Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Лечение прогрессирующего рака молочной железы

В этом материале объясняется, что такое прогрессирующий рак груди, какие существуют способы его лечения и как справиться с симптомами, которые могут возникнуть во время лечения. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или вам потребуется дополнительная информация, поговорите с представителем лечащей бригады.

Диагноз прогрессирующего рака молочной железы может привести к чувству неуверенности в завтрашнем дне. Мы считаем, что благодаря информации и при поддержке вашей лечащей команды через некоторое время вы почувствуете большую уверенность и будете готовы противостоять этому диагнозу.

Что представляет собой прогрессирующий рак молочной железы?

При прогрессирующем раке молочной железы (также называемом метастатическим или раком молочной железы 4 стадии) раковые клетки из молочной железы распространяются в кожу, лимфоузлы и другие части организма, например печень, легкие или кости.

У некоторых людей при первоначальной постановке диагноза рака уже определяется прогрессирующий рак молочной железы. Но чаще прогрессирующий рак молочной железы развивается, когда болезнь повторно появляется где-либо еще в организме, даже после предыдущего лечения.

Прогрессирующий рак молочной железы — это хроническое состояние. Это означает, что вам потребуется уход на протяжении всей жизни. Цель лечения — как можно дольше контролировать болезнь, чтобы вы могли продолжать заниматься практически всеми привычным делами.

Планирование лечения

Существует множество видов лечения прогрессирующего рака молочной железы. Выбор подходящего для вас лечения зависит от многих факторов.

Для создания плана лечения ваш врач осмотрит вас, а также изучит вашу историю болезни и результаты исследований. Вас также направят к специалистам для прохождения определенных видов лечения, например радиотерапии или операции. Врач подробно обсудит с вами план лечения. Не сравнивайте ваш план лечения с чьим-либо другим. Один и тот же план может подходить не всем.

Вам могут назначить исследования, чтобы посмотреть, как рак реагирует на лечение. Иногда рак может продолжать развиваться даже во время лечения. В этом случае ваш врач обсудит с вами изменение плана лечения. Новые виды лечения разрабатываются постоянно, поэтому число вариантов лечения все время растет.

Варианты лечения прогрессирующего рака молочной железы

Химиотерапия

В большинстве случаев пациентам с прогрессирующим раком молочной железы в определенный момент лечения назначают химиотерапию. Химиотерапия может уничтожить раковые клетки разными способами, лишив их возможности размножаться. Некоторые виды

химиотерапии доступны в виде таблеток, но чаще всего она вводится через внутривенный (IV) катетер (тонкую гибкую трубку).

Действие химиотерапии заключается в уничтожении клеток, которые быстро делятся. Она действует на раковые клетки, а также на некоторые здоровые клетки, которые делятся быстро, например:

- клетки крови;
- волосы;
- ногти;
- клетки, выстилающие полость рта, горло, желудок и кишечник.

У вас могут возникнуть побочные эффекты, например:

- снижение количества клеток крови;
- Истончение или выпадение волос
- изменения ногтей;
- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- рвота;
- диарея (жидкий или водянистый стул).

Побочные эффекты химиотерапии зависят от типа и

количества получаемого лекарства. Например, не каждая химиотерапия вызывает тошноту, рвоту или выпадение волос. Ваши медицинские сотрудники поговорят с вами об ожидаемых побочных эффектах.

гормонотерапию;

Эстроген и прогестерон — это гормоны. Некоторые раковые клетки растут под воздействием этих гормонов. В этом случае для лечения рака могут использоваться антигормональные лекарства. Мы часто называем это «гормонотерапией».

Гормонотерапия блокирует выработку в организме естественных гормонов, которые могут способствовать росту раковых клеток. Некоторые виды гормонотерапии принимаются перорально (через рот), а некоторые вводятся через инъекцию (укол).

Гормонотерапия может вызвать изменения в уровне гормонов. У женщин она может вызвать изменение или прекращение менструальных циклов, неспособность к деторождению (бесплодие) или побочные эффекты, связанные с менопаузой. У мужчин она может вызвать приливы и проблемы с возникновением эрекции (отвердения полового члена, необходимого для занятий сексом). Вы также

можете замечать снижение сексуального влечения.

Таргетная (целевая) терапия

Действие таргетной (целевой) терапии заключается в разрушении определенных генов и протеинов, типичных для раковых клеток, без вреда для нормальных клеток. Терапия антителами — это разновидность таргетной (целевой) терапии.

Предложит ли врач таргетную (целевую) терапию, будет зависеть от вашего типа рака молочной железы. Таргетная терапия может быть назначена как самостоятельный вид лечения или в сочетании с химиотерапией. . Ваши медицинские сотрудники поговорят с вами об ожидаемых побочных эффектах.

Имплантируемые порты

В определенный момент лечения прогрессирующего рака молочной железы вам может потребоваться имплантируемый порт (также называемый просто «порт»). Порт похож на искусственную вену. Данное устройство облегчит вашей лечащей команде доступ к кровеносным сосудам для введения лекарств и проведения исследований. Порт иногда называют просто по названию торговой марки, например BardPort®, Mediport®, PowerPort® или Port-A-Cath®.

Порт можно использовать в различных целях. Ниже приведены примеры использования порта.

- Внутривенное (IV) введение лекарств.
- внутривенное введение жидкостей;
- Забор крови для анализов.
- Непрерывное введение химиотерапевтических препаратов в течение нескольких дней. Иногда химиотерапевтические препараты требуется вводить в вены, диаметр которых больше, чем у вен на руках. Порт позволяет доставлять лекарство в кровоток через крупную вену, расположенную возле сердца.

Установка порта имеет много преимуществ, в том числе меньшее количество уколов во время поиска нужной вены для введения лекарств. При установке порта также уменьшается риск подтекания из вены лекарства для химиотерапии и повреждения окружающих тканей.

Порт устанавливается в ходе короткой процедуры и при необходимости может использоваться в этот же день. После заживления разреза (хирургического надреза), выполненного во время операции, вы сможете плавать, принимать ванну и вернуться к

вашей нормальной деятельности даже с установленным портом.

Если вам понадобится дополнительная информация о портах, ознакомьтесь с материалом *Об имплантируемом порте* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/your-implanted-port). Если у вас есть вопросы о портах, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Клинические испытания (научные исследования)

Ваш план лечения прогрессирующего рака молочной железы может включать клинические испытания. Клинические испытания — это научные исследования, при которых изучается действие новых методов лечения. Они могут включать изучение нового лекарства или комбинации лекарств для лечения рака молочной железы, новой дозы или графика приема лекарства, новых типов исследования реакции на лечение и новых типов поддерживающей терапии.

Клинические испытания также могут включать опросы, позволяющие нам лучше понимать ваши нужды. В рамках клинических испытаний может быть проведено изучение клеток вашей опухоли и

здоровых тканей. Информация, полученная в ходе клинических исследований, помогает нам понять, как лучше лечить пациентов с раком.

Ниже приводится ряд распространенных вопросов о клинических испытаниях. Чтобы получить дополнительную информацию или узнать, подходят ли вам какие-либо клинические испытания, обратитесь к вашему врачу. Кроме того, вы можете посетить наш веб-сайт: www.mskcc.org/cancer-care/clinical-trials.

Вы можете изменить ваше решение об участии в клинических испытаниях в любое время.

