



Химиотерапии пациентам



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Составитель и издатель первого издания: sanofi-aventis Estonia OÜ

sanofi aventis

Sest tervis loeb

Издание подготовлено по заказу Института развития здоровья в 2010 году.
Любое воспроизводство и распространение данного материала без согласия
Института развития здоровья запрещено.

Оформление и печать: Escoprint AS

Распространяется бесплатно.

Химиотерапии пациентам

Содержание

Словарь	4
Что такое химиотерапия?	7
Как работает химиотерапия?	8
Побочные действия химиотерапии	9
Защита организма от инфекций	14
Проблемы, связанные со свертываемостью крови	16
Проблемы рта, десен и глотки	17
Понос	19
Запор	20
Проблемы с нервами	21
Изменения вкуса	22
Изменения ногтей и кожи	24
Проблемы, связанные с почками и мочевым пузырем	26
Гриппоподобные симптомы	26
Задержка жидкости	27
Действие химиотерапии на половые органы и сексуальность	27
Опухоль – дело семейное	29
Эмоции	30
Подавленность	32
Депрессия	34
Проблемы с сексуальностью	35
Продолжайте уверенно заботиться о себе	36
Общераспространенные побочные действия	37

Словарь

В этом словаре разъяснены некоторые термины, связанные с химиотерапией

Адьювантная химиотерапия	Противоопухолевые лекарства или гормоны, введение которых после хирургического лечения или облучения помогает предотвратить возвращение болезни.
Аллопеция	Потеря волос, облысение.
Анемия	Недостаток красных кровяных телец или эритроцитов. К признакам (симптомам) анемии относятся чувство усталости, слабость и одышка.
Антиэметик	Лекарство, которое предотвращает или контролирует тошноту и рвоту.
Биологическое лечение	Лечение, которое стимулирует или восстанавливает способность иммунной системы бороться против инфекций и болезней. Также называется иммунотерапией.
Диуретики	Лекарства, которые помогают организму освободиться от чрезмерного объема жидкости и соли.
Гастроинтестинальное	Связанное с пищеварительным трактом, к которому относятся рот, пищевод, желудок и кишечник.
Гормоны	Вещества, которые вырабатываются эндокринными или внутренними железами организма. Гормоны высвобождаются непосредственно в кровотоки и обладают специфическим действием на органы и клетки организма, стимулируя или прекращая их рост.
Инфузия	Введение лекарств или жидкостей в организм через вену.
Инъекция	Укол. Введение лекарств или жидкостей в организм с помощью шприца и иглы.
Интра-артериально (IA)	Внутриартериально.
Интракавитарно (IC)	Внутриполостно. Специфическая полость или объем в животе, малом тазу или грудной клетке.
Интралезионально (IL)	Внутри очага опухоли.
Интрамускулярно (IM)	Внутримышечно.
Инtrateкально (IT)	Внутри спинномозгового канала.
Интравенозно (IV)	Внутривенно.

Опухоль или тумор	Ненормальный рост клеток. Опухоли могут быть доброкачественными (бенигными) или злокачественными (малигный).
Катетер	Тонкая гибкая трубка, через которую можно ввести жидкости в организм или вывести их из него.
Химиотерапия, или химиолечение	Использование цитостатических, или противоопухолевых лекарств.
Лучевая терапия	Лечение опухоли радиацией или облучением (лучи с высокой энергией).
Клинические исследования	Исследования, которые тестируют новые способы лечения. Клинические исследования проводятся с добровольцами и фокусируются на одном из следующих аспектов, связанных с опухолью: предупреждение опухоли или улучшение качества жизни больного.
Колоние-стимулирующие факторы	Вещества, которые стимулируют образование кровяных клеток. Лечение колоние-стимулирующими факторами (CSF т.е. colony-stimulating factors) может помочь кроветворным клеткам восстановиться после действия химио- или лучевой терапии. К колоние-стимулирующим факторам относятся факторы стимулирующие рост колоний гранулоцитов (G-CSF) и факторы, стимулирующие рост колоний гранулоцитов-макрофагов (GM-CSF).
Комбинированная химиотерапия или полихимиотерапия	Одновременное использование более чем одного лекарства для лечения опухоли.
Хромосомы	Нитевидные образования в ядре или в центре клетки, которые являются носителями клеточной ДНК или наследственной информации.
Костный мозг	Губчатая ткань внутри кости, в которой возникают клетки крови.
Малигный	Злокачественный.
Мукозит	Повреждение слизистых оболочек.
Паллиативное лечение	Лечение, облегчающее страдания, вызванные опухолью. Паллиативное лечение помогает пациентам жить более удобно.
Периферическая нейропатия	Состояние нервной системы, которое обычно начинается с онемения рук или ног, чувства зуда, ноющей боли, жара или слабости. Может вызываться некоторыми противоопухолевыми лекарствами.

Per os (PO)	Через рот, перорально.
Порт	Хирургическим путем устанавливаемый под кожу маленький контейнер из пластика или металла, от которого отходит центральный венозный катетер, идущий к крупной вене внутри организма. С помощью специальной иглы можно через порт ввести в организм кровь и жидкости или взять пробу крови.
Красные кровяные тельца или эритроциты	Клетки, которые снабжают все ткани организма кислородом.
Ремиссия	Частичное или полное исчезновение симптомов и признаков опухоли.
Стоматит	Язвочки на внутренней поверхности рта, слизистой.
Субкутанно (SC)	Подкожно.
Тромбоциты	Клетки крови – кровяные пластинки, которые помогают остановить кровотечение.
Центральный венозный катетер	Специальная тонкая гибкая трубочка, которую устанавливают в крупную вену. Она остается там до тех пор, пока необходимо вводить жидкости и брать пробы крови.
Белые кровяные тельца, или лейкоциты (LK,WBC)	Клетки крови, которые борются с инфекцией.
Число клеток крови	Число красных, белых кровяных телец и тромбоцитов в пробе крови. Называется также анализом цельной крови.
Рак	Злокачественная, или малигная опухоль.

Что такое химиотерапия?

Химиотерапия заключается в уничтожении опухолевых клеток противоопухолевыми лекарствами.

И после операции, если вся опухоль удалена, отдельные опухолевые клетки могут остаться в организме и при подходящих условиях начать снова размножаться. Химиотерапию можно использовать как для контроля над ростом опухоли, так и для смягчения болезненных симптомов.

Чего ожидать в связи с химиотерапией?

Химиотерапии могут сопутствовать как хорошие, так и плохие дни. Важно помнить, что эти лекарства сражаются за вас в большой битве, и это лечение является борьбой за вашу жизнь.

При приближении химиотерапии могут возникать беспокойство и тревога.

Каждый в определенной степени встревожен из-за химиотерапии, особенно вначале, когда не знает, чего ожидать. Со временем вы научитесь чувствовать, как ваш организм реагирует на химиотерапию, и вы станете более уверенными в способности справиться с силами после каждого курса лечения.

Химиотерапия должна достигнуть опухолевой клетки через кровь. Для введения противоопухолевых лекарств обычно используется метод внутривенной инфузии. Лекарство смешивается с раствором и вводится через вену в организм.

Способы введения химиотерапии:

1. Внутривенно путем капельной инфузии в течение длительного времени.
2. В виде инъекции с помощью иглы и шприца в вену, что занимает всего несколько минут.
3. Прием внутрь таблетки или капсулы.
4. Через катетер, установленный сквозь стенку грудной клетки в плевральную полость или сквозь брюшную стенку в брюшную полость.

Противоопухолевое лечение может проводиться одним лекарством (монотерапия) или несколькими лекарствами (комбинированная химиотерапия или полихимиотерапия).

Комбинированное лечение часто эффективнее, так как многие лекарства при взаимодействии усиливают действие друг друга. При комбинированном лечении уменьшается и возможность того, что опухолевые клетки станут нечувствительными к лечению.

Где проводится лечение?

По предписанию врача химиотерапия проводится в поликлинике (амбулаторно) или в больнице.

Лечебный цикл

Как правило, химиотерапия проводится регулярно по определенной схеме, например, один раз в неделю в течение нескольких недель или один раз через каждые 3–4 недели. За этим следует период отдыха без лечения (обычно от одной недели до 3–4 недель), затем лечебный цикл начинается снова. Период отдыха позволяет здоровым тканям восстанавливаться, а пациенту – набраться сил.

Как работает химиотерапия?

Химиотерапия – это противоопухолевое лечение при помощи сильнодействующих химических препаратов.

