Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О радиотерапии лимфоузлов

Эта информация поможет вам подготовиться к радиотерапии лимфоузлов в центре MSK. Из нее вы также узнаете, чего следует ожидать. Она поможет вам понять, как ухаживать за собой до, во время и после радиотерапии.

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 с помощью радиотерапии используются мощное радиоактивное излучение. Радиотерапия повреждает раковые клетки, затрудняя их размножение. После этого ваше тело сможет естественным путем избавиться от этих поврежденных раковых клеток. Радиотерапия также влияет на нормальные клетки, но они могут восстанавливаться самостоятельно, в отличие от раковых клеток.

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

месяцев после завершения радиотерапии.

Вам может быть назначена только радиотерапия, или ее могут провести до, во время или же после операции или химиотерапии (химии). Сотрудники вашей радиотерапевтической бригады расскажут вам, чего следует ожидать.

О наружной дистанционной радиотерапии

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.

О радиотерапии лимфоузлов

Многие люди проходят курс радиотерапии лимфоузлов в ходе лечения лимфомы.

В вашем теле есть много различных групп лимфоузлов (см. рисунок 1). Радиотерапия будет воздействовать только на группу или группы с раковыми клетками.

Некоторым пациентам также проводится курс радиотерапии селезенки. Селезенка - это орган в брюшной полости (животе).

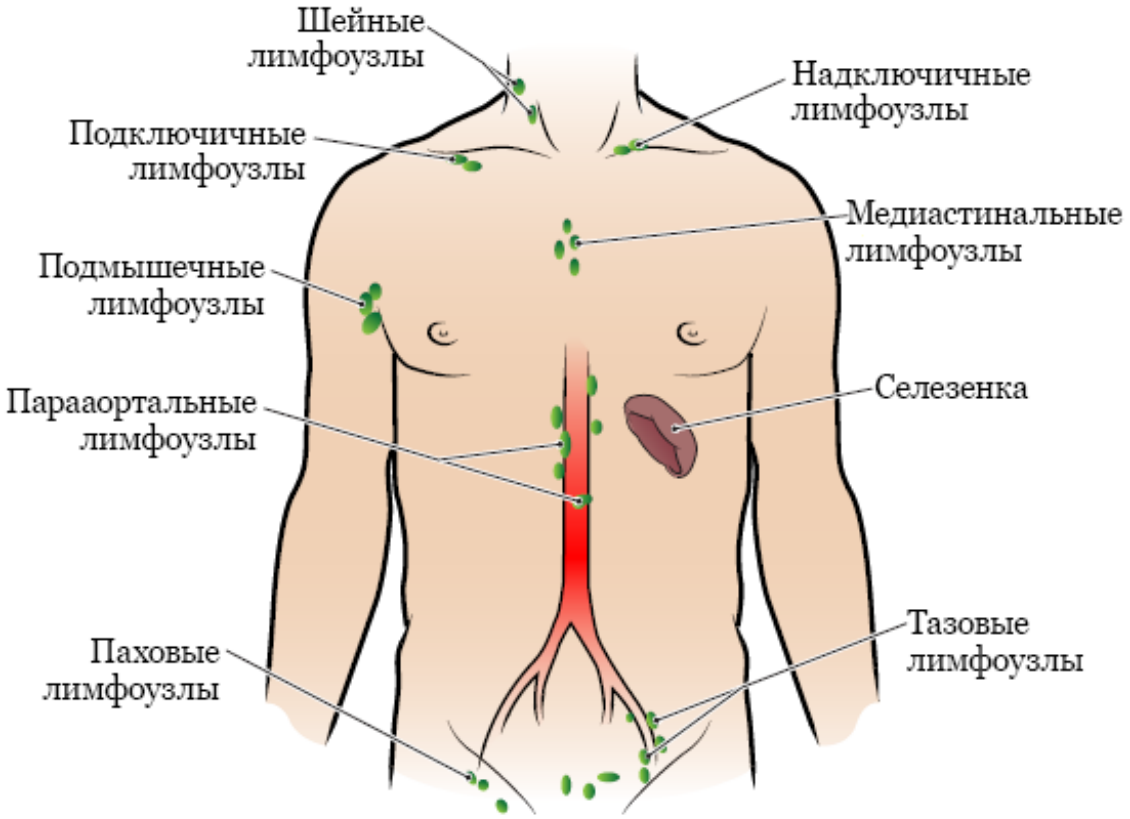


Рисунок 1. Группы лимфоузлов в организме

Ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат пометит те области, которые будут подвергаться облучению во время радиотерапии.

