Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

О стереотаксической радиотерапии грудной клетки

Эта информация поможет вам подготовиться к стереотаксической радиотерапии (stereotactic body radiation therapy (SBRT)) грудной клетки 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.

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

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.

Информация о стереотаксической радиотерапии

При проведении SBRT, для направления лучей радиации используют сканирование с визуализацией. При этом облучению подвергаются только целевые участки, а здоровые ткани остаются нетронутыми. Это означает, что вы можете получать более высокие дозы (количество) облучения во время каждого сеанса лечения. Чтобы направить высокие дозы облучения только в нужные области, перед каждым сеансом вы будете проходить сканирование с визуализацией.

SBRT применяется для лечения только маленьких опухолей, расположенных в легких. Также ее можно применять для лечения рака, который дал метастазы в легкие из других частей тела.

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 SBRT грудной клетки

Сеанс моделирования

Перед началом радиотерапии вам будет проведена процедура планирования лечения, которая называется моделированием. Во время моделирования ваши радиотерапевты проведут сканирование с визуализацией. Они сделают слепок верхней части вашего тела, который будет использоваться во время моделирования и лечения, а также нанесут вам на кожу татуировки в виде маленьких точек. Все это помогает нам:

- обозначить область лечения;
- определить правильную дозу облучения, которую вы получите;
- свести к минимуму количество облучения, попадающего на близлежащие здоровые ткани.

Сеанс моделирования может занять 1–2 часа или больше. Длительность процедуры зависит от вашего плана лечения.

Лекарства, которые можно принять

Во время моделирования вы будете долго лежать неподвижно в одном положении. Если вы считаете, что вам будет неудобно, заранее обсудите это со своим медицинским сотрудником. Вы также можете принять безрецептурное или прописанное вам обезболивающее лекарство за 1 час до моделирования.

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

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 соблюдать специальные указания, в день проведения моделирования вы можете есть и пить как обычно.

Одежда

Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Вам нужно будет раздеться до пояса и надеть больничную рубашку.

Не надевайте ювелирных украшений и не наносите пудру, лосьон или крем, если только на это не дал разрешение 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.

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 переодеться в больничную рубашку. Не снимайте обувь.

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. Вы будете лежать на спине с руками над головой или по бокам туловища. Вы увидите красные или зеленые лазерные лучи на стенах. Радиотерапевты используют их в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе.

Не двигайтесь после начала сеанса моделирования. Важно, чтобы вы

оставались в одном положении. Чтобы скоротать время, ваши радиотерапевты могут включить для вас музыку. 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. **Эти снимки будут использоваться только для планирования лечения. Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей.**

Вы почувствуете, как стол для моделирования перемещается в сканер и из него, и услышите, как аппарат включается и выключается. 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.

Задержка дыхания при глубоком вдохе (deep inspiration breath hold (DIBH))

Во время моделирования и лечения ваши радиотерапевты могут попросить вас задержать дыхание на 15–20 секунд. Это зависит от плана лечения и формы вашего тела. Ваша лечащая команда сообщит вам, нужно ли вам это делать.

Для получения дополнительной информации вы можете посмотреть видеоролик *About Deep Inspiration Breath Hold (DIBH) and the Visual Coaching Device* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/deep-inspiration-breath-hold-visual-coaching-device).

Слепок верхней части тела

Радиотерапевты сделают слепок верхней части вашего тела. Вы будете ложиться в него в ходе моделирования и во время каждого сеанса лечения. Это поможет вам всегда принимать одно и то же положение.

Метки на коже (татуировки)

Ваши радиотерапевты нарисуют фломастером метки на коже в местах, куда будет направлено облучение. Они также нанесут 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 они будут не больше булавочной головки.

После нанесения меток радиотерапевты несколько раз сфотографируют вас в соответствующем положении. Эти фотографии и метки позволят им убедиться, что вы находитесь в правильном положении во время сеансов радиотерапии.

