

ХИМИОТЕРАПИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Данная брошюра подготовлена
благотворительной программой «Женское здоровье».**

Под редакцией руководителя Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена», президента Российской ассоциации маммологов, заслуженного деятеля науки РФ, доктора медицинских наук, профессора Н.И. Рожковой.

Составитель: И.Л. Алесина,
медицинский эксперт программы «Женское здоровье».

Мы выражаем особую благодарность Израильской ассоциации по борьбе против рака за любезно предоставленные материалы, которые были использованы при подготовке брошюры.

При подготовке также были использованы материалы Национального центра маммологии и онкологии репродуктивных органов ФГБУ «МНИОИ им. П.А. Герцена» (директор – член-корреспондент РАМН, профессор А.Д. Каприн).

Корректор: Л. Ким
Дизайн: Е. Хрусталева

Эта брошюра содержит лишь общие сведения. Она не является медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию у специалиста по какому бы то ни было вопросу. При наличии той или иной конкретной медицинской проблемы следует обратиться к врачу.

© Все права защищены.

Введение

Эта брошюра рассказывает о химиотерапии рака молочной железы. Она написана специалистами с учетом опыта многих женщин как в нашей стране, так и за рубежом, которые стояли перед теми же проблемами и задавали те же вопросы, что, вероятно, задаете сейчас себе и вы. Информация, находящаяся в этой брошюре, поможет вам подготовиться к химиотерапии и подскажет, как вести себя до и во время лечения.

Программа «Женское здоровье» работает в России с 2007 г. и направлена на продвижение ранней диагностики рака молочной железы и оказание помощи и поддержки женщинам с этим диагнозом. В качестве волонтеров с нами работают женщины, перенесшие лечение рака молочной железы. Подобно вам, они прошли операцию и другие виды лечения, пережили периоды страха и опасений, и большинство из них задавали те же вопросы, которые беспокоят вас на данном этапе. Они стали членами групп взаимопомощи, где поддерживают женщин, перенесших рак молочной железы, и готовы помочь советом, ответить на ваши вопросы личного характера, к какой бы сфере – физической, психологической или эстетической – они не относились. Единственное их желание – облегчить ваши переживания и поделиться своим опытом. Возможно, эту брошюру вам передала одна из женщин – волонтеров группы взаимопомощи.

Лечение злокачественной опухоли с помощью лекарственных препаратов включает химио-, гормоно- и иммунотерапию. Химиотерапия – это комплексное лечение, при котором используются химические вещества (называемые также цитотоксическими препаратами).

Она предназначена для уничтожения злокачественных клеток раковой опухоли. Лечение химическими препаратами может также сочетаться с другими видами лечения, такими, например, как радиотерапия, иммунотерапия и (или) гормонотерапия.

Цель химиотерапии

Химиотерапия преследует две основные цели:

1. уничтожение всех клеток раковой опухоли и полное излечение болезни;
2. уменьшение опухоли и продление жизни пациента. Если нет возможности достичь полного выздоровления, химиотерапия может уменьшить размер злокачественной опухоли или задержать развитие болезни (привести к ремиссии). В этом случае лечение с помощью химических препаратов назначается для продления жизни пациента и улучшения ее качества.

Программы лечения, включающие химиотерапию

- ✓ Химиотерапия как единственный вид лечения.
- ✓ Химиотерапия перед хирургическим вмешательством (операцией). Цель такого лечения – уменьшить размер злокачественной опухоли и таким образом облегчить ее удаление, сведя к минимуму возможные риски (например, опасность повреждения соседних органов). Предоперационная химиотерапия называется также неoadъювантным лечением.
- ✓ Химиотерапия после операции. Даже если удалена вся опухоль или бо́льшая ее часть, видимая глазу, существует опасность, что клетки опухоли остались в организме. В этом случае целью химиотерапии является завершение лечения и уничтожение невидимых клеток или клеток, которые не были удалены в ходе операции. Химиотерапия после операции называется адъювантным (вспомогательным) или дополняющим лечением.