Часто задаваемые вопросы о клинических испытаниях

Сколько стоит участие в клиническом испытании?

Обычно вам не нужно оплачивать дополнительные расходы за лечение, изучаемое в ходе испытаний. Каждое испытание индивидуально, но обычно спонсор клинического испытания оплачивает все связанные с исследованиями расходы и специальные анализы.

Вам или вашей страховой компании будет необходимо оплатить обычные исследования, курсы

лечения или процедуры, которые могут потребоваться вам при стандартном лечении рака. Однако некоторые планы медицинского страхования перестают покрывать эти расходы после того, как вы начинаете участвовать в клиническом испытании. Прежде чем принять участие в клиническом испытании, вы получите документ информированного согласия, в котором будет точно указано, за что вам придется платить, а за что — нет.

Если у вас есть вопросы касательно того, что именно покрывает ваш план, позвоните в свою страховую компанию. Вы также можете обратиться за помощью к финансовым консультантам центра Memorial Sloan Kettering (MSK). Вы можете позвонить финансовому консультанту по номеру 646-227-9978.

Каковы преимущества участия в клиническом испытании?

Иногда во время клинических испытаний вам может быть предоставлен доступ к лекарствам и методам лечения за несколько лет до их широкого внедрения. Но не все новые методы лечения лучше стандартных. Например, вам не гарантируют, что испытуемое лекарство более эффективно или безопасно, чем другие варианты. Клинические испытания предназначены для получения ответов на изучаемые

вопросы самым безопасным способом.

Что означают различные фазы клинических испытаний?

Новые способы лечения должны пройти через различные фазы, прежде чем они смогут применяться для широкой аудитории. Если метод лечения успешно показал себя на одной фазе, он переходит к следующей. Вы будете принимать участие только в одной фазе испытаний.

- Фаза I: во время этих испытаний в первый раз исследуется действие новых лекарств на людей. Цель этих исследований — определить безопасную дозу, способ и частоту приема лекарства. Вы будете находиться под тщательным наблюдением для определения побочных эффектов. В фазе I клинических испытаний участвует небольшое количество людей.
- Фаза II: во время этих испытаний изучается безопасность и эффективность новых лекарств. Часто такие исследования сосредоточены на одном типе рака.
- Фаза III: во время этих испытаний эффективность нового лекарства или метода лечения сравнивается с существующим стандартным или

другим экспериментальным методом лечения. Людей, принимающих участие в испытании, случайным образом распределяют для получения нового или стандартного метода лечения. Фаза III испытания наступает после успешного завершения фаз I и II. В этих испытаниях обычно участвует большое количество людей, возможно из других больниц и из разных частей страны.

- Фаза IV: эти испытания проводятся не часто. Они проводятсяпосле того, как лекарство становится широко доступно. Они помогают нам узнать больше о том, насколько безопасны и эффективны методы лечения стали с течением времени.

Устранение возможных побочных эффектов

Прогрессирующий рак влияет на ваше физическое и эмоциональное состояние. Некоторые побочные эффекты могут быть вызваны самим раком, другие — лечением. У вас могут возникнуть все, только некоторые, или ни одного из этих эффектов. Медицинские сотрудники расскажут вам, какие побочные эффекты возникнут с наибольшей вероятностью.

Если у вас появились побочные эффекты либо

возникли любые вопросы, позвоните своему медицинскому сотруднику. **Не сообщайте о симптомах через портал для пациентов MyMSK.** Не ждите следующего приема. Ваш врач может дать рекомендацию или назначить лекарство, чтобы улучшить ваше состояние.

В данном материале описаны некоторые побочные эффекты химиотерапии, гормонотерапии и терапии антителами. В каждом разделе также приводятся советы по улучшению самочувствия во время лечения.

Аллергическая реакция

В некоторых случаях во время сеанса химиотерапии может возникать аллергическая реакция. При необходимости вам дадут лекарства для ее предупреждения. Если вам дадут лекарство для приема дома перед сеансом лечения, примите его в соответствии с указаниями врача, а если вы его не приняли — сообщите об этом своей медицинской бригаде. Медсестра/медбрат будет внимательно наблюдать за вашим состоянием во время сеанса лечения.

Если какое-то из получаемых вами лекарств может вызывать реакцию, ваш врач или медсестра/медбрат

скажут вам об этом.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- сыпь;
- проблемы с дыханием;
- отек какого-либо участка на коже.

Изменения в теле и половая близость

Рак молочной железы и его лечение могут изменить ваш внешний вид. Это может произойти из-за опухоли, облучения, операции или любого сочетания этих причин. Изменения в теле, вызванные лечением рака, могут повлиять:

- на то, как вы себя воспринимаете;
- на то, насколько вам комфортно показывать свое тело другому человеку;
- на ваше желание заниматься сексом; (вы можете замечать снижение сексуального влечения во время прохождения химиотерапии);
- на сексуальную реакцию вашего тела;
- на вашу способность забеременеть и выносить ребенка.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Поговорите со своим партнером. Очень важно рассказывать друг другу о своих чувствах. Может оказаться, что ваш партнер обеспокоен тем, чтобы не причинить вам боль или дискомфорт во время секса.
- Обсудите со специалистом своей медицинской бригады способы укрепления вашего сексуального здоровья.
- Обратитесь к специалисту нашей Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women’s Health Program) или Программы по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program). Для получения более подробной информации или для записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076 (программа для женщин) и 646-422-4359 (программа для мужчин).
- Станьте участником программы обучения Embodied центра Memorial Sloan Kettering (MSK) — она предназначена для тех, кто хочет узнать больше о раке и об изменении восприятия своего тела. Для получения дополнительной информации обратитесь по электронной почте в

RLAC@mskcc.org или зайдите на веб-сайт www.mskcc.org/event/embodied-coping-cancer-related-body-image-changes.

- Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Сексуальное здоровье и интимная жизнь* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy).

Изменения, касающиеся менструального цикла (месячных)

Из-за некоторых видов лечения ваши месячные могут измениться (быть более или менее обильными), стать нерегулярными или прекратиться. Ваш план лечения также может включать лекарство или операцию, из-за которых месячные прекратятся.

- **Если яичники и матка сохранены, у вас по-прежнему может происходить овуляция, и вы можете забеременеть, даже если месячные прекратились.** При наличии яичников и матки вы должны использовать во время лечения негормональные контрацептивы, такие как презерватив, диафрагма или негормональная внутриматочная спираль (non-hormonal IUD).
    - для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Сексуальное*

здоровье и интимная жизнь (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy);

- Спросите у своего врача, когда вам можно будет прекратить использовать эти противозачаточные средства.
- Гормональные изменения, обусловленные приемом лекарства и менструальным циклом, могут приводить к перепадам настроения.
- Химиотерапия может вызвать раннее наступление менопаузы. Менструации прекратятся с большей вероятностью, если вам более 40 лет.

Вагинальная сухость

После менопаузы или гормональной терапии у многих женщин наблюдается вагинальная сухость. Из-за этого секс может быть болезненным или затруднительным. Кроме того, это может способствовать развитию инфекций мочевыводящих путей.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Регулярно используйте вагинальные увлажняющие средства, например Replens®, K-Y®, Silk-E® или желатиновые капсулы с витамином Е.