- ☐ Лимфоузлы на шее (шейные лимфоузлы).
- ☐ Лимфоузлы над ключицей (надключичные лимфоузлы).
- ☐ Лимфоузлы под ключицей (подключичные лимфоузлы).
- ☐ Лимфоузлы в грудной клетке (медиастинальные лимфоузлы).
- ☐ Лимфоузлы в зоне подмышки (подмышечные лимфоузлы).
- ☐ Лимфоузлы в брюшной полости (параортальные лимфоузлы).
- ☐ Селезенка.
- ☐ Лимфоузлы в области таза (тазовые лимфоузлы).
- ☐ Лимфоузлы в паху (паховые лимфоузлы).

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.

Что происходит перед радиотерапией лимфоузлов

Сеанс моделирования

Перед первым курсом радиотерапии вы пройдете процедуру планирования лечения, также называемую моделированием. Во время моделирования ваши радиотерапевты проведут сканирование. Они также могут нанести вам на кожу татуировки в виде маленьких точек. Сканирование с визуализацией и татуировки помогают:

- обозначить область лечения;
- определить правильную дозу (количество) облучения, которую вы

получите;

- свести к минимуму количество излучения, попадающего на близлежащие здоровые ткани.

Процедура моделирования длится около 2 часов. Ее продолжительность может варьироваться в зависимости от вашего плана лечения.

Позитронно-эмиссионная компьютерная томография (positron emission tomography-computed tomography (PET-CT))

Некоторым пациентам во время моделирования проводят PET-CT. В этом случае медсестра/медбрат даст вам подробные инструкции по подготовке к сканированию.

Иногда при проведении PET-CT используется внутривенное контрастное вещество. Внутривенное контрастное вещество — это краситель, который вводится в кровь, чтобы сделать изображения более четкими. У некоторых людей контрастное вещество вызывает аллергию. Если это относится к вам, скажите об этом медсестре/медбрату. Вам расскажут, что нужно делать.

Если вам предстоит исследование методом PET-CT, воздержитесь от приема пищи и всех напитков, кроме воды, за 6 часов до назначенного времени. Это также относится к жевательным резинкам, сосательным конфетам, леденцам от кашля и мятным таблеткам. Если вы пили что-либо, кроме воды, возможно, придется перенести PET-CT.

Лекарства, которые можно принять

Во время моделирования вы будете долго лежать неподвижно в одном положении. Если вам кажется, что вы будете испытывать дискомфорт, примите безрецептурное или обычное обезболивающее лекарство за 1 час до моделирования.

Если вы считаете, что можете испытывать тревожность во время моделирования, заранее поговорите со своим медицинским сотрудником. Он может порекомендовать лекарства, которые помогут вам.

Что можно есть и пить

Ваш медицинский сотрудник скажет, нужно ли вам соблюдать особые указания по приему пищи или напитков перед моделированием. Если вам не нужно выполнять какие-либо специальные указания, вы можете есть и пить как обычно.

Одежда

Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Вам будет нужно переодеться в больничную рубашку. Не надевайте ювелирных украшений и не наносите пудру, лосьон или крем, если это не разрешит сотрудник вашей лечащей команды.

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.

Что взять с собой

Если ваш стоматолог изготовил для вас капу для защиты зубов, возьмите ее с собой на процедуру моделирования.

Оставьте дома ценные вещи, которые вам не потребуются. К ним относятся дополнительные кредитные карты, наличные деньги и

ювелирные украшения.

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.

Для процедуры моделирования вам нужно будет переодеться в больничную рубашку. Не снимайте обувь. Если вы носите головной убор (например, парик, тюрбан или чепец), возможно, вам придется снять его.

Чего стоит ожидать во время моделирования

Радиотерапевты помогут вам лечь на стол для моделирования. Стол будет покрыт простыней, но он жесткий, и на нем нет подушки. Если вы не приняли обезболивающее лекарство и полагаете, что оно вам может понадобиться, скажите об этом радиотерапевтам до начала моделирования.

Радиотерапевты помогут вам занять правильное положение на столе для моделирования. Ваше положение будет зависеть от того, какая группа или группы лимфоузлов подвергаются лечению.

Процедура моделирования займет около 2 часов, но ее продолжительность может меняться в зависимости от плана назначенного вам лечения. Чтобы скоротать время, ваши радиотерапевты могут включить для вас музыку.

Не двигайтесь после начала сеанса моделирования. Важно, чтобы вы

оставались в одном положении. Если вы чувствуете дискомфорт или нуждаетесь в помощи, скажите об этом радиотерапевтам.

Сканирование с визуализацией и позиционирование

Чтобы проверять и корректировать ваше положение во время моделирования, радиотерапевты будут использовать компьютерную томографию (computed tomography (CT)) или PET-CT. **Эти снимки будут использоваться только для планирования лечения. Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей.**

- Если проводится исследование методом PET-CT, медсестра/медбрат установит вам капельницу внутривенного введения в одну из вен. Перед сканированием через капельницу вам введут контрастное вещество. Оно помогает вашей лечащей команде получить четкие снимки области лечения.
- Если проводится компьютерная томография, возможно, вам придется задержать дыхание во время процедуры. Радиотерапевт скажет вам, как и когда это нужно будет сделать.