Как действует химиотерапия

Химические препараты уничтожают раковые клетки путем нарушения их жизненного цикла. Наибольшему влиянию подвержены те клетки, которые быстро делятся. Но химические препараты влияют не только на механизмы деления раковых клеток, они могут повлиять и на здоровые ткани организма – главным образом на те, в которых деление клеток происходит быстрее. В качестве примера можно привести слизистую оболочку системы пищеварения, костный мозг и волосяные мешочки, которые подвергаются негативному воздействию химиотерапии. Поэтому возможно возникновение побочных явлений, таких как понос, язва в ротовой полости, выпадение волос, ухудшение показателей крови. При этом может быть нанесен вред и здоровым тканям, в которых быстрого деления клеток не происходит. Препараты, используемые в химиотерапии, достаточно сильно различаются между собой по механизму действия, степени воздействия на различные опухоли и уровню токсичности.

ВАЖНО! *Помните, в настоящее время большинство побочных явлений химиотерапии поддается лечению, которое их смягчает и облегчает общее состояние пациента. Кроме того, большинство побочных явлений носит временный характер, так как здоровые клетки обладают способностью к быстрому восстановлению.*

Подготовка к химиотерапии

Планирование лечения. Чтобы выбрать наиболее эффективный вид лечения, врач должен иметь четкую картину заболевания. Ему необходимо учитывать вид онкологического заболевания, расположение опухоли, стадию заболевания, а также возраст больного и общее состояние его здоровья. В соответствии с полученной информацией врач разрабатывает программу лечения, включая вид, дозу химиотерапии, продолжительность и метод приема. Дозы лекарства обычно выбирают в соответствии с величиной поверхности тела пациента (этот параметр зависит от роста и массы тела). Так как лечение планируется индивидуально для каждого больного, то и реакция на лечение сугубо индивидуальна.

Это означает, что одно и то же лекарство может вызвать у разных пациентов разные ощущения и разные побочные явления.

Некоторые виды лечения могут осуществляться в амбулаторном отделении или в дневном стационаре клиники; в других случаях требуется полная госпитализация (как правило, она вызывается необходимостью длительного приема лекарств). Лечение обычно представляет собой серию процедур, ее называют «курс лечения». Расписание процедур составляется врачом на основании заранее заданной программы, с учетом реакции больного на лечение и возникающих побочных явлений. Перерывы между процедурами позволяют больному восстанавливать свои силы. Иногда приходится отложить очередную процедуру, например, если существенно ухудшаются показатели крови.

Лечащий персонал расскажет вам о программе лечения и о возможных побочных явлениях. Сразу запомнить все будет трудно, поэтому рекомендуется записать основную информацию или попросить кого-нибудь из друзей или родственников присутствовать при разговоре. Возникшие вопросы следует записывать для того, чтобы задать их во время очередного посещения клиники.

В ходе всех курсов химиотерапии за пациентом ведется тщательное наблюдение, включающее его осмотр, анализы крови и оценку побочных явлений, а в некоторых случаях – анализы мочи и различные виды сканирования (рентгеноскопия, компьютерная томография и т.п.). Иногда в соответствии с решением врача возникает необходимость прервать или изменить вид лечения. Важно сообщать персоналу о возникающих побочных явлениях, включая любые новые ощущения.

ВАЖНО! Эффективность лечения сохраняется независимо от степени выраженности побочных явлений.

Согласие пациента на лечение

Перед химиотерапией врач объяснит вам цели лечения, какие препараты включены в программу лечения (протокол лечения) и как их следует принимать. Вас попросят подписать бланк согласия на химиотерапию. Ваша подпись будет означать, что вы согласны пройти опре-

деленный вид терапии. Вы сможете пройти лечение лишь при условии, что дадите на это осознанное согласие. Перед тем как это сделать, вы должны получить информацию по следующим вопросам:

- вид рекомендуемого лечения,
- цели лечения,
- преимущества данного вида лечения,
- опасности и серьезные побочные явления (краткосрочные и долгосрочные),
- существуют ли альтернативные виды лечения вашей болезни,
- как будет проводиться наблюдение за последствиями лечения.

