовать несколько.
- Наносите увлажняющее средство ежедневно, 2 раза в день.

Берегите кожу от раздражения

- Если кожа чешется, не чешите ее. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд. Вам могут выписать рецепт для приобретения лекарства, снимающего зуд кожи.
- Носите свободную одежду и нательное белье из хлопка там, где они касаются области лечения. Не носите бюстгалтеры на косточках или обтягивающую одежду, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые вы обсудили с вашим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом.
- Не наносите декоративную косметику, духи, пудру или средство после бритья на область лечения.
- Не используйте дезодорант в случае появления ран, трещин или раздражения на коже. Дезодорант можно использовать на неповрежденной коже в области лечения. В случае появления раздражения прекратите его использование.
- Не брейтесь в области лечения. Если вам нужно побриться, используйте только электрическую бритву. Прекратите бритье, если на вашей коже

появится раздражение.

- Не накладывайте пластырь на область лечения.
- Не наклеивайте кожный пластырь (в том числе обезболивающий) в области лечения.
- Не подвергайте кожу в области лечения слишком высоким или низким температурам. Сюда относится прием горячих ванн, прикладывание электро- и водяных грелок и использование компрессов со льдом.
- При отсутствии кожных реакций разрешается плавать в бассейне с хлорированной водой. Примите душ сразу же после выхода из бассейна, чтобы смыть хлор.
- Старайтесь не загорать и не обгорать. Если вы планируете находиться на солнце:
  - Используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты (PABA), с защитным фактором кожи (SPF) 30 или выше.
  - наденьте свободную одежду, которая закрывает как можно большую поверхность кожи в области лечения.

Сложности с приемом пищи и напитков

Многие побочные эффекты радиотерапии головы и шеи могут вызывать сложности с приемом пищи и напитков. Это может привести к потере веса, слабости (когда у вас меньше сил, чем обычно) и обезвоживанию.

В случае изменения веса вам может уже не подходить маска, используемая во время сеансов лечения. Из-за этого вам может быть сложнее сохранять правильное положение во время сеансов лечения. Соблюдайте приведенные ниже рекомендации, чтобы не допустить изменения веса.

Измените рацион питания и употребляемые напитки в зависимости от побочных эффектов

Следуйте рекомендациям ниже, если вы испытываете болезненные ощущения в полости рта или в горле, или у вас появились проблемы с глотанием.

- Выбирайте мягкие, сочные продукты со слабовыраженным вкусом. Откусывайте еду небольшими кусочками и тщательно пережевывайте.
- Используйте подливы и соусы для размягчения пищи.
- Старайтесь воздерживаться от продуктов, раздражающих полость рта и горло, таких как:
    - очень горячую пищу и напитки;
    - сухая, твердая и грубая пища (например чипсы, крендели, крекеры и сырые овощи);
    - специи (например перец, перец чили, хрен, острый соус и карри);
    - кислые или цитрусовые продукты и соки (например апельсин, грейпфрут, лимон, лайм, ананас и томат);
    - алкогольные напитки;
    - табачные изделия.
- Размельчайте еду блендером или перетирайте ее в пюре, чтобы изменить текстуру.

При сухости во рту соблюдайте рекомендации ниже.

- Полощите род перед едой.
- Используйте подливы и соусы при приготовлении пищи.
- Запивайте сухую пищу(например рис или хлеб) напитками.

Если у вас нет аппетита, попробуйте следовать советам ниже.

- Принимайте пищу часто, небольшими порциями в течение дня. Если вам кажется, что вы никогда не голодны, установите режим приема пищи, чтобы питаться регулярно.
- Выбирайте продукты и напитки с высоким содержанием калорий и белка. Избегайте продукты и напитки, которые быстро наполняют желудок, но не содержат большого количества калорий и белка.
- Принимайте пищу в спокойной обстановке. Не торопитесь во время

еды. Если есть возможность, садитесь за стол вместе с членами семьи или друзьями.

- Во время прохождения сеансов лечения берите с собой перекусы и напитки. У вас будет возможность поесть и попить во время ожидания приема или в дороге, пока вы будете ежедневно добираться до больницы и обратно.

