



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Радиотерапия лимфоузлов

Эта информация поможет вам подготовиться к радиотерапии лимфоузлов в центре MSK. 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.

Прочитайте этот материал, прежде чем вы начнете радиотерапию. Обращайтесь к нему в дни перед началом курса лечения, чтобы как можно лучше подготовиться к лечению. Возьмите этот материал с собой на сеанс моделирования и на все будущие приемы у вашего онколога-радиолога. Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете обращаться к нему в процессе вашего лечения.

## 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 продолжают гибнуть в течение нескольких недель или месяцев после завершения лечения.

## **О радиотерапии лимфоузлов**

Многие люди проходят курс радиотерапии лимфоузлов в ходе лечения лимфомы.

В вашем организме находится множество различных групп лимфоузлов (см. рисунок 1). Во время сеансов радиотерапии пучки излучения направляются на группу(-ы) лимфоузлов, пораженных раком.

Некоторое количество излучения также может направляться на селезенку. Селезенка - это орган в брюшной полости (животе).

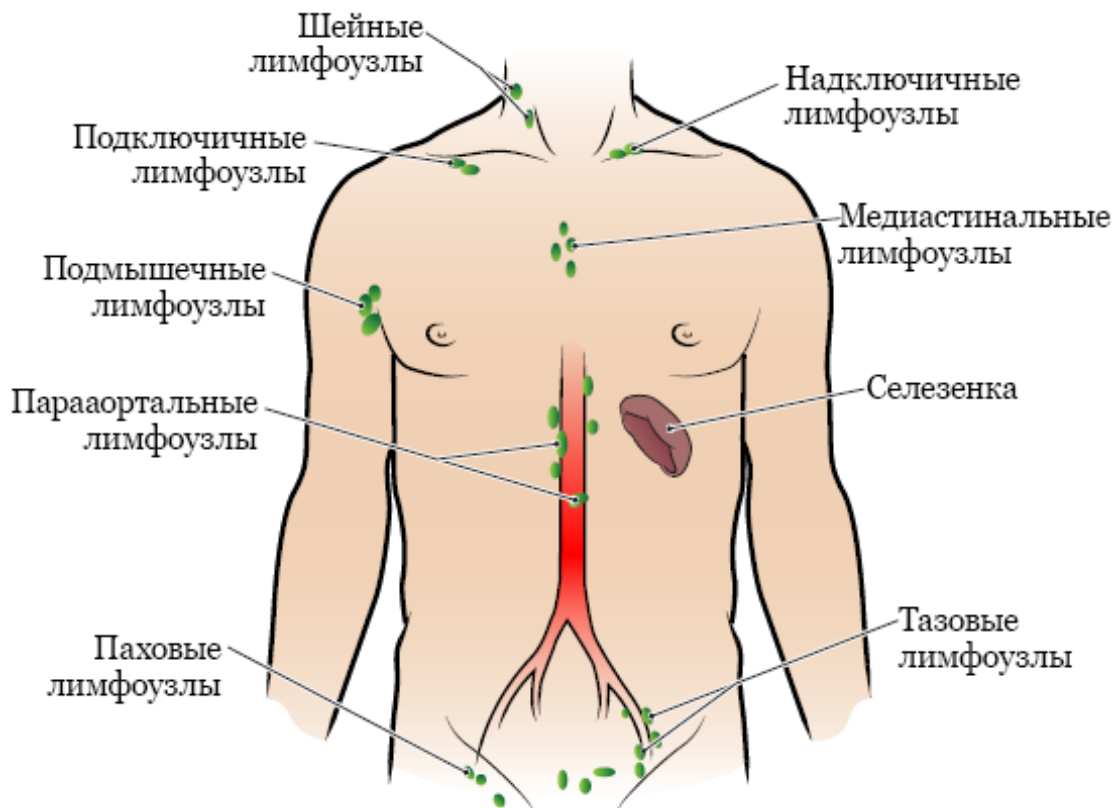


Рисунок 1. Группы лимфоузлов в организме

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)
- селезенку.
- Лимфоузлы в области таза (тазовые лимфоузлы)
- Лимфоузлы в паху (паховые лимфоузлы)

## **Ваша роль в работе радиотерапевтической бригады**

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 получить информацию у медсестры/медбрата.

- ухаживать за кожей в соответствии с нашими указаниями;
- пить жидкость в соответствии с нашими указаниями;
- употреблять или не употреблять в пищу продукты, 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 излучения;
- близлежащие ткани получат настолько малую дозу радиации, насколько это возможно.