ВАЖНО! Если вам что-то непонятно, не стесняйтесь задавать вопросы лечащему персоналу. Вы имеете право обдумать свое решение в отношении лечения. Однако необходимо знать, что не следует откладывать химиотерапию на длительное время: это может оказать значительное влияние на эффективность всего лечения.

Ощущения, связанные с химиотерапией

Согласившись на химиотерапию, некоторые пациенты испытывают тревогу, страх или напряженность. Важно помнить, что это чувство совершенно естественно. Ваше душевное состояние не менее важно, чем состояние физическое. Каждому человеку в этот период требуется поддержка, и вы вправе эту поддержку получить. Вы можете обратиться к врачам, медицинским сестрам, психологам. Вам помогут семья и друзья. В программе «Женское здоровье» в качестве волонтеров работают женщины, прошедшие лечение рака молочной железы. Они готовы помочь советом, ответить на ваши вопросы. Вы можете обратиться в группу взаимопомощи, если она есть в вашем городе. Подробную информацию вы найдете на сайте программы «Женское здоровье» www.whep.ru

Как проводится лечение

В большинстве случаев химиотерапия проводится путем внутривенного или перорального (через рот) введения препаратов. В редких случаях препараты впрыскиваются в различные органы или полости организма, например в спинномозговую жидкость, мочевой пузырь или брюшную полость. Чаще всего используется внутривенное введение (инфузия при помощи капельницы). Каждое лекарство вводится в соответствии со специальными инструкциями. Существуют препараты, требующие особой подготовки или особых условий введения в зависимости от тех или иных побочных явлений.

При инфузионном введении лекарства возможно использование внутривенного устройства – катетера, который остается в вене в течение периода лечения. Катетер напрямую сообщается с центральной веной, и через него поступают лекарства. Главные преимущества катетера:

1. он облегчает введение жидкости с лекарством (инфузии);
2. он делает возможной длительную инфузию лекарства с помощью «помпы» (нечто вроде насоса), подключаемого к центральному инфузионному устройству. Пациент носит это устройство на себе в течение всего периода лечения, при этом нет необходимости в госпитализации.

Прием других лекарств одновременно с химиотерапией

В ходе первого визита к онкологу вас попросят рассказать о постоянно принимаемых лекарствах. Существуют препараты, которые могут помешать химиотерапии или повлиять на нее. Если вы проходите одновременно и химиотерапию, и другой вид лечения (прививки, лечение глаз, зубов и т.п.), следует сообщить об этом всем вашим врачам.

Боль в период химиотерапии

Кроме неприятных ощущения от укола иглой для введения химиотерапии (при установке капельницы), обычно не возникает других болевых ощущений. Некоторые препараты могут вызвать чувствительность и ощущение жжения в области вены, в которую вводится препарат, но это случается нечасто.

ВАЖНО! Если во время процедуры вы чувствуете боль, немедленно сообщите об этом медсестре или врачу.

Режим и нагрузки в период химиотерапии

Можно и даже нужно продолжать повседневную деятельность в период химиотерапии. Можно продолжать работать, встречаться с друзьями, развлекаться и выезжать на экскурсии. Некоторые пациенты испытывают потребность снизить свою активность и дневную нагрузку. Рекомендуется заниматься – в разумном объеме – физическими упражнениями, например ходьбой. Вид деятельности, ее продолжительность и степень нагрузки – все это должно находиться в соответствии с физической подготовленностью пациента. Важно знать, что в результате химиотерапии может произойти временное снижение числа форменных элементов крови, что в свою очередь вызовет опасность кровотечений и инфекций. Следует также учитывать специфические побочные явления, связанные с приемом каждого лекарства. О них вам расскажет медицинский персонал. Планируйте вашу активность в период химиотерапии в соответствии с рекомендациями лечащего врача: это поможет избежать лишних осложнений.