Если вас тошнит, следуйте советам ниже.

- Скажите об этом врачу или медсестре/медбрату. Они могут прописать лекарство, которое вам поможет.
- Употребляйте продукты, которые с меньшей вероятностью вызовут у вас расстройство желудка, например:
  - продукты комнатной или более прохладной температуры;
  - охлажденные или замороженные напитки;
  - сухие, крахмалистые продукты (например тосты, крекеры на соде, сухарики, сухие хлопья из злаков, крендели и бисквиты);
  - йогурт, шербет и прозрачные жидкости (например яблочный сок, желе Jell-O® и имбирный эль);
  - запеченное или жареное холодное мясо курицы или индейки без кожи;
  - мягкие фрукты и овощи.
- Не употребляйте продукты и напитки, которые могут усилить тошноту, например:
  - горячую пищу с сильным ароматом (запахом);
  - пряные, жирные, маслянистые и жареные продукты;
  - слишком сладкие продукты;
  - кислые или цитрусовые продукты и соки (например апельсин, грейпфрут, ананас и томат);
  - алкогольные напитки.

Получайте достаточное количество питательных веществ во время лечения

- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания, включающего продукты с высоким содержанием калорий и белка. Это позволит вам поддерживать вес и лучше чувствовать себя во время лечения. Ваш диетолог поможет вам подобрать оптимальные для вас продукты и напитки.
- Употребляйте жидкие пищевые добавки. Вы можете попробовать различные продукты и вкусы. Обсудите со своим врачом, медсестрой/медбратом или диетологом, какие из них подходят вам больше всего.
- При желании вы можете ежедневно принимать мультивитамины.
    - Прочтите инструкции на этикетке мультивитаминов. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу любого витамина или микроэлемента.
    - Не принимайте никакие другие пищевые добавки (например витамины и растительные добавки), не посоветовавшись с врачом.

Для получения дополнительной информации о питании во время лечения ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Вы можете найти его на нашем веб-сайте или получить у медсестры/медбрата или диетолога.

Для получения дополнительной информация об употреблении достаточного количества питательных веществ до, во время и после радиотерапии головы и шеи посмотрите видео *Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck).

Слабость

Слабость — это чувство усталости или утомления, отсутствие желания что-либо делать, неспособность концентрироваться или ощущение

медлительности. У вас может возникнуть слабость после 2 или 3 недель лечения, она может быть от легкой до сильно выраженной. После завершения лечения она постепенно исчезнет, но может сохраняться в течение нескольких месяцев.

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться слабость; среди них:

- влияние радиотерапии на организм;
- поездки на лечение и обратно;
- недостаток спокойного сна ночью;
- употребление недостаточного количества белка и калорий;
- наличие боли или других симптомов;
- чувство тревоги или депрессия;
- побочные эффекты приема определенных лекарств.

Вы можете заметить, что ваша слабость усиливается в определенное время дня.

Способы справиться со слабостью

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, ничего не меняйте. Тем не менее, сокращение времени работы может придать вам больше энергии.
- Планируйте свои повседневные дела. Подумайте, какие из них являются необходимыми или наиболее важными для вас. Занимайтесь ими в то время, когда у вас больше всего энергии.
- Планируйте время для отдыха или кратковременного сна (от 10 до 15 минут) в течение дня, особенно когда вы чувствуете более сильную усталость. Если вы спите днем, старайтесь не спать дольше 1 часа.
- Старайтесь спать не менее 8 часов каждую ночь. Возможно, теперь вам нужно спать больше, чем вы спали до начала радиотерапии.
    - Если вы активно проводите день, это поможет вам лучше спать

ночью. Например, если вы нормально переносите физическую нагрузку, то можете сходить на прогулку, позаниматься йогой или покататься на велосипеде.

    - Расслабление перед сном также может улучшить ваш ночной сон. Например, вы можете почитать книгу, собрать пазл, послушать музыку или заняться чем-то успокаивающим.
    - Также вам стоит раньше ложиться спать вечером и позже вставать утром.