Во время моделирования вам сделают сканирование и на вашу кожу могут нанести татуировку в виде крошечных точек. Эти точки позволяют специалистам

вашей бригады проследить за тем, чтобы вы находились в правильном положении во время сеансов радиотерапии.

Процедура моделирования 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.

Возможно, вам понадобится выполнить дополнительные инструкции, чтобы подготовиться к моделированию. Если это так, медсестра/медбрат предоставит вам дополнительную информацию.

Если вам не нужна особая подготовка, в день проведения моделирования вы можете принимать пищу и пить как обычно.

### **Для тех, кто проходит исследование методом позитронно-эмиссионной и компьютерной томографии (ПЭТ-КТ)**

- 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 ПЭТ-КТ придется перенести.
- Во время обследования методом ПЭТ-КТ вам могут ввести внутривенное (ВВ) контрастное (окрашивающее) вещество. Если у вас аллергия на ВВ контрастное вещество, скажите об этом

медсестре/медбрату. Они дадут вам особые указания.

## **Необходимость снять устройства**

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

- глюкометр непрерывного действия (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**

### **После прибытия**

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады регистрирует вас. Вам будет необходимо несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше полное



имя, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Вас встретит ваш радиотерапевт. Он сфотографирует ваше лицо. Эта фотография будет использоваться для идентификации вашей личности в ходе лечения.

Затем радиотерапевт расскажет вам, что вас ожидает во время процедуры моделирования. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог просмотрит ее вместе с вами и попросит вас подписать ее.

### **Во время моделирования**

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

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.

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**

Ваше положение будет зависеть от того, какие группы лимфоузлов подвергаются лечению. Радиотерапевты помогут вам занять правильное положение.

Кроме того, они подготовят для вас устройство для фиксации. Это устройство поможет вам оставаться в правильном положении. Вы будете использовать его во время моделирования и каждого сеанса лечения.

## **Медицинская визуализация**

Вам сделают сканирование, во время которого вы будете находиться в выбранном для лечения положении. Данное сканирование может быть проведено на аппарате компьютерной томографии, который называется симулятором, или на аппарате ПЭТ-КТ. Полученные изображения будут использоваться только для определения области лечения. Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей.

- Если проводится исследование методом ПЭТ-КТ, медсестра/медбрат может ввести вам внутривенную

(ВВ) капельницу в одну из вен. Через нее перед сканированием вам введут контрастное (окрашивающее) вещество. Это позволит вашей бригаде получить четкие изображения области лечения.

- Если проводится компьютерная томография, возможно, вам придется задержать дыхание во время процедуры. Радиотерапевт скажет вам, как и когда это нужно будет сделать.

Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения аппарата. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут услышать вас, если вам нужно будет к ним обратиться.

Сканирование длится около 45 минут.

### **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, возможно, также потребуются 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.

## **Назначение времени лечения**

Сеансы радиотерапии проводятся ежедневно с понедельника по пятницу в течение приблизительно \_\_\_\_\_ недель.

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, позвоните 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 определяют 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 для лечения определена правильная 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 зависимости от плана лечения, первый сеанс лечения может пройти в день подготовительной процедуры или спустя 1-2 дня.

## **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 (см. рисунок 2). Вас расположат точно в таком же положении, в котором вы лежали во время подготовительной процедуры.