Вы почувствуете, как стол для моделирования перемещается в сканер и из него, и услышите, как аппарат включается и выключается. Вы увидите красные или зеленые лазерные лучи на стенах. Они помогают радиотерапевтам позиционировать вас на столе.

Даже если вам покажется, что в комнате очень шумно, радиотерапевты смогут услышать вас, если вам нужно будет к ним обратиться. Во время сканирования они будут входить и выходить из кабинета, но в кабинете есть микрофон, динамик и камера. Кто-нибудь всегда будет видеть и слышать вас.

Устройство для фиксации

Ваш радиотерапевт может подготовить для вас устройство для фиксации. Оно поможет вам оставаться в одном положении во время всех процедур. Оно может быть прикреплено к столу для моделирования или процедурному столу в зависимости от вашего положения.

Если у вас есть устройство для фиксации, вы будете использовать его во время моделирования и всех процедур.

Метки на коже и татуировки

Ваши радиотерапевты нарисуют фломастером метки на коже в местах, куда будет направлено излучение. Они также могут нанести на кожу постоянные метки, называемые татуировками, когда убедятся, что вы находитесь в правильном положении. Татуировки наносятся с помощью стерильной иглы и капли чернил. При их нанесении вы почувствуете что-то похожее на укол булавкой. По размеру эти татуировки будут не больше булавочной головки.

После нанесения меток радиотерапевты несколько раз сфотографируют вас в моделируемом положении. Лечащая команда будет использовать эти фотографии и метки, чтобы правильно позиционировать вас на столе во время каждой процедуры.

После процедуры моделирования вы сможете смыть нанесенные фломастером метки. **Татуировки остаются навсегда и не смываются.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом со своим онкологом-радиологом.

Чего стоит ожидать после моделирования

По окончании моделирования вам будет назначено время проведения подготовительной процедуры и первого сеанса терапии.

Назначение времени лечения

Большинство пациентов проходят курс лечения каждый будний день. Продолжительность лечения составит примерно _____ недель.

Если вы не можете прийти на сеанс по какой-либо причине, позвоните своему онкологу-радиологу, чтобы сообщить об этом своей лечащей команде. Если по какой-либо причине вам необходимо изменить назначенное время сеанса, поговорите об этом со своим радиотерапевтом или администратором.

Проверка графика лечения

График лечения доступен на портале для пациентов MSK MyChart. Если у вас еще нет учетной записи на портале MSK MyChart, перейдите по ссылке mskmychart.mskcc.org, чтобы зарегистрироваться. Вы также можете попросить специалиста вашей лечащей команды прислать вам приглашение.

Назначенное вам время приемов очень удобно смотреть на MSK MyChart. Мы позвоним вам, если нам понадобится перенести какой-либо из ваших сеансов.

План лечения

В период между моделированием и первым сеансом терапии ваш онколог-радиолог вместе с лечащей командой разработает план вашего лечения. Они воспользуются снимками, полученными в ходе моделирования, чтобы наметить углы и формы пучков излучения. Они также определят дозу излучения, которую вы получите. Они тщательно спланируют и проверят все детали вашего лечения. Это займет от 7 до 10 рабочих дней.

Что происходит во время радиотерапии лимфоузлов

Во время радиотерапии вы будете находиться в том же положении, что и во время моделирования. Возможно, перед радиотерапией вы захотите принять обезболивающее лекарство или лекарство от тревожности, если оно помогло вам во время моделирования. Примите его примерно за 1 час до назначенного времени.

Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Вам будет нужно переодеться в больничную рубашку.

Сеансы терапии

Каждый день терапии отмечайтесь в регистратуре и ожидайте в приемном покое. Когда радиотерапевты будут готовы вас принять, они попросят вас переодеться в больничную рубашку. Не снимайте обувь.

Радиотерапевты проводят вас в процедурный кабинет и помогут лечь на процедурный стол (см. рисунок 2). Вы будете лежать в таком же положении, как и во время моделирования.

