Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Ресурсы для пациентов, перенесших рак головы и шеи

Этот материал содержит информацию о ресурсах, помогающих людям, перенесшим рак головы и шеи, справиться с побочными эффектами лечения, повысить качество жизни и получить эмоциональную поддержку. Здесь приводятся советы людей, которые перенесли рак, а также медицинских специалистов, занимающихся лечением пациентов с раковыми образованиями головы и шеи.

Прежде чем прибегать к чему-либо описанному в этом материале, всегда консультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Рекомендуем вам уточнить в своей страховой компании, какие услуги входят в объем страхового покрытия.

Устранение симптомов

Сухость во рту

Если радиотерапия применяется в области ротовой полости или горла, это влияет на ваши слюнные железы (железы, которые вырабатывают слюну). Из-за этого вы можете ощущать сухость во рту. Продолжительность таких ощущений зависит от вида лечения, которое вы проходите. Вместе с тем есть ряд способов, позволяющих уменьшить дискомфорт. Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам избавиться от сухости во рту.

- Держите у постели стакан воды, чтобы попить ночью.
- Поставьте у постели увлажнитель воздуха.

- Пейте достаточно жидкости.
- Наносите на губы увлажняющие средства, например Surgilube®, оливковое масло, масло какао или Aquaphor®.
- Обильно поливайте пищу подливами, соусами или соками.
- Жуйте жевательную резинку без сахара или рассасывайте леденцы без сахара с кислым вкусом. Это может способствовать выработке слюны.
- Постарайтесь принимать по 1 чайной ложке кокосового масла или жидкого алоэ вера без вкуса. Это поможет увлажнить полость рта и горло.

Старайтесь воздерживаться от:

- напитков с кофеином (например кофе и газированных напитков);
- шоколада;
- табака (например сигар и сигарет);
- кислых продуктов и напитков (например, цитрусовых фруктов, лимонного сока, уксуса или помидоров);
- горячей и острой пищи;
- крахмалистых продуктов (например картофеля, хлеба и риса);
- применения спиртосодержащих ополаскивателей для полости рта.

Дополнительная информация приводится в таблице «Если вы ощущаете сухость во рту» в материале *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Попробуйте использовать заменители слюны

Если вы ощущаете сухость во рту, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Вам могут порекомендовать заменитель слюны. Заменители слюны помогают увлажнить полость рта. Большинство из них вы можете купить без рецепта в своей ближайшей аптеке. Ниже приводится перечень некоторых пероральных заменителей слюны:

- Entertainer’s Secret®;
- спрей для полости рта Moi-Stir®;
- увлажняющее средство для полости рта Mouthkote®;
- Colgate Optimoist®;
- увлажняющее средство для полости рта Salivart®;
- Xero-Lube®;
- Biotene® Oral Balance®;
- леденцы OraHealth XyliMelts;
- ополаскиватель для устранения сухости во рту SmartMouth.

Болевые ощущения во рту

Если у вас появились болевые ощущения во рту или проблемы с глотанием, эти симптомы может облегчить употребление мягких продуктов. Такие продукты включают:

- Молочные коктейли
- Сладкие кремы или пудинги
- Йогурт
- Яичницу-болтунью
- Овощное пюре

Не употребляйте продукты, которые могут раздражать полость рта, например:

- острая пища;
- соленая пища;
- кислые продукты и напитки (например, цитрусовые фрукты, лимонный сок, уксус или помидоры).

Дополнительная информация приводится в таблице «Если вы ощущаете сухость во рту» в материале *Правильное питание во время лечения рака*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Проблемы с глотанием

Вы можете испытывать некоторые затруднения при глотании. Это может происходить из-за утраты функции важного нерва после радиотерапии, операции или сочетания разных методов лечения. Некоторые люди, перенесшие рак, могут проглатывать жидкости, например жидкие пищевые добавки (такие как Ensure®) или супы. У других получается проглатывать пюре или мягкую, сочную пищу.

Ниже приводится несколько способов, которые помогут вам справиться с проблемами при глотании.