Как правило, химиотерапия оказывает влияние на все тело, но бывают случаи, когда лечение направлено только на участки тела, охваченные опухолью. Цель химиотерапии – уничтожение опухоли, уменьшение размеров опухоли перед хирургическим или лучевым лечением, уничтожение распространенных в другие участки тела опухолевых клеток, смягчение вызванных опухолью симптомов (например, боли) или удержание опухоли под контролем. Для того чтобы понять, как действует химиотерапия, важно знать, что нормальные, здоровые клетки распадаются и воспроизводят себя по определенной модели, в то время как опухолевые клетки растут и размножаются бесконтрольно. Поскольку опухолевые клетки растут и размножаются быстрее большинства нормальных клеток организма, противоопухолевые препараты предназначены именно для уничтожения быстро размножающихся клеток. Но некоторые нормальные и здоровые клетки также размножаются быстро, поэтому они и повреждаются во время химиотерапии. Быстро растущие здоровые клетки можно найти, например:

- в костном мозгу
- на слизистой оболочке пищеварительного тракта
- в волосяных мешочках.

Повреждение таких нормальных клеток и вызывает побочные действия химиотерапии.

Побочные действия химиотерапии

Больше всего в ходе химиотерапии страдают кровяные клетки костного мозга и клетки слизистой оболочки пищеварительного тракта (рот, пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка), половые органы и волосяные мешочки. Некоторые противоопухолевые препараты могут повредить работу таких жизненно важных органов как сердце, почки, мочевой пузырь, легкие и нервная система.

Возможно, что у вас не будет ни одного из вышеназванных побочных действий, или будут только некоторые из них. Какие именно побочные действия и как ярко они выражены, зависит от типа химиотерапии, дозы препарата, а также от того, как ваш организм реагирует на лечение. Лечащий врач ознакомит вас с возможными побочными действиями лечения до начала химиотерапии.

Как долго продлятся побочные действия?

После завершения химиотерапии нормальные клетки восстановятся, и благодаря этому постепенно уменьшатся и неприятные побочные действия, вызванные лечением. Сколько времени уйдет на восстановление, зависит от многих обстоятельств, в частности, от состояния вашего здоровья и от типа полученной химиотерапии.

Медицина делает большие успехи в предотвращении и лечении как часто встречающихся, так и редких побочных действий химиотерапии. Многие препараты и новые лечебные методы позволяют более эффективно уничтожать раковые клетки, существенно не повреждая нормальные клетки. Побочные действия химиотерапии неудобны, но их следует рассматривать как неизбежность, сопутствующую лечению рака. Лекарства помогут существенно снизить некоторые побочные явления, например, снять тошноту. Приведем некоторые советы, как справиться с более частыми побочными действиями химиотерапии.

Выпадение волос

«Выпадение волос было самой трудной частью моего лечения. Я ненавидела смотреть на себя в зеркало. Но мой супруг, который облысел уже несколько лет назад, сказал, что ему это нравится, потому что теперь мы с ним стали похожи... Это меня рассмешило, и я поняла, что для достижения красивой внешности есть и другие средства, кроме волос».

Лучевое лечение и химиотерапия

Лучевое лечение и химиотерапия являются очень эффективными противоопухолевыми способами лечения. Увы, одним из побочных действий этих способов лечения является потеря волос. Химиотерапия может вызвать выпадение волос по всему телу, в том числе бровей, ресниц, волос на руках и ногах. Но это явление почти всегда временное – после завершения лечения волосы начнут снова расти. Лучевое лечение может вызвать необратимую потерю волос только на том участке тела, на которое лучевое лечение было направлено.

Потеря волос

Перспектива потерять волосы – не слишком приятная вещь. Для многих людей цвет волос и стиль прически являются частью их идентитета, поэтому беспокойство о выпадении волос вполне нормально и обоснованно. Постарайтесь не забывать, что лечение также уничтожает раковые клетки и помогает избавиться от опухоли. Выпадение волос является при химиотерапии довольно часто наблюдаемым побочным действием, но его вызывают не все препараты. Если такое побочное действие может встречаться при назначенном вам лечении, ваш лечащий врач информирует вас об этом до начала лечения. Вначале волосы становятся реже, затем могут полностью выпасть. Такой процесс происходит на всех участках тела, покрытых волосами (голова, лицо, руки и ноги, подмышки и паховая область). После завершения лечения как волосы, так и остальные волосы на теле вновь начнут расти; иногда это случается уже в ходе лечения. Новые волосы могут отличаться от прежних по цвету и по текстуре.

Возможно, что волосы выпадут не в самом начале лечения. Это может произойти через несколько недель после первого курса лечения, а также после нескольких курсов лечения. Волосы могут выпадать постепенно или пучками. Оставшиеся волосинки становятся сухими и хрупкими.

Как ухаживать за своими волосами и кожей головы во время химиотерапии?

- Пользуйтесь нежными шампунями.
- Пользуйтесь мягкой щеткой для волос.
- Когда вы сушите волосы феном, выбирайте не слишком горячую температуру.
- Сделайте короткую прическу, так ваши волосы будут казаться гуще и пышнее. Благодаря этому будет немного легче смириться с потерей волос.
- Если волосы полностью выпали, пользуйтесь для защиты кожи на голове солнцезащитным кремом, шляпой или шапкой.
- Не используйте горячие щипцы для завивки волос.
- Не красьте и не обесцвечивайте волосы, не делайте химическую завивку.

Люди, потерявшие большую часть своих волос, часто используют различные головные уборы или парики, чтобы скрыть отсутствие волос. Многие зависят от того, ходите ли вы на работу или проводите большую часть времени дома. Не бывает правильных и неправильных решений. Поступайте так, как вам удобнее и как вы считаете нужным. Если вы решили в пользу головного убора:

- Достаньте парик еще до того, как потеряете большую часть волос – тогда вы сможете выбрать вариант, наиболее близкий к естественному цвету ваших волос, а также вашей прическе.
- Вместо того, чтобы купить парик, вы можете его одолжить. Спросите информацию у социального работника или в антираковом союзе.
- Попросите своего парикмахера, чтобы он переделал парик по вашему вкусу и по форме вашего лица.

Потеря волос на голове, а также на лице и на теле, разумеется, вызывает большое раздражение. С этим сложно смириться, но не следует забывать, что это только временное побочное действие, которое неизбежно сопровождает химиотерапию. Тут вам может помочь возможность поговорить с кем-нибудь, кто прошел через химиотерапию и был в аналогичной ситуации.

Тошнота и рвота

Химиотерапия может вызвать тошноту и рвоту, так как она повреждает клетки слизистой и той части мозга, которая контролирует тошноту. Интенсивность этих воздействий отличается у разных людей и зависит от используемого лекарства. Некоторые люди ощущают лишь легкое раздражение желудка. Специальные препараты уменьшают тошноту и рвоту или устраняют их полностью. Также помогает некоторое изменение стиля жизни.

В ожидании лечения

Некоторые люди чувствуют тошноту при одной только мысли о лечении и в ожидании лечения. Это называется условной реакцией. Ваше тело связывает чувства, звуки и запахи, сопровождающие лечение, с рвотой. **Если у вас есть проблемы, расскажите о них своему врачу. Не отказывайтесь от лечения, постарайтесь найти решение своим проблемам.**

Что делать с тошнотой?

- Пейте жидкости не менее чем за час до приема пищи, вместо того, чтобы пить во время еды. Пейте маленькими глотками и часто.
- Ешьте и пейте медленно.
- Замените обычные 2–3 больших приема пищи легкими закусками на протяжении всего дня.
- Холодные и комнатной температуры продукты пахнут меньше, чем горячие
- Тщательно прожевывайте пищу, тогда она легче переваривается. Если тошнота наблюдается в основном по утрам, попробуйте еще в постели съесть что-нибудь сухое, например, хлебцы, поджаренный хлеб или печенье (если у вас во рту или в глотке язвы или вы страдаете сухостью рта, эта рекомендация вам не подходит).
- Пейте холодные, прозрачные, неподслащенные фруктовые соки (яблочный или виноградный сок) или слегка карбонизированные прохладительные напитки, не содержащие кофеина, выпустив предварительно углекислый газ.
- Сосите мятные карамельки или леденцы (не подходит при язвах во рту и в глотке).
- Носите широкую одежду.
- Когда вы ощутите тошноту, дышите спокойно, медленно и глубоко. При возможности выйдите на свежий воздух.
- Направьте свое внимание на другие вещи, поболтайте с друзьями, послушайте музыку или посмотрите телевизор.
- Постарайтесь избегать запахов, которые вас раздражают, таких как запах жареной пищи, табака или духов.
- Не ешьте сладкой, жареной и жирной пищи.
- Отдохните, но не ложитесь в течение двух часов после еды.
- Если вы знаете, что во время химиотерапии у вас будет тошнота, не ешьте за несколько часов до лечения.
- Перед химиотерапией лишь слегка перекусите.