- Для уменьшение дискомфорта во время половой активности пользуйтесь смазками.
  - Используйте смазки на водной основе, например Astroglide®, K-Y® или Liquid Silk.
- Уделите больше времени предварительным ласкам. Это может усилить возбуждение.
- Поговорите со своим партнером о возникшей у вас вагинальной сухости. Ваш партнер должен знать, что это побочный эффект лечения, а не отсутствие у вас сексуального влечения.
- Попробуйте заниматься сексом в различных позах. Некоторые их них могут вам подходить больше.
- Обратитесь к специалисту нашей Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women’s Health Program). Для получения более подробной информации или для записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076.
- Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Запор

Пожалуйста, посетите **www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery** чтобы посмотреть это видео.

Запор — это состояние, при котором опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно, или наблюдается твердый стул, продвижение которого затруднено. Это распространенный побочный эффект приема обезболивающих лекарств или препаратов от тошноты. Некоторые виды химиотерапии также могут вызвать запор.

При запоре вы можете сделать перечисленное ниже.

- По возможности ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости, не содержащей кофеина.
- Постепенно увеличивайте содержание клетчатки в пище, чтобы предотвратить образование газов. Клетчатка содержится в овощах, фруктах, крупах и злаковых (например отрубях, овсе, хлебе и крупяных продуктах из цельнозерновой муки или цельного зерна, коричневом рисе или бобовых). Дополнительная информация о том, как увеличить количество клетчатки в своем рационе, приводится

в материале *Информация о продуктах с высоким содержанием клетчатки* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).

- Если можете, выполняйте физические упражнения. Прогулки — это отличный способ поддерживать активный образ жизни и снизить вероятность запоров.
- Спросите у медицинского сотрудника, можно ли вам принимать лекарства от запора, например docusate sodium (Colace®), senna (Senokot®) или polyethylene glycol (MiraLAX®).
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать:

- свечей (лекарств, которые вводятся в прямую кишку, влагалище или в половой член);
- клизмы (когда жидкость вводится через анальное отверстие, чтобы вызвать опорожнение кишечника).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- у вас более 3 дней отсутствует стул;

- у вас твердый стул или проблемы с опорожнением кишечника более 3 дней.

Для получения дополнительной информации о запорах ознакомьтесь с материалом *Запор* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation).

диарея;

Понос — это жидкий или водянистый стул. Его причиной является раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

При поносе вы можете сделать перечисленное ниже.

- Во избежание обезвоживания ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости, не содержащей кофеина. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® и другие спортивные напитки).
- Ешьте пищу со слабовыраженным вкусом, например бананы, рис, яблочное пюре и тосты из белого хлеба.
- Спросите у своего медицинского сотрудника,

можно ли вам принимать лекарство для облегчения вашего состояния, например bismuth subsalicylate (Kaopectate®) или loperamide (Imodium A-D®).

- Следите за тем, чтобы область прямой кишки была чистой и сухой, это поможет снять раздражение кожи.
- При раздражении прямой кишки принимайте теплые сидячие ванночки. Сидячая ванночка предполагает, что вы сидите в теплой воде, доходящей до уровня бедер, что позволяет успокоить раздражение в области прямой кишки. Вы также можете применять смягчающий крем, например A&D®, вазелин (Vaseline®) или крем от геморроя.
    - Не используйте свечи, не проконсультировавшись с врачом.
- Положите на живот теплое полотенце, чтобы облегчить спазмы. Будьте осторожны, чтобы не обжечься.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать:

- продуктов с высоким содержанием клетчатки (таких как отруби, овес, хлеб и крупяные продукты из цельнозерновой муки или цельного зерна, коричневый рис и бобовые);
- продуктов и напитков с кофеином или большим количеством искусственных подсластителей или сахара (таких как кофе, чай, кола и другие безалкогольные напитки); они могут стимулировать работу кишечника, вызывая более частое его опорожнение;
- молочных продуктов;
- продуктов, вызывающих вздутие и повышенное газообразование (таких как белокочанная капуста и бобовые);
- средств для размягчения стула;
- ректальных свечей.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- жидкий, водянистый стул 3 раза в день или чаще;
- понос даже после употребления бананов, риса, яблочного пюре и тостов из белого хлеба в течение 2 дней;
- не проходит раздражение прямой кишки;

- кровь в стуле.

Для получения дополнительной информации о том, как избавиться от поноса, ознакомьтесь с материалом *Диарея* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Изменения в эмоциональном состоянии

Очень часто во время лечения возникают новые чувства, лишающие вас душевного равновесия. У всех эти чувства разные, но обычно они включают:

- грусть, чувство одиночества, тревожность или злость;
- чувство изнеможения или беспокойства;
- перепады настроения в течение дня.

Чтобы контролировать эти эмоции вы можете сделать перечисленное ниже.

- Поговорите с близкими вам людьми о своих чувствах и переменах, которые вы переживаете. Доверительное общение поможет вам лучше понять друг друга. Друзья и родные могут поддержать и утешить вас.
- В случае необходимости обращайтесь за помощью. Принимайте помощь, которую могут предлагать вам другие.

- Поделитесь своей обеспокоенностью со своими медицинскими сотрудниками. Они могут рассказать вам более подробно о тех эмоциональных изменениях, которые могут с вами происходить. Они также могут посоветовать вам другие источники информации.
- Запишитесь на прием в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center). Многие люди считают, что получение консультаций помогает им справиться со своими эмоциями во время лечения рака. Наши консультанты проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, чтобы получить дополнительную информацию, или позвоните по номеру 646-888-0200.
- Наша Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предоставляет услуги для пациентов и ухаживающих за ними людей, в том числе массажи, акупунктуру, занятия йогой, рефлексотерапию, медитацию и консультации по вопросам питания. Для получения дополнительной информации позвоните по телефону 646-449-1010 или посетите веб-сайт www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine.

- Вы также можете поговорить с социальным работником, который может вас проконсультировать, записать в группы поддержки или посоветовать местные ресурсы социальной помощи населению. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру 646-888-5203 или 646-888-5271.
- Чтобы получить дополнительную информацию о том, как справиться с тревожностью и депрессией, ознакомьтесь с такими материалами:
  - *Избавление от чувства тревоги* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
  - *Преодоление депрессии в ходе лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)

Изменения, касающиеся глаз и зрения

Некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать сухость глаз или слезотечение (слезящиеся глаза). В этом случае можно использовать увлажняющие или противоаллергические капли для глаз. Если ваше зрение становится нечетким во

время лечения, обратитесь к своему глазному врачу. Это может происходить из-за сухости глаз или слезотечения.

Некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать выпадение ресниц и бровей. Если они выпадут, то не навсегда. После окончания химиотерапии с использованием такого лекарства они снова отрастут.

Слабость

Пожалуйста, посетите **www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01** чтобы посмотреть это видео.

Многие люди описывают слабость как чувство переутомления или отсутствия сил. Слабость после лечения может проявляться в форме чувства усталости — от легкой до сильно выраженной.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Придерживайтесь сбалансированного рациона питания, включающего хорошие источники белка, например курицу, рыбу, яйца, чечевицу или арахисовое масло. Также включайте злаковые продукты, например пасту, рис, хлеб и крупы, а

также фрукты и овощи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).

- Занимайтесь делами и выполняйте физические упражнения, когда у вас есть силы. Ходьба — это хороший способ привнести физическую нагрузку в вашу жизнь, даже если вы чувствуете слабость.
- Находите время на отдых.
- Просите кого-то помочь вам с работой по дому и другими делами.
- Обсудите со своим медицинским сотрудником и другие способы справиться со слабостью. Вы также можете ознакомиться с материалом *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) для получения дополнительной информации.