Питание в период химиотерапии

В период химиотерапии важно сбалансированно питаться, обеспечивая организм энергией и необходимыми веществами. Это позволит вам сохранить силы и нормальную массу тела. Лекарственные препараты могут влиять на аппетит, вкусовые ощущения и способность к нормальному питанию. Собственно говоря, нет необходимости отказываться от какой бы то ни было еды, если нет соответствующей рекомендации лечащего персонала.

Побочные эффекты химиотерапии

Химиотерапия может вызвать ряд побочных эффектов в зависимости от принимаемых лекарств. Люди реагируют на лечение по-разному. Некоторые вообще не ощущают побочных эффектов, но по большей части они проявляются в той или иной степени. В процессе лечения медицинский персонал примет меры, чтобы избежать таких эффектов или смягчить их.

ВАЖНО! Помните, что в большинстве случаев побочные эффекты носят временный характер и прекращаются с окончанием лечения.

Слабость и усталость

Многие больные жалуются на слабость и усталость в процессе химиотерапии и по ее окончании. Продолжительность периода, в течение которого проявляются эти ощущения, неодинакова при разных видах лечения. Слабость и усталость могут выражаться по-разному. Могут беспокоить упадок сил (не связанный ни с физической активностью, ни с производимыми усилиями), постоянная слабость, трудности в выполнении повседневных действий, проблемы умственной деятельности, неспособность сосредоточиться и т.п. Сон не всегда помогает при таком состоянии. Побочные явления влияют на повседневную жизнь, социальную активность, работоспособность и качество жизни в целом.

Полезные советы для уменьшения побочных эффектов химиотерапии

- ✓ Выработайте разумный распорядок дня, ставя перед собой лишь достижимые цели.
- ✓ Избегайте безделья и излишнего отдыха. Иногда чем больше мы отдыхаем, тем больше устаем. Лучше отдыхать чаще, но не так долго.
- ✓ Важно знать – регулярная физическая активность, например ходьба, в значительной степени снижает ощущение слабости и усталости.
- ✓ Соблюдайте правила питания и пейте достаточное количество жидкости.
- ✓ Попробуйте улучшить качество сна, найдите способ расслабляться, подобрать себе подходящее занятие (например, просмотр фильма,

встреча с друзьями, чтение, легкая работа по дому, хобби), чтобы отвлечься от ощущения слабости и усталости.

- ✓ Планируйте день таким образом, чтобы действия, требующие больших усилий и энергии, выполнялись в часы, когда не так сильно ощущается слабость и усталость.
- ✓ Установить (с помощью членов семьи и друзей) порядок действий, выполняемых в течение дня.
- ✓ Об ощущениях слабости и усталости сообщайте лечащему врачу. В случае необходимости вам будут назначать соответствующие лекарства.

Тошнота и рвота на фоне химиотерапии

Некоторые химиотерапевтические средства могут вызывать у больного тошноту и рвоту; с другой стороны, многие люди в период лечения не ощущают что-либо угнетающего. Тошнота и рвота могут появиться немедленно или в течение порядка 24 часов после химиотерапии и продолжаться одни или несколько суток.

В ходе большинства процедур перед химиотерапией назначается профилактическое лечение против тошноты и рвоты. Кроме того, врач и медицинская сестра проинструктируют вас, как продолжить лечение тошноты и рвоты в домашних условиях. Важно соблюдать указания о приеме лекарств на дому и во время очередного визита сообщать персоналу о своих ощущениях. Вы должны рассказывать персоналу о вашем самочувствии дома после процедуры.

ВАЖНО! Помните, что в настоящее время существуют весьма эффективные препараты для предотвращения и лечения тошноты и рвоты, которые возникают вследствие проводимой химиотерапии.

