

**Ваше руководство
по радиационной
ОНКОЛОГИИ**

Уважаемый пациент сети Sutter!

Благодарим вас за то, что вы решили получать курс лучевой терапии в сети Sutter! Мы понимаем, что диагноз рака может внушить ужас и затронуть все сферы вашей жизни. Пожалуйста, знайте, что вы окружены заботливыми и сочувствующими врачами радиационной онкологии и вспомогательным персоналом по всей Северной Калифорнии, и мы будем сотрудничать с вами, чтобы вы чувствовали, что вас выслушивают, обеспечивают вашу безопасность, о вас заботятся и с вами считаются.

Это санитарно-просветительное пособие по лучевой терапии было создано группой радиационных врачей-онкологов сети Sutter и основано на отзывах, полученных от вас, наших пациентов. При вашем участии мы уделяем особое внимание тому, что вам, по нашему мнению, наиболее важно знать о том, как перенести лучевую терапию и чувствовать себя наилучшим образом на протяжении всей терапии. Лучше всегда проводить профилактику побочных эффектов, но, когда это невозможно, раннее вмешательство — ключ к тому, чтобы вы чувствовали себя хорошо. В этой брошюре мы предлагаем знания, советы и идеи, как стать сильнее во время лечения, что поможет вам улучшить свою жизнь, когда у вас завершится курс лучевой терапии.

Мы желаем вам самого наилучшего в вашей борьбе с раком и будем горячо поддерживать вас на каждом этапе.

С наилучшими пожеланиями,

онкологическое отделение Sutter

Содержание

Наши адреса	2
Ваша лечащая группа	4
Лучевая терапия	6
Очаг рака и возможные побочные эффекты... 9	
Уход за собой во время лечения	10
Рекомендации по питанию	12
Раковая боль	15
Утомляемость	20
Уход за кожей во время лечения.....	22
Разум, тело и дух.....	24
Половая жизнь и рак	25
Дополнительные источники информации.....	28

Наши адреса

Хотя у нас есть лечебные центры по всей Северной Калифорнии, в целях эффективного планирования лечения и из-за наличия определённых аппаратов в каждом центре все процедуры лучевой терапии должны проводиться в одном и том же месте.

- Alta Bates Summit Medical Center Radiation Oncology (Отделение радиационной онкологии)**
2001 Dwight Way
Berkeley, CA 94707
510-204-5311
- CPMC Radiation Oncology**
2333 Buchanan Street, Level B
San Francisco, CA 94115
415-600-3927
- Memorial Medical Center Radiation Oncology**
1700 Coffee Road, Suite 139
Modesto, CA 95355
209-572-7237
- Mills-Peninsula Radiation Oncology**
Dorothy Schneider Cancer Center
100 South San Mateo Drive, Lobby Level
San Mateo, CA 94401
650-696-4509
- Palo Alto Radiation Oncology**
795 El Camino Real, Level A
Palo Alto, CA 94301
650-853-2954
- Sunnyvale Radiation Oncology**
301 Old San Francisco Road
Sunnyvale, CA 94086
408-730-2820
- Sutter Auburn Radiation Oncology**
3320 Bell Road
Auburn, CA 95603
530-402-2700
- Sutter Cameron Park Radiation Oncology**
3581 Palmer Drive, #303
Cameron Park, CA 95682
530-672-3500
- Sutter Radiation Oncology Vacaville**
200 Bella Vista Road
Vacaville, CA 95687
707-359-6000
- Sutter Roseville Radiation Oncology**
2 Medical Plaza, Suite 180
Roseville, CA 95661
916-781-1225
- Sutter Sacramento Radiation Oncology**
Basement of Women's and Children's Center
(цокольный этаж Центра женского
и детского здоровья)
2825 Capitol Ave.
Sacramento, CA 95816
916-454-6600
- Sutter Solano Radiation Oncology**
100 Hospital Drive
Vallejo, CA 94589
707-551-3400

Каждый раз, когда вы беседуете
с врачом или медсестрой,
ЗАДАВАЙТЕ ЭТИ 3 ВОПРОСА

1

**В чём моя
основная
проблема?**

2

**Что мне
нужно
сделать?**

3

**Почему для
меня
важно это
сделать?**

**Ask
Me3[®]**
Полезные вопросы
на благо вашего здоровья

 **Institute for Healthcare
Improvement
(Институт улучшения
здравоохранения)**

ihi.org/AskMe3

Ask Me 3 является зарегистрированным товарным знаком, используемым Институтом улучшения здравоохранения (ИИ) на основании лицензии. ИИ делает материалы Ask Me 3 доступными для распространения. Использование материалов Ask Me 3 не означает, что распространяющая организация является аффилированной или одобренной ИИ.



Ваша лечащая группа

Бригада квалифицированных врачей, медсестёр, медицинских физиков, дозиметристов и терапевтов планирует и обеспечивает лечение, разработанное специально для вас. Также в группе могут быть диетолог и социальный работник. Эта бригада медицинских работников готова помочь вам во время прохождения лучевой терапии.

Радиационные онкологи

Радиационные онкологи — это врачи, которые специализируются на применении радиации при лечении рака. Они тесно сотрудничают с физиками, дозиметристами и лучевыми терапевтами, разрабатывая для вас план лучевой терапии, и будут поддерживать вас во время лечения, чтобы убедиться, что вы чувствуете себя наилучшим образом во время терапии.

Фельдшеры

Фельдшеры — это зарегистрированные средние медицинские работники, которые обучены оценивать потребности пациентов, назначать и рассматривать диагностические и лабораторные тесты, диагностировать заболевания и составлять планы ухода за пациентами. В радиационной онкологии они тесно сотрудничают с вашим врачом (радиационным онкологом), чтобы убедиться, что вы чувствуете себя наилучшим образом во время терапии.

Лучевые терапевты

Лучевой терапевт — сотрудник лечащей группы, который лечит пациентов, страдающих от рака, с помощью лучевой терапии, тесно сотрудничая с вашими врачами и медсёстрами.

Лучевые терапевты управляют аппаратами, такими как линейные ускорители, для воздействия концентрированной лучевой терапией на область опухоли пациента.

Медсёстры

Медсёстры радиационной онкологии сотрудничают с вашей лечащей группой, чтобы внимательно наблюдать за вашим здоровьем во время вашего курса лечения. Они помогут вам в общении между вами и вашим лечащим врачом и дадут направления, которые вам, возможно, потребуются, например, к диетологу, к социальным работникам или в службы поддержки. Они также научат вас и лиц, осуществляющих уход за вами, ухаживать за вами во время лечения и ответят на любые вопросы, которые могут у вас возникнуть. Они являются важной частью группы во время и после лечения.

Медицинские ассистенты

Наши медицинские ассистенты содействуют врачам, медсёстрам и другим сотрудникам лечущей группы в оказании медицинской помощи пациентам в наших клинических учреждениях. Они помогут вам разместиться во время вашего визита в клинику и могут связываться с вами по телефону от имени лечущей группы.

Дозиметристы

Дозиметристы сотрудничают с радиационными онкологами, лучевыми терапевтами, физиками и другими, составляя планы лечения в соответствии с предписаниями врачей. Они работают с компьютерным программным обеспечением, применяют законы физики, математики и свои знания о человеческом организме, разрабатывая для вас план безопасной лучевой терапии. Хотя вы, скорее всего, с ними не встретитесь, они окружают вас вниманием и заботой во время лечения.

Физики

Физики сотрудничают с врачом, лучевым терапевтом и дозиметристом, обеспечивая точное оказание предписанного лечения во всех аспектах, включая обеспечение качества. Физики радиационной онкологии сертифицированы в своей области и являются учёными, получившими подготовку в области медицинских и радиобиологических наук.

Диспетчеры приёмной

Диспетчеры нашей приёмной помогут вам запланировать визиты к врачу и онкологические процедуры лучевой терапии. Большинство страховых планов требуют авторизации для любого лечения, и наш диспетчер будет держать вас в курсе авторизации при планировании врачебных приёмов. По завершении каждой встречи у вас будет план вашего следующего визита.

Диетологи

Диетологи работают во многих филиалах, рекомендуя вам здоровое питание во время лечения рака. У некоторых больных раком лечение может привести к слишком большой потере веса, и диетолог может рекомендовать дополнительное питание.

Социальные работники

Лечение рака является сложным, и роль онкологических социальных работников заключается в том, чтобы помочь пациентам, семьям и лицам, осуществляющим уход, справиться с трудностями в борьбе с раком. Социальные работники обладают навыками оказания помощи в решении психологических, социальных, духовных и эмоциональных проблем, возникающих при постановке диагноза рака, и могут оказать поддержку, чтобы помочь вам справиться с вашим диагнозом рака.