Не начинайте прием каких-либо витаминов или добавок в связи со слабостью, не посоветовавшись с медицинским сотрудником.

Выпадение или истончение волос (облысение)

Некоторые лекарства для химиотерапии могут

приводить к выпадению волос. Обычно оно начинается спустя 2–4 недели после первого сеанса химиотерапии. Если у вас выпали волосы, они начнут отрастать по окончании курса химиотерапии. От некоторых видов гормонотерапии волосы также могут истончаться. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Выпадение волос и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

На выпадение волос может влиять:

- вид, доза и продолжительность приема лекарств(а);
- количество волос до лечения;
- интенсивность химической обработки (краской для волос и средством для перманентной завивки) до лечения.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Записаться на бесплатное виртуальное занятие по программе «Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better Program), чтобы узнать о париках, макияже и способах ухода за кожей. Чтобы зарегистрироваться для участия в таком онлайн-занятии, посетите веб-сайт lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops.

- Пользуйтесь мягким шампунем, например Johnson’s Baby Shampoo®.
- Прежде чем начать лечение, обсудите с медицинским сотрудником возможность получения рецепта на приобретение парика. При выпадении волос в результате лечения рака расходы на покупку парика могут покрываться страховкой. Обратитесь в свою страховую компанию для получения дополнительной информации. Для получения дополнительной информации о том, где можно приобрести парики и накладки для волос, ознакомьтесь с материалом *Где купить парики и накладки для волос* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).
- При желании покрывайте голову шарфами и тюрбанами из мягкой махровой ткани. Они очень удобны и разнообразят ваш внешний вид.
- Пользуясь феном для волос, ставьте его на низкотемпературный режим.
- Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу использования охлаждающей шапочки. Это шапочка, наполненная охлаждающим гелем, которая надевается на голову во время сеанса химиотерапии для уменьшения количества

препарата химиотерапии, попадающего в волосяные фолликулы. Это поможет свести к минимуму выпадение волос. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Предотвращение выпадения волос при химиотерапии солидных опухолей методом охлаждения кожи головы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling). Расходы в связи с использованием охлаждающей шапочки обычно не покрывается страховкой.

Чего следует избегать:

- окрашивания или перманентной завивки волос;
- использования горячих бигуди.

Проблемы с сердцем

Некоторые виды химиотерапии могут сказаться на работе сердца. Они могут вызывать учащенное сердцебиение, чувство слабости или проблемы с дыханием. Ваш врач скажет, нужно ли вам проходить обследование сердца перед началом лечения и во время него.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- наблюдается учащенное или нерегулярное сердцебиение;
- возникают проблемы с дыханием после физической нагрузки или упражнений;
- появилась боль в груди или чувство тяжести в грудной клетке.

Приливы

В некоторых случаях лечение рака может вызывать приливы или потливость, что может влиять на распорядок дня или режим сна.

Чтобы контролировать приливы, вы можете сделать перечисленное ниже.

- Перед приемом каких-либо трав или безрецептурных добавок от приливов проконсультируйтесь со своим врачом**. Не принимайте лечебные средства из трав, например масло вечерней примулы, стеблелист, куркуму или красный клевер.** Они действуют подобно эстрогену, что может вызвать рост опухолей молочной железы.
- Носите удобную, свободную одежду из хлопка и надевайте несколько слоев одежды.
- Спросите у своего медицинского сотрудника, как справляться с признаками менопаузы или

устранять их.

- Ведите журнал наступления приливов, чтобы попытаться выяснить, какие факторы их вызывают. К таким факторам обычно относят употребление горячей пищи и напитков, острой пищи, кофеина и алкоголя. Исключение таких факторов поможет снизить вероятность возникновения приливов.

Для получения дополнительной информации о том, как контролировать приливы, ознакомьтесь с материалом *Контроль приливов без применения гормонов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Пониженное количество красных кровяных телец (анемия)

Анемия развивается в тех случаях, когда организм вырабатывает недостаточное количество красных кровяных телец. Красные кровяные тельца переносят кислород по всему организму. При недостаточном количестве красных кровяных телец вы можете чувствовать сильную усталость, или у вас могут возникнуть проблемы с дыханием. Анемия с большей вероятностью развивается спустя некоторое время после начала химиотерапии.

При пониженном количестве белых кровяных клеток вы можете сделать перечисленное ниже.

- Употребляйте продукты, содержащие железо, — они могут снизить вероятность развития анемии.
  - Богатые железом продукты включают постное мясо, курицу, рыбу, курагу, изюм, фасоль и чечевицу. Дополнительная информация о том, как получить суточную дозу железа, приводится в материале *Железо в рационе питания* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/iron-your-diet). Вы также можете проконсультироваться с нашим сертифицированным врачом-диетологом, позвонив по номеру 646-888-4880 или 212-639-7312.
- Меньше работайте и не участвуйте в необязательных общественных мероприятиях, а также меньше занимайтесь домашними делами.

Чего следует избегать:

- любых занятий, от которых вы устаете;
- пребывания на большой высоте или на возвышенной местности — это может вызвать сильное головокружение.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- головокружение;
- сильно выраженная усталость (необычно сильное чувство утомления или слабости);
- проблемы с дыханием;
- боль или давление в груди.

Пониженное количество тромбоцитов (тромбоцитопения)

Пониженное количество тромбоцитов снижает способность организма прекращать кровотечение в случае пореза или травмы. Этот побочный эффект не является таким распространенным, как пониженное количество красных кровяных телец или белых кровяных клеток. Снижение количества тромбоцитов может произойти на 10–14-й день после химиотерапии, но скорее это произойдет после нескольких месяцев химиотерапии.

Если у вас пониженное количество тромбоцитов, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем принимать такие противовоспалительные лекарства, как ibuprofen (Advil®, Motrin®) или naproxen (Aleve®, Naprosyn®), так как эти лекарства также могут усиливать кровотечение. Скажите своему врачу, если

вы принимаете aspirin или лекарства, разжижающие кровь, в связи с другими заболеваниями.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной, чтобы предотвратить образование язв во рту.
- Если вы чистите зубы зубной нитью, можете продолжать это делать, но осторожно. Если вы не использовали зубную нить регулярно, то не начинайте сейчас.
- Будьте осторожны и старайтесь не порезаться и не ушибиться.
- Следите за появлением синяков неизвестного происхождения или красных пятен на коже.

Чего следует избегать:

- острых предметов (например маникюрных ножниц, опасных бритв и острых ножей);
- использования ректальных термометров или свечей;
- Стоматологических процедур или операций.
- контактных видов спорта или занятий, при которых возможны столкновения или удары;

- употребления более 3 порций алкогольных напитков в неделю.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- кровь в моче, стуле, рвотных массах или кашель с кровью;
- синяки неизвестного происхождения или кровотечение из носа или десен;
- изменения зрения, например слезящиеся глаза или нечеткое зрение;
- головные боли или любые признаки инсульта, такие как слабость мышц или онемение с одной стороны тела.

Дополнительную информацию о способах снижения риска кровотечений читайте в материале *О пониженном количестве тромбоцитов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/low-platelet-count).