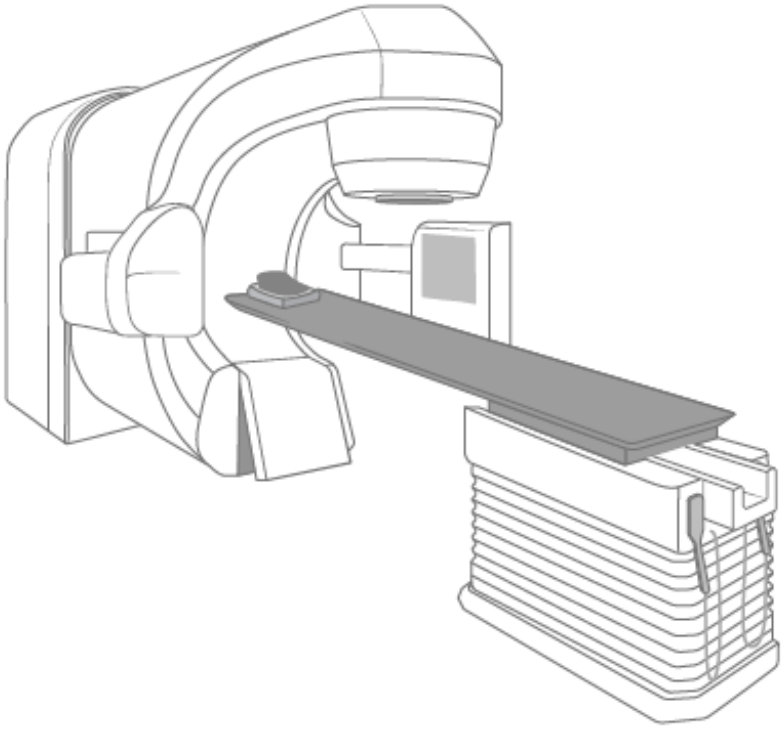


Рисунок 2. Процедурный стол

Подготовительная процедура и первый сеанс лечения

Перед первым сеансом лечения вам сделают сканирование с визуализацией. Это называется подготовительной процедурой. Обычно она занимает около 40 минут.

Сеансы радиотерапии

Во время каждого сканирования с визуализацией вам будут сделаны специальные снимки (рентген или CT сканирование). Они позволяют убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что зона лечения определена правильно. **Эти снимки не используются для проверки того, как ваша опухоль реагирует на радиотерапию.**

Ваши радиотерапевты сделают все возможное, чтобы вам было комфортно во время терапии. Когда все будет готово, они выйдут из кабинета и начнут процедуру.

Не двигайтесь во время процедуры. Ваш радиотерапевт может дать вам инструкции по дыханию во время лечения, но большинство людей могут дышать нормально.

Вы не увидите и не почувствуете радиацию. Вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас и звуки его включения и выключения.

Во время сеанса терапии в кабинете больше никого не будет, но радиотерапевты будут постоянно видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи. Сообщите им, если вам неудобно или нужна помощь.

Вы будете находиться в комнате для лечения около 30 минут, в зависимости от плана вашего лечения. Большую часть этого времени займет размещение вас в нужном положении. Само лечение занимает всего лишь несколько минут.

Вы не будете радиоактивны ни во время, ни после сеансов лечения. Вам безопасно находиться рядом с другими людьми и домашними животными.

Приемы для проверки состояния

По мере проведения радиотерапии, ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат радиологического отделения будут осматривать вас каждую неделю. Они поговорят с вами о том, что вас беспокоит, спросят о побочных эффектах, которые вы можете испытывать, и ответят на ваши вопросы. Этот прием для проверки состояния может быть дистанционным приемом или приемом до или после вашего лечения.

Если в какой-либо момент у вас возникнет необходимость поговорить с онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом радиологического отделения, позвоните своему онкологу-радиологу. Вы также можете попросить другого специалиста вашей лечащей команды связаться с ними, 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 радиотерапии лимфоузлов

У вас могут возникнуть побочные эффекты от радиотерапии. В этом разделе приведены наиболее распространенные побочные эффекты радиотерапии. У вас могут возникнуть все или только некоторые из них или не возникнет ни одного.

Медсестра/медбрат поговорит с вами о побочных эффектах, которые могут возникнуть у вас с наибольшей вероятностью. Вид и степень тяжести этих побочных эффектов зависят от многих факторов:

- от дозы радиации, которую вы получаете;
- от количества проводимых сеансов радиотерапии;
- от того проводятся ли химия и радиотерапия одновременно;
- от общего состояния вашего здоровья.

Вы можете впервые заметить побочные эффекты примерно через 2 недели после начала лечения. Они могут усугубляться по мере выполнения радиотерапии. Через несколько недель после завершения радиотерапии ваше состояние улучшится. Некоторые побочные эффекты могут сохраняться в течение более длительного периода.

Вы и ваша радиотерапевтическая бригада сделаете все возможное, чтобы предупредить побочные эффекты и контролировать их. Соблюдайте рекомендации данного раздела, они помогут вам справиться с побочными эффектами во время и после лечения.

Реакция кожи и волос

Ваша кожа и волосы в области лечения могут измениться в ходе радиотерапии. Это нормально.

- Через 2–3 недели ваша кожа может стать розовой или приобрести загар. Позже она может стать ярко-красной или очень темной, в зависимости от изначального цвета вашей кожи.
- Она также может стать сухой, может появиться зуд и шелушение. В чувствительных зонах может покрыться волдырями, потрескаться или отслоиться. В этом случае немедленно обратитесь к специалисту своей лечащей команды.
- У вас может появиться сыпь, особенно в тех местах, где на кожу попадали солнечные лучи. **Сообщите сотруднику вашей медицинской бригады, если у вас появится сыпь.** Это может быть признаком инфекции.
- В области лечения у вас могут частично или полностью выпасть волосы. Обычно они отрастают через 3–6 месяцев после окончания радиотерапии.