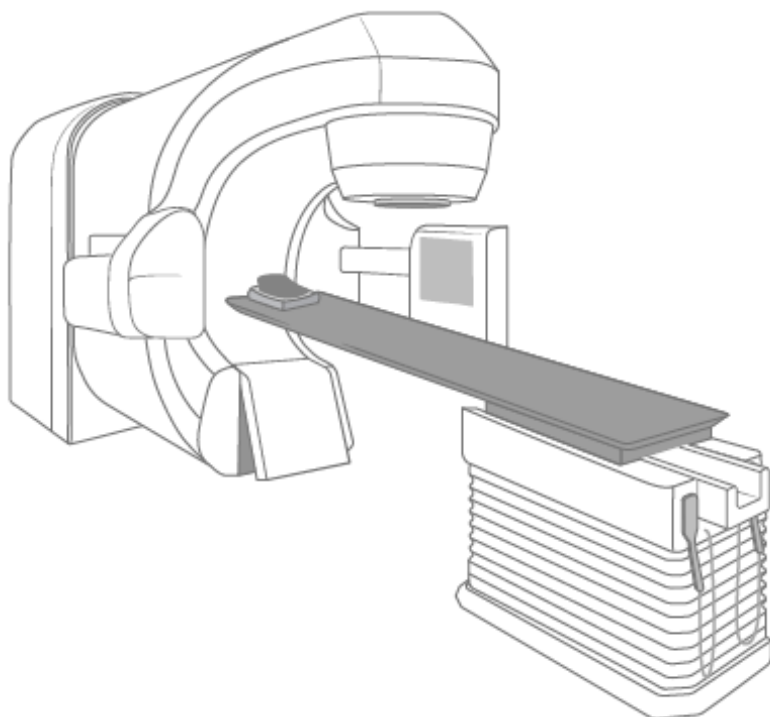


Рисунок 2. Процедурный стол

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 около 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 почувствуете дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут отключить аппарат и зайти к вам в комнату.

**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 узнать, не возникли ли у вас побочные эффекты, поговорить с вами о ваших опасениях и ответить 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 посещениями 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 пищевые добавки**

Многие пациенты спрашивают о том, можно ли им принимать витамины во время лечения. При желании вы можете принимать мультивитамины. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу любого витамина. Не принимайте никакие другие витамины или добавки, не посоветовавшись с врачом. Это касается как пищевых, так и растительных добавок.

## **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.

Вы можете впервые заметить побочные эффекты

примерно через 2 недели после начала лечения. Они могут усугубиться в ходе лечения, но в течение нескольких 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 при радиотерапии лимфоузлов. У вас могут возникнуть все, только некоторые или никакие из них. Медсестра/медбрат поговорят с вами о побочных эффектах, которые могут возникнуть у вас с наибольшей вероятностью.

## **Реакция кожи и волос**

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

- 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 может покрыться волдырями, потрескаться или отслоиться. Если это произойдет, сообщите своему врачу или медсестре/медбратау.
- 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/медбратау.

Медсестра/медбрат научит вас, как ухаживать за кожей, и в случае необходимости наложит вам особые повязки (бандажи) или нанесет кремы. Ваш врач может остановить ваше лечение, пока не заживет кожа.

Соблюдайте приведенные ниже рекомендации по уходу за кожей. 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<sup>®</sup>, Dove<sup>®</sup>, детское мыло, Basis<sup>®</sup> или Cetaphil<sup>®</sup>). 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.
- Если перед началом лечения вам нанесли татуировки, они останутся на коже навсегда и не смываются. Во время лечения вам могут нанести фломастером и другие метки, например контур области лечения. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда радиотерапевты разрешат вам это.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.

## **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 кожу в области 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. Перестаньте это делать, если на вашей коже появится раздражение.
- Не накладывайте пластырь на область 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 (РАВА), с защитным фактором кожи (SPF) 30 или выше.

- наденьте свободную одежду, которая закрывает как можно большую поверхность кожи в области лечения.

## **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, упражнения на растяжку или йога.
- Употребляйте пищу и напитки с высоким содержанием белка и калорий. Для получения дополнительной информации об употреблении пищи 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](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).
- 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.

## **Изменение количества клеток крови**

Костный мозг - это вещество внутри костей, которое вырабатывает клетки крови. В вашем организме имеется 3 типа клеток крови:

- лейкоциты, которые противостоят инфекциям;
- тромбоциты, которые помогают крови сворачиваться при травмах;
- эритроциты, которые переносят кислород, необходимый для выработки энергии.

Подсчет клеток крови позволяет определить количество клеток крови в вашем организме. Если в область лечения попадает большое количество костного мозга, количество клеток крови может снижаться. Это происходит и в случае прохождения химиотерапии.

Примерно один раз в неделю в течение периода лечения вам будут проводить общий анализ крови (complete blood count, CBC), чтобы отслеживать у вас

количество клеток крови. Если параметры крови становятся слишком низким, 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, какие следует предпринять меры в случае слишком сильного уменьшения количества клеток крови.

Немедленно сообщите врачу или медсестре/медбрату, если у вас наблюдается:

- температура 100,5 °F (38 °C) или выше;
- потрясающий озноб;
- гриппоподобные симптомы;
- Кровотечение

Эти признаки могут свидетельствовать о наличии инфекции.

### **потеря аппетита;**

Во время лечения у вас может ухудшиться аппетит. Тем не менее, вашему организму необходимы белки и калории. Они помогают восстанавливать нормальные клетки, поврежденные облучением. Кроме того, если во время лечения вы используете устройство

фиксации, при изменении веса он может вам уже не подходить. Старайтесь не терять вес во время лечения.