Пониженное количество белых кровяных клеток (лейкопения)

Белые кровяные клетки (лейкоциты) помогают организму противостоять инфекциям. Пониженное количество лейкоцитов может повысить риск

развития инфекции. Количество лейкоцитов может снижаться через 7–14 дней после каждого сеанса лечения. Существуют лекарства, повышающие количество белых кровяных клеток или предотвращающие его снижение. Они выпускаются в виде инъекций (уколов) или устройств для ношения на руке.

При пониженном количестве белых кровяных клеток вы можете сделать перечисленное ниже.

- Измеряйте температуру во рту каждые 4 часа, если полагаете, что у вас жар, вы испытываете боль в теле, озноб или заметили повышенную температуру кожи. **Сообщите своему медицинскому сотруднику, если температура поднялась выше 100,4 °F (38 °C).** Это очень важно. Если жар наблюдается после окончания рабочего дня, следует позвонить в офис своего врача и попросить соединить вас с дежурным врачом (doctor on call).
- Спросите у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать acetaminophen (Tylenol®).
- Обязательно мойте руки после туалета и перед едой.
- Защищайте руки от порезов и ожогов:

    - не обрезайте кутикулы, а лучше аккуратно отодвигайте их;
    - надевайте перчатки, когда моете посуду, готовите еду или работаете в саду;
    - следите за тем, чтобы ваша кожа была увлажненной, не допуская образования трещин на коже.
- Если вы порезались, сразу же промойте порез водой с мылом. Также можно обраборать порез антибактериальной мазью или спреем.
- Следите за появлением признаков инфекции, таких как покраснение, отек или наличие гноя. Если вы заметили какие-либо из этих признаков, позвоните врачу.

При пониженном количестве белых кровяных клеток избегайте перечисленного ниже.

- Пребывания рядом с больными людьми или воздействия чего-либо, что может вызвать у вас такие заболевания как ветряная оспа, ангина, туберкулез, грипп, корь или обычная простуда.
- Стоматологических процедур или операций. Сначала проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

- Использования медицинских свечей, ректальных термометров и клизм.
- Применения живых противовирусных вакцин, например вакцины против опоясывающего лишая, ветряной оспы, комплексной вакцины против кори, паротита и краснухи, а также противогриппозной вакцины в форме назального спрея.
- Пребывания рядом с людьми, получившими живую противовирусную вакцину или вакцину в форме назального спрея. Следует подождать 7–10 дней с момента получения ими такой вакцины, прежде чем вы снова сможете находиться с ними рядом.

Позвоните своему медицинскому сотруднику:

- если у вас наблюдается покраснение, отек или выделение гноя из раны;
- если у вас температура 100,4 °F (38 °C) и выше;
- если у вас озноб или боль в теле с повышением температуры или без него;
- перед получением любых вакцин.

Изменения, касающиеся памяти

В некоторых случаях лечение рака может повлиять на ваши умственные способности. Это может означать, что вы не сможете мыслить ясно или так

же быстро, как до начала лечения. Вы также можете заметить, что испытываете:

- испытывать проблемы с концентрацией внимания;
- проблемы с выполнением нескольких дел одновременно;
- появились проблемы с запоминанием.

Эти симптомы могут быть вызваны различными причинами. Слабость, перепады настроения, напряжение, тревожность, естественное старение, гормональные изменения, само по себе раковое заболевание и анестезия (лекарство, под действием которого вы засыпаете во время операции) — все это может влиять на ваши умственные способности в течение некоторого времени.

Во многих случаях пациенты не испытывают таких проблем. Сложно сказать, у кого они могут возникнуть, но зачастую со временем все они проходят. Если эта проблема вас беспокоит, проконсультируйтесь со своим врачом. Если такие проблемы все же возникли, реабилитационный терапевт поможет вам справиться с выполнением повседневных дел. Кроме того, вам помогут улучшить внимание, концентрацию и память.

Вы также можете сделать перечисленное ниже.

- Обязательно высыпайтесь.
- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания.
- Читайте и разговаривайте с другими людьми, чтобы сохранить живость ума.
- Поговорите со своим медицинским сотрудником о возможности психологического консультирования, если вы испытываете тревогу или находитесь в состоянии депрессии. Эти состояния могут усугублять проблемы с памятью. Чтобы получить дополнительную информацию о том, как справиться с тревожностью и депрессией, ознакомьтесь с такими материалами:
  - *Избавление от чувства тревоги* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
  - *Преодоление депрессии в ходе лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- Ознакомьтесь с материалом *Как улучшить память* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-memory), который

содержит другие полезные советы.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появились следующие симптомы:

- изменения, касающиеся памяти, мешают вам заниматься обычными повседневными делами;
- у вас также возникают сильные головные боли;
- у вас также возникают проблемы со зрением или удержанием равновесия.

Язвы во рту (мукозит)

Пожалуйста, посетите **www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment** чтобы посмотреть это видео.

Химиотерапия может стать причиной появления болезненных участков или язв в полости рта или горле. Их заживление обычно длится от нескольких дней до недели.

Что можно сделать при язвах во рту:

- Полощите рот 4 раза в день солевым раствором (1–2 чайные ложки соли на 1 кварту (950 мл) воды) или несодержащим спирта ополаскивателем для полости рта. Не глотайте раствор.

  - Полощите горло солевым раствором или ополаскивателем для полости рта по утрам, после каждого приема пищи и перед сном. После приступа рвоты тщательно промойте рот и после этого прополощите горло.
- Смазывайте губы увлажняющим бальзамом или мазями, не допуская их пересыхания.
- Если вы носите зубные протезы, снимайте их, когда полощите рот, а также перед сном.
- Ешьте мягкую пищу.
- Попросите своего медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, если вы не можете принимать пищу из-за наличия язв во рту.

Чего следует избегать:

- ополаскивателя с содержанием спирта или перекиси водорода, Он может усугубить язвы.
- кислой, соленой, грубой, резкой или острой пищи;
- слишком горячей пищи.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- у вас часто появляются язвы во рту;

- вы испытываете боль во время приема пищи или при глотании;
- вы не можете пить достаточное количество жидкости для предотвращения обезвоживания.

Для получения дополнительной информации об уходе за полостью рта ознакомьтесь с материалом *Уход за полостью рта во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

Проблемы с мышцами, костями и суставами

Некоторые виды лечения могут оказывать влияние на мышцы, кости и суставы. Среди них:

- боль в костях;
- скованность и боль в суставах;
- снижение плотности костной ткани.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Если можете, выполняйте физические упражнения. Пешие прогулки — отличная физическая нагрузка.
- Узнайте у вашего врача, можно ли вам принимать противовоспалительные средства, например ibuprofen (Advil®, Motrin®) или naproxen (Aleve®,

Naprosyn®).

- Спросите у вашего врача, нужно ли вам принимать витамин D.

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- появилось чувство сильного дискомфорта;
- появилась боль в новом месте;
- ослабли ноги или вы испытываете затруднения при ходьбе;
- появилась скованность кистей или пальцев рук.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья костной ткани* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-bone-health).

тошноту и рвоту;

Пожалуйста, посетите **www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy** чтобы посмотреть это видео.

Химиотерапия может вызвать тошноту и рвоту. Эти симптомы возникают из-за того, что химиотерапия раздражает центры мозга, контролирующие тошноту,

или клетки, выстилающие слизистую оболочку полости рта, горла, желудка и кишечника.