Социальные работники также могут предоставлять консультации, защиту прав пациентов, направления к ресурсам социальной помощи населению и в группы поддержки. Они также могут помочь вам в предварительном планировании медицинской помощи. Этот план, составляемый вами, позволит сообщить вашему врачу о том, чего вы хотите, на тот случай, если вы будете не в состоянии говорить о своих желаниях. Важно выбрать того, кому вы доверяете, кто может говорить от вашего имени, если у вас серьёзное заболевание или травма, например, инсульт, автомобильная авария или сердечный приступ. Следует пересматривать предварительный план медицинской помощи на протяжении всей вашей жизни; всегда полезно пересматривать его, когда у вас изменяется состояние вашего здоровья, например, диагностируется рак.



Лучевая терапия

Во время лучевой терапии высокоинтенсивные рентгеновские лучи можно применять, чтобы лечить рак, либо разрушая раковые клетки, либо делая их неспособными расти и делиться. Ваш радиационный онколог примет решение о вашем типе лечения в зависимости от того, какой у вас рак.

Виды лучевой терапии

Дистанционная лучевая терапия (EBRT)

Во время дистанционной лучевой терапии пучок (или несколько пучков) излучения направляется через кожу к раку и ближайшей окружающей области, чтобы уничтожить опухоль и любые близлежащие раковые клетки.

Стереотаксическая лучевая терапия (SRT)

Этот специализированный вид дистанционной лучевой терапии нацелен на чётко определённые опухоли. Это лечение не требует большого количества ежедневных процедур, но может использоваться только при определённых видах рака.

Брахитерапия

При брахитерапии радиоактивный материал помещают в опухоль или рядом с ней. Во время брахитерапии радиоактивный материал может оставаться на месте постоянно или только временно, в зависимости от вида рака.

Цели терапии

Цели лучевой терапии: лечение рака, уменьшение рака перед операцией и контроль рака или его симптомов.

Во время первого визита

Когда вы придёте в отделение радиационной онкологии на свой первый приём, вы встретитесь со своей медсестрой и врачом. Они изучат ваши записи и рентгеновские снимки, осмотрят вас и объяснят, что такое лучевая терапия и почему она вам рекомендуется. Скорее всего, ваш первый визит займёт около одного-двух часов. Обязательно возьмите с собой свои документы или попросите вашего лечащего врача прислать их нам:

- Медицинская документация.
- Список лекарств, которые вы в настоящее время принимаете.
- Лабораторные заключения.
- Рентгеновские снимки и заключения.
- Снимки (КТ, МРТ, костной ткани) и заключения.
- Гистопатологическое заключение и препараты.
- Список имён, адресов и телефонных номеров ваших врачей.

Если эти документы будут отправлены нам до вашего назначения, это поможет врачу запланировать ваше лечение. Кроме того, важно предоставить информацию о вашей страховке. Финансовые консультанты и сотрудники по выставлению счетов готовы ответить на ваши вопросы о страховом покрытии и стоимости лечения.

Если вы и ваш врач решите начать лучевую терапию, нам потребуется ваше подписанное согласие перед началом. Это согласие даёт нам разрешение начать моделирование, создать план вашего лечения и начать лечение.

О моделировании

Моделирование — это первый шаг в создании индивидуального плана лучевой терапии для вас. В ходе моделирования мы «репетируем» вашу реальную лучевую терапию. Думайте об этом как о лётном тренажёре или репетиции.

- Эта встреча может занять до одного часа.
- Врач закажет компьютерную томографию или другую диагностическую визуализацию, чтобы определить, как облучение будет направляться на ваш организм. Лучевые терапевты следуют указаниям врачей, чтобы создать позицию, которую вы займёте во время лечения, добавить любые устройства, которые помогут воспроизвести эту позицию и заставить вас задержать дыхание, если это необходимо для вашего лечения.
- Лучевой терапевт нанесёт метку непосредственно на вашу кожу. Эти метки будут использоваться для воссоздания вашей позиции в ходе ежедневного лечения.
- Если необходимы постоянные метки на коже, лучевой терапевт сделает вам татуировки. Это маленькие несмываемые точки размером с веснушку.
- Если у вас нет татуировки, на вашей коже может быть размещена пластиковая повязка с отметками. Пожалуйста, не удаляйте никаких меток на коже и повязок. Вы можете ополоснуть водой и вытереть насухо.
- Пожалуйста, попросите вашего лучевого терапевта или медсестру обсудить инструкции по уходу за кожей при нанесении татуировок и наложении повязок.
- Фотографии позиции, которую вы займёте во время лечения, будут сделаны и останутся в ваших конфиденциальных медицинских записях.

О процедурах дистанционной лучевой терапии

- Лучевые процедуры настраиваются под вас и могут варьироваться в зависимости от времени, которое они занимают. Некоторые из них могут длиться всего 15 минут, другие могут занять до одного часа. Ваш лучевой терапевт сообщит вам, какое время займёт ваше лечение, и общее количество процедур, которые вы пройдёте.
- Ваши лучевые терапевты настроят позицию, которую вы займёте во время лечения, в соответствии с татуировками на вашей коже и индивидуальными устройствами, изготовленными на вашем сеансе моделирования. Вам нужно будет лежать неподвижно и позволить вашим лучевым терапевтам разместить вас для лечения. Лучевые терапевты проверят, что все измерения такие же, как и на этапе планирования.
- Если вам были даны какие-либо инструкции по мочевому пузырю или кишечнику, пожалуйста, подготовьтесь к ежедневному лечению. Будут приложены все усилия, чтобы начать вашу лучевую терапию в запланированное время. Однако иногда могут возникать задержки из-за экстренных пациентов, технических проблем или иных трудностей. В случае задержки мы предпримем все усилия, чтобы связаться с вами заранее.
- Во время лечения вы будете посещать своего радиационного онколога не реже одного раза в неделю. Это называется «лечебным визитом» (on treat visit). Если у вас возникнут какие-либо проблемы, сообщите своим лучевым терапевтам или медсестре, когда вы придёте, прежде чем начинать лечение. Вы также можете позвонить в отделение заранее.
- Пациенты часто спрашивают, может ли лучевая терапия сделать их радиоактивными. Процедуры дистанционной лучевой терапии не представляют такого риска, и вы можете продолжать заниматься своими обычными делами со своей семьёй и друзьями.

Очаг рака и возможные побочные эффекты

В отличие от химиотерапии, которая может повлиять на весь ваш организм, лучевая терапия и её побочные эффекты обычно затрагивают область облучения. Чувство усталости очень часто встречается у многих пациентов, получающих облучение. Ниже приведён список побочных эффектов, характерных для определённого очага, которые у вас могут возникнуть, а могут и не возникнуть. Помните, что каждый человек испытывает побочные эффекты по-разному.

Костные метастазы

- Боль

Рак головного мозга

- Потеря памяти
- Раздражение кожи в области облучения
- Выпадение волос
- Тошнота и рвота
- Потеря слуха

Рак груди

- Раздражение кожи на месте облучения
- Боль
- Отёки

Рак шейки матки

- Расстройство желудка
- Диарея
- Тошнота и рвота
- Раздражение влагалища

Колоректальный рак

- Раздражение кожи на месте облучения
- Тошнота
- Диарея (понос)
- Недержание кала
- Раздражение мочевого пузыря
- Боль

Рак пищевода

- Боли при глотании
- Язвы во рту
- Раздражение кожи в области облучения
- Тошнота и рвота
- Диарея (понос)
- Сухость во рту
- Густая слюна

Рак головы и шеи

- Сухость во рту
- Охриплость голоса
- Язвы во рту
- Проблемы с глотанием
- Изменения вкусовых ощущений
- Боль в ушах
- Отёки дёсен, горла или шеи
- Боль

Рак лёгких

- Раздражение кожи на месте облучения
- Тошнота
- Потеря аппетита
- Уменьшение массы тела
- Выпадение волос на груди

Рак простаты

- Диарея (понос)
- Запоры
- Раздражение во время мочеиспускания
- Частые позывы на мочеиспускание
- Эректильная дисфункция

Рак щитовидной железы

- Раздражение кожи на месте облучения
- Проблемы с глотанием
- Сухость во рту
- Охриплость голоса
- Утомляемость



Уход за собой во время лечения

Некоторые люди хотят узнать больше о том, как заботиться о своём организме и психическом здоровье, узнав о диагнозе рака или во время лечения. Ниже вы найдёте несколько способов почувствовать себя сильнее умом, телом и духом.

Здоровое питание

Здоровая еда способствует снабжению вашего организма питательными веществами во время лучевой терапии, сохранению энергии и заживлению кожи.

Мы рекомендуем заранее готовить блюда по рецептам и замораживать продукты. Также полезно поговорить с друзьями и родственниками, чтобы узнать, готовы ли они помочь вам приготовить еду. Возможно, вы даже захотите дать им рецепт, который вам нравится.

В зависимости от того, где вы проходите лечение, ваша медсестра или диетолог обсудят с вами ваши потребности в питании во время лучевой терапии.