- Попросите семью и друзей помочь вам с такими делами, как покупки, приготовление пищи и уборка. Узнайте в своей страховой компании, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- Вы можете чувствовать себя энергичнее после физических нагрузок. Спросите у своего врача, показана ли вам легкая нагрузка, например ходьба, упраженения на растяжку или йога.
- Употребляйте пищу и напитки с высоким содержанием белка и калорий.
- Попросите своего онколога-радиолога или медсестру/медбрата помочь вам справиться с другими проявившимися у вас побочными эффектами. Боль, тошнота, понос, трудности со сном, подавленное состояние или чувство тревожности могут усугубить вашу слабость.

Сексуальное и репродуктивное здоровье

Возможно, вы беспокоитесь о том, как рак и его лечение могут повлиять на вашу сексуальную жизнь. Вы не радиоактивны. Вы не передадите радиацию кому-либо еще. Близкий контакт с другими людьми совершенно безопасен.

Вы можете продолжать половую жизнь во время радиотерапии, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Если вы или ваш(-а) партнер(-ша) способны к зачатию, вы должны использовать контрацептивы (противозачаточные средства), чтобы предотвратить беременность во время радиотерапии.

Говорить с онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом о вашем

сексуальном здоровье может быть трудно, но это очень важный разговор. С вами не могут обсуждать такие темы, пока вы сами не поднимете вопрос и не расскажете о своих проблемах. Конечно вы можете чувствовать стеснение, однако у большинства людей, получающих лечение от рака, возникают похожие вопросы. Мы очень стараемся, чтобы каждый наш пациент чувствовал себя комфортно.

Программы сексуального здоровья

Центр MSK предлагает программы сексуального здоровья Эти программы помогают справиться с влиянием рака и его лечения на сексуальное здоровье и детородную функцию. Наши специалисты могут помочь вам решить проблемы сексуального здоровья и детородной функции до, во время и после радиотерапии.

- Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.
- Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program) или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-6024.
- Для получения информации о нашей Программе по вопросам детородной функции и лечения рака (Cancer and Fertility Program) поговорите со своим медицинским сотрудником.

Другие ресурсы, связанные с сексуальным здоровьем

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

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) также издает информацию, посвященную проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Она доступна по ссылке www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects; чтобы запросить

ее печатную копию, позвоните по номеру 800-227-2345.

Эмоциональное здоровье

Диагноз и лечение рака могут очень тяжело переноситься и оказывать угнетающее действие. Вы можете испытывать:

• тревожность или нервозность; • страх; • одиночество; • злость;	• Нажато • беспомощность; • отчаяние;	• оцепенение; • Не уверен(-а) • обеспокоенность.

Вас также может беспокоить то, как сообщить своему работодателю о том, что у вас рак, или сможете ли вы оплатить медицинские счета. Вы можете переживать о том, как могут измениться ваши семейные отношения, или о том, что рак вернется. Вы можете беспокоиться о том, как лечение рака повлияет на ваше тело или будете ли вы по-прежнему сексуально привлекательны.

Такие переживания нормальны. Все эти чувства нормальны, если у вас или близкого вам человека обнаружена серьезная болезнь. Мы готовы оказать вам поддержку.

Как справиться со своими чувствами

Поговорите с другими людьми. Когда люди пытаются беречь друг друга, скрывая свои чувства, они могут чувствовать себя очень одинокими. Разговор может помочь окружающим вас людям узнать, о чем вы думаете. Возможно, вам стоит поговорить о своих чувствах с кем-нибудь, кому вы доверяете. Например, вы можете обратиться к своему супругу/супруге или партнеру, близкому другу или родственнику. Вы также можете пообщаться с капелланом (духовным наставником), медсестрой/медбратом, социальным работником или психологом.

Примкните к группе поддержки. Знакомство с другими людьми с раком даст вам возможность поговорить о ваших чувствах и перенять опыт других людей. Вы сможете узнать, как другие люди справляются с раком и лечением, и понять, что вы не одиноки.