Есть ряд лекарств, которые очень хорошо предотвращают или контролируют тошноту. Если химиотерапия, которую вы будете проходить, вызывает тошноту и рвоту, вам будут давать лекарство от тошноты перед каждым сеансом химиотерапии и/или после каждого такого сеанса. Это уменьшит вероятность возникновения тошноты. Перед уходом домой вы также получите рецепт для приобретения лекарства от тошноты. Медсестра/медбрат расскажет вам, как его принимать. Правильный прием этого лекарства поможет ему полностью подействовать.

Тошнота может вызвать у вас нежелание есть. Если вы не будете есть и пить, ваш организм не получит энергию, необходимую для устранения последствий химиотерапии. Ниже приводятся рекомендации, которые помогут ослабить тошноту. Вы также можете ознакомиться с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) для получения дополнительной информации.

Приведенные ниже рекомендации позволят справиться с тошнотой.

- Принимайте лекарство от тошноты в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника. Не прекращайте прием лекарства, чтобы проверить, не прошла ли тошнота. Лекарства от тошноты наиболее эффективны, если принимать их при первых признаках тошноты.
- Чтобы предотвратить тошноту, ешьте сухие, крахмалистые продукты (например крекеры или крендели) или рассасывайте леденцы.
- Принимайте пищу часто, небольшими порциями. Прекращайте прием пищи до того, как почувствуете переедание.
- Ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов жидкости, не содержащей кофеина. Это предотвратит обезвоживание. Пейте маленькими глотками, чтобы чувство тошноты не усиливалось.
- Выполняйте упражнения на расслабление. Слушайте тихую музыку, глубоко дышите, занимайтесь йогой или медитируйте. Можно также попытаться думать о приятном, чтобы отвлечься.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы

получить дополнительные рекомендации.

Стоит воздержаться от перечисленного ниже.

- употребления жареной, маслянистой, жирной или пряной пищи;
- употребления или приготовления пищи с сильным ароматом (запахом).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- частые приступы рвоты или поноса;
- тошнота, которая не прекращается даже после приема лекарства от тошноты;
- напитки или пища не задерживаются в желудке;
- головокружение или предобморочное состояние;
- изжога или боль в желудке.

Для получения дополнительной информации о тошноте и рвоте во время химиотерапии ознакомьтесь с материалом *Как справиться с тошнотой и рвотой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).

При тошноте и рвоте вы также можете делать точечный массаж. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Точечный*

массаж при тошноте и рвоте (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) и посмотрите видео *How to Perform Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea).

Нейропатия

Некоторые виды химиотерапии могут оказывать влияние на нервные окончания кистей рук и ступней. Вы можете чувствовать онемение или покалывание в пальцах рук, ног или в пальцах рук и ног одновременно. Это явление известно как нейропатия. Оно может быть недолговременным или постоянным в зависимости от того, как долго вы проходите курс химиотерапии. Ваш врач может назначить лекарства или изменить дозу химиотерапии, чтобы ослабить симптомы нейропатии. Для получения дополнительной информации о нейропатии ознакомьтесь с материалом *Информация о периферической нейропатии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Проконсультируйтесь с врачом по поводу

прикладывания льда к кистям рук и ступням во время сеанса лечения, что может помочь предотвратить нейропатию. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Информация о периферической нейропатии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

- Будьте предельно осторожны, чтобы не обжечься во время пользования плитой, духовкой или утюгом. Вы можете не чувствовать горячее так же, как раньше.

Чего следует избегать:

- использования электрогрелок или горячих компрессов, так как вы можете обжечься.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- трудности с удержанием в руках карандаша или ручки;
- сложности с застегиванием пуговиц на рубашке;
- не получается вынуть кредитную карту из кошелька;
- боль, жжение или покалывание в пальцах рук или ног;

- трудности при ходьбе, или вы плохо чувствуете ногами землю;
- проблемы с равновесием, приводящие к падениям.

боль;

Прохождение химиотерапии не сопровождается болезненными ощущениями. Однако некоторые лекарства для химиотерапии или лекарства, предотвращающие снижение количества клеток крови, могут вызывать ломоту и боль между сеансами лечения. От некоторых видов гормонотерапии может возникать ломота в суставах. Если у вас возникла боль, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Врач может скорректировать дозировку или назначить вам другое лекарство, чтобы вы чувствовали себя более комфортно. Уточните, безопасно ли вам принимать безрецептурные противовоспалительные средства, такие как ibuprofen (Advil® или Motrin®).

Изменения кожи и ногтевой пластины

Химиотерапия может привести к изменению состояния кожи. Возможно, приобретут более темный оттенок кожа, ногти, язык и вены, в которые вводилось лекарство для химиотерапии. Также могут наблюдаться общие изменения состояния кожи, в том числе:

- сухость;
- зуд;
- растрескивание;
- чувствительность к солнечному свету;
- сыпь;

При наличии признаков изменений кожи вы можете сделать перечисленное ниже.

- Наносите лосьон без отдушки и крем для рук, пока кожа еще влажная, например после душа.
- Ежедневно наносите солнцезащитное средство с защитным фактором кожи (SPF) 30 и выше.
- Носите шляпы с широкими полями.
- Носите одежду с длинными рукавами.
- Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу накладывания льда на пальцы рук и ног во время сеанса химиотерапии, чтобы уменьшить вероятность изменения ногтей. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Охлаждение ногтей во время лечения с применением химиотерапии на основе taxane* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-

taxane-based-chemotherapy).

Чего следует избегать при наличии изменений кожи:

- принятия длительных горячих ванн или душа;
- длительного пребывания под прямыми солнечными лучами.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появились следующие симптомы:

- шелушится или покрывается волдырями кожа;
- появилась сыпь;
- образуются новые пупырышки или узелки (уплотнения) на коже.

Изменение вкусовых ощущений

Металлический привкус во рту — распространенное явление во время лечения. Некоторые продукты могут быть пресными или неприятными на вкус. Так будет не всегда — после окончания курса химиотерапии эти ощущения пройдут.

Вы можете сделать перечисленное ниже.

- Жуйте жевательную резинку.
- Рассасывайте леденцы, чтобы ослабить металлический привкус.

- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Чего следует избегать:

- употребления продуктов, от которых появляется неприятный привкус.

Изменение веса

Некоторые люди во время лечения набирают вес, другие же могут его терять.

Набор веса может быть вызван следующими причинами:

- слабость, которая снижает уровень вашей активности, что приводит к сжиганию меньшего количества калорий;
- употребление большого количества углеводов — некоторым людям углеводы помогают избавиться от тошноты;
- переедание;
- употребление большего количества соков и напитков с высоким содержанием сахара;
- наступление менопаузы во время или после лечения; из-за этого у некоторых женщин происходят изменения в обмене веществ и может

повышаться вероятность набора веса.

Чтобы не допустить набора веса вы можете сделать перечисленное ниже.

- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания и исключите дополнительные калории. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как улучшить здоровье через питание* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Потеря веса может быть вызвана такими причинами:

- тошнота от приема лекарств;
- язвы во рту, которые могут затруднить прием пищи;
- потеря аппетита (отсутствие чувства голода);
- потеря аппетита из-за приема лекарств, запора или депрессии.

Чтобы не допустить слишком большой потери

веса вы можете сделать перечисленное ниже.