Ваша медсестра/медбрат отделения радиологии может наложить на вашу кожу специальные повязки или нанести крем. Вас также научат, как самостоятельно ухаживать за кожей. Если кожные реакции ярко выражены, ваш онколог-радилог может остановить лечение, пока кожа не заживет.

Иногда кожные реакции могут ухудшаться в течение недели после сеанса лечения. В этом случае позвоните своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения. Со временем после завершения радиотерапии кожа заживет, но, как правило, этот процесс занимает от 3 до 4 недель.

Эти рекомендации помогут вам ухаживать за кожей во время радиотерапии. Следуйте им, пока состояние вашей кожи не улучшится. **Эти рекомендации относятся только к участкам кожи, затрагиваемым радиотерапией.** Другие участки кожи не требуют особого ухода.

Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ.

    - Используйте теплую воду и мягкое мыло без отдушек, например Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®.
    - Во время мытья будьте осторожны с кожей. Не пользуйтесь махровыми салфетками, мочалками и щетками.
    - Тщательно ополосните кожу.
    - Промокните ее насухо мягким чистым полотенцем.
- Ваш радиотерапевт может очертить зону лечения фиолетовым фломастером. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда радиотерапевты разрешат вам это.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки.

Следите за тем, чтобы ваша кожа оставалась увлажненной.

- Увлажняйте кожу два раза в день.
- Увлажняющее средство должно быть без отдушек или ланолина. Ланолин — это масло, производимое животными, имеющими шерсть, например, овцами. Он может сделать вашу кожу более чувствительной.
    - Существует множество увлажняющих средств, отпускаемых без рецепта, которые можно использовать. Медсестра/медбрат радиологического отделения может посоветовать вам подходящий вариант. Если вы не уверены, какое из них лучше использовать, спросите свою медсестру/медбрата радиологического отделения.
- Не используйте одновременно несколько увлажняющих средств, если на это нет указаний медсестры/медбрата радиологического отделения.

Берегите кожу от раздражения

- Носите свободную одежду из хлопка. Не носите тесную одежду, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые посоветует ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат.

- Не наносите декоративную косметику, духи, одеколон, пудру или лосьон после бритья.
- Не используйте дезодорант в случае появления ран, трещин или раздражения на коже. Дезодорант можно использовать на неповрежденной коже. В случае появления раздражения прекратите его использование.
- Не чешите кожу, если она зудит. Нанесите увлажняющее средство. Спросите свою медсестру/медбрата из отделения радиологии о способах облегчения зуда.
- Воздержитесь от бритья. Если вам необходимо побриться, используйте электрическую бритву. Перестаньте это делать, если на вашей коже появится раздражение.
- Не наклеивайте на кожу ничего липкого (например, пластыри Band-Aids® или медицинскую клейкую ленту).
- Не подвергайте кожу воздействию слишком высоких или низких температур. Например, не принимайте горячие ванны, не прикладывайте бутылки с горячей или холодной водой, грелки или пакеты со льдом.
- Плавать в бассейне можно, только если у вас нет никаких кожных реакций. Ополоснитесь сразу после купания.
- Старайтесь не загорать и не обгорать. Во время пребывания на солнце используйте солнцезащитное средство с защитным фактором (SPF) 30 или выше. Носите свободную одежду, которая максимально закрывает поверхность кожи.

Слабость

Слабость — это ощущение сильной усталости и утомления. Когда вы чувствуете слабость, вам может не хотеться что-то делать. У вас могут быть проблемы с концентрацией внимания, вы можете ощущать себя заторможенным(-ой) или чувствовать, что у вас меньше сил, чем обычно. Слабость может быть от легкой до сильно выраженной (тяжелой). Это ощущение может усиливаться в определенное время суток.

Вы можете почувствовать слабость через 2–3 недели после лечения. Слабость может сохраняться в течение периода от нескольких недель до нескольких месяцев после завершения радиотерапии. Обычно слабость со временем проходит.

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться слабость. Они перечислены ниже.