- Смешивайте пищу с соусами.
- Попробуйте измельчать свои любимые продукты.
- Ешьте или перекусывайте понемногу несколько раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.

Для получения дополнительной информации о том, как справиться с проблемами при глотании, ознакомьтесь с материалом *Радиотерапия головы и шеи: что нужно знать о глотании* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing).

Зонд, устанавливаемый при чрескожной эндоскопической гастростомии (Percutaneous endoscopic gastrostomy, PEG)

Если вы вообще не в состоянии глотать, ваш врач может порекомендовать вам зонд, устанавливаемый при чрескожной эндоскопической гастростомии (PEG). В ходе этой процедуры зонд вводится вам в желудок через брюшную стенку (живот). Через этот зонд в организм вливаются питательные жидкости. Ваш медицинский сотрудник может рассказать вам об этом процессе более подробно.

Если у вас появились проблемы с глотанием, обсудите их со своим медицинским сотрудником. Вам также может помочь консультация специалиста по проблемам речи и глотания.

Потеря речи или нарушения речи

Если лечение затронуло гортань (глотку), язык или другие части полости рта или горла, у вас могут произойти нарушения речи или ее потеря. Специалисты вашей лечащей команды встретятся с вами и обсудят возможные варианты решения этих проблем после лечения. Вам может помочь консультация специалиста по проблемам речи и глотания.

Стоматологические изменения

Если лечение затронуло слюнные железы, у вас могут произойти изменения, связанные с зубами. Когда организм не вырабатывает слюну, бактерии дольше остаются в полости рта и на зубах. Это увеличивает риск возникновения кариеса.

После лечения очень важно правильно ухаживать за зубами и деснами. Это называется «стоматологической гигиеной». Регулярно посещайте стоматолога, если у вас есть проблемы с выработкой слюны, или вы прошли курс радиотерапии головы и шеи.

Убедитесь в том, что ваш стоматолог знает о пройденном вами лечении, а также о том, как это повлияет на стоматологические осмотры и лечение. Если вам когда-либо в дальнейшем придется удалять зубы, следует идти к стоматологу, который знает о долговременных побочных эффектах облучения. Перед любыми процедурами, особенно в случае удаления зубов после радиотерапии головы и шеи, важно обратиться в стоматологическое отделение центра MSK. Для получения дополнительной информации или записи на прием вы или ваш стоматолог по месту жительства можете позвонить в стоматологическое отделение центра MSK по номеру 212-639-7644.

Изменение внешности

После лечения ваша внешность может измениться. Это может вызывать у вас новые чувства или расстраивать вас. Справиться с такими чувствами многим людям помогают беседы с консультантом. Для получения более подробной информации или для записи на прием позвоните в

консультационный центр MSK по номеру 616-888-0100.

В вашем случае может помочь пластическая операция. Для получения дополнительной информации о проведении пластической операции или протезировании обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Боль

В некоторых случаях процесс заживления и выздоровления сопровождается болью. Она может периодически появляться и исчезать или длиться месяцы или годы после лечения. Если у вас возникла боль, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. В центре MSK работают специалисты по обезболиванию, которые помогут вам узнать, как устранять боль.

Дополнительная информация приводится на веб-сайте центра MSK в разделе, посвященном вопросам устранения боли: www.msk.org/cancer-care/palliative-care/pain-management

Улучшение качества жизни

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)

Служба интегративной медицины и здоровья центра MSK предлагает различные виды лечения пациентам, их семьям и ухаживающим за ними лицам, а также местному населению. Такие виды лечения называются методами интегративной медицины или дополнительными методами лечения. Они могут помочь контролировать многие симптомы и побочные эффекты рака и его лечения. Эти методы лечения включают следующее:

- Иглоукалывание
- Точечный массаж
- Йога
- Тайчи
- Лечебный массаж

- Медитация и другие методы релаксации мозга и тела
- Музыкальная терапия
- Физическая нагрузка

Для получения дополнительной информации об этих услугах или для записи на прием позвоните по номеру 646-449-1010. Кроме того, вы можете перейти на веб-сайт Службы интегративной медицины и здоровья по ссылке www.msk.org/integrativemedicine

Консультации по вопросам питания

После лечения вам может быть сложно получать необходимое питание. Трудности, с которыми вы столкнетесь, будут зависеть от вида перенесенного рака и пройденного вами лечения.