Мы понимаем, что не все онкологические диагнозы одинаковы, так же как и люди, больные раком. Мы предлагаем группы для людей с похожими диагнозами и общей идентичностью. Например, вы можете присоединиться к группе поддержки для людей с раком молочной железы или к ЛГБТК+ сообществу для людей с раком. Для получения дополнительной информации о группах поддержки в центре MSK перейдите по ссылке www.msk.org/vp. Вы также можете поговорить со своим онкологом-радиологом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

Попробуйте применить методы релаксации и медитации. Эти виды деятельности могут помочь вам расслабиться и успокоиться. Попробуйте представить себя в своем любимом месте, дышите медленно, уделяйте внимание каждому вдоху и выдоху, слушайте успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является еще одним методом медитации. Перейдите по ссылке www.msk.org/meditations, чтобы найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники нашей Службы интегративной медицины и здоровья.

Получайте физическую нагрузку. Многие люди считают, что легкая физическая нагрузка, такая как ходьба, езда на велосипеде, йога или водная аэробика, помогают им чувствовать себя лучше. Поговорите с вашим медицинским сотрудником о видах физической нагрузки, которые подходят вам.

Каждый из нас по-своему справляется со сложными ситуациями. Как правило, мы делаем то, что уже помогало нам ранее. Но иногда этого недостаточно. Мы советуем поговорить о том, что вас беспокоит, с вашим врачом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

После терапии

Обязательно приходите на прием к онкологу-радиологу для последующего наблюдения. В ходе каждого такого приема ваш онколог-радиолог оценит результативность лечения. Во время этих визитов у вас могут взять кровь на анализ, вам могут сделать рентген и сканирование.

Каждый раз перед тем, как прийти на прием последующего наблюдения, запишите свои вопросы и опасения. Принесите с собой эти записи и список всех своих лекарств. Если у вас заканчивается какое-то из необходимых вам лекарств, сообщите об этом своему онкологу-радиологу до того, как это лекарство закончится. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или сомнения, вы также можете позвонить своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату.

Что необходимо запомнить

Важно продолжать тщательно заботиться о себе даже после окончания лечения. Ниже приводится ряд основных моментов, о которых вам необходимо помнить.

- Побочные эффекты лечения постепенно исчезнут в течение 4-8 недель после окончания лечения. Некоторые побочные эффекты могут проходить дольше. Следуйте рекомендациям, изложенным в разделе «Побочные эффекты лечения», пока побочные эффекты не исчезнут полностью.
- Осуществляйте специальный уход за полостью рта в течение всей оставшейся жизни.
    - Регулярно посещайте стоматолога в рамках последующего наблюдения. Покажитесь стоматологу, если ваши протезы или приспособления плохо сидят.
    - Если вам необходимо вырвать зуб, обращайтесь к стоматологу, который имеет опыт лечения пациентов, прошедших радиотерапию головы и шеи. В случае необходимости спросите имя такого специалиста у своего онколога-радиолога.
    - Продолжайте пользоваться фторсодержащей зубной пастой, которую порекомендовал вам стоматолог.
    - Не употребляйте сладкие, вязкие продукты. Они могут повысить риск возникновения кариеса.
- Придерживайтесь здорового, хорошо сбалансированного рациона питания и при желании ежедневно принимайте мультивитамины.

    - Если вы придерживаетесь специальной диеты из-за проблем с глотанием, проконсультируйтесь у специалиста по глотанию, как вам вернуться к обычному рациону питания.
    - Если вы теряете или не можете набрать вес, спросите у своего диетолога, как вы можете получать больше белков и калорий с пищей.
    - Не употребляйте спиртные напитки.
- Если вы принимаете обезболивающее лекарство, спросите у медсестры/медбрата о том, как постепенно уменьшить его дозу.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните вашему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- озноб;
- болезненная, шелушащаяся, влажная или мокрая кожа, волдыри;
- дискомфорт в области воздействия;
- тошнота или рвота, из-за которых вы не можете принимать пищу или пить в течение 24 часов;
- запор, который не проходит после приема лекарства;
- боль, которая не проходит после приема лекарства.

Контактная информация

Если у вас возникли вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической бригады. Вы можете позвонить по номерам, указанным ниже.