Как справиться с усталостью?

«Бывают дни, когда у меня так мало энергии, что даже говорить тяжело. Почему я так устаю?»

Хотя об этом не часто говорят, усталость является обычным побочным действием противоопухолевого лечения. Вы страдаете усталостью, если:

- чувствуете себя физически, эмоционально или духовно опустошенным;
- ваши руки и ноги кажутся тяжелыми;
- у вас отсутствует интерес к повседневной жизни;
- у вас встречаются проблемы с концентрацией и ясностью ума.

Противораковое лечение может ухудшить ваш сон или наоборот, сделать вас сонливым. Вызванные опухолью боль, стресс, тревога или депрессия переутомляют вас, и вы чувствуете усталость. Это нормально, что во время лечения у вас энергии меньше обычного. Надо знать свое тело. Жажда означает, что надо пить; усталость означает, что ваше тело нуждается в отдыхе. Не заставляйте себя работать, когда энергии не хватает. Отдохните и не перетруждайтесь.

Как бороться с усталостью?

- При возможности сидите вместо того, чтобы стоять. Делайте паузы в работе или вздремните.
- Берегите свою энергию для самых важных вещей. Остальные обязанности отложите или найдите кого-нибудь, кто выполнит их вместо вас.
- Переделайте свой распорядок дня таким образом, чтобы он подходил к вашим периодам подъема и упадка. Ведите дневник о своем самочувствии. Ищите себе примеры для подражания.
- Активность улучшает кровообращение и придает вашему телу больше энергии. Каждый день совершайте прогулку.
- Пейте много жидкости. Спросите у своего врача, какие напитки вам лучше подходят.
- Хорошо питайтесь. Еда – это топливо для вашего тела. Перед приготовлением пищи соберите все необходимые для этого компоненты. Приготовьте двойную порцию и оставьте половину на следующий раз.
- Спите по ночам как можно больше. Не пользуйтесь будильником, если это возможно.
- Расслабьтесь перед сном. Постарайтесь послушать успокаивающую музыку или примите теплую ванну.
- Избегайте употребления кофеина после обеда и вечером. Действие кофеина может продлиться несколько часов и помешать вам уснуть.

Боль

Препараты, используемые при химиотерапии, могут порой вызвать болезненные побочные действия. Такие лекарства повреждают нервы и могут вызвать чувство ожога и онемения, тупую или резкую боль – в основном в пальцах рук и ног. Некоторые препараты вызывают болезненные язвочки во рту, головные или мышечные боли, неприятные ощущения или боли в желудке. Злокачественная опухоль и сама может быть причиной болей.

Не все больные раком и пациенты химиотерапии страдают от болей, вызванных самой болезнью или лечением. Но если боли встречаются, то их можно смягчить.

Чтобы получить помощь, постарайтесь рассказать о своей боли как можно подробнее:

- где вы чувствуете боль?
- какова эта боль – резкая, тупая, постоянная и т.д.?
- насколько сильна боль?
- продолжительность боли
- что смягчает боль и что ее усиливает?
- какие болеутоляющие препараты вы принимаете и как они помогают?

Для характеристики интенсивности боли пользуйтесь шкалой боли. Постарайтесь оценить интенсивность своей боли в цифрах от 0 до 10. Если боли нет, значит, интенсивность ее равна 0. Цифра 10 означает невыносимую боль. Вы можете также пользоваться шкалой от 0 до 5 или от 0 до 100, но не забудьте сказать врачу, какой шкалой вы пользуетесь. Например: «Интенсивность моей боли составляет 7 по шкале 0-10».

- Если ваша боль постоянная или регулярная, принимайте свои болеутоляющие регулярно (по часам).
- Не забывайте принимать выписанные вам лекарства. Когда боль уже появилась, ее труднее взять под контроль.
- Постарайтесь делать расслабляющие упражнения одновременно с приемом болеутоляющих препаратов. Это может уменьшить напряжение и страх, смягчая тем самым и боль.
- При постоянной или хронической боли, контролируемой болеутоляющими лекарствами, иногда могут наблюдаться кратковременные острые или сильные боли. Если такие приступы появляются на фоне базового лечения, пользуйтесь дополнительными болеутоляющими препаратами короткого действия. Не ждите усиления боли – потом сложнее взять ее под контроль!

При лечении боли используются различные лекарства и методы лечения. Надо только найти правильный способ. При необходимости посоветуйтесь со специалистами в соответствующих областях.

Анемия

Химиотерапия может снизить способность костного мозга производить красные кровяные тельца, задача которых – снабжать организм кислородом. Если красных кровяных телец слишком мало, ткани организма не получают достаточно кислорода. Такое состояние называется анемией. Признаками анемии являются одышка, слабость и усталость. Свяжитесь со своим лечащим врачом, если у вас наблюдается какой-либо из перечисленных ниже симптомов:

- бессилие, слабость
- головокружение
- одышка
- чувство стеснения в груди или сердцебиение.

Во время химиотерапии часто проводятся анализы крови, чтобы проверить количество красных кровяных телец. Если их мало, лечащий врач выпишет вам соответствующие лекарства.

Если у вас анемия:

- Отдыхайте. Спите по ночам дольше обычного, при возможности постарайтесь вздремнуть пару раз в день.
- Ограничьте свою активность. Берегите силы только для самых существенных вещей.
- Попросите других помочь вам в домашних работах: сделать покупки, прибраться и т.д.
- Ешьте как можно более разнообразную пищу.
- Из сидячего положения вставайте медленно. Если вы лежите, то сначала сядьте, а затем вставайте. Это предупредит возникновение головокружения.

Защита организма от инфекций

Во время лечения даже маленькие инфекции могут оказаться проблемой. Учитесь защищать себя от инфекций.

Химиотерапия делает вас более восприимчивым к инфекциям, чем обычно. Причиной этого является вызванное противоопухолевым лечением повреждение костного мозга, в результате которого костный мозг производит меньше белых кровяных телец. Белые кровяные тельца, или лейкоциты, борются со многими болезнетворными микробами, являясь, таким образом, основой иммунной системы человека.

Во время химиотерапии количество ваших белых кровяных телец постоянно контролируется. При необходимости врач назначит вам лекарства, при помощи которых можно повысить количество белых кровяных телец и тем самым снизить опасность инфекции.

Большинство микробов, вызывающих воспаление, родом из нормальной микрофлоры организма, т.е. эти бактерии также встречаются на коже и во рту, в пищеварительном и генитальном тракте здоровых людей. Даже если вы будете очень заботиться о себе, вы не защищены от инфекций. В то же время, вы можете снизить риск заболевания, следуя следующим советам:

- Часто мойте руки в течение всего дня. Особенно тщательно мойте руки перед едой, после посещения туалета и после соприкосновения с животными.
- Тщательно мойте область заднего прохода после каждого испражнения, пользуясь специальным моющим средством или детским мылом. Если у вас в прямой кишке венозные узлы или наблюдаются признаки воспаления в этой области, посоветуйтесь с лечащим врачом. В случае запора посоветуйтесь с врачом до того, как поставить клизму или ректальные свечи.
- Постарайтесь предупредить запоры. Запоры могут вызвать раздражение прямой кишки. Богатая волокнистыми веществами диета и обильное питье воды помогают регулировать деятельность кишечника. Не пользуйтесь ректальным термометром.
- Избегайте соприкосновения с инфекциями, т.е. с людьми, болеющими простудными заболеваниями, гриппом, корью или ветряной оспой.
- Избегайте посещения многолюдных мест. Идите в магазин или кинотеатр в такое время, когда там предположительно меньше народу.