- Обдуманно подходите к выбору продуктов питания, чтобы надежно повышать уровень калорий и белков. Мы предоставим вам материал *Правильное питание во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)). В нем содержится много советов. Попробуйте питаться в соответствии с рекомендациями.
- 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. У вас будет возможность поесть и попить 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. Спросите у своего врача или медсестры/медбрата, какие из них подходят вам больше всего.

## **Сексуальное здоровье**

Возможно, вы беспокоитесь о том, как рак и его лечение могут повлиять на вашу сексуальную жизнь. Вы не радиоактивны. Вы не можете никому передать излучение, поэтому вам безопасно находиться в близком контакте с другими людьми.

Вы можете продолжать сексуальную жизнь во время лечения радиотерапией, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Тем не менее, если вы или ваш партнер способны иметь детей, вы должны использовать противозачаточные средства (контрацепцию), чтобы предотвратить беременность во время вашего лечения.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) издает материалы, посвященные

проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Они называются *«Секс и мужчина с раком» (Sex and the Adult Male with Cancer)* и *«Секс и женщина с раком» (Sex and the Adult Female with Cancer)*. Вы можете найти их на сайте [www.cancer.org](http://www.cancer.org) или получить их экземпляр, позвонив по номеру 800-227-2345.

В центре MSK также действуют программы сексуального здоровья, помогающие справиться с влиянием болезни и лечения на сексуальное здоровье. Вы можете встретиться со специалистом до, во время или после лечения.

- **Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин:** для получения дополнительной информации или записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076.
- **Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин:** для получения дополнительной информации или записи на прием позвоните по номеру 646-888-6024.

## **Эмоциональное здоровье**

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

- тревожность
- депрессию;
- оцепенение;
- или
- беспомощность;
- неопределенность;
- нервозность;
- отчаяние;
- обеспокоенность.
- страх;
- одиночество;
- злость;

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, предоставит вам возможность поговорить о ваших чувствах и перенять опыт других людей. Вы можете 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. Чтобы получить информацию о группах поддержки центра MSK, зайдите на веб-сайт [www.msk.org/vp](http://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, сосредоточьтесь на дыхании или слушайте успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является формой медитации. На сайте [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) можно найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники службы интегративной медицины.

**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 в прошлом. Но иногда этого недостаточно. Мы советуем поговорить о том, что вас беспокоит, с вашим врачом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

## **Локальные побочные эффекты**

У вас также могут возникнуть побочные эффекты в

области, подвергнутой лечению. Медсестра/медбрат отметят, какие именно локальные побочные эффекты у вас могут возникнуть.

## □ **Изменения в полости рта и в горле**

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

- 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/медбрата. Медсестра/медбрат будут осматривать вашу полость рта и в случае необходимости проводить ее орошение.

### **Изменения в носу**

У вас могут возникнуть изменения в носу, например сухость, заложенность, периодические незначительные носовые кровотечения, которые могут появляться как по отдельности, так и все 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/медбрата. 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 пользуйтесь голосом;
- 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».

#### **□ Сложности 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.

В случае изменения веса вам может уже не подходить устройство для фиксации, используемое 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**

## **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.
- Размельчайте еду блендером или перетирайте ее в пюре, чтобы изменить текстуру.
- 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);
  - алкоголь.
  - Табакокурение



## **Если вы ощущаете сухость во рту:**

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

## **Если у вас нет аппетита:**

- 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 вы чувствуете тошноту:**

- Сообщите 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);
- алкоголь;

## **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](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

Для получения дополнительной информации 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](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/nutrition-before-treatment-head-neck)).

## **□ Диарея**

Во время лечения вы можете заметить изменения, касающиеся опорожнения кишечника. Сюда может относиться необычно частое опорожнение кишечника и более мягкий, чем обычно, стул. У вас также может начаться понос. Такие побочные эффекты могут проявляться в первые несколько недель лечения и длиться до 2-4 недель после окончания лечения.

Ниже приводятся рекомендации, которые помогут вам справиться с поносом и другими изменениями, касающимися опорожнения кишечника. Следуйте этим рекомендациям, пока опорожнение кишечника не нормализуется.