Практические советы для уменьшения явлений тошноты и рвоты

- ✓ Если вас тошнит, когда вы принимаете лекарство, сообщите об этом лечащему персоналу.
- ✓ Имейте при себе мятную конфету, ломтик лимона; постарайтесь

переключить внимание: слушайте музыку, разговаривайте, смотрите телевизор и т.п.

- ✓ Во время приступа тошноты не ешьте и не готовьте еду.
- ✓ Избегайте жареной, острой и жирной пищи.
- ✓ Ешьте часто и понемногу, тщательно пережевывая пищу.
- ✓ Пейте много жидкости небольшими порциями.
- ✓ Употребляйте растительные приправы, которые помогают предупредить тошноту и рвоту, например имбирь.

Изменения аппетита

В результате химиотерапии могут возникнуть следующие изменения аппетита:

- тошнота, вызываемая действием лекарственных веществ на центр тошноты в головном мозге;
- повреждение вкусовых желёз языка;
- повышение аппетита в связи с приемом стероидов;
- боль в результате повреждения слизистой оболочки рта и горла (мукозит). Вы начинаете чувствовать боль, когда кладете пищу в рот и (или) когда глотаете;
- сухость во рту, вызываемая чаще всего радиотерапией в области головы и шеи;
- понос или запор в результате поражения слизистой оболочки кишечника.

Полезные советы по облегчению проблем с аппетитом

- ✓ Употребляйте калорийные напитки (например, виноградный и апельсиновый соки) в малых количествах, но часто.
- ✓ Ешьте часто, но понемногу.
- ✓ Принимайте противорвотные лекарства в соответствии с рекомендациями лечащего врача.
- ✓ Тщательно ухаживайте за полостью рта (чистка зубов и полоскание полости рта специальными жидкостями) до и после еды.
- ✓ Ешьте, когда хочется и когда это удобно, а не по заранее составленному расписанию.
- ✓ Употребляйте продукты, богатые калориями, чтобы получить нужное количество энергии, но в уменьшенном объеме пищи.

- ✓ Пробуйте различные продукты в разные периоды лечения: если они не понравятся, переходите к другим видам пищи.
- ✓ Если вы чувствуете жжение или боль во рту или при глотании, ешьте холодные и измельченные продукты.
- ✓ Если вам мешает запах пищи, не готовьте дома, ешьте готовую пищу или холодные продукты.
- ✓ Ешьте в приятных местах и в хорошей компании.
- ✓ Поговорите с другими пациентами, пусть они поделятся с вами опытом.
- ✓ Ешьте специальные продукты, которые удовлетворяют потребность организма в энергии, витаминах и минералах. Перед их приобретением получите рекомендацию лечащего врача.

Диарея (понос)

Некоторые химические вещества могут нанести вред слизистой оболочке кишечника, что и является причиной поноса. Он может быть разной степени тяжести в зависимости от лекарства, дозировки и частоты приема.

Полезные советы по облегчению явлений диареи

- ✓ Следует много пить, чтобы возместить потерю жидкости при поносе.
- ✓ Желательно употреблять пищу, не содержащую клетчатки, жиров и лактозы, сократить прием такой пищи, как овощи и фрукты с кожурой, хлеб с отрубями, отруби, хлеб из цельной пшеницы и цельный рис (все эти продукты богаты клетчаткой). Не рекомендуется употреблять жирные продукты (сливочное масло, маргарин, майонез, шоколад и производные от них).
- ✓ Не рекомендуется употреблять кофеин, газированные напитки и пищу с острыми приправами.
- ✓ Желательно есть небольшими порциями.
- ✓ Можно употреблять в пищу бананы, очищенные от кожуры яблоки, рис, сухари, картофель и макаронные изделия.
- ✓ Важно поддерживать гигиену заднего прохода для предупреждения местных инфекций. О болезненных ощущениях в этой области следует сообщать лечащему персоналу.
- ✓ Следует мыть руки с мылом после посещения туалета.