- Избегайте контактов с детьми, которым недавно сделали прививку при помощи т.н. живой вакцины (например, от ветряной оспы) – для людей с ослабленной иммунной системой они могут быть опасны.
- Делая маникюр, никогда не удаляйте кожу вокруг ногтей.
- Будьте внимательны с острыми предметами (ножницы, ножи, иголки), чтобы нечаянно не порезаться.
- Вместо станка пользуйтесь электрической бритвой. Заботьтесь о гигиене своего рта! **Чистите зубы часто и при помощи мягкой зубной щетки.** Регулярно меняйте свою зубную щетку. Если у вас во рту была инфекция, замените зубную щетку, чтобы не заразиться снова.
- Не выдавливайте и не царапайте прыщи.
- Каждый день принимайте теплую (не горячую) ванну или душ.
- Вытирайте кожу нежно, не трите сильно, не пользуйтесь жестким полотенцем.
- Если кожа становится слишком сухой или начинает трескаться, пользуйтесь лосьонами или маслами.
- Если вы повредили свою кожу, немедленно очистите рану при помощи теплой воды, мыла и антисептического раствора.
- Опасайтесь соприкосновения с экскрементами домашних животных – кошачьи туалеты, клетки для птиц, аквариумы.
- Избегайте контакта с несвежей водой, например, в вазах, поскольку там обитают и размножаются многие бактерии.
- Надевайте защитные перчатки, когда работаете в саду или убираетесь по дому.
- Не делайте прививок, пока не посоветуетесь со своим лечащим врачом.
- Не ешьте сырое мясо, рыбу, дары моря и яйца – их необходимо тщательно обработать. Не ешьте предварительно порезанные на ломтики продукты (мясные деликатесы, сыр).

Признаки инфекции

Немедленно свяжитесь со своим лечащим врачом, если у вас есть какой-либо из нижеследующих симптомов:

- температура выше 38 °С;
- лихорадка;
- потение;
- расстройство желудка;
- частое или болезненное мочеиспускание;
- сильный кашель или боль при глотании;
- необычное раздражение или зуд во влажных местах;
- покраснение, отеки и болезненность вокруг ран, язв, стом, прыщей или катетера;
- боль и давление в гайморовых полостях;
- ушная боль, головная боль или болезненное напряжение шеи;
- волдыри на губах и на коже;
- язвы во рту.

Сообщите своему лечащему врачу сразу, как только у вас появится симптом, указывающий на воспаление. Это крайне важно, поскольку количество белых кровяных телец в вашей крови низкое.

Проблемы, связанные со свертываемостью крови

Противоопухолевые препараты могут повредить способность костного мозга производить тромбоциты или кровяные пластинки, которые прилипают друг к другу и тем самым заставляют кровь свертываться, останавливая кровотечение.

Если в крови недостаточно тромбоцитов, кровотечения и кровоизлияния могут возникнуть быстрее обычного, иногда даже без повреждения или травмы.

Обратитесь к лечащему врачу, если у вас наблюдается какой-либо из следующих симптомов:

- неожиданные кровоизлияния;
- маленькие красные точки под кожей;
- красноватая или розоватая моча;
- черный или кровавый кал;
- кровоточивость десен или кровотечение из носа;
- кровоточивость влажных мест, которая ранее не наблюдалась;
- очень обильная и продолжительная менструация;
- головная боль или расстройства зрения.

В ходе химиотерапии показатели вашей крови постоянно проверяются. Если количество кровяных пластинок упадет слишком низко, можно сделать переливание крови, чтобы ввести в организм тромбоциты донора.

Как предупредить проблемы, если у вас мало кровяных пластинок?

- До того, как вы начнете применять витамины, природные препараты или прочие медикаменты, продаваемые без рецепта, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Многие из этих препаратов содержат аспирин, который также вредит функциям тромбоцитов.
- Для чистки зубов пользуйтесь очень мягкой зубной щеткой.
- Сморкайтесь осторожно и пользуйтесь мягким носовым платком.
- Будьте осторожны, когда работаете с острыми предметами, такими как ножи, ножницы и другие предметы – вы можете порезаться.
- Берегитесь ожогов, когда вы печете или гладите.
- Не занимайтесь контактными видами спорта и другой деятельностью, где опасность получения ранений и травм высока.
- Спросите у своего врача, следует ли вам избегать половых контактов.
- Вместо станка пользуйтесь электрической бритвой.

Проблемы рта, десен и глотки

Во время химиотерапии очень важно соблюдать гигиену полости рта. Некоторые противоопухолевые препараты могут повредить слизистую оболочку рта и глотки, вызывая язвы. Такое состояние называется стоматитом или мукозитом. Химиотерапия может сделать слизистые оболочки сухими, кровоточащими или вызвать раздражение во рту или глотке. У пациентов, которые с начала химиотерапии плохо питались, опасность возникновения таких проблем больше.

Язвы во рту очень болезненны, но, кроме этого, они могут вызвать и воспаление. Воспаление вызывается обитающими во рту бактериями, которые не представляют для здорового человека никакой опасности. Язвы слизистой оболочки легче предупредить, чем лечить!

Как беречь здоровье своих зубов и полости рта?

- Уточните со своим лечащим врачом время начала химиотерапии, чтобы вы успели предварительно посетить стоматолога. При необходимости удалите зубной камень, не забудьте также обратить внимание на десны. Необходимо вылечить все болезни десен и устранить все очаги воспаления. Если ваши протезы не подходят вам по размеру или натирают десны, скажите об этом своему зубному врачу. Химиотерапия делает зубы легко подверженными кариесу, поэтому врач может вам посоветовать использовать средство для полоскания рта или гель, содержащий фтор.
- Чистите зубы после каждого принятия пищи. Пользуйтесь мягкой зубной щеткой, не трите сильно. Сильная чистка может повредить десны и слизистую оболочку рта. Посоветуйтесь со стоматологом, какой зубной щеткой и пастой пользоваться, если десны особенно чувствительны. После приема пищи и перед сном полощите рот теплой соленой водой.
- После каждого применения тщательно ополосните свою зубную щетку и храните ее в сухом месте.
- Не пользуйтесь содержащей алкоголь жидкостью для полоскания рта. Спросите у врача или аптекаря, какие жидкости для полоскания рта являются лечебными, и состав каких из них обладает мягким действием. Например, раствор, содержащий пищевую соду, не вызывает раздражения.

Если у вас возникнут язвы на слизистой оболочке рта, немедленно скажите об этом своему врачу – вероятно, вам нужно лечение. Если язвы болезненные и мешают приему пищи, вам могут помочь следующие советы:

- Спросите у врача, какие лекарства можно нанести непосредственно на рану и что принимать от боли.
- Ешьте пищу холодной или комнатной температуры. Теплая и горячая еда может раздражать чувствительную слизистую оболочку рта и глотки.
- Ешьте мягкие, кремообразные продукты, такие как мороженое, молочные коктейли, детское питание, мягкие фрукты (бананы и яблочные соусы), картофельное пюре, вареные яйца или кашу из яиц, йогурт, домашний сыр, пудинг, желе и т.д. Вы также можете приготовить пюре из любых продуктов при помощи блендера.
- Не употребляйте такие раздражающие желудок кислые продукты и соки, как помидоры и цитрусовые (апельсин, грейпфрут, лимон); острые и соленые продукты; такие сырые и грубые продукты, как сырые овощи, попкорн, поджаренный хлеб.

Что делать при сухости рта?

- Спросите у своего врача, надо ли вам для увлажнения рта пользоваться искусственной слюной.
- Пейте много жидкости.
- Спросите у своего врача, можно ли вам сосать кусочки льда или леденцы, не содержащие сахара. Можете также жевать жвачку, не содержащую сахара.
- Намазывайте сухую пищу маслом, маргарином или соусом.
- Замачивайте хрустящую, сухую пищу в небольшом количестве жидкости.
- Ешьте мягкую пищу и пюре.
- Когда губы становятся сухими, пользуйтесь бальзамом для губ.
- Носите с собой бутылку с водой, чтобы при необходимости ополоснуть рот.

Понос

Если противоопухолевые препараты повреждают клетки слизистой оболочки кишечника, появляется понос. Если понос длится дольше 24 часов или сопровождается судорожными болями, обратитесь к своему лечащему врачу. В случае тяжелого поноса врач выпишет вам лекарства для нормализации деятельности кишечника. Если понос не прекратится в течение длительного времени, не исключено, что для восстановления потерянного количества жидкости и питательных веществ показано будет внутривенное введение жидкости. Не принимайте никаких лекарств, продаваемых без рецепта, до того, как посоветуетесь со своим врачом.

Что делать при поносе?