Физическая активность

Физическая активность может помочь уменьшить боль и утомление. Она также может предотвратить мышечные спазмы и скованность суставов. Упражнения на растяжку и диапазон движений помогут вам оставаться сильными, гибкими и подвижными.

Физическая активность также содействует вашему эмоциональному и психическому здоровью. Порою трудно быть активными, когда вы плохо себя чувствуете. Поговорите со своим врачом, прежде чем повышать уровень физической активности.

Если вы не знаете, как начать, поговорите со своей лечащей группой о направлении на лечебную физкультуру. Лечащая группа в сотрудничестве с вами подберёт упражнения, подходящие именно вам.

Консультации

Консультации (или терапевтические беседы) помогут вам найти способы справиться с раком и дискомфортом от лечения рака. Иногда консультации могут быть полезны и вашей семье. В зависимости от терапевта, с которым вы сотрудничаете, вам могут предложить музыкальную терапию, терапию с помощью домашних животных, танцевальную терапию или арт-терапию как на индивидуальных, так и на групповых сеансах.

Если вам интересно больше узнать об этом, пожалуйста, обсудите со своей лечащей группой варианты терапии, которые можно получить близко к дому или работе.



Группы поддержки

Группы поддержки в вашей больнице, онкологическом центре или в местности, где вы живёте, дают вам возможность встретиться с другими людьми, которые проходят через похожие испытания. Некоторые группы уделяют особое внимание определённому типу рака и предназначены либо для пациентов, либо для лиц, осуществляющих уход. Группы поддержки встречаются лично и виртуально. Пожалуйста, поговорите со своей лечащей группой о группах поддержки, в которые вы можете обратиться.

Размышления или медитация

Обычно это включает в себя медленное, регулярное дыхание и спокойное сидение не менее 15–20 минут. Существует множество способов узнать больше и начать размышления или медитацию, включая подкасты, приложения и различные веб-сайты.

Иглокальвание

Используя очень тонкие иглы, вводимые в кожу в определённых точках тела, иглотерапевты могут помочь онкологическим больным в облегчении боли, тошноты и многого другого. Пожалуйста, поговорите со своей медицинской бригадой, чтобы узнать, доступно ли это лечение в вашем онкологическом центре.

Биологическая обратная связь

При этом методе задействуется разум, помогающий контролировать функции организма, которые организм обычно контролирует самостоятельно, такие как мышечное напряжение и кровяное давление.

Прежде чем попробовать дополнительное лечение, поговорите со своим врачом. Эти методы лечения не предназначены для того, чтобы заменить стандартное медикаментозное лечение.

Рекомендации по питанию

Правильное питание и питье важны до, во время и после облучения. Здоровая пища помогает предотвратить нежелательные побочные эффекты и поддержать организм во время восстановления.

У некоторых пациентов есть другие диетические ограничения до постановки диагноза рака, например, связанные с диабетом, болезнью Крона и болезнями сердца. Некоторые виды рака также сильнее раздражают желудок из-за того, где именно рак находится в желудке или кишечнике, или иногда из-за лечения. Вам необходимо поговорить со своим врачом о своих проблемах и попросить направление к диетологу. Они готовы поддержать вас на вашем пути к выздоровлению.

В некоторых частях тела, которые подвергаются облучению, могут возникать побочные эффекты, требующие изменений в вашем рационе. Лечащая группа предоставит вам информацию, если она вам понадобится. Вот некоторые рекомендации по здоровому питанию во время лучевой терапии.

Здоровое питание во время лечения рака

Получение достаточного количества калорий в рационе необходимо для поддержания здорового веса и предотвращения потери мышечной массы. Чтобы регулировать вес, вам следует чаще принимать здоровую, богатую белком пищу небольшими порциями.

Вот список полезных продуктов, которые следует включить в свой рацион, чтобы добавить калории и белки.

Источники белка

- Яйца, яичные белки
- Нежирное мясо
- Рыба

- Домашняя птица со снятой кожей
- Нежирные сыры, йогурт
- Соевые продукты
- Фасоль или бобы
- Орехи, ореховое масло

СОВЕТ

Попробуйте добавлять рубленое мясо в супы, тёртый сыр в первые блюда и яйца вкрутую в салаты, чтобы увеличить содержание белка.

Источники жира

Некоторые источники жира являются более здоровой пищей, чем другие. Более здоровые жиры включают:

- Оливки, оливковое масло
- Каноловое масло (рапсовое масло)
- Орехи, ореховое масло
- Авокадо

СОВЕТ

Добавление этих жиров в бутерброды, салаты, первые блюда, закуски, соусы и спреды увеличит количество калорий в небольшом объёме пищи.

Источники углеводов

Сложные углеводы, например, в цельных зёрнах, обычно содержат необходимые питательные вещества, такие как витамины и минералы. Простые углеводы, такие как сахар, обычно их не содержат. Например, углеводы содержатся в продуктах:

- Пшеничный или белый хлеб
- Коричневый и белый рис
- Каша и хлопья с холодным молоком
- Фрукты
- Картофель, батат, ямс
- Мёд

Способы добавления калорий и белка

Пищевая ценность является приблизительной.

Позиция	Количество	Калории (ккал)	Белок (грамм)
ИСТОЧНИКИ БЕЛКА			
Нежирное мясо	1 унция (28,35 г)	45 ккал	7 г
Яичный белок	1 шт.	45 ккал	7 г
Цельное яйцо	1 шт.	75 ккал	7 г
Сыр	1 унция (28,35 г)	100 ккал	7 г
Арахисовое масло	1 столовая ложка	100 ккал	7 г

ИСТОЧНИКИ ЖИРА			
Оливковое масло	1 столовая ложка	135 ккал	—
Орехи	1 горсть	135 ккал	—
Авокадо среднего размера	½ шт.	180 ккал	—

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ			
Картофель среднего размера	1 шт.	100 ккал	3 г
Каша или хлопья с холодным молоком	½ стакана	80 ккал	3 г
Варёный рис	⅓ стакана	80 ккал	3 г
Варёные бобы (фасоль)	½ стакана	115 ккал	10 г
Сахар, мёд, сироп	1 столовая ложка	70 ккал	—

СМЕШАННЫЕ БЛЮДА			
Суп из бобов (фасоли)	1 стакан	115 ккал	10 г
Варёные бобы (фасоль)	½ стакана	115 ккал	10 г
Запеканка с мясом	1 стакан	270 ккал	20 г
Сэндвич с яйцом и салатом	1 шт.	600 ккал	20 г
Горячий сэндвич с сыром	1 шт.	550 ккал	20 г
Ensure®, Boost®	8 унций (227 г)	255 ккал	9 г
Ensure Plus®, Boost Plus®	8 унций (227 г)	360 ккал	13 г
Молочный коктейль	8 унций (227 г)	225 ккал	7 г
Арахисовое масло, крекеры	2 столовые ложки, 6 шт.	250 ккал	10 г
Сэндвич с индейкой с сыром и майонезом, авокадо	½ шт., ¼ шт.	350 ккал	14 г

Питьё

Употреблять жидкости и избегать обезвоживания — важная часть лучевой терапии. Это поможет вам чувствовать себя хорошо, избавит вас от чувства усталости и может помочь облегчить боль. Пейте ежедневно не менее 8–10 стаканов жидкости. В этой диаграмме представлены варианты и идеи.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

(ТОЛЬКО СУПЫ НА БУЛЬОНЕ)

Бульон	Куриный суп с рисом
Суп мисо	Куриный суп с лапшой

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

Фруктовый лёд (Popsicles®)	Имбирный эль
Шербет	Педиалит (Pedialyte®)
Желе Jell-O®	

ЖИДКОСТИ НА ОСНОВЕ ВОДЫ

Вода
Травяные, чёрные, зелёные и имбирные чаи

СОКИ

Абрикосовый нектар	Арбуз
Яблочный сок	Персиковый нектар
Виноградный сок	Кокосовая вода
Молоко	

СОВЕТ

Если вы ещё не выпиваете от восьми до 10 стаканов по восемь унций (250 мл) жидкости каждый день, начните увеличивать объём выпиваемой жидкости между вашим первым визитом и датой начала лечения.

Пищевые добавки

Не принимайте никаких витаминных или минеральных добавок, не посоветовавшись со своим радиационным онкологом. Некоторые добавки могут снижать эффективность лучевой терапии. Лечащая группа проверит любые добавки или витамины, которые вы принимаете, чтобы убедиться, что их безопасно принимать во время лучевой терапии.

Пищевые добавки никогда не должны заменять план здорового питания. Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Здоровое питание во время лечения рака» (стр. 12), где изложены пищевые рекомендации.

Раковая боль

Раковая боль может быть вызвана раком или медицинскими процедурами, используемыми для диагностики или лечения рака, такими как облучение или хирургическое вмешательство. Эта боль может затруднить вам лежание на процедурном столе для лучевой терапии или выполнение ваших обычных действий, таких как сон или приём пищи. Со временем раковая боль может привести к проблемам с аппетитом и сном, изоляции и депрессии.