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

Способы справиться со слабостью

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, можно продолжать работать. Тем не менее сокращение времени работы может придать вам больше энергии.
- Планируйте свои повседневные дела. Выбирайте то, что вам нужно или что вы действительно хотите сделать. Занимайтесь этим, когда у вас больше всего энергии. Например, вы можете пойти на работу, но не делать работу по дому, или прийти на спортивное мероприятие своего ребенка, но не ходить в ресторан на ужин.
- Планируйте время для отдыха или кратковременного сна (от 10 до 15 минут) в течение дня, особенно когда вы чувствуете более сильную усталость.
- Старайтесь спать как минимум 8 часов каждую ночь. Возможно, теперь вам нужно спать больше, чем вы спали до начала радиотерапии. Вам может быть полезно:

    - раньше ложиться спать и позже вставать;
    - активно проводить день – (например, если вы нормально переносите физическую нагрузку, вы можете сходить на прогулку или заняться йогой);
    - расслабиться перед сном (например почитать книгу, собрать пазл, послушать музыку или заняться чем-то успокаивающим).
- Попросите родных и друзей помочь вам с работой по дому и другими делами. Узнайте в своей компании, предоставляющей медицинскую страховку, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- Вы можете чувствовать прилив сил после физических нагрузок. Спросите у своего онколога-радиолога, показана ли вам легкая нагрузка, например, ходьба, велопрогулка, упражнения на растяжку или йога. Для получения дополнительной информации 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).
- Употребляйте пищу с высоким содержанием белка и калорий. 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).

Некоторые явления могут усугубить слабость. Ниже приведены некоторые примеры.

- Боль
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- диарея (жидкий или водянистый стул);
- Проблемы со сном
- Депрессия или чувство тревоги

Обратитесь за помощью к онкологу-радиологу или медсестре/медбрату, если у вас есть эти или какие-либо другие симптомы или побочные эффекты.

Изменение количества клеток крови

Подсчет клеток крови позволяет определить количество клеток крови в вашем организме.

У вас может снизиться количество клеток крови (станет меньше клеток крови), если лечение затрагивает большой участок костного мозга. Костный мозг — это мягкая ткань внутри костей, в которой образуются клетки крови. Проведение химии также может снизить количество клеток крови.

В вашем организме имеется 3 типа клеток крови:

- лейкоциты – они помогают бороться с инфекцией;
- тромбоциты – они помогают крови сворачиваться при травмах;
- эритроциты – они переносят кислород, необходимый для выработки энергии.

Исследования крови

Во время радиотерапии примерно раз в неделю вы будете сдавать кровь для проведения исследования, называемого клиническим анализом крови. При этом анализе в образце вашей крови подсчитывается количество эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Это позволит вашей лечащей команде отслеживать количество клеток крови.

Снижение количества клеток крови

Если показатели крови становятся слишком низкими, ваш онколог-радиолог может принять решение о прекращении лечения до восстановления прежних уровней. Кроме того, в случае необходимости вам могут сделать инъекцию, чтобы повысить уровень лейкоцитов. Мы расскажем вам, что делать в случае слишком сильного уменьшения количества клеток крови.

Немедленно позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;

- потрясающий озноб;
- симптомы, похожие на грипп;
- кровотечение.

Эти признаки могут свидетельствовать о наличии инфекции.

Потеря аппетита

Потеря аппетита — это когда чувство голода становится слабее, чем обычно. Иногда вы можете совсем не чувствовать голод.

Во время радиотерапии может возникнуть потеря аппетита. Однако важно, чтобы ваш организм получал белок и калории, даже если вы не чувствуете голода. Он использует эти питательные вещества для восстановления нормальных клеток, поврежденных облучением. Кроме того, если во время лечения вы используете устройство фиксации, при изменении веса оно может вам уже не подходить. Постарайтесь не терять вес во время радиотерапии.

Обдуманно подходите к выбору продуктов питания, чтобы убедиться, что вы получаете достаточно калорий и белка. Мы предоставим вам материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). В нем вы найдете множество советов по добавлению калорий и белка в ваш рацион. Вы также можете воспользоваться приведенными ниже советами.

- Старайтесь часто есть в течение дня небольшими порциями.
- Если вам кажется, что вы никогда не голодны, установите режим приема пищи, чтобы питаться регулярно. Например, принимайте пищу каждые 2 часа.
- Принимайте пищу в спокойной обстановке. Не торопитесь во время еды. Когда у вас есть возможность, садитесь за стол вместе с членами семьи или друзьями.
- Выбирайте продукты разного цвета и консистенции, чтобы еда была для вас более привлекательной.

- Во время прохождения сеансов лечения берите с собой перекусы и напитки. Вы сможете съесть и выпить их во время ожидания приема или в дороге, пока вы будете добираться до больницы и обратно.
- Если вы недостаточно едите, пейте жидкие пищевые добавки. В настоящее время продается много таких добавок с различными вкусами. Посоветуйтесь со своим медицинским сотрудником, что вам лучше выбрать.

Сексуальное 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.

Специфические побочные эффекты радиотерапии лимфоузлов

У вас также могут возникнуть побочные эффекты в области, подвергнутой лечению. Медсестра/медбрат расскажет, какие именно специфические побочные эффекты могут у вас возникнуть.