- Пейте много жидкости. Это помогает восстановить количество воды, потерянное при поносе. Лучше всего подходит вода, спортивные напитки, вода «Вярска». Пейте напитки медленно, предпочтительно комнатной температуры. Из газированных напитков выпустите газ до их употребления.
- Вместо трех больших приемов пищи ешьте в маленьких количествах и часто.
- Если ваш врач не посоветовал иначе, питайтесь продуктами, богатыми калием. Во время поноса вы теряете много этого важного минерального вещества. Бананы, апельсины, картофель, персики, абрикосовый нектар – все эти продукты богаты калием.
- Спросите у своего врача, не целесообразно ли побыть несколько дней на жидкостной диете, чтобы дать кишечнику отдохнуть. Учтите, что вода не содержит питательных веществ, поэтому нельзя поститься дольше 3–5 дней.
- Ешьте продукты, которые содержат мало остаточных веществ, например, белый хлеб, белый рис и лапшу, спелые бананы, тушеные или вареные фрукты без кожуры, домашний сыр, йогурт без семян, яйца, картофельное пюре или вареную картошку без кожуры, овощное пюре, мясо курицы или индюка без кожицы, рыбу.
- Не ешьте пищу, богатую остаточными и волокнистыми веществами, которая может обострить понос и вызвать спазмы желудка, например, хлеб с зернами, каши, свежие овощи, фасоль, орех, семена, попкорн, свежие или сушеные фрукты.
- Очень горячие или очень холодные напитки усугубляют понос.
- Молочные продукты также ухудшают ваше положение, так что от них, в том числе от мороженого, следует отказаться.
- До того, как попробовать лекарства от поноса, посоветуйтесь со своим врачом. Неправильно выбранное лекарство может ухудшить ваше состояние.

Запор

Некоторые препараты, например, болеутоляющие, а также определенные противоопухолевые лекарства вызывают запор. Такая же проблема может возникнуть в случае, если ваша диета содержит мало волокнистых веществ или если у вас низкая физическая активность. Если у вас не было стула в течение двух дней, обратитесь к своему лечащему врачу, который посоветует вам подходящие слабительные. Не лечите запор самостоятельно до того, как посоветуетесь со своим лечащим врачом, особенно в случае, если у вас низкий уровень белых кровяных телец или кровяных пластинок.

Советы по предотвращению запора:

- Пейте много напитков, не содержащих кофеина. Лучше всего – воду.
- Как можно больше двигайтесь. При возможности совершайте регулярные прогулки. Движение помогает стимулировать работу кишечника.
- Добавьте в свой рацион отруби или волокнистые слабительные. Добавляйте их постепенно, пейте достаточно жидкости.
- Ешьте пищу, богатую волокнистыми веществами. Растительные блюда, овощи и фасоль добавляют волокнистых веществ в ваше меню. Волокнистые вещества предупреждают запор, способствуя продвижению каловых масс по кишечнику.
- Ешьте чернослив и пейте напитки, изготовленные из чернослива.
- Чернослив – это природное слабительное, очень богатое волокнистыми веществами. Каждое утро и каждый вечер выпивайте стакан сока, изготовленного из чернослива.

Если у вас запор, постарайтесь следовать следующим советам:

- Пейте горячие напитки – воду с лимоном или травяной чай.
- Позвоните своему врачу, если у вас острая боль в животе или если у вас не было стула в течение нескольких дней.

До того, как применять слабительные свечи, слабительные (за исключением волокнистых веществ), смягчители стула или клизму, посоветуйтесь с врачом. Неправильное лечение может ухудшить ваше состояние. Некоторые лечебные приемы нельзя применять, если количество белых кровяных телец в вашей крови низкое.

Проблемы с нервами

«Я была подготовлена к таким побочным действиям, как тошнота и потеря волос, но меня очень удивили чувство жжения, зуд и неуклюжесть».

Многие люди знают, что химиотерапия может вызвать такие побочные действия как выпадение волос, но немногие знают, что их могут ожидать проблемы с нервной системой. Некоторые препараты, используемые при химиотерапии, могут повлиять на нервную систему – систему, соединяющую все части тела и переносящую информацию в головной и спинной мозг, а также в обратном направлении. Если эта система расстроена, может возникнуть широкий спектр побочных действий. Одним из них является периферическая невропатия, которая выражается в необычных расстройствах чувствительности рук и ног. Среди симптомов встречается чувство зуда или ноющее чувство, онемение, жгучая (или холодная) боль, сверхчувствительность к прикосновениям и мышечная слабость. Вы также можете чувствовать себя неуклюжим, у вас могут встречаться проблемы с равновесием и координацией; для вас может быть проблемой поднятие вещей, застегивание или прижимание пуговиц. Проблемы нервной системы также могут выражаться в болях в челюсти, чувствительности мышц, звоне в ушах и проблемах со слухом.

Если у вас наблюдается какой-либо из вышеназванных симптомов, обязательно расскажите об этом своему врачу. Врач может пересмотреть дозу вашего лекарства или назначить вам другой медикамент. В некоторых случаях врач может выписать вам витамины или лекарства, предотвращающие возникновение вышеназванных симптомов или смягчающие их. Большинство невропатий проходит постепенно (в течение месяцев или даже лет) после прекращения химиотерапии. Но в некоторых случаях нервы повреждаются необратимо. Чтобы предотвратить необратимые повреждения, расскажите своему врачу о симптомах сразу, как только они возникнут. Ведите дневник - это поможет вам вспомнить все детали.

Забойтесь о себе

- Расскажите своему врачу, какие симптомы у вас наблюдаются. Позвоните своему врачу сразу, если у вас нарушится чувствительность рук или ног.
- Будьте осторожны с острыми, горячими или опасными предметами. Ослабленные ощущения и неуклюжесть повышают опасность получения ранений.
- Защищайте свои ноги, носите удобную и нескользкую обувь. Носите мягкие носки, которые не жмут ногу.
- Гуляйте осторожно. Двигаясь по лестнице, опирайтесь на перила. В ванне или в душевой кабине постелите нескользкий ковер; будьте осторожны, принимая ванну или душ, а также выходя из ванны.
- Выпрямляйте и сгибайте руки и ноги. Вам также может помочь массаж.
- Обеспечьте регулярную физическую нагрузку прогулками. Прогулки помогут улучшить кровообращение и могут смягчить боль. Можете также попробовать другие упражнения, за исключением велосипедной езды.
- Для смягчения чувства ожога замачивайте руки и ноги в теплой или прохладной (но не очень холодной) воде. Выясните, что помогает вам лучше всего.

Изменения вкуса

«Мне кажется, что все, что я ем, по вкусу похоже на фольгу. Кажется, будто у меня снова зубные скобки. Почему?»

Лекарства, используемые при химиотерапии, могут вызвать изменение вкуса. Кислые блюда могут показаться сладкими, а сладкие – кислыми. Блюда, которыми вы раньше наслаждались, могут теперь стать горькими и неприятными. Вы можете часто чувствовать во рту металлический привкус, запах пищи делается странным. Забота о своем здоровье и побочные действия лекарств также уменьшают ваш аппетит, но полноценное питание теперь важнее, чем когда-либо. Потребность в пище увеличивается во время болезни. Пища дает организму энергию и питательные вещества, необходимые для борьбы с опухолью. Думайте о питании, как о части лечения. Если врач не посоветовал вам иное, поставьте себе цель сохранить свой вес и обеспечить свой организм полноценным питанием.

Запомните, что изменения вкуса, вызванные лечением, являются временными. Скоро вы вновь сможете наслаждаться едой.

Вот несколько советов, которые могут помочь сделать вашу еду вкуснее:

- Вместо металлической посуды используйте пластиковую.
- Старайтесь чаще чистить зубы. Полощите рот раствором пищевой соды.
- Пейте много жидкости.
- Добавляйте различные приправы, чтобы улучшить вкус пищи. Попробуйте цитрусовые, соль, сахар или другие приправы, которые вам нравятся.
- Ешьте прохладную пищу. Холодная пища выделяет меньше запахов и менее интенсивна на вкус. Это поможет вам сделать изменения запаха и вкуса менее заметными.
- Попробуйте маринованную говядину, курицу и рыбу. В хороших маринадах содержатся итальянские соусы, соки, вина, подливки барбекю или соевые соусы.
- Сосите леденцы, средства для освежения дыхания или ломтики свежих фруктов. Их вкус может сгладить странные вкусы и оставить во рту свой привкус. Если у вас во рту имеются язвочки, не ешьте цитрусовые и не пейте соки, изготовленные из них.
- Не употребляйте кофе, чай с кофеином, спиртные напитки и сладости. Не ешьте жареную, жирную или сильно приправленную пищу. Такая пища раздражает кишечник и может вызвать понос, а также спазмы.
- Добавление имбиря или мяты (имбирное пиво или мятный чай) поможет скрыть металлический привкус.
- По возможности всегда выбирайте высококалорийную пищу, богатую белками. В эту категорию входят арахисовое масло, мороженое, орехи, йогурт, фасоль, горох, яйца и сыр.