Существует множество способов лечения раковой боли. Помогая облегчить вашу боль, вы почувствуете себя лучше и более комфортно во время лучевой терапии. Это также поможет вам стать активными, есть, спать и общаться со своими близкими.

Помогите врачам устранить вашу раковую боль

Пациенты могут испытывать боль по-разному, даже если у них один и тот же вид рака или одно и то же лечение. Мы заботимся об уровне вашего комфорта во время лечения и готовы помочь вам. Вы будете ежедневно посещать своего лучевого терапевта, и терапевт пожелает узнать, когда именно вы испытываете боль. Пожалуйста, сообщите им об этом до начала лечения, чтобы они могли организовать вам встречу с вашим лечащим врачом.

Вашему врачу нужно понимать вашу боль, чтобы её эффективно устранять. Вы можете помочь, рассказав своему врачу, где именно вы чувствуете боль, на что похожа ваша боль и что её ослабляет или усиливает. Часто бывает полезно всё записывать. Некоторые люди используют для этого дневник боли, и вас могут попросить оценить свою боль по такой шкале:



0

Не болит



2

Немного болит



4

Болит сильнее



6

Болит значительно сильнее



8

Очень болит



10

Болит нестерпимо

Типы раковой боли

Тип боли зависит от того, как рак или лечение рака влияет на ваше тело. Распространённые типы включают:

Боль в костях

Например, опухоль, которая давит на ваши кости или врастает в ваши кости, может вызвать глубокую, ноющую боль.

Невралгия

Опухоль, которая давит на нерв, может вызвать жжение, покалывание, шок или онемение. Иногда химиотерапия, облучение или хирургическое вмешательство повреждает нервы и вызывает невралгию.

Фантомная боль

Это ощущение в области, где была удалена часть тела, такая как рука или грудь. Даже несмотря на то, что часть тела отсутствует, нервные окончания в этом месте всё ещё посылают сигналы боли в мозг. Мозг думает, что часть тела всё ещё на месте.

Типы раковой боли

Острая боль

Боль, которая начинается внезапно и обычно длится менее шести месяцев. Острая боль может варьировать от лёгкой до тяжёлой.

Хроническая боль

Боль, которая длится дольше шести месяцев. Хроническая боль может варьировать от лёгкой до тяжёлой.

Прорывная боль

Сильная боль, возникающая, когда вы принимаете лекарства, которые обычно устраняют вашу боль. Прорывная боль обычно начинается внезапно и длится короткое время.

Основные аспекты раковой боли

- Вы единственный человек, который может сказать, насколько вам больно. Если вы будете сообщать своему врачу, когда у вас есть боль или когда боль изменяется, ваш врач сможет вам помочь.
- Раковую боль почти всегда можно облегчить или устранить, если вы сотрудничаете со своим врачом в создании плана лечения, который подходит именно вам.
- Возможно, это не избавит вас от всей боли, но это должно способствовать тому, чтобы боль оставалась на том уровне, который вы можете вынести.
- Боль часто легче устранить сразу после её появления, а не ждать, пока она станет невыносимой. Лечите боль, когда она составляет 1, 2 или 3 из 10, а не 4 или выше из 10.
- Принимайте лекарства точно по рецепту. Позвоните своему врачу, если вы считаете, что у вас возникли проблемы с лекарством.
- Вы можете обнаружить, что приём лекарств помогает большую часть времени, но боль усиливается во время дополнительной активности или без ясной причины. Это называется прорывной болью. Спросите своего врача, что вы можете сделать, если это произойдёт. Ваш врач может выписать вам рецепт на быстродействующие лекарства, которые вы можете принимать для облегчения этой боли.
- У людей, которые принимают опиоидные обезболивающие препараты от раковой боли, редко развивается зависимость от обезболивающих препаратов. Когда лечение будет завершено и вы почувствуете себя лучше, ваш врач постепенно уменьшит объём обезболивающих в течение нескольких дней или недель. Это называется «отлучением от груди» (weaning) или «постепенным снижением дозы» (tapering), и такое снижение безопасно осуществлять под наблюдением вашего врача. **Не следует резко прекращать принимать обезболивающие.**

Препараты для лечения раковой боли

Для лечения раковой боли используется множество различных лекарств. Лекарства, отпускаемые без рецепта, иногда могут облегчить вашу боль. Иногда врачу может потребоваться назначить вам что-то более сильное. Они могут использоваться отдельно или с другими лекарствами.

Если вы уже принимаете обезболивающее лекарство от другой проблемы, сообщите своему врачу, как часто вы его принимаете и насколько оно эффективно.

Ради вашей безопасности только один врач будет назначать вам обезболивающее. Оно будет отличаться для каждого пациента в зависимости от лечения. Лечащая группа объяснит вам, как следовать вашему индивидуальному плану обезболивания.

Обезболивающие, отпускаемые без рецепта

Обезболивающие препараты, которые вы можете купить без рецепта, включают:

- Ацетаминофен, например, Tylenol®.
- Противовоспалительные препараты, которые также уменьшают отёки:
 - Ибупрофен, например, Advil® или Motrin®.
 - Напроксен, например, Aleve® или Naprosyn®.
 - Аспирин, например, Bayer® или Ecotrin®.

Будьте осторожны при приёме этих лекарств, отпускаемых без рецепта.

- Поговорите со своим врачом, прежде чем принимать эти лекарства. Это особенно важно, если у вас высокая температура, или у вас были заболевания почек или печени, желудочно-кишечное кровотечение или язва желудка.
- Не принимайте больше, чем указано на этикетке, если ваш врач не скажет вам принимать больше.

Рецептурные лекарства

Опиоидные обезболивающие

К ним относятся фентанил, морфин, оксикодон и трамадол. Быстродействующие опиоиды могут быть назначены при прорывной боли.

Лекарства, применяемые в сочетании с опиоидными обезболивающими

Эти лекарства могут быть назначены для повышения эффективности обезболивающего или для лечения ваших симптомов. Или их могут выдать при определённых видах боли.

- Лекарства от судорог (противосудорожные средства): они могут помочь устранять невралгию, в том числе жжение и покалывание.
- Антидепрессанты: они могут облегчить боль и помочь вам заснуть.
- Противовоспалительные и стероидные препараты, такие как преднизолон и дексаметазон.
- Бисфосфонаты и другие лекарства для устранения боли в костях.
- Местные анестетики: они могут помочь облегчить боль в коже и окружающих тканях. Например, кремы для кожи с капсаицином или лидокаином.

Эти лекарства могут быть более сильными или действовать иначе, чем лекарства, отпускаемые без рецепта.

- Обязательно следуйте инструкциям своего врача, когда принимаете эти более сильные лекарства. Если у вас боль сохраняется, позвоните своему врачу.
- Некоторые из этих лекарств могут действовать лучше, чем другие. Это зависит от типа вашей боли.
- Помните: не следует резко прекращать приём обезболивающих. Поговорите со своим врачом о том, как прекратить приём безопасным образом.

Медицинская марихуана

Существуют различные виды медицинской марихуаны, и не все они одинаковым образом помогают облегчить раковую боль. Если вы полагаете, что вам нужно попробовать медицинскую марихуану для обезболивания, пожалуйста, обсудите это со своим врачом.

Немедикаментозные методы лечения, которые помогут вам справиться с раковой болью

Наряду с медикаментозным лечением некоторые люди используют другие методы лечения, облегчающие симптомы и помогающие справиться с раковой болью. Когнитивно-поведенческая терапия или краткосрочное кризисное консультирование могут помочь вам справиться с раковой болью или дискомфортом от лечения рака. Консультации также могут помочь вашей семье. Дополнительная медицина включает в себя широкий спектр методов, используемых наряду с обезболивающими и другими видами лечения:

- Медитация (размышление): обычно это включает в себя медленное, регулярное дыхание и спокойное сидение не менее 15–20 минут.
- Иглокалывание: очень тонкие иглы вводятся в кожу в определённых точках тела, чтобы облегчить боль и тошноту.
- Биологическая обратная связь: при этом методе задействуется разум, помогающий контролировать функции организма, которые организм обычно контролирует самостоятельно, такие как мышечное напряжение и кровяное давление.

Прежде чем попробовать дополнительное лечение, поговорите со своим врачом. Эти методы лечения не предназначены для того, чтобы заменить стандартное медикаментозное лечение.

Домашние средства от раковой боли

Домашние средства могут помочь уменьшить раковую боль и улучшить ваше физическое и психическое самочувствие. Обязательно обсудите со своим врачом любое возможное лечение на дому.

Прогревание и охлаждение

Лечение теплом и холодом может помочь при лёгкой или умеренной раковой боли. Поговорите со своим врачом, прежде чем попробовать прогревание или охлаждение во время лучевой терапии.