Рекомендуем вам проконсультироваться с диетологом, который может проследить за тем, чтобы вы получали необходимое питание. Для записи на прием к диетологу амбулаторного отделения позвоните по номеру 212-639-7071.

Курение и употребление алкоголя

В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить или употреблять табак иным способом. Для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости перейдите по ссылке www.msk.org/tobacco или позвоните по номеру 212-610-0507.

Если вас беспокоит употребление алкоголя, мы можем вам помочь. Для получения дополнительной информации звоните в Центр по предоставлению консультаций по номеру 646-888-0200.

Получение эмоциональной поддержки

Многие люди, перенесшие рак головы и шеи, испытывают грусть, страх, гнев, тревогу или депрессию. Эти чувства могут возникнуть до, во время и после лечения рака. В центре MSK работает много специалистов, которые могут помочь вам с ними справиться. К ним относятся социальные работники, психиатры, капелланы и волонтеры программы взаимной

поддержки пациентов (Patient-to-Patient).

Теперь, когда лечение окончилось, вы можете заметить чувство тревоги. Многие также боятся того, что рак вернется. Эти чувства могут оказывать угнетающее действие, и их сложно объяснить тем, кто не болеет раком.

Эмоциональная поддержка играет ключевую роль в процессе вашего выздоровления. Поговорите со своим медицинским сотрудником, если считаете, что у вас возникают такие чувства. Они помогут вам найти необходимую эмоциональную поддержку, чтобы пережить это время.

Вспомогательные службы MSK

Центр по предоставлению консультаций
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многие люди считают, что консультации помогают им лучше контролировать свои эмоции во время лечения рака. Наши консультанты проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Они также могут назначать лекарства для лечения тревожности или депрессии.

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 RLAC предоставляет услуги поддержки для пациентов, перенесших рак, и их семей. Услуги включают семинары, мастер-классы и группы поддержки по темам, связанным с жизнью после рака, включая страхование, трудоустройство, эмоциональные проблемы и проблемы лиц, ухаживающих за больным.

Программа RLAC также предусматривает работу группы поддержки для пациентов, перенесших рак головы и шеи, которая называется «Рак головы, шеи и полости рта: жизнь продолжается». Став участником этой группы, вы получите возможность обсудить свои потребности и опасения с другими людьми, перенесшими рак, а также со специалистами

медицинской бригады. Чтобы зарегистрироваться, позвоните по номеру 646-888-8106.

Дополнительные ресурсы

Ниже описаны ресурсы, не имеющие отношения к центру MSK, которые могут быть вам полезны.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)
www.cancer.org
800-227-2345
ACS предлагает информацию и услуги, связанные с раком и его лечением.

CancerCare
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (между 25th Street и 26th Street)
New York, NY 10001
CancerCare предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

Служба предоставления информации о раке (Cancer Information Service, CIS)
www.cancer.gov/contact/contact-center
800-4-CANCER (800-422-6237)
CIS предоставляет информацию о раке, в том числе о диагностике, лечении, профилактике и клинических испытаниях.

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
На веб-сайте NCI приводится подробная информация об отдельных видах рака.

Организация по оказанию поддержки больным с раком ротовой полости, головы и шеи (Support for People with Oral and Head and Neck Cancer, SPOHNC)

800-377-0928
www.spohnc.org
SPOHNC является организацией взаимопомощи, которая оказывает поддержку людям с раковыми образованиями головы и шеи. Она делает ежемесячную новостную рассылку и оказывает поддержку посредством сети взаимопомощи для людей, перенесших рак. В штате Нью-Йорк работают местные отделения.

Фонд рака полости рта (The Oral Cancer Foundation)
www.oralcancerfoundation.org
Фонд рака полости рта — это национальное добровольное общество, которое проводит образовательные мероприятия, исследования, занимается защитой прав пациентов и оказывает им поддержку.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center