Советы для повышения количества употребляемых калорий

Очень важно употреблять достаточно калорий и белков, чтобы поднять свой энергетический уровень во время проведения химиотерапии.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не ешьте жирные блюда, если это вызывает у вас тошноту и рвоту.

- Ешьте калорийную пищу, такую как орехи, сыр, сухарики.
- Добавляйте в блюда масло.
- Добавляйте в десерты кремы или взбитые сливки.
- Ешьте часто мороженое.
- Добавляйте в салаты и бутерброды майонез, ешьте фаршированные яйца и т.д.
- Ешьте арахисовое масло.
- Добавляйте сметану к жареному картофелю и овощам.
- Пейте молоко к своей утренней каше, пейте какао, ешьте пудинг.
- Ешьте белки, например, рыбу, мясо, яйца и сыр.

Никогда не принимайте витамины или пищевые добавки и не используйте лекарственных растений, не посоветовавшись со своим врачом или врачом-диетологом. Некоторые добавки могут быть вредными и даже повлиять на ваше лечение.

Изменения ногтей и кожи

Во время химиотерапии могут появиться различные проблемы с кожей, например, покраснение, зуд, сыпь, шелушение, сухость, угри, повышенная чувствительность к солнцу. Некоторые противоопухолевые препараты, которые вводятся внутривенно, могут сделать кожу темной по всей длине вены, особенно у людей со смуглым цветом кожи. Темные участки вновь начинают светлеть через несколько месяцев после завершения лечения. Ваши ногти также могут стать темными, желтыми, хрупкими или треснувшими. На ногтях могут образоваться линии или борозды.

Большинство этих проблем не представляет собой серьезной опасности для вашего здоровья, и вы справитесь с ними самостоятельно, но некоторые требуют особого внимания и немедленного медицинского вмешательства. Например, некоторые лекарства могут при попадании вне кровеносных сосудов вызвать тяжелые и необратимые повреждения тканей. Немедленно уведомите своего лечащего врача или сестру, если в ходе интравенозной химиотерапии вы почувствуете чувство ожога или боли на месте введения лекарства. Это не всегда является признаком чего-то плохого, но всегда лучше перепроверить.

Некоторые симптомы могут указывать на аллергическую реакцию, требующую немедленного лечения.

Обратитесь к своему лечащему врачу, если:

- неожиданно возникает сильный зуд кожи
- появляется сильная сыпь или волдыри
- встречаются проблемы с дыханием или дыхание становится свистящим.

Как справиться с проблемами кожи и ногтей?

Угри

- Тщательно очищайте кожу лица и следите, чтобы кожа была сухой. Не давливайте уже образовавшиеся угри.
- Спросите у своего лечащего врача, можно ли вам пользоваться продаваемыми без рецепта препаратами, кремами и мылом для чистки лица.

Зуд и сухость кожи

- Чтобы предупредить сухость кожи, не ложитесь в горячую ванну, а принимайте душ. Используйте увлажняющий гель для душа или мыло.
- Если кожа сухая, используйте крем или молочко для тела.
- Не употребляйте духи, одеколоны или средства после бритья, содержащие алкоголь.
- В случае зуда вам могут помочь препараты, используемые для лечения аллергии; более подробно узнайте у своего лечащего врача.

Проблемы с ногтями

- В аптеке продаются средства для укрепления ногтей, которые можно использовать для лечения хрупких и треснувших ногтей. Не забудьте, что они могут оказать раздражающее воздействие на вашу кожу и ногти!

- Надевайте защитные перчатки, когда работаете в саду, моете посуду или убираете по дому.
- Сообщите своему лечащему врачу, если в области ногтей появляется покраснение, боль или другие изменения.

Сверхчувствительность к солнечному излучению

- Избегайте прямых солнечных лучей, насколько это возможно, особенно с 10:00 до 16:00, когда солнечное излучение сильнее всего.
- Для предотвращения вызванных солнечным излучением повреждений пользуйтесь кремами с защитным фактором (SPF) 15 или выше.
- Пользуйтесь бальзамом для губ с защитным фактором.
- Находясь на солнце, надевайте хлопчатобумажную рубашку с длинными рукавами, длинные брюки и широкоую шляпу или шапку, особенно в случае, если у вас выпали волосы.
- Не забывайте, что даже люди с темным цветом кожи должны защищать себя от солнца во время химиотерапии!

Проблемы, связанные с почками и мочевым пузырем

Некоторые противоопухолевые лекарства могут оказать раздражающее воздействие на слизистую оболочку мочевого пузыря или вызвать временное или необратимое повреждение почек. Перед каждым сеансом химиотерапии при помощи анализа крови определяются показатели вашей почечной функции. Некоторые препараты могут изменить цвет и запах мочи. Иногда специфический запах лекарства может сохраняться до 72 часов.

Во время химиотерапии пейте как можно больше жидкости, чтобы обеспечить достаточную работу почек и предотвратить возникновение возможных проблем. Особенно важно пить много жидкости в случае, если назначенные вам лекарства обладают действием, раздражающим мочевой пузырь или повреждающим почки. Пить можно воду, соки, прохладительные напитки, бульон. Много жидкости содержится в мороженом, супах, киселях и желе.

Посоветуйтесь со своим лечащим врачом, если у вас появятся следующие симптомы:

- Боль или чувство жжения при мочеиспускании.
- Частое мочеиспускание.
- Чувство, что вы не можете помочиться, моча не выходит.
- Красноватая или кровавая моча.
- Температура.
- Лихорадка.

Гриппоподобные симптомы

Иногда после химиотерапии вам может показаться, что вы заболели гриппом, в частности, если лечебная схема содержит также биологические лекарства. Гриппоподобными симптомами являются боли в мышцах и суставах, головная боль, усталость, тошнота, температура, лихорадка и отсутствие аппетита, которые длятся 1–3 дня. Такие симптомы также могут быть вызваны самой опухолью, а также воспалением.

Посоветуйтесь со своим лечащим врачом, если у вас наблюдаются вышеназванные симптомы.

Задержка жидкости

Во время химиотерапии в вашем организме может скапливаться излишняя жидкость. Причиной этого могут быть гормональные изменения, лекарства или сама злокачественная опухоль. Обратитесь к своему лечащему врачу, если обнаружите отеки на лице, руках, ногах, или если ваш живот вдруг сильно увеличился. В случае отеков вам следовало бы воздержаться от соленой пищи. Если проблема действительно серьезная, лечащий врач выпишет вам препараты, способствующие выведению излишней жидкости из организма.

Действие химиотерапии на половые органы и сексуальность

Химиотерапия может, хотя и не всегда, повредить половые органы (семенники у мужчин и яичники у женщин). Характер побочных действий и возможности их появления зависят от применяемых препаратов, а также от возраста и общего состояния человека.

Мужчины

Противоопухолевые препараты могут снизить количество и подвижность сперматозоидов. Результатом таких изменений может быть временное или необратимое бесплодие. Бесплодие означает невозможность зачать детей, это никак не связано со способностью мужчины вступать в половое сношение. Химиотерапия также может повлиять на возникновение и продолжительность эрекции. Зачатие ребенка во время химиотерапии может повлечь за собой возникновение пороков развития эмбриона в результате изменений, произошедших в хромосомах.

Что делать?

- Обсудите до начала лечения со своим лечащим врачом, необходимо ли сохранение спермы в банке спермы, чтобы позднее можно было получить детей путем искусственного зачатия. Процедура платная, поэтому уточните и цену.
- Пользуйтесь/попросите своего партнера пользоваться противозачаточными средствами на протяжении всего периода химиотерапии.
- В течение первых 48 часов после химиотерапии пользуйтесь презервативом, поскольку часть лекарства может выделиться вместе со спермой.
- Спросите у своего лечащего врача, может ли назначенное вам лечение вызвать бесплодие. Если это так, спросите, будет ли такой эффект временным или необратимым.

Женщины

Химиотерапия повреждает работу яичников, снижая количество производимых ими гормонов. Менструации во время химиотерапии могут стать нерегулярными или вовсе прекратиться.

- Бесплодие, или неспособность забеременеть, может быть как временным, так и необратимым. Наступит ли бесплодие, и как долго это продлится, зависит от многих факторов, в частности, от лекарства, дозы, а также от возраста женщины.
- Менопауза. Возраст женщины, тип и доза используемого лекарства определяют, наступит ли у женщины во время химиотерапии менопауза или нет. Химиотерапия может вызвать характерные для менопаузы расстройства, такие как приступы жара и сухость слизистой оболочки влагалища. Такие изменения в слизистой оболочке влагалища могут вызвать неудобство при половом акте и делают женщину восприимчивой к воспалениям влагалища/мочевого пузыря. Любая инфекция во время химиотерапии представляет собой опасность и требует немедленного лечения!