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

Назначение времени лечения

Обычно проводят от 1 до 5 сеансов SBRT. Ваш график лечения будет основан на рекомендациях онколога-радиолога.

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.

Планирование 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, а также определят дозу облучения, которую вы получите. Специалисты тщательно спланируют и проверят все детали вашего лечения. На это может уйти до 2 недель.

Что происходит во время SBRT грудной клетки

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. Для лечения вам, возможно, придется переодеться в больничную рубашку.

Сеансы терапии

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

Радиотерапевты проводят вас в кабинет для проведения лечения. Они помогут вам лечь на стол с фиксирующим слепком. Вы будете лежать в таком же положении, как и во время моделирования.

Подготовительная процедура и первый сеанс лечения

Перед первым сеансом лечения вам сделают сканирование с визуализацией. Это называется подготовительной процедурой. Она обычно занимает примерно 45–60 минут.

Сеансы радиотерапии

Чтобы убедиться в правильности вашего положения и области лечения, перед каждым сеансом лечения вам будет проведена компьютерная томография с низкой дозой облучения. Целью такого сканирования является проверка того, что вы находитесь в правильном положении, и что зона лечения определена правильно. **Его результаты не используются для проверки реакции вашей опухоли на радиотерапию.**

Ваши радиотерапевты сделают все возможное, чтобы вам было комфортно во время терапии (см. рисунок 2). Когда все будет готово, они выйдут из кабинета и начнут процедуру.

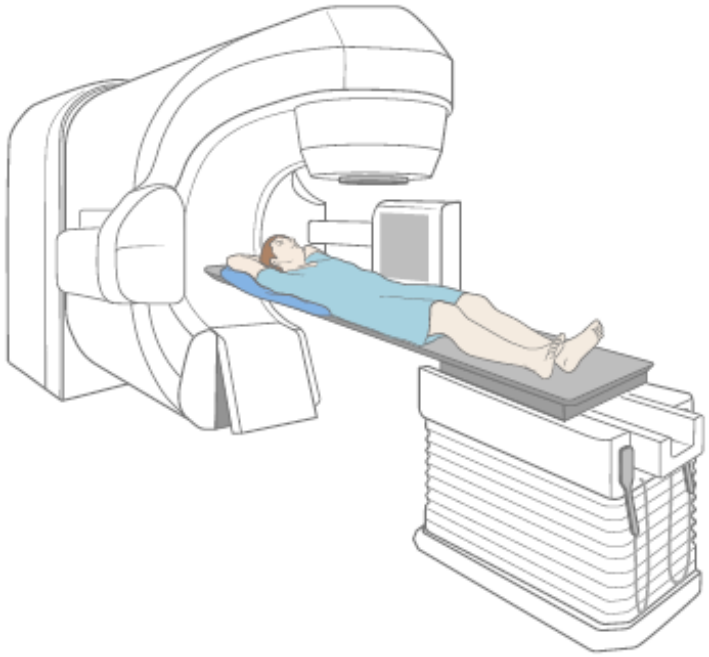


Рисунок 2. Проведение сеанса SBRT

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 кабинете около 1 часа 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.

Прием для проверки состояния

По мере проведения радиотерапии вас будет осматривать онколог-радиолог или медсестра/медбрат радиологического отделения. 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 SBRT грудной клетки

У некоторых людей возникают побочные эффекты от радиотерапии. Вид и степень тяжести этих побочных эффектов зависят от многих факторов:

- части тела, на которую воздействует терапия;
- от дозы радиации, которую вы получаете;

- количества сеансов радиотерапии, которые проводят;
- от общего состояния вашего здоровья.

При SBRT облучение воздействует на очень небольшую часть тела. Поэтому SBRT обычно вызывает меньше побочных эффектов, чем другие виды радиотерапии. Примерно у половины людей, проходящих SBRT, не наблюдается никаких побочных эффектов от лечения.