Будьте осторожны при лечении теплом или холодом:

- Не нагревайте и не охлаждайте кожу, которая покраснела или стала чувствительной из-за лучевой терапии.
- Не нагревайте область, где кожа повреждена или подверглась травме. Нагревание может усилить кровотечение.
- Не накладывайте тепловые или холодные компрессы непосредственно на голую кожу. Положите тонкое полотенце или наволочку между компрессом и кожей.
- Не нагревайте и не охлаждайте область, где у вас плохой кровоток.

Лёгкий массаж

Простое прикосновение или лёгкий массаж могут помочь ослабить боль и снять напряжение. Вы можете попросить кого-нибудь размять вам плечи или спину. Вы можете массировать свои собственные стопы, руки или шею. Самомассаж наиболее эффективен, если вы сидите или лежите в удобном положении и в удобной одежде. Не массируйте области с опухолями, открытыми ранами, нежной кожей или веной с тромбом.

Осознанность и размышление

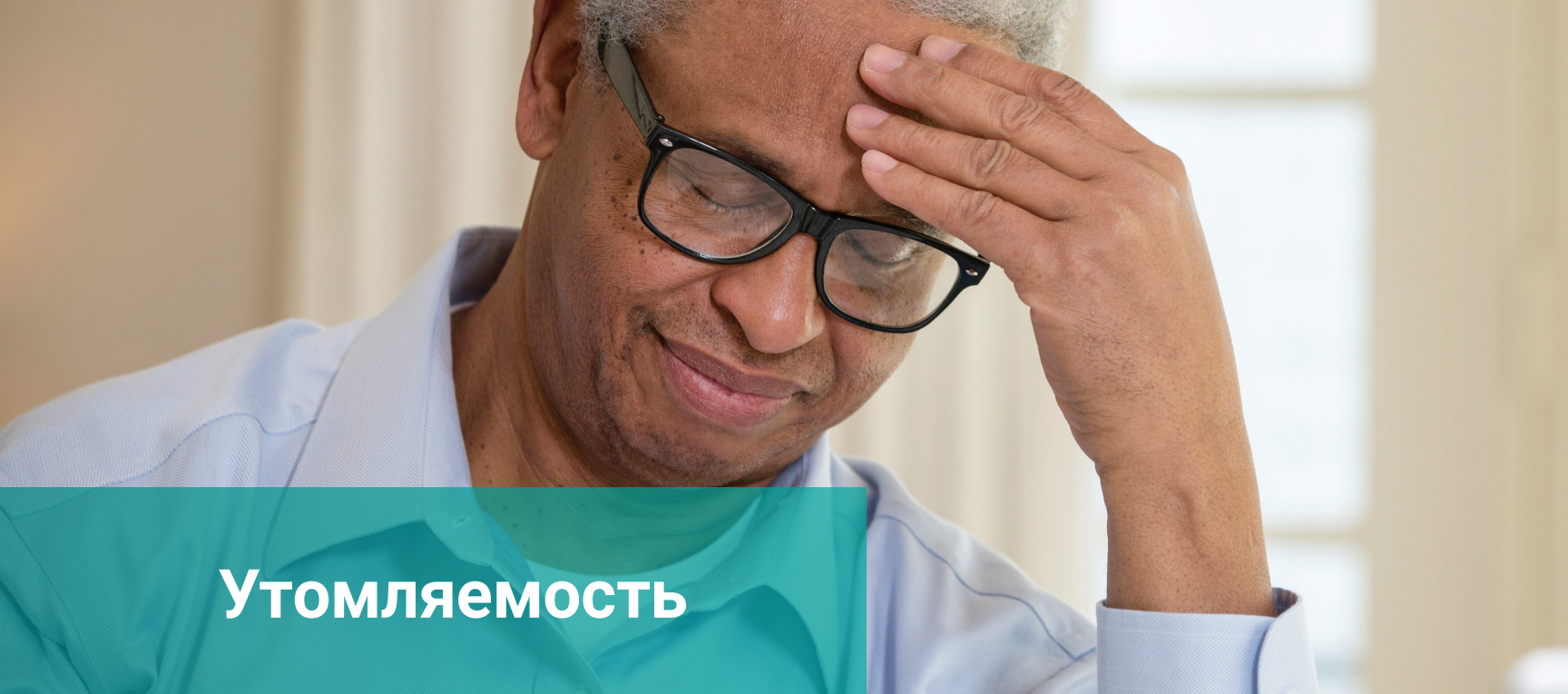
Размышление или медитация могут помочь вам сосредоточиться на чём-то другом, кроме боли, что облегчит её преодоление. Размышление или медитация могут быть полезны всякий раз, когда вы ожидаете начала действия обезболивающих препаратов. Существует множество приложений по медитации, доступных на смартфонах и иных устройствах.

Физическая активность

Физическая активность может помочь уменьшить боль и утомление. Она также может предотвратить мышечные спазмы и скованность суставов. Упражнения на растяжку и диапазон движений помогут вам оставаться сильными, гибкими и подвижными.

Физическая активность также содействует вашему эмоциональному и психическому здоровью. Возможно, трудно быть активным, когда вы плохо себя чувствуете, но если вы сможете совершить короткую прогулку до почтового ящика или угла улицы, это поможет вам почувствовать себя лучше, особенно во время лечения рака.

Обязательно поговорите со своим врачом, прежде чем повышать уровень физической активности. Если вы до этого не выполняли физические упражнения или не знаете, с чего начать, пожалуйста, попросите свою группу направить вас на ЛФК (физиотерапию).



Утомляемость

Люди, страдающие от рака, обычно ощущают утомление. Это может быть вызвано многими причинами, такими как рак, последствия лечения, эмоции, стресс, плохое питание и нарушения сна. Осознание сигналов, которые подаёт ваше тело, важно для того, чтобы предотвращать утомление и справляться с усталостью.

Многие люди описывают утомление как чувство слабости, усталости, изнурения, тяжести или заторможенности. Отдых не всегда помогает. Люди чувствуют утомление по-разному. Вы можете чувствовать большее или меньшее утомление, чем другие люди, кто проходит лучевую терапию такого же типа.

Воспринимайте свой организм как банк энергии. Вам нужно вкладывать отдых и питание, в то же время вы выделяете энергию на повседневную деятельность. Ваш организм усердно работает, чтобы восстановиться, когда вы получаете лечение и в течение некоторого времени после прекращения лечения.

Каждый день обращайтесь внимание на то, что важнее всего. Вероятно, вы не сможете выполнить всё, что обычно делаете. Сделайте то, что вы должны сделать и что вам нравится. Затем попросите других о помощи.

Профилактика утомляемости

Даже если вы не можете делать упражнения, как раньше, ежедневные подъёмы и движения могут существенно повлиять на ситуацию. Короткая пятиминутная прогулка может помочь! Многие люди, у которых рак, участвующие в программе упражнений, говорят, что чувствуют себя лучше и ощущают больше энергии. Они также сообщают о том, что у них меньше побочных эффектов от лечения.

Помните, что даже небольшая активность может помочь внести энергию в банк.

Общие рекомендации по упражнениям

Виды упражнений

Ходьба, йога, езда на велосипеде и активная уборка дома или садоводство считаются физическими упражнениями. Плавание может быть не рекомендовано во время лучевой терапии.

Частота упражнений

В идеале вы должны стараться делать упражнения по крайней мере три-четыре раза в неделю. Вам необязательно заниматься по жёстко спланированной программе: обычная ходьба несколько раз в неделю — это хорошее упражнение.

Продолжительность упражнений

Возможно, вам придётся начать всего с пяти минут за раз и постепенно достичь комфортного уровня упражнений. Руководствуйтесь собственным мнением и тем, как вы себя чувствуете. Как мы уже упоминали ранее, физиотерапевт (врач ЛФК) поможет вам начать заниматься регулярно. Пожалуйста, попросите свою группу выписать вам направление.

Необходимые меры предосторожности

- Вы никогда не должны испытывать обморок, головокружение, усталость или одышку во время упражнений. Если это происходит, значит, вы слишком сильно перетрудились и должны снизить темп.
- Избегайте занятий спортом на открытом воздухе в очень холодную или очень жаркую погоду.
- Если вы занимаетесь спортом на открытом воздухе, пожалуйста, используйте солнцезащитный крем с SPF 30 или выше и закрывайте область облучения одеждой.
- Если у вас инфекция или жар, подождите, пока вам не станет лучше. Начинайте медленно.
- Не занимайтесь спортом без разрешения врача, если количество тромбоцитов у вас ниже 50 000.

Преимущества физических упражнений

- Улучшают настроение.
- Заряжают энергией.
- Увеличивают силу и выносливость.
- Укрепляют мышцы и кости.
- Повышают аппетит.
- Помогают заснуть.
- Укрепляют сердце.

Если у вас не получается начать, попросите направление на лечебную физкультуру.

Снижение утомляемости

Расслабляйтесь

Возможно, вы захотите попробовать медитацию, молитвы, йогу, управляемые образы, визуализацию или другие способы расслабиться и уменьшить стресс. Идеи по упражнениям на расслабление см. в разделе «Обучение расслаблению» (“Learning to Relax”) по адресу: cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation.