Советы против приступов жара:

- Носите тонкую хлопчатобумажную одежду.
- Воздержитесь от кофеина и спиртных напитков.
- Занимайтесь гимнастикой.
- Попробуйте делать расслабляющие упражнения.

Как уменьшить неприятные ощущения во влагалище и предупредить инфекцию?

- При половом сношении пользуйтесь интимной смазкой или лубрикантом
- В аптеке продаются средства от вагинальной сухости, например, гели, которые наносятся прямо на слизистую оболочку влагалища.
- Подробную информацию спрашивайте в аптеке.
- Носите х/б белье и пропускающие воздух средства гигиены.
- Не надевайте узкие брюки из плотного материала.
- Попросите своего врача выписать вам вагинальные свечи или кремы
- Попросите своего врача выписать вам вагинальные свечи или кремы для уменьшения опасности воспаления.

Беременность

Хотя беременность во время химиотерапии не является невозможной, она нежелательна, поскольку существует повышенный риск образования пороков развития эмбриона. На протяжении всей химиотерапии необходима надежная защита от беременности. Обсудите со своим лечащим врачом, какие противозачаточные средства вам лучше подходят.

Если женщина к моменту обнаружения опухоли уже забеременела, то, при возможности, химиотерапия откладывается до родов. Если лечение необходимо начать немедленно, то состояние ребенка во время химиотерапии очень тщательно наблюдается.

Опухоль – дело семейное

Опухоль касается всех в вашей семье.

Хотя речь идет о весьма личном опыте, ваша семья с этим также связана – ведь они заботятся о вас и поддерживают вас. Вместе и отдельно вы проделаете путь, в котором присутствуют как сильные эмоции, так и смена ролей.

Смена семейных ролей

За годы в вашей семье сложились различные роли, области ответственности, а также определенные формы общения между членами семьи. Вы жили по привычной модели.

Но теперь, в кризисной ситуации, эта модель может перестать действовать. Перед семьей как одной целостной системой стоит множество изменений. Необходимо усвоить новые роли. Будьте открыты для общения, принимайте решения вместе, поддерживайте друг друга эмоционально и считайте естественной ответственность за определенные хозяйственные работы. Смена ролей может вызывать у членов семьи неожиданные реакции. Дети, родители или другие близкие родственники могут в самом начале нуждаться в особом внимании, но постепенно они свыкаются с изменениями. Не следует забывать, что членами семьи овладевают сильные и противоречивые эмоции: возможно возмущение тем, что вы больны, или досада по поводу того, что у человека, которого они любят, опухоль. Вы не можете знать чувства других. Очень важно протянуть друг другу руку помощи, чтобы все работало в вашу пользу.

Определите план семейных действий

Жизнь богата мелочами. Полезно разработать план действий, охватывающий рабочие поручения и обязанности, которые можно распределить, сделать совместными усилиями или вовсе оставить невыполненными. Если кто-то взял на себя слишком много обязанностей, план действий помогает лучше распределить поручения. Сэкономьте свою энергию для себя, своей семьи и друзей. Обратитесь за помощью при решении ежедневных проблем, таких как:

- транспорт
- присмотр за ребенком
- приготовление пищи
- совершение покупок
- хозяйственные работы (если это возможно в материальном плане, можете нанять домработницу). Если вы живете один или семья не живет с вами, попросите кого-нибудь помочь вам.

Помогите себе, принимая помощь!

Эмоции

Все чувства естественны

Хотя у каждого, кто узнает о наличии у себя опухоли, случается шок, реакции могут быть весьма индивидуальны. Ваши чувства и реакции не могут быть правильными или неправильными. Тем не менее, есть множество одинаковых эмоций и реакций, которые люди испытывают, когда узнают об опухоли, а также во время лечения и после лечения. К таким эмоциям относятся:

- страх
- злость
- грусть/депрессия
- замешательство
- одиночество
- желание плакать
- изменение аппетита
- трудности с концентрацией
- сложности при принятии решений
- раздражительность
- утрата чувства реальности
- чувство утраты контроля над ходом событий
- иррациональные мысли
- слабость или отсутствие сексуального влечения.

Возможно, что вы испытаете какую-нибудь из этих реакций, а может и все. Такие чувства приходят и уходят. Ваши эмоциональные подъемы и спады зависят от множества обстоятельств – от фазы лечения, физического самочувствия, а также от наличия или отсутствия предлагаемой вам помощи и поддержки.

Уважайте свои чувства

Что бы вы ни чувствовали, важно уважать свои меняющиеся эмоции и понимать то, что они нормальны. Также очень важно уметь выражать свои чувства, вместо того, чтобы прятать их в себя. Некоторые исследования говорят о том, что лечение пациентов, выражающих свой гнев и грусть, проходит более успешно, чем пациентов, которые подавляют свои эмоции. Стремление сохранить стойкость духа во время серьезной травмы отнимает много энергии, которую лучше направить на выздоровление.

Говорите о своих проблемах

Умение поделиться своим горем – это важный шаг по пути приобретения чувства контроля и активной позиции. Если вам трудно говорить, постарайтесь писать о своих проблемах.

Многие люди, страдающие онкологическими заболеваниями, говорят, что выражать свое горе и справиться с ним легче в окружении людей, которые понимают, что ты переживаешь.

Обратитесь за помощью к семье, друзьям, людям, которые излечились от опухоли, к группам поддержки и специалистам (например, психотерапевтам).

Давайте сердиться!

Гнев может быть как полезным, так и вредным для здоровья, в зависимости от того, куда его направить

Подавление своего гнева требует много энергии. Бесполезно проникнуться горечью, злиться на посторонних или кричать на близких людей по пустякам. Признайте наличие гнева и найдите конструктивные пути для его выражения.

Смотрите гневу в глаза

Не удивительно, что вы чувствуете себя сердитым. Это обычная, нормальная реакция. Хотя гнев может вас обессилить, это, тем не менее, естественное средство, помогающее вам пройти первый сложный период после того, как вы узнали об опухоли. С точки зрения вашего здоровья и благополучия очень важно, чтобы вы нашли способ для выражения своих отрицательных эмоций.

Поймите свой гнев

Одна из первых вещей, которые вы можете для себя сделать, – это различить, на кого вы сердитесь: на себя, потому что вы в чем-то виноваты? Или на судьбу, которая выбрала вас? На ученых, которые не разработали чудо-лекарство? На своих друзей и семью, которые, наверное, не понимают, как вы себя чувствуете? Понимание своих чувств не означает, что ваш гнев немедленно улетучится. Но это первый шаг в правильном направлении, чтобы превратить эту мощную эмоцию в конструктивную лечащую силу для борьбы с вашей болезнью.

Дайте выход своим чувствам

- Кидайте или бейте подушку!
- Делайте физические упражнения. Гуляйте.
- Пишите письма или стихотворения.
- Поговорите о своих мыслях и чувствах с другом, членом семьи или с человеком, у которого есть опухоль.
- Расслабьтесь, сосредоточьтесь на глубоком дыхании и поищите в своей памяти (или придумайте) приятные картинки.
- Попробуйте делать несложные и медленные упражнения, такие как йога, Тай Ши или танцы.
- Занимайтесь вещами, которые вам нравятся, например, рисованием или выпечкой.
- Занимайтесь глубинным исследованием своих чувств при помощи консультанта или психолога.

Подавленность

«Бывают моменты, чаще всего ночью или когда я один, когда мои мысли движутся как видеолента, запущенная на неправильной скорости. Но я выучил приемы, чтобы справиться с этими моментами».

У подавленности разные лица

Подавленность – это нормальная реакция на новые или стрессовые ситуации. Иногда такие чувства приходят и уходят быстро, а иногда длятся дольше. У подавленности могут быть разные проявления:

- нервозность
- напряженность
- горе
- страх
- чувство, что все выходит из-под контроля
- паника.

Иногда могут появиться физические реакции, например:

- раздраженный желудок или расстройства пищеварения
- потливость ладоней
- трудности с дыханием
- дрожь в теле
- учащение пульса
- жар в лице или покраснение лица.

У вас могут быть приступы подавленности вместе с не поддающейся контролю тревогой за свое лечение, за боль и неудобства, за работу и отношения, сопровождающиеся страхом стать кому-либо в тягость.