☐ Изменения в полости рта и в горле

Ваше лечение может вызвать у вас изменения в полости рта и в горле. Среди них:

- боль в ротовой полости и/или в горле;
- язвы в ротовой полости и/или 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. Пользуйтесь щеткой с мягкой щетиной. Используйте зубную пасту, рекомендованную вашим стоматологом, или пасту мягкого действия с фтором.
- 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 вы не пользуетесь зубной нитью, не начинайте ее использование во время радиотерапии.
- 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, смешанной 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 без 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 используйте увлажняющее средство для губ за 4 часа до процедуры.

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, скажите об этом своему медицинскому сотруднику. Вам могут прописать 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

У вас могут наблюдаться изменения в носу, например:

- сухость в носу;
- заложенность носа;
- периодические незначительные (не сильные) носовые кровотечения.

Чтобы контролировать эти побочные эффекты, увлажняйте внутреннюю поверхность 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 из-за отека, вызванного лечением. Если это так, сообщите своему медицинскому сотруднику. Боль в ухе также

может быть признаком инфекции.

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

☐ Изменение голоса (хрипота)

У вас может появиться хрипота из-за 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, это может привести к перенапряжению голосовых связок;
- используйте увлажнитель воздуха;
- полощите горло одним из растворов, указанных в разделе «Изменения в полости рта и в горле».

☐ Проблемы с приемом пищи и напитков

Многие побочные эффекты радиотерапии могут вызывать сложности с приемом пищи и напитков. Это может привести к потере веса, слабости и обезвоживанию.

При изменении веса устройство для фиксации, используемое во время сеансов лечения, может уже не подходить по размеру. Из-за этого вам может быть сложнее сохранять правильное положение во время лечения. Соблюдайте эти рекомендации, чтобы не допустить изменения веса.

Измените рацион питания и употребляемые напитки в зависимости от побочных эффектов

Если вы испытываете болезненные ощущения в полости рта или в горле, или у вас появились проблемы с глотанием, следуйте приведенными ниже рекомендациям.

- Выбирайте мягкие, сочные продукты со слабовыраженным вкусом. Откусывайте еду небольшими кусочками и тщательно пережевывайте.

- Используйте подливы и соусы для размягчения пищи.
- Размельчайте еду блендером или перетирайте ее в пюре, чтобы изменить текстуру.
- Старайтесь воздерживаться от продуктов, раздражающих полость рта и горло, таких как:
    - очень горячая пища 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.

Если вы ощущаете сухость во рту:

- полощите род перед едой;
- используйте подливы и соусы при приготовлении пищи;
- пейте жидкость, когда едите сухую пищу, например рис или хлеб.

Если у вас нет аппетита, вам могут помочь следующие рекомендации.

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

Ниже приведены рекомендации для случаев, когда вы чувствуете тошноту.

- Сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Вам могут выписать лекарство, которое поможет избавиться от тошноты.
- 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, кренделька и бисквиты;
  - йогурт, шербет и прозрачные жидкости, например яблочный сок, желе, Jell-O®, и имбирный эль;
  - холодная запеченная или отварная курица или индейка 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.

Обеспечьте получение достаточного количества питательных веществ во время лечения

- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания,

включающего продукты с высоким содержанием калорий и белка. Это поможет вам сохранить вес и улучшить ваше самочувствие во время лечения. Ваш диетолог поможет вам подобрать оптимальные для вас продукты и напитки.

- Употребляйте жидкие пищевые добавки. Вы можете попробовать различные марки и вкусы. Обсудите со своим врачом, медсестрой/медбратом или диетологом, какие из них подходят вам больше всего.
- Если хотите, вы можете ежедневно принимать мультивитамины.
  - Прочтите инструкции на этикетке мультивитаминов. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу какого-либо витамина или минерала.
  - Не принимайте никакие другие диетические добавки (например витамины и растительные добавки) без консультации 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).

Для получения дополнительной информации о достаточном количестве 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).

☐ Диарея

Во время радиотерапии работа кишечника может измениться. Это может проявляться как более частое опорожнение кишечника и более мягкий, чем обычно, стул. У вас также может начаться диарея. Эти побочные эффекты могут проявиться в первые несколько недель радиотерапии и продолжаться до 2–4 недель после последнего курса лечения.

Ниже приводятся рекомендации, которые помогут вам контролировать

диарею и другие изменения, связанные с работой кишечника. Следуйте этим рекомендациям, пока не нормализуется работа кишечника.