Запланируйте время на отдых

Возможно, вы почувствуете себя лучше, когда отдохнёте или немного вздремнёте в течение дня. Если вы задремали, постарайтесь поспать меньше часа. Если сон короткий, это поможет вам лучше спать по ночам.

Спите не менее восьми часов каждую ночь

Возможно, вам потребуется больше сна, чем до лучевой терапии или другого лечения рака. Вы, вероятно, будете лучше спать ночью, если будете активны в течение дня. Возможно, вам будет полезно расслабиться, прежде чем лечь спать.

Позвольте другим помочь вам

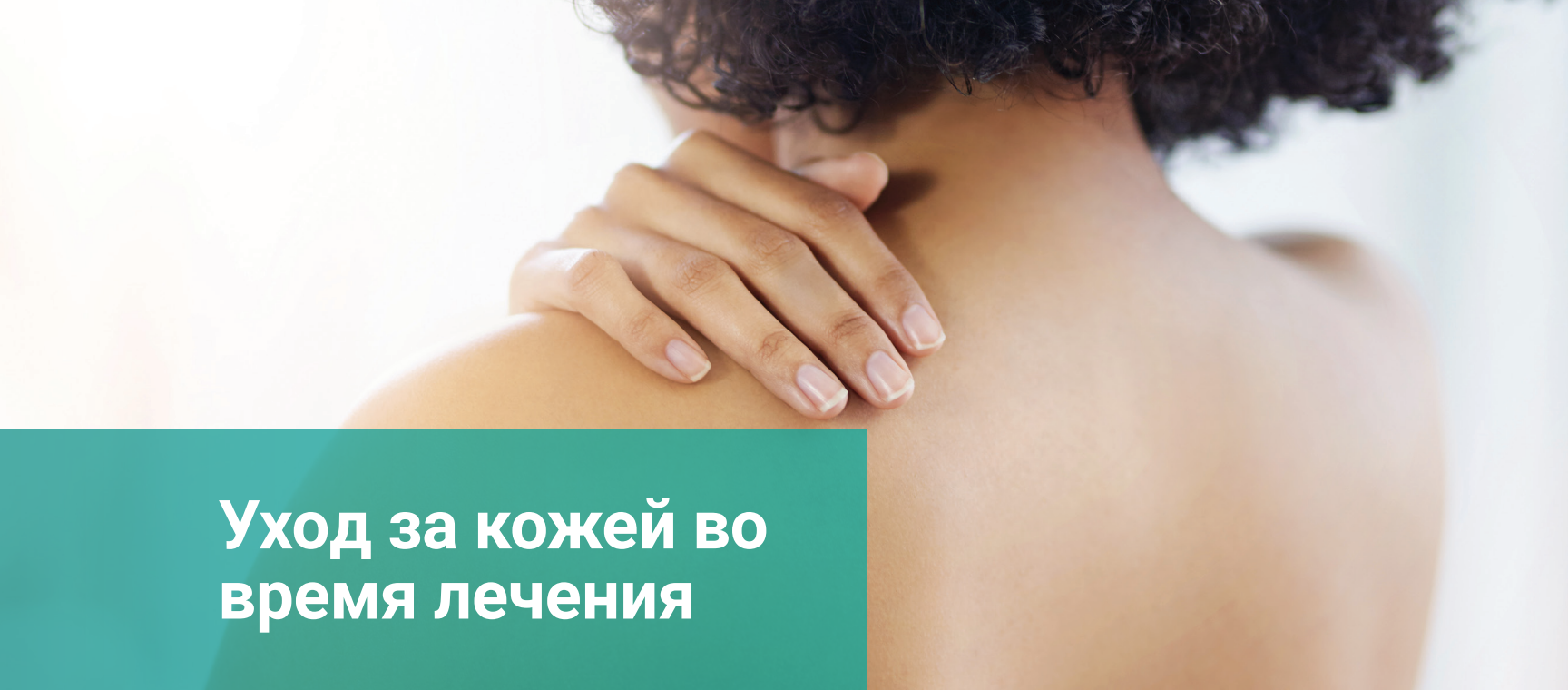
Попросите членов семьи и друзей помочь вам, когда вы чувствуете утомление. Принимайте помощь друзей и родственников. Часто ваша система поддержки ищет способы помочь вам.

Учитесь у других

Люди, страдающие от рака, могут помочь, поделившись тем, как они справляются с утомлением. Один из способов познакомиться с другими людьми — вступить в группу поддержки — лично или онлайн. Поговорите со своим врачом или медсестрой, чтобы узнать больше.

Поговорите с врачом или медсестрой

Ваш врач может назначить лекарства, которые помогут уменьшить утомляемость, дать вам ощущение хорошего самочувствия и повысить аппетит. Они также могут предложить лечение, если ваша утомляемость вызвана анемией.



Уход за кожей во время лечения

Кожа обычно краснеет во время лучевой терапии. Такое покраснение является временным побочным эффектом лучевой терапии.

Изменения на коже обычно происходят через одну-две недели после начала лечения и могут длиться месяц после последней процедуры. Степень покраснения или раздражения кожи зависит от облучаемой части тела и дозы облучения. Ваша медсестра обсудит с вами приведённые ниже рекомендации и ответит на любые ваши вопросы.

Кожа чувствительна во время лучевой терапии, и лечащая группа даст рекомендации о том, какие увлажняющие средства использовать, а каких избегать.

Как правило, мы не рекомендуем вам использовать средства, содержащие алкоголь или ароматизаторы.

Дезодоранты и удаление волос

- Обсудите с лечащей группой, какие дезодоранты использовать во время лечения. В зависимости от облучаемой области лечащая группа, возможно, попросит вас не использовать определенные дезодоранты.
- Не брейте и не натирайте воском облучаемую область. Ваша кожа будет очень чувствительной, и если кожа повреждена или на ней трещины, существует риск серьёзной инфекции.

Полезные советы по уходу за кожей

- Нанесите на кожу рекомендуемые увлажняющие средства по указаниям вашей медсестры. Не пользуйтесь увлажняющими средствами за два часа до лучевой терапии. Увлажняющие средства лучше всего действуют, когда наносятся сразу после купания, пока кожа влажная. Продолжайте увлажнять кожу в области облучения не менее месяца после завершения процедур, а затем по мере необходимости.
- Защищайте кожу в области облучения и вокруг неё от экстремально высоких или низких температур, особенно летом и зимой. Используйте мягкую, свободную, лёгкую одежду, чтобы покрыть облучаемую область.

- У вас могут возникнуть необратимые изменения кожи, такие как повышенная чувствительность к высоким и низким температурам. Если облучаемая область подвергается воздействию солнца, регулярно наносите солнцезащитный крем на место облучения всякий раз, когда вы находитесь на открытом воздухе более 10 минут летом или зимой. Следует использовать солнцезащитный крем без пара-аминобензойной кислоты (ПАВА) с SPF не менее 30. Поскольку облучаемая область всегда будет более чувствительной, чем остальная часть вашей кожи, продолжайте защищать ее от воздействия солнца после окончания лечения.
- Всегда защищайте облучаемую область от химических веществ, которые могут вызвать раздражение, таких как чистящие средства.
- Принимайте ванну или душ только один раз в день. Принимайте ванну только в течение короткого периода времени, достаточного, чтобы очиститься. Мыло и вода могут привести к тому, что ваша кожа станет более сухой. Используйте теплую воду, а не горячую, чтобы ваша кожа не стала слишком сухой. После купания промокните кожу насухо, особенно на месте облучения.
- Соблюдайте сбалансированную диету.
- Пейте не менее восьми стаканов жидкости в день, если только ваш врач не ограничил количество жидкости, которую вы можете пить, из-за другого заболевания.
- Ежедневно проверяйте кожу на участке лечения. Сообщайте о любых изменениях своей медсестре или врачу.
- Если вы проходите химиотерапию во время или после лучевой терапии, ваша кожа может каждый раз краснеть. Эта реакция называется «воспоминанием». Ваше тело «вспоминает», что оно проходило лучевую терапию. Если ваша кожа снова покраснеет или на ней появится раздражение, следуйте тем же инструкциям по уходу, что и во время лечения. Обязательно сообщайте медсестре или врачу, проводящему химиотерапию, об изменениях вашей кожи.
- Вы можете принимать назначенные вам обезболивающие препараты в соответствии с указаниями. Если вы испытываете боль и вам не назначено обезболивающее, вы можете принимать безрецептурное обезболивающее. Пожалуйста, сообщите лечащей группе, если у вас появилась новая боль или ваша боль усилилась.