Обратиться за помощью – это нормально

Хотя чувство подавленности является весьма обычным для ракового больного, оно может стать настолько интенсивным, что будет влиять на вашу способность справиться со своей жизнью. В этом случае следует найти возможность поговорить с человеком, который сталкивался с такими ситуациями. Ваш врач или специалист из онкологического центра/клиники сведет вас с консультантом, социальным работником или другим специалистом в области медицины, который сможет вас поддержать и помочь.

Поиск возможностей для преодоления подавленности весьма индивидуален, и не все приемы работают одинаково. Тем не менее, предлагаем несколько приемов, которые вы могли бы попробовать:

- Напишите на бумаге все свои проблемы (не важно, что некоторые из них незначительны). Возможно, их удастся решить.
- Делайте расслабляющие упражнения. Например, лягте на спину (или сядьте) и расслабьте свое тело по частям.

- Используйте свое воображение. Например, постройте вокруг себя воображаемую защитную стену. Представьте себе, что ваши проблемы остались по ту сторону стены – они не могут ее перепрыгнуть!
- Выучите нечто новое. Откройте для себя новые интересные развлечения, которые уведут ваши мысли от проблем.
- Молитесь или занимайтесь медитациями. Будьте положительны и сосредоточьтесь на положительных вещах. Делайте спокойные упражнения, занимайтесь йогой и Тай Ши.
- Гуляйте на природе.
- Слушайте успокаивающую музыку. Смотрите по телевизору интересные или смешные передачи.
- Пospите. Вам нужен отдых.
- Занимайтесь цветами и домашними животными – это дает спокойствие и отвлекает от грустных мыслей.
- Если чувство подавленности не исчезает, попросите своего врача выписать вам соответствующие лекарства.

Депрессия

Среди больных раком депрессия встречается довольно часто. В случае ее возникновения вам следует обратиться за помощью.

Грусть или депрессия – ожидаемые симптомы

Если временами грусть и тоска будут овладевать вами в то время, когда вы будете стараться приспособиться ко многим изменениям, сопутствующим болезни, то это – нормальное явление. Если же почувствуете, что вам не удастся их преодолеть, обратитесь к своему врачу.

У вас могут возникнуть следующие симптомы:

- потеря аппетита
- бессонница
- проблемы с общением
- трудности при концентрации внимания
- грусть, тоска и безнадежность в течение длительного времени
- апатия
- резкие колебания настроения от возвышенного настроения до отчаяния
- чувство изолированности
- изменения сексуальных желаний
- мысли о самоубийстве.

«После примерно трехмесячного лечения меня одолела депрессия. Я поговорил со своим лечащим врачом, и он выписал мне временное лечение антидепрессантами. Это помогло! Наверняка можно что-то сделать, если и вас одолеет тоска».

Когда и как найти помощь?

Если какой-либо из этих симптомов продолжается больше двух недель, желательно получить профессиональную помощь. Если у вас возникнут мысли о суициде, вам срочно нужна профессиональная помощь. Не надо стесняться обратиться за помощью. Депрессия излечима, как и другие болезни. Иногда депрессия может быть побочным действием принимаемого лекарства. Депрессию могут вызвать и изменения химического равновесия в вашем теле. При помощи лекарств эти симптомы можно смягчить. Врач может направить вас к профессиональному консультанту.

Как получить помощь?

- Поговорите со своим врачом или медсестрой.
- Поговорите с психологом или социальным работником.
- Вступите в группу поддержки.
- Обратитесь за помощью к своей семье.

Проблемы с сексуальностью

Чувства и сексуальные отношения во время химиотерапии у разных людей весьма различны. Некоторые люди открывают у себя во время лечения повышенную необходимость в близости со своим партнером и увеличенные сексуальные потребности. Некоторые не замечают в своем сексуальном поведении никаких изменений. Есть люди, у которых интерес к сексу уменьшается или совершенно исчезает в связи с эмоциональным и физическим стрессом, вызванным диагнозом рака и получаемой химиотерапией.

Источником проблем могут стать:

- беспокойство из-за своего изменившегося внешнего вида
- страхи по поводу своего здоровья, семейного и экономического благополучия
- побочные действия лечения, усталость и гормональные изменения.

Страхи и беспокойство партнера также могут нарушать сексуальные отношения. Одни люди могут опасаться, что сексуальная близость может неблагоприятно повлиять на больного раком. Другие же чувствуют беспокойство от того, что рак может быть заразен или химиотерапия повлияет и на них повреждающе.

Для получения необходимой информации и поддержки как вам, так и партнеру, лучше всего поговорить о своих беспокойствах и страхах с врачом, медсестрой, социальным работником или консультантом. Разделите с партнером свои чувства. Если трудно говорить о раке, сексе или обеих этих темах, то обратитесь к консультанту, который поможет вам поговорить более открыто. Люди, которые могут вам помочь, – психиатры, психологи, социальные работники, консультанты по вопросам семьи, сексологи, а иногда и священники. Если ваши сексуальные отношения до химиотерапии были в порядке, то, вероятно, вы будете наслаждаться физической близостью и во время лечения. Может случиться, что интимность изменится. Более важными станут объятия, прикосновения, поддержка друг друга, поиск близости. Сам по себе сексуальный контакт по важности отойдет на второе место. Помните, что все, что было хорошо и правильно до лечения, правильно и сейчас. Вместе с партнером вы решите, что приносит удовлетворение вам обоим.

Продолжайте уверенно заботиться о себе

Советы по увеличению числа калорий:

Особенно важно потреблять в достаточном количестве калории и белки для того, чтобы во время химиотерапии обеспечить энергетическую подпитку организма.

ЗАМЕТКА: Если у вас возникают тошнота и рвота, воздерживайтесь от жирной пищи.

- Ешьте богатые калориями продукты, такие как орехи, сыр, сухари.
- Добавляйте в пищу масло.
- Добавляйте в сладкое крем или взбитые сливки.
- Ешьте почаще мороженое.
- Добавляйте майонез в салат и на бутерброды, ешьте яйца и т.д.
- Ешьте масло лесных орехов.
- Добавляйте сметану к жареному картофелю и овощам.
- Пейте больше молока.
- Ешьте богатые белками пищевые продукты, например, рыбу, мясо, яйца и сыр.

Постарайтесь во время лечения и по окончании лечения оставаться активным, насколько это возможно.

Умеренные упражнения и прогулки улучшат ваше самочувствие.

Если вы ощущаете депрессию или подавленность:

- Расскажите о своих проблемах медицинскому или социальному работнику.
- Присоединитесь к группе поддержки больных раком.
- Оставайтесь активным, живите сегодняшним днем, общайтесь с другими людьми.
- Продолжайте работать на полную ставку или с неполным рабочим днем до тех пор, пока вы на это способны.
- Наслаждайтесь умеренной активностью, например, гуляйте.
- Ищите помощи для души, например, у духовного или специального консультанта. Слушайте музыку, читайте книги или занимайтесь искусством.

Общераспространенные побочные действия

Усталость	Позвольте себе короткие периоды сна в течение всего дня.
Тошнота и рвота	Примите лекарства против тошноты. Ешьте легко перевариваемую пищу, такую как пудинг и молочные напитки. Избегайте жирной пищи, так как она вызывает тошноту и рвоту.
Потеря волос	Используйте шляпу, шапку, головной платок или парик.
Язвочки во рту	Избегайте приема очень кислой пищи. Избегайте употреблять очень горячие или холодные продукты или напитки.
Раздражение кожи	Проконсультируйтесь со своим врачом, если в месте внутривенной инъекции на коже появляется покраснение и раздражение или вы замечаете какие-либо другие признаки раздражения кожи.
Синдром «рук-ног»	Используйте нежное мыло и увлажняющие кремы или жидкости.
Низкое число белых кровяных телец, или лейкоцитов	Избегайте инфекционно опасных людей. Позвоните врачу, если ваша температура тела 38 °C или выше.
Низкое число красных кровяных телец, или эритроцитов	Спите по ночам как минимум 8 часов и делайте днем короткие перерывы на сон, чтобы избавиться от признаков усталости.
Низкое число тромбоцитов	Избегайте аспирина. Из-за опасности возникновения кровотечений избегайте действий, в результате которых вы можете себя травмировать (например, бритье).
Понос, или диарея	Примите лекарства против поноса. Ешьте богатые белками и калориями продукты, содержащие мало клетчатки, такие как рис, макароны и манная каша. Избегайте газированных напитков и жевательной резинки.
Немедленно проинформируйте своего врача	Онемение и чувство покалывания в руках и ногах.
Боль	Ваш врач может выписать вам обезболивающие лекарства.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Если у вас возникнет какое-либо из этих побочных действий, расскажите об этом своему врачу.