- Придерживайтесь хорошо сбалансированного рациона питания.
- Если вы не в состоянии съесть большую порцию, ешьте небольшими порциями, но часто.
- Повысьте содержание калорий в рационе и делайте перекусы между основными приемами пищи.
- Спросите у своего врача о лекарствах, которые могут повысить ваш аппетит.
- Попросите медицинского сотрудника направить вас к клиническому врачу-диетологу, чтобы получить дополнительные рекомендации.

Детородная функция и беременность

Предотвращение беременности: информация для женщин

Очень важно предотвратить беременность во время лечения рака. Если вы забеременеете в результате оплодотворения яйцеклетки, подвергнувшейся воздействию радиационного излучения, химиотерапии или других противораковых лекарств, может повыситься риск выкидыша или врожденных дефектов развития. Кроме того, беременность исключит для вас возможность применения наиболее эффективных методов диагностики и лечения рака,

поскольку они могут навредить плоду.

- Не используйте противозачаточные таблетки или другие виды противозачаточных средств (контрацептивы), содержащие гормоны. Они содержат гормоны эстроген и прогестерон. Эти гормоны могут стимулировать рост опухоли.
- Используйте барьерные методы контрацепции (например презервативы или коффердамы). Вы также можете поговорить с вашим гинекологом об установке медной негормональной внутриматочной спирали.
- Не полагайтесь на прерывание полового акта партнером до момента эякуляции («прерванный половой акт») или на отказ от секса в благоприятные для зачатия дни менструального цикла («календарный метод»). Эти методы не эффективны в предотвращении беременности.

В течение некоторого времени после прекращения месячных у вас может сохраняться риск беременности, поэтому продолжайте использовать негормональные противозачаточные средства (например, медную внутриматочную спираль или презервативы), пока врач не разрешит прекратить их использование.

Если вы хотите в будущем рожать детей, узнайте у вашего врача, безопасно ли для вас сохранение детородной функции с помощью заморозки яйцеклеток или эмбрионов перед лечением. И хотя для вас будет небезопасно выносить ребенка самостоятельно, в будущем другая женщина сможет выносить ребенка за вас. Если вы хотите получить дополнительную информацию о дальнейших вариантах создания семьи, попросите вашего врача направить вас к медсестре/медбрату-специалистам в области репродукции.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами *Сохранение детородной функции перед лечением рака: варианты для людей, у которых при рождении были яичники и матка* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment) и *Создание семьи после лечения рака: информация для людей, чей пол при рождении был женским* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus).

Предотвращение беременности: информация для мужчин

Очень важно предотвратить беременность во время

лечения рака. Если женщина забеременеет от спермы, подвергнувшейся воздействию радиационного излучения, химиотерапии или других противораковых лекарств, может повыситься риск выкидыша или врожденных дефектов развития. Если женщина может забеременеть и не пользуется противозачаточными средствами, каждый раз во время секса используйте презерватив.

Если вы хотите в будущем иметь детей, перед лечением вы можете рассмотреть возможность сдачи спермы на хранение. Если вы хотите получить дополнительную информацию о дальнейших вариантах создания семьи, попросите вашего врача направить вас к медсестре/медбрату-специалистам в области репродукции.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами *Хранение спермы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/sperm-banking) и *Создание семьи после лечения рака: информация для людей, чей пол при рождении был мужским* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

Заблаговременное планирование ухода

за больными

Заблаговременное планирование ухода за больными включает защиту вашего права принимать решения о том, какое медицинское обслуживание вы получите. Заблаговременное планирование ухода позволяет вам обдумать важные вопросы, касающиеся вашего здоровья, когда вы еще находитесь в добром здравии, и вам не требуется принимать такие решения как можно скорее.

Планирование ухода в то время, когда вы не испытываете сильную эмоциональную нагрузку, позволит вам получить желаемый уход, если вы будете не в состоянии принимать решения самостоятельно. Заблаговременное планирование обеспечивает спокойствие близких вам людей, так как им не придется угадывать ваши предпочтения и беспокоиться по поводу правильности своего решения.

Рекомендуем вам говорить со специалистом лечащей команды о своих пожеланиях в начале курса лечения, а также в любой момент, когда вы чувствуете, что ситуация изменилась. Вам помогут документально зафиксировать ваши предпочтения в предусмотренной законом форме.

Предварительные распоряжения — это письменные указания о желаемом способе принятия медицинских решений в случае, если вы будете не в состоянии озвучивать или принимать их самостоятельно. Два наиболее распространенных типа предварительных распоряжений — это доверенность на принятие решений о медицинской помощи и заблаговременное волеизъявление.

- Доверенность на принятие решений о медицинской помощи — это юридический документ, в котором указывается личность человека, которому вы хотите поручить принимать за вас решения, касающиеся медицинского обслуживания, если вы не можете принимать их самостоятельно.
- Заблаговременное волеизъявление — это документ, в котором излагаются ваши пожелания касательно медицинского ухода за вами. Он начинает действовать, если у вас развивается необратимое состояние, не позволяющее вам самостоятельно принимать решения о медицинском обслуживании, например, если вы неизлечимо больны или находитесь в необратимом бессознательном состоянии. В этом документе указывается, какое лечение вы хотите или не хотите получать, если окажетесь в подобной ситуации.

Поговорите с медицинским сотрудником, если вы заинтересованы в заполнении доверенности на принятие решений о медицинской помощи. Вы также можете прочитать материалы и *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent), чтобы получить информацию о доверенностях на принятие решений о медицинской помощи, других предварительных распоряжениях и исполнении обязанностей представителя по медицинской помощи.

Часто задаваемые вопросы

Ниже приведены ответы на некоторые часто задаваемые вопросы.

Нужно ли, чтобы кто-то приходил со мной на каждый сеанс лечения?

Во время лечения вы можете получать лекарства, которые вызывают сильную сонливость. В этом случае вам будет небезопасно водить машину или отправляться в поездку в одиночку. Возможно будет лучше, если после сеанса лечения вас забирал друг или родственник.

После первого сеанса лечения вы будете иметь более четкое представление о том, как вы себя чувствуете,

и что вам подходит лучше всего. Вы также можете спросить у своего медицинского сотрудника, ожидать ли вам возникновения сонливости после принятия лекарств.

Что можно есть до и после химиотерапии? Следует ли воздерживаться от употребления каких-либо продуктов?

Перед химиотерапией лучше всего есть небольшими порциями, чтобы у вас не было чувства тяжести и переедания. Безопасность употребляемых продуктов питания имеет большое значение во время лечения. Исключите сырое или полусырое мясо, рыбу и птицу, а также непастеризованные продукты. Спросите у медицинского сотрудника, нужно ли вам ознакомиться с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Чтобы не допустить обезвоживания, до и после назначенного сеанса химиотерапии пейте много жидкости, не содержащей кофеин.

Нужно ли продолжать принимать лекарство от тошноты, если меня уже не тошнит?

Всегда принимайте лекарство от тошноты в соответствии с указаниями. Приступы тошноты или

рвоты могут возникнуть в день сеанса химиотерапии или на второй либо третий день после него.

Некоторые лекарства наиболее эффективны, если принимать их до наступления приступа тошноты. Если вы принимаете лекарство в соответствии с указаниями, но тошнота не проходит, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Почему у меня не было возможности пройти сеанс химиотерапии в назначенное время?