Ниже приведены наиболее распространенные побочные эффекты радиотерапии. У вас могут возникнуть все, только некоторые или никакие из них. В зависимости от области, подвергающейся лечению, ваш врач и медсестра/медбрат могут поговорить с вами о других возможных побочных эффектах.

Кашель или одышка

После завершения радиотерапии 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. Курение раздражает слизистую оболочку дыхательных путей и усиливает кашель. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Для получения дополнительной информации о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) позвоните по номеру 212-610-0507 или попросите направление у медсестры/медбрата.
- 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. В разделе «Слабость» приведены рекомендации, которые помогут вам контролировать ваше

состояние.

- Принимайте лекарства от кашля согласно указаниям вашего врача.

Реакция кожи и волос

У большинства людей, проходящих SBRT, во время радиотерапии не наблюдается никаких изменений, связанных со здоровьем кожи. Вы можете заметить изменения состояния кожи через 4–6 недель после завершения радиотерапии.

Кожа на передней или задней части грудной клетки в области лечения может стать розовой или загорелой. Медсестра/медбрат расскажет вам, как ухаживать за кожей во время лечения.

В области лечения могут частично или полностью выпасть волосы. Обычно они отрастают через 3–6 месяцев после окончания радиотерапии.

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.

В первый день лечения медсестра/медбрат могут посоветовать вам начать использовать увлажняющий лосьон. При отсутствии кожной реакции вам не нужно использовать лосьон для увлажнения, за исключением случаев, когда кожа станет сухой или будет зудеть. Вы можете использовать безрецептурное (приобретенное не по рецепту) увлажняющее средство без ароматизаторов и без ланолина.

Медсестра/медбрат также могут порекомендовать другие средства. Не используйте одновременно больше 1 средства, за исключением случаев, когда медсестра/медбрат скажет вам, что необходимо использовать несколько.

Если вы используете лосьон-увлажнитель, наносите его 2 раза в день.

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 4–6 недель после завершения радиотерапии. Это состояние может длиться несколько месяцев. Обычно слабость со временем проходит.

Существует много причин, почему у вас может появиться слабость, среди них:

- 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.

Другие побочные эффекты

У вас могут возникнуть другие побочные эффекты. Ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат обсудят это с вами.

Сексуальное и репродуктивное здоровье

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

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

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

Программы сексуального здоровья

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

- Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.
- Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual & Reproductive Medicine Program) или для записи на прием позвоните по телефону 646-888-6024.
- Для получения информации о нашей Программе по вопросам

детородной функции и лечения рака (Cancer and Fertility Program) поговорите со своим медицинским сотрудником.

Другие ресурсы, связанные с сексуальным здоровьем

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

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) также издает информацию, посвященную проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Она доступна по ссылке www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects; чтобы запросить ее печатную копию, позвоните по номеру 800-227-2345.

Эмоциональное здоровье

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

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

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

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

Как справиться со своими чувствами

Поговорите с другими людьми. Когда люди пытаются беречь друг друга,

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

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

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

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

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

подходят вам.

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

Что происходит после SBRT грудной клетки

После завершения лечения вы должны будете регулярно приходить на прием к онкологу-радиологу для последующего наблюдения. Перед каждым приемом вам нужно будет пройти исследование методом компьютерной томографии. По полученным снимкам онколог-радиолог определит, как ваше тело реагирует на лечение.

Если у вас возникли вопросы или опасения, обратитесь к своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения.

Запоздалые побочные эффекты

Облучение может вызвать постоянные изменения в области лечения. Даже через несколько месяцев после лечения у вас может появиться кашель, одышка, слабость или боль в области ребер. Если это произошло, сразу же сообщите об этом своему врачу. Важно приходить на прием для последующего наблюдения, чтобы онколог-радиолог или медсестра/медбрат могли проверять, не появились ли у вас эти побочные эффекты.

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.

About Stereotactic Body Radiation Therapy (SBRT) to Your Chest - Last updated on September 10, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center