- Употребляйте продукты с низким содержанием клетчатки, жиров и без лактозы в своем составе. Медсестра/медбрат предоставит вам материал . В нем приведена информация о разрешенных продуктах питания. Когда работа вашего кишечника нормализуется, можно постепенно вводить продукты из своего обычного рациона.
- Старайтесь выпивать 8–12 чашек (2–3 кварты (950–2900 мл)) жидкости в день. Это поможет восполнить воду и соли, которые вы теряете со стулом.
    - Выбирайте такие напитки, как Gatorade®, соки и нектары. Лучше разводить их (добавлять немного воды) перед употреблением, чтобы они не были слишком концентрированными. Также подойдет нежирный бульон и продукт Pedialyte®.
    - Ограничьте употребление напитков с кофеином, таких как кофе, чай и кола. Кофеин может привести к обезвоживанию.
- Ешьте бананы и картофель без кожуры. Эти продукты помогают восполнять важные соли, которые вы можете терять при поносе.
- Не употребляйте пищу и напитки, которые усиливают ваши симптомы.
- Принимайте лекарство от диареи, например loperamide (Imodium®). Вы можете купить его в аптеке без рецепта. Ваш врач может назначить и другие лекарства.

☐ Кашель или одышка

В любой момент во время радиотерапии или после нее у вас может появиться кашель или одышка. Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появился кашель или одышка. Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появился или усугубился кашель или одышка.

Ниже приводятся советы, которые помогут облегчить ваше состояние при появлении кашля или одышки.

- Не курите. При курении раздражается слизистая оболочка дыхательных путей, в результате чего кашель усиливается. Если вам нужна помощь, чтобы бросить курить, медсестра/медбрат может дать вам направление к специалистам нашей программы лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 212-610-0507.
- На время сна приподнимайте верхнюю часть тела, подложив под нее 1-2 подушки.
- Во время сна используйте увлажнитель. Обязательно часто меняйте воду и очищайте увлажнитель. Соблюдайте инструкцию производителя.
- Одышка может усугубляться на фоне слабости. Следуйте рекомендациям, приведенным в разделе «Слабость», которые помогут вам бороться со слабостью.
- Принимайте лекарства от кашля, соблюдая указания врача.

Что происходит после радиотерапии лимфоузлов

Последующее наблюдение

Важно приходить на все приемы к онкологу-радиологу для последующего наблюдения. Во время этих приемов этот специалист проверит, как вы восстанавливаетесь после радиотерапии.

Перед последующим наблюдением запишите на листе бумаги возникшие у вас вопросы и сомнения. Приносите с собой эти записи и список всех своих лекарств. Вы также можете позвонить вашему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения в любое время после завершения радиотерапии или между приемами для последующего наблюдения.

Витамины и пищевые добавки после радиотерапии

- Возможно, помимо радиотерапии вы также проходите другие

процедуры для лечения рака. В таком случае спросите у лечащего врача, когда можно снова начать принимать пищевые добавки. Некоторые пищевые добавки небезопасно принимать перед операцией или во время химиотерапии.

- Если вы не получаете других видов лечения рака, вы можете снова начать принимать пищевые добавки через 1 месяц после последнего сеанса радиотерапии.

Скажите медсестре/медбрату радиологического отделения, если вы хотите проконсультироваться с клиническим врачом-диетологом по поводу рекомендованного питания и приема витаминов и пищевых добавок.

Отсроченные побочные эффекты радиотерапии лимфоузлов

Некоторые побочные эффекты могут возникать у вас спустя многие месяцы или годы после завершения радиотерапии.

Какие именно побочные эффекты появятся, зависит от области, подвергнутой лечению. Медсестра/медбрат скажут, какие у вас могут возникнуть отсроченные побочные эффекты. Кроме того, они предоставят вам дополнительную информацию после завершения радиотерапии.

- ☐ Изменение уровня гормона щитовидной железы
- ☐ Покалывание сверху вниз по рукам и ногам при сгибании шеи вперед. Это симптом Лермитта. Он пройдет сам по себе.
- ☐ Опоясывающий лишай. Опоясывающий лишай может появиться в течение 1–2 лет после радиотерапии.
- ☐ Радиационное поражение сердца и кровеносных сосудов сердца. Это случается крайне редко.
- ☐ Воспаление легких. Его называют радиационным пневмонитом. Он может появиться в течение 1–3 месяцев после радиотерапии.
- ☐ Изменение репродуктивной функции и выработки гормонов.

- ☐ Если яичники находятся в области лечения, они могут быть затронуты. Как они будут затронуты, и когда это случится, зависит от вашего конкретного плана лечения. У вас может быть возможность сделать операцию, чтобы вывести яичники из области лечения. Если в вашем случае будет рассматриваться такой вариант, ваша лечащая команда предоставит вам дополнительную информацию.
- ☐ Если яички находятся в области лечения, они могут быть затронуты сразу же после начала лечения.
- ☐ Если вы хотите иметь детей в будущем, скажите об этом своей лечащей команде до начала радиотерапии.

Когда нужно звонить онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения

Свяжитесь со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом 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;
- любой новый или необычный симптом.

Контактная информация

Если у вас возникли вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической бригады. Вы можете связаться с ним с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефонам, указанным ниже.

Онколог-радиолог: _____
Номер телефона: _____

Медсестра/медбрат радиологического отделения:
_____
Номер телефона:

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.

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