Химиотерапия действует и на раковые, и на нормальные клетки. Курс химиотерапии планируется таким образом, чтобы ваш организм успевал восстановиться в промежутках между сеансами лечения. За это время происходит замена нормальных клеток.

Возможно, вашему организму понадобится больше времени, чтобы избавиться от последствий химиотерапии (например для того, чтобы зажили язвы во рту или повысилось до нормального уровня количество клеток крови). Решение о том, следует ли отложить сеанс химиотерапии, примет ваш врач.

Мой сеанс химиотерапии был отложен из-за низкого ANC. Что представляет собой ANC?

ANC — это абсолютное число нейтрофилов (absolute

neutrophil count) в вашей крови. Нейтрофил — это белая кровяная клетка, помогающая противостоять бактериям.

Предположительно через 7–14 дней после химиотерапии уровень ANC снизится. Если у вас низкий показатель ANC, ваш врач может отложить лечение, пока этот уровень не нормализуется.

Можно ли что-то сделать для увеличения количества клеток крови?

Со временем количество клеток крови восстановится. Ваш врач может прописать вам лекарство, способствующее поддержанию или увеличению количества белых кровяных клеток. Обычно это уколы, которые делают между сеансами. Иногда лечение откладывается, чтобы дать клеткам крови время на восстановление в нужном количестве.

Нет никаких доказательств того, что витамины или особые диеты ускоряют восстановление количества клеток крови. Однако при низком показателе содержания железа в крови у вас может повыситься риск развития анемии, поэтому вам могут рекомендовать принимать добавки с содержанием железа.

У меня озноб и температура 100,4 °F (38 °C), но

кабинет врача не работает. Как мне получить врачебную помощь?

Вы всегда можете получить врачебную помощь. В вечернее время, в выходные или праздничные дни звоните оператору больницы по номеру 212-639-2000. Просите соединить вас с дежурным врачом.

У меня пока не выпали волосы, и не упал показатель количества клеток крови. Означает ли это, что химиотерапия неэффективна?

Отсутствие побочных эффектов, таких как выпадение волос, пониженное количество клеток крови или тошнота, не говорит о неэффективности химиотерапии. Различные виды терапии вызывают различные побочные эффекты разной степени тяжести. Кроме того, люди могут по-разному реагировать на одно и то же лечение. Ваш медицинский сотрудник будет наблюдать за результатами лечения и вашей реакцией на него.

Что можно принять от головной боли?

От головной боли можно принять acetaminophen (Tylenol® или Extra Strength Tylenol®).

Если вы чувствуете, что у вас повысилась температура, или вас знобит, измерьте температуру перед приемом acetaminophen. Acetaminophen может понизить температуру и скрыть жар, который обычно

является первым признаком инфекции. Если у вас озноб или температура 100,4 °F (38 °C) или выше, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Спросите у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать лекарства, содержащие aspirin или ibuprofen, поскольку в сочетании с некоторыми лекарствами для химиотерапии они могут увеличить вероятность кровотечения. Ваш медицинский сотрудник может дать вам список лекарств, от приема которых следует воздержаться.

У меня возникли трудности с мочеиспусканием. Это нормально*?*

Некоторые лекарства для химиотерапии могут раздражать мочевой пузырь. Побочные эффекты включают позывы к мочеиспусканию, жжение или наличие крови в моче. Это могут быть признаки инфекции или воспаления.

Позвоните своему врачу, если у вас появились какие-либо из этих симптомов. Вам может быть необходимо сдать анализ мочи, чтобы определить, что вызвало эти симптомы.

Выпивайте 8-10 стаканов (по 8 унций (240мл)) жидкости в день и чаще опорожняйте мочевой пузырь.

Можно ли мне продолжать принимать другие рецептурные лекарства?

В большинстве случаев вы можете продолжать прием рецептурных лекарств. Сообщите врачу названия всех лекарств, которые вы принимаете, включая пластыри и мази. Также сообщите врачу о принимаемых вами травах и добавках. Сюда относятся те, для которых необходим рецепт, и те, которые вы покупаете без рецепта.

Некоторые лекарства, травы или добавки изменяют действие химиотерапии. Не начинайте прием новых лекарств, не проконсультировавшись со своим врачом.

Можно ли мне принимать витамины или минеральные добавки?

Воздержитесь от приема большинства витаминов, минеральных веществ, растительных и других диетических добавок. Они могут помешать лечению или повлиять на течение ракового заболевания. Кроме того, они могут усилить побочные эффекты лечения.

Проконсультируйтесь со своим врачом или диетологом по поводу витаминов, минеральных веществ, растительных или других диетических добавок, которые вы принимаете или хотели бы

принимать.

Можно ли мне пить спиртные напитки?

Алкоголь, препараты химиотерапии и другие лекарства часто оказывают влияние на печень. Употребление алкогольных напитков может:

- ограничить способность печени перерабатывать лекарство для химиотерапии, отчего возникнет больше побочных эффектов;
- ослабить эффективность некоторых лекарств;
- привести к обезвоживанию организма;
- вызвать сильную сонливость.

Из-за этого мы рекомендуем ограничить употребление спиртных напитков во время прохождения курса химиотерапии. Если вы не хотите отказываться от алкоголя, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Можно ли мне лечить зубы?

Избегайте стоматологических процедур, которые могут вызвать кровотечение, поскольку в этом случае бактерии могут попасть в кровоток. При низком количестве клеток крови вы подвергаетесь повышенному риску развития серьезной инфекции.

Прежде чем планировать лечение зубов, включая чистку или проведение стоматологической операции, проконсультируйтесь со своим врачом.

Можно ли мне окрашивать волосы или делать перманентную завивку (химию)?

Окрашивать волосы или делать перманентную завивку не рекомендуется. Химические вещества оказывают раздражающее действие на волосяные фолликулы, что способствует ускорению выпадения волос в ходе химиотерапии. Если вам необходимо окрасить волосы, используйте натуральные краски для волос или проконсультируйтесь со своим врачом.

Покрывает ли страховка расходы на приобретение парика или накладных волос?

При выпадении волос в результате лечения рака расходы на покупку парика или накладки для волос могут покрываться страховкой. В этом случае ваш врач должен выписать рецепт на «парик для головы при облысении, вызванного химиотерапией» и указать на рецепте код диагноза рака груди (C50.919). Уточните подробности в своей страховой компании. Для получения дополнительной информации о том, где можно приобрести парики и накладки для волос, ознакомьтесь с материалом *Где купить парики и накладки для волос*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).

Возможны ли поездки во время прохождения курса химиотерапии?

Вы можете путешествовать, но это зависит от того, какое лечение вы проходите и куда вы направляетесь. Прежде чем что-то планировать, поговорите с вашим врачом. В зависимости от того, куда вы направляетесь, ваш врач расскажет, какие меры предосторожности следует соблюдать.

Также возможно вам и вашему врачу нужно будет запланировать перерыв в лечении, чтобы вы могли совершить длительную поездку. Подумайте, не оформить ли вам туристическую страховку на случай отмены поездки по какой-либо причине.

Смогу ли я продолжать работать?

Многие люди с прогрессирующим раком молочной железы продолжают работать. Сможете ли вы работать, зависит от типа работы, побочных эффектов лечения и симптомов рака молочной железы. Поговорите с медицинским сотрудником, если вам тяжело продолжать работать или вы хотите взять отпуск за свой счет.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Treatment for Advanced Breast Cancer - Last updated on May 25, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center