Чего следует избегать

- Избегайте экстремальных температур вблизи области облучения и их источников, таких как грелки, бутылки с горячей водой, пакеты со льдом, горячие ванны или сауны.
- Зимой в вашем доме не должно быть слишком тепло; избегайте длительного пребывания на открытом воздухе в жаркие летние месяцы. И то, и другое может вызвать сухость кожи.
- Не брейте область облучения. Если вам нужно побриться, используйте электробритву.
- Не используйте дезодорантное мыло, которое может высушить кожу. Используйте увлажняющее мыло без отдушек и ароматизаторов.
- Не накладывайте ленту, бинты или лекарственные пластыри на область облучения.

Разум, тело и дух

Эмоциональное воздействие рака

Получение диагноза рака чрезвычайно травматично, независимо от типа рака или его стадии. Вы можете испытывать самые разные эмоции, и очень важно понимать, что эти чувства нормальны. Позволить себе испытывать все эти эмоции — важный первый шаг.

Грусть и депрессия

Тем, у кого рак, физически и эмоционально тяжело. Грусть ожидается, но клиническая депрессия — нечто совершенно иное, и она поддается лечению. Отличие обычной грусти от клинической депрессии у человека, страдающего от рака, определяется психологическими симптомами. Многие физические признаки депрессии, например, проблемы с питанием, сном и поддержанием энергии, могут быть вызваны раком или побочными эффектами лечения.

Люди, больные раком, часто испытывают грусть. Грустный человек всё ещё может наслаждаться деятельностью и отношениями, в то время как человек с депрессией часто отдаляется от семьи и друзей. Грустные люди сохраняют уравновешенный взгляд на мир и чувствуют себя способными позаботиться о себе. Люди с депрессией часто чувствуют, что весь мир безнадежен, а они беспомощны и неспособны изменить какой-либо аспект ситуации.

В то время как грустный человек может думать о смерти, человек с депрессией сосредоточен на смерти и может иметь мысли о самоубийстве. Если вы чувствуете, что, возможно, страдаете от депрессии, пожалуйста, поговорите со своим врачом и попросите о встрече с вашим социальным

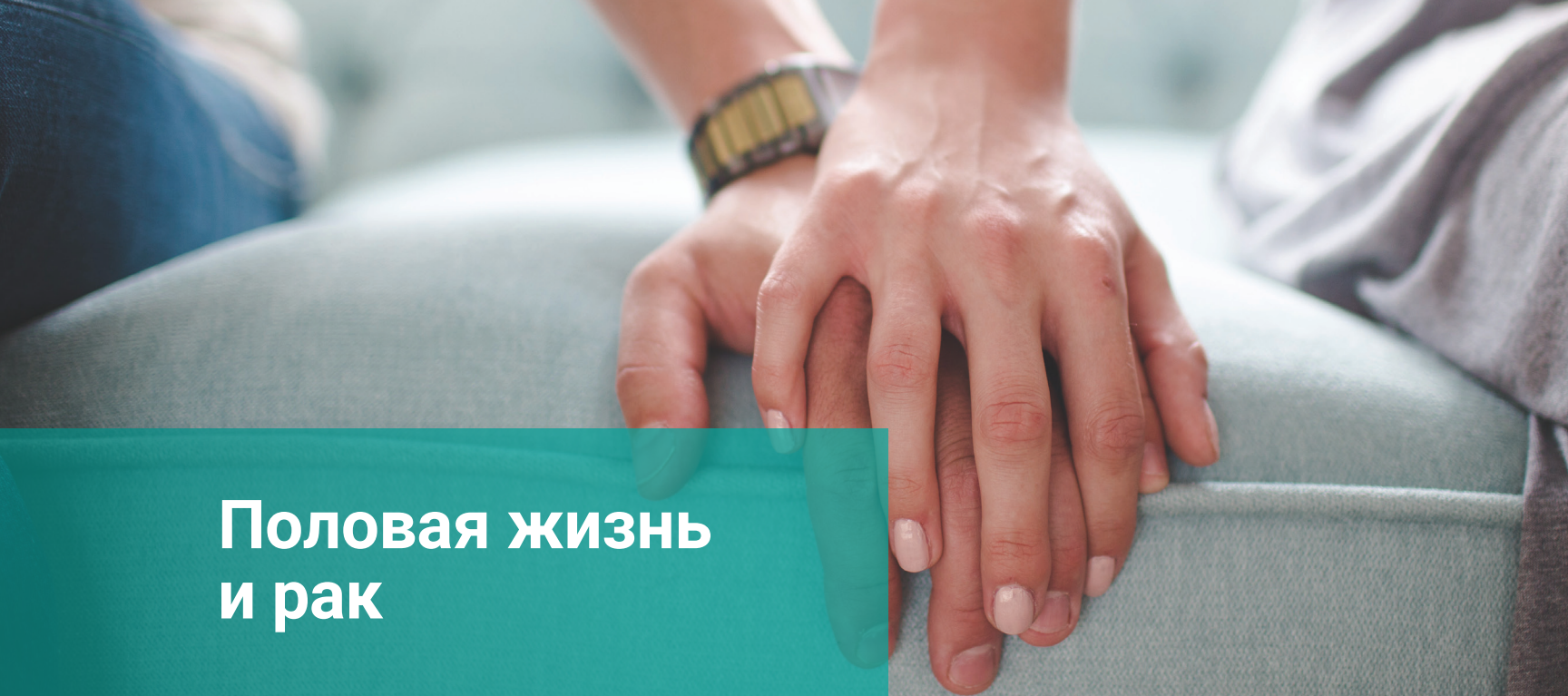
работником в онкологическом центре. Если у вас возникают мысли о самоубийстве, мы настоятельно рекомендуем вам позвонить на Национальную горячую линию по самоубийствам по телефону 800-273-8255.

Религия и духовность

Религия и духовность могут быть мощными инструментами, чтобы справляться с болезнями. Духовные традиции могут дать ощущение, что мир намного больше, чем ваши собственные индивидуальные проблемы. Они предлагают понимание смысла вашей жизни как человеческого существа. Религиозные учреждения могут создавать чувство общности или оказывать практическую поддержку. Для некоторых людей жизнь с диагнозом рака может стать временем начать размышлять о духовном.

Тревожность

Тревожность означает, что вы испытываете чрезмерное беспокойство, не можете расслабиться, чувствуете напряжение или у вас панические атаки. Многие люди, страдающие раком, беспокоятся о том, как оплачивать счета и как рак повлияет на них самих и на их семью или близких. Вы можете помочь себе почувствовать спокойствие, применив, например, глубокое дыхание, управляемые образы и другие когнитивно-поведенческие приёмы или методы осознанности. Также часто возникает некоторая тревожность после окончания лечения. Попросите своего социального работника дать вам подходящие рекомендации о дополнительной поддержке, например, об индивидуальных консультациях и группах поддержки.



Половая жизнь и рак

У тех, кто болеет раком и лечится от рака, часто возникают проблемы с сексом и сексуальностью.

Диагностика и лечение рака могут повлиять на вашу способность к желаемой вами интимной жизни. Поскольку сексуальность и интимная жизнь являются очень личными составляющими нашего человеческого существования, пациентам и их партнёрам может быть неловко обсуждать это. Пожалуйста, знайте, что это распространённые вопросы, и для ваших врачей, медсестёр и социальных работников привычное дело говорить о сексе и сексуальности во время лечения рака.

Влияние лечения рака на сексуальность и влечение

- Изменение желания.
- Изменение ощущения своего тела из-за операции и выпадения волос.
- Гормональные изменения, которые могут привести к перепадам настроения, приливам жара и бессоннице.
- Эмоциональное расстройство, связанное с диагностикой и лечением.
- Утомляемость.

- Трудности с достижением оргазма.
- Боль.
- Другие побочные эффекты в зависимости от места облучения. Поговорите со своей лечащей группой, чтобы узнать больше.

Даже если это может быть неудобно, если вы не удовлетворены своим желанием или способностью к сексу или интимной жизни после рака, мы рекомендуем вам обсудить эти вопросы с вашим онкологом, медсестрой или социальным работником. Вам предоставят лекарства, методы лечения, письменные ресурсы и поддержку.

Сохранение фертильности

Если вы находитесь в детородном возрасте и хотите иметь детей, обязательно поговорите со своим врачом перед началом лучевой терапии. У нас есть более подробная информация, которую мы можем вам предоставить.

Предотвращение беременности

Беременность часто возможна во время лучевой терапии, но её следует избегать, потому что иногда таргетированная радиация может вызвать врождённые дефекты. Врачи советуют женщинам детородного возраста — от подросткового до конца менопаузы — использовать противозачаточные средства на протяжении всего лечения.

Восстановление сексуальной уверенности после рака

Рак может повлиять на все аспекты вашей жизни, включая вашу сексуальность. Независимо от того, включало ли ваше лечение хирургическое вмешательство, химиотерапию, лучевую терапию, биотерапию или любую комбинацию из четырёх методов, вам нужно будет вносить коррективы в свою жизнь по мере выздоровления.