Онколог-радиолог: _____
Номер телефона: _____

Медсестра/медбрат радиологического отделения:

_____
Номер телефона: _____

Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное 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.

Службы поддержки

Вспомогательные службы MSK

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Обратитесь к своему медицинскому сотруднику за направлением или позвоните по указанному выше номеру телефона, чтобы записаться на прием.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and

Wellness Service)
www.msk.org/integrativemedicine
Наша Служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Позвоните по телефону 646-449-1010, чтобы записаться на прием для получения этих услуг.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Позвоните по телефону 646-608-8550, чтобы записаться на прием.

Служба по вопросам питания (Nutrition Service)
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по вопросам питания с одним из клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей лечащей команды или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Услуги по реабилитации
www.msk.org/rehabilitation
Некоторые виды рака и его лечение могут привести к возникновению слабости, скованности или напряжения в теле. В некоторых случаях может развиться лимфедема (отек). Наши врачи-реабилитологи, реабилитационные терапевты и физиотерапевты могут помочь вам вернуться к привычному образу жизни.

- **Врачи-реабилитологи** занимаются диагностикой и лечением проблем, влияющих на то, как вы двигаетесь и выполняете действия. Они могут составить для вас программу реабилитационной терапии и помочь скоординировать ее выполнение либо в центре MSK, либо в другом

учреждении поближе к дому. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной медицины (физиотерапии) (Rehabilitation Medicine (Physiatry)) по телефону 646-888-1929.

- **Реабилитационный терапевт** может вам помочь, если у вас возникают проблемы с выполнением привычных повседневных дел. Он, к примеру, может порекомендовать приспособления, облегчающие выполнение повседневных задач. **Физиотерапевт** может научить вас упражнениям, позволяющим развить силу и гибкость. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной терапии по телефону 646-888-1900.

Программа **«Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)**
646-888-8106
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья (Sexual Health Programs)
Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам до, во время и после лечения.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной

функцией. Для получения более подробной информации обратитесь за направлением к сотруднику вашей лечащей команды в центре MSK или позвоните по телефону 646-888-5076.

- Наша программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например, такими как эректильная дисфункция (erectile dysfunction (ED)). Попросите направление у специалиста своей лечащей команды или позвоните по телефону 646-888-6024, чтобы узнать больше.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Для получения дополнительной информации перейдите на наш сайт или позвоните по указанному выше номеру телефона. Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

Виртуальные программы
www.msk.org/vp
Наши виртуальные программы предлагают обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц по интернету. Это занятия в интерактивном режиме, во время которых вы можете поговорить или просто послушать. Вы можете больше узнать о своем диагнозе и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к лечению рака.

Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных специалистов. Посетите наш веб-сайт, чтобы получить дополнительную информацию о виртуальных программах или зарегистрироваться для участия.

Вспомогательные службы для пациентов радиотерапевтического отделения

Американское общество терапевтической радиологии и онкологии (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)

www.rtanswers.org
800-962-7876
На этом веб-сайте представлена подробная информация о лечении рака с помощью радиации. Здесь также можно найти контактные данные онкологов-радиологов по месту вашего жительства.

Внешние вспомогательные службы

Существует множество других вспомогательных служб, готовых помочь до, во время и после лечения рака. Одни службы предлагают участие в группах поддержки и предоставляют информацию, другие — могут помочь с расходами на транспортировку, проживание и лечение.

С полным перечнем служб поддержки можно ознакомиться в материале *Внешние вспомогательные службы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/external-support-services). Вы также можете поговорить с вашим социальным работником, позвонив по номеру 212-639-7020.

Вопросы к онкологу-радиологу

Перед тем, как прийти на прием, полезно записать вопросы, которые вы хотите задать. Примеры приведены ниже. Записывайте ответы во время приема, чтобы вы могли просмотреть их позже.

Какой вид радиотерапии я буду получать?

Сколько сеансов радиотерапии терапии я получу?

Каких побочных эффектов мне следует ожидать во время радиотерапии?

Пройдут ли эти побочные эффекты после завершения радиотерапии?

Каких отложенных побочных эффектов мне следует ожидать после завершения радиотерапии?

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center