- Употребляйте продукты с низким содержанием клетчатки, жиров и без лактозы в своем составе. Медсестра/медбрат предоставят вам материал, в котором содержится информация о таких продуктах. Когда ваш стул нормализуется, можно постепенно вводить продукты обычного рациона.
- Старайтесь выпивать 8–12 чашек (2–3 кварты (950–2850 мл)) жидкости в день. Это поможет восполнить воду и соли, которые вы теряете со стулом.
  - Выбирайте такие напитки, как Gatorade<sup>®</sup>, соки и нектары. Лучше разводить их (добавлять немного воды) перед употреблением, чтобы они не были слишком концентрированными. Также подойдет нежирный бульон и продукт Pedialyte<sup>®</sup>.
  - Ограничьте употребление напитков с кофеином (таких как кофе, чай и газированная вода), так как они приводят к еще большему обезвоживанию.
- Ешьте бананы и картофель без кожуры. Эти продукты помогают восполнять важные соли,

которые вы можете терять при поносе.

- Старайтесь не употреблять пищу и напитки, которые усиливают ваши симптомы.
- Принимайте лекарство от поноса, 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 или после лечения у вас может появиться кашель или одышка. При появлении или усугублении этих симптомов позвоните своему врачу или медсестре/медбрату.

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 в избавлении от этой привычки, 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 согласно указаниям вашего врача.

## **Запоздалые побочные эффекты**

Некоторые побочные эффекты могут возникать у вас спустя многие месяцы или годы после окончания лечения. Какие именно эффекты появятся зависит от области, подвергнутой лечению. Медсестра/медбрат отметят, какие долгосрочные побочные эффекты могут у вас возникнуть. Кроме того, они предоставят вам дополнительную информацию после окончания лечения.

- Изменение уровня гормона щитовидной железы
- Покалывающее ощущение, распространяющееся сверху вниз по рукам и ногам при сгибании шеи вперед. Это симптом Лермитта. Он пройдет сам по себе.

- Опоясывающий лишай. Если он возникает, то обычно это происходит в течение 1-2 лет после лечения.
- Радиационное поражение сердца и кровеносных сосудов сердца. Это случается крайне редко.
- Воспаление легких. Его называют радиационным пневмонитом. Если он возникает, то обычно это происходит спустя 1-3 месяца после окончания лечения.
- 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 медицинская бригада предоставит вам дополнительную информацию.
- Если яички находятся в области лечения, они могут быть затронуты сразу же после начала лечения.
- Если в дальнейшем вы хотите иметь детей, скажите об этом специалистам своей лечащей команды.



## **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.

## **Когда нужно обращаться к онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения**

Свяжитесь со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратором 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.

## **Дополнительные ресурсы**

### **Вспомогательные службы MSK**

**Центр по предоставлению консультаций  
(Counseling Center)**

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

**Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)**

646-888-5076

Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Наша [программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин \(Female Sexual Medicine & Women's Health Program\)](#) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Мы можем помочь до, во время или после лечения. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

## **Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

Наша Служба интегративной медицины 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. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

## **Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)**

646-888-6024

Рак и его лечение могут оказать влияние на ваше сексуальное здоровье или на репродуктивную способность, или же и на то, и на другое. 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. Мы можем помочь до, во время или после лечения. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

**Служба по вопросам питания (Nutrition Service)**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по питанию 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 медицинской бригады или позвоните по указанному выше номеру телефона.

**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.

### **Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)**

[www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

### **Внешние ресурсы**

#### **Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Предлагает разнообразную информацию и услуги, в

том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

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

[www.rtanswers.org](http://www.rtanswers.org)

800-962-7876

Группа профессионалов в онкологической радиологии, специализирующаяся на работе с пациентами, проходящими курс радиотерапии. Предоставляет подробную информацию по лечению рака методами радиотерапии и контактные данные онкологов-радиологов по месту вашего жительства.

**Организация *CancerCare***

[www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)

800-813-НОРЕ (800-813-4673)

275 7<sup>th</sup> Ave. (между West 25<sup>th</sup> Street и 26<sup>th</sup> Street)

New York, NY 10001

Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

**Общество Cancer Support Community**

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)



Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

**Информационный центр для больных раком  
Национального института рака (National Cancer  
Institute, NCI)**

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

800-4-CANCER (800-422-6237)

Предоставляет образовательные материалы и поддержку пациентам с раком и их семьям.

Публикации доступны в Интернете и в печатном виде.

## **Вопросы к онкологу-радиологу**

Перед тем, как прийти на прием, полезно записать вопросы, которые вы хотите задать. Их 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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Radiation Therapy to Your Lymph Nodes - Last updated on May 2, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center