Помните, что честный разговор с вашим партнёром важен для поддержания прочных, поддерживающих отношений. Будьте терпеливы, будьте изобретательны. Ваша медсестра может направить вас к профессиональным консультантам, имеющим опыт оказания помощи пациентам, у которых возникли сексуальные проблемы после лечения.

Удовольствие от сексуальной близости повышает качество жизни и может быть адаптировано к новым условиям, независимо от того, какое лечение вы прошли. Поговорите со своим врачом или медсестрой о любых ограничениях, которые у вас могут быть.

Прежде чем вы возобновите сексуальную активность

- Сначала сосредоточьтесь на своём физическом восстановлении. Уделяйте особое внимание питанию, отдыху и постепенному возвращению к обычным занятиям.
- По возможности приглашайте своего партнёра на обсуждение вашего лечения и ухода с лечащей группой.
- Убедитесь, что ваши инструкции по выписке содержат рекомендации, касающиеся возобновления сексуальной активности. Если ваша медсестра или врач не упоминают об этом, не стесняйтесь спрашивать.
- Используйте противозачаточные средства, если это указано вашей лечащей группой.
- Вы прошли через многое. Может пройти некоторое время, прежде чем вы снова заинтересуетесь сексом. Будьте добры к себе.
- Сообщайте о любых необычных кровотечениях, выделениях, лихорадке или боли своей лечащей группе.
- Американское онкологическое общество, **cancer.org**, размещает информацию о сексуальности и раке, в частности, «Сексуальность и рак (для мужчин)» и «Сексуальность и рак (для женщин)». Пожалуйста, посетите их веб-сайт, чтобы узнать больше.

Когда почувствуете, что готовы...

- Помните, что самооценка и сексуальность связаны, поэтому подчёркивайте положительные аспекты своей внешности и личности.
- Сохраняйте энергию для сексуальной активности, возможно, поручая определённые домашние дела другим.
- Подготовьте почву для сексуального контакта, выбрав время, когда и вы, и ваш партнёр отдохнёте и не будете отвлекаться.
- Если вам больно, может быть неудобно вести половую жизнь. Спросите своего врача или медсестру о том, какие лекарства могут помочь вам чувствовать себя более комфортно.
- Сообщайте о своих потребностях и желаниях, чтобы сексуальная активность доставляла удовольствие обоим партнёрам.
- Массаж, даже рук и ступней, может создать ощущение связи.
- Экспериментируйте с позициями, пока не найдёте ту, которая вам наиболее удобна. Если вы чувствуете усталость, попробуйте позиции, требующие минимальных усилий.
- Используйте водорастворимую смазку, такую как K-Y Jelly®, Astroglide® или Replens®, для увеличения влажности влагалища. Не используйте вазелин, например, Vaseline®.
- Исследуйте альтернативные способы выражения физической любви.
- Подумайте о том, чтобы присоединиться к группе поддержки, где вы можете найти пары с проблемами, похожими на ваши.
- Рассмотрите возможность сексуальной реабилитации или сексуального консультирования, если существуют физические или психологические барьеры и в этом отношении нет улучшений со временем.
- Самое главное, помните, что при некоторых усилиях с вашей стороны и со стороны партнёра ваша половая жизнь может восстановиться, — а, возможно, она станет ещё лучше.

Дополнительные источники информации

Информация о раке обновляется на регулярной основе.

Спросите свою лечащую группу о надёжных веб-сайтах и источниках информации.

Веб-сайты, которые мы рекомендуем для получения самой актуальной информации

Американское онкологическое общество — cancer.org

CancerCare («Лечение рака») — cancercare.org

Национальная сеть многопрофильных онкологических учреждений США (NCCN) — nccn.org/patients

Поддержка подростков и молодёжи

Stupid Cancer («Глупый рак») — stupidcancer.org

Рак крови

Международный фонд борьбы с миеломой — myeloma.org

Общество лейкемии и лимфомы — lls.org

Рак груди

Breastcancer.org — breastcancer.org

«Жизнь за пределами рака молочной железы» (LBBC) — lbcc.org

National Breast Cancer Foundation, Inc. — nationalbreastcancer.org

Фонд Сьюзен Г. Комен — komen.org

Рак ободочной и прямой кишки

Альянс по борьбе с колоректальным раком — ccalliance.org

Рак лёгких

Фонд GO₂ борьбы с раком лёгких — go2foundation.org

Меланома

Melanoma Hope Network — melanomahopenetwork.org

Рак предстательной железы

Фонд борьбы с раком предстательной железы — pcf.org

Us TOO International — ustoo.org

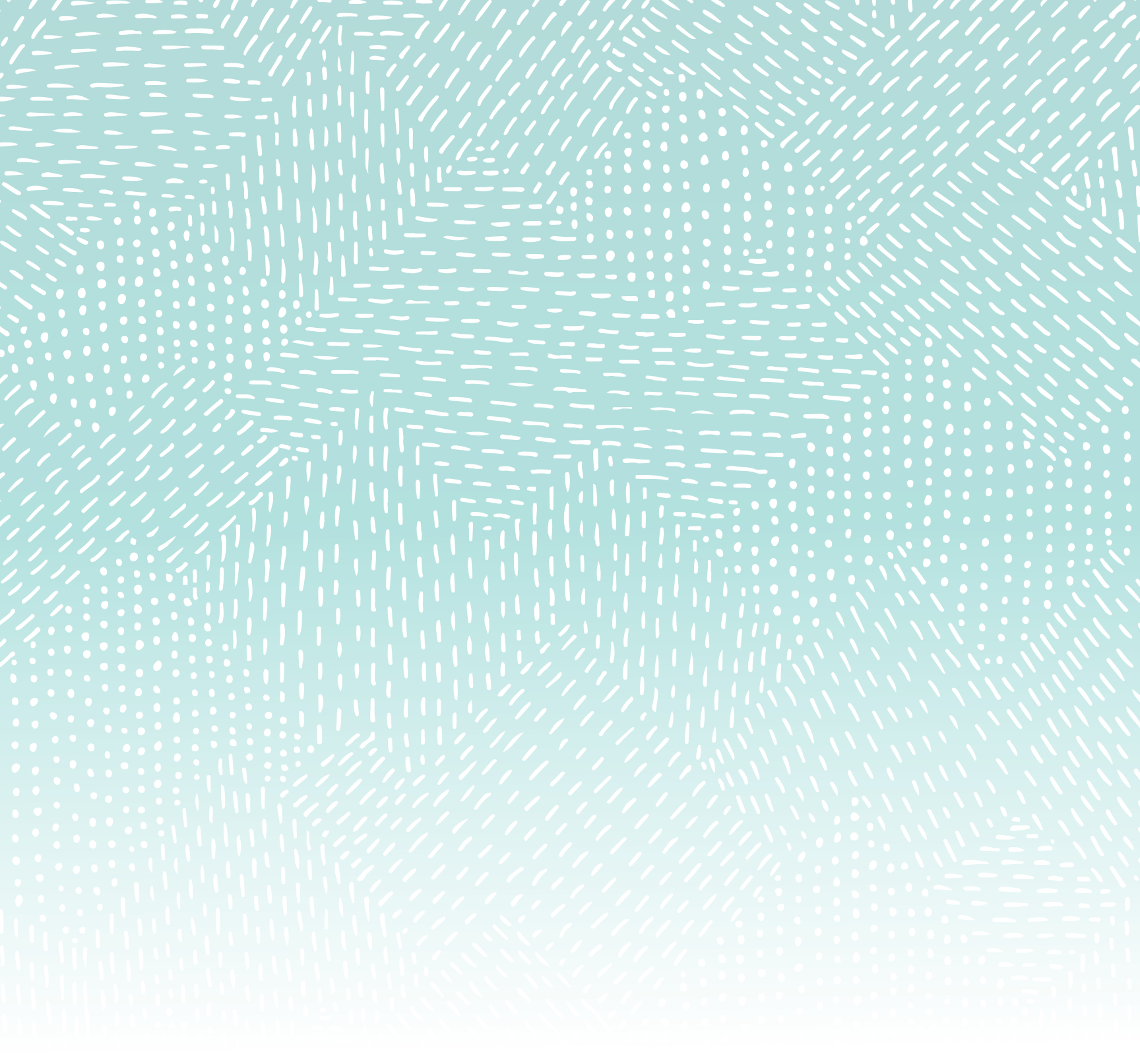
Предварительные медицинские распоряжения и помощь в принятии решений

«Сообщите о своих желаниях» — makeyourwishesknown.org

Добровольцы предоставляют формы предварительных распоряжений, а также групповое и индивидуальное обучение заблаговременному планированию и выбору медицинских услуг.

Центр правовых ресурсов по борьбе с раком (CLRC) — thedrlc.org/cancer

CLRC предоставляет бесплатную и конфиденциальную информацию и ресурсы по юридическим вопросам, связанным с раком, онкологическим больным и пациентам, перенёвшим рак, их семьям, друзьям, работодателям и медицинским работникам.



sutterhealth.org