В любом случае желательно посоветоваться с лечащим врачом в отношении рекомендуемого рациона. Следует сообщать о частоте поносов, типе испражнений (жидкие или мягкие), об их цвете (черный, красный или иной) и о побочных явлениях при поносе, таких как боли в животе и слабость. В некоторых случаях врач пропишет вам лекарства от поноса или от болей в животе. Он позаботится о том, чтобы ваш организм получал достаточно жидкости. Возможно, он попросит вас сделать анализ крови, чтобы убедиться, что вы не страдаете от обезвоживания, что содержание электролитов (соляных растворов) в крови не изменилось.

Запор

В результате химиотерапии у пациента может возникнуть запор. Это может вызвать ощущение слабости, и, в целом, снизить качество жизни пациента. Одной из частых причин запоров становятся лекарства против рвоты. Важно сообщать лечащему персоналу о возникновении запоров и о частоте опорожнений кишечника. В случае запора следует много пить, есть пищу, богатую клетчаткой (такую как овощи, фрукты, хлеб из цельной муки, кукурузные хлопья), а также добавлять в пищу оливковое масло. Можно также проконсультироваться с лечащим персоналом относительно рекомендуемого вам питания. Постоянная и умеренная физическая нагрузка, например ходьба, может стимулировать работу кишечника. В случае необходимости и после получения врачебной консультации можно принимать лекарства против запора или заменить те лекарства, которые вызывают запор.

Поражение слизистой оболочки рта и горла (мукозит)

Некоторые лекарства действуют на слизистую оболочку рта и горла. Поэтому в период лечения у больного могут появиться язвочки, грибковые инфекции или воспаления полости рта и горла (мукозит), которые временно затрудняют процессы еды и питья, а также влияют на самочувствие пациента.

Полезные советы при появлении мукозита

- ✓ Постоянно ухаживайте за полостью рта в период лечения и после него.
- ✓ Чистите рот и десны с помощью мягкой зубной щетки или марли (чтобы не оцарапать десны) после каждого приема пищи и перед сном.
- ✓ Вынимайте и чистите вставные протезы после каждого приема пищи и перед сном.
- ✓ Избегайте горячей пищи, горячих напитков, острых приправ, курения и алкоголя.
- ✓ Пользуйтесь увлажняющей помадой для защиты губ. При появлении красноты, чувствительности, болезненных мест во рту и на губах, а также трудностей при глотании сообщить об этом лечащему персоналу.
- ✓ Перед началом химиотерапии следует посетить зубного врача и по возможности завершить лечение зубов.
- ✓ В любом случае следует посоветоваться с онкологом в отношении графика лечения зубов, а также сообщить зубному врачу о химиотерапии, которую вы проходите или прошли.

Сухость во рту и горле

Чтобы облегчить эти явления, следует сосать кубики льда и есть холодную, влажную и мягкую пищу, например мороженое, пудинг, арбуз. Можно также пользоваться жевательной резинкой или сосать леденцы. Следует избегать острой или кислой пищи. Желательно также избегать острых приправ, не курить, не употреблять кислых напитков и алкоголя. Можно пить теплый чай из трав. Возможны изменения во вкусовых ощущениях, но в большинстве случаев после терапии они проходят. При появлении ранок во рту и (или) болей при глотании следует сообщить о них лечащему персоналу. Возможно, что врач назначит вам какие-то лекарства.

Выпадение волос

В ходе химиотерапии у некоторых пациентов наблюдается частичное или полное выпадение волос. Важно помнить, что это временное явление и волосы полностью восстановятся после лечения. Клетки волосяных

фолликулов размножаются с большой скоростью – это делает их особо чувствительными к химиотерапии. Одни лекарства вообще не вызывают выпадения волос, другие вызывают незначительное выпадение и лишь немногие приводят к сильному или даже полному выпадению волос. Это явление может быть очень медленным и постепенным, но может происходить быстро и даже мгновенно. Как правило, выпадение волос начинается через две недели после первого сеанса химиотерапии.

Некоторые пациенты стараются скрыть выпадение волос. Если лечащий персонал сообщит вам о возможности полного выпадения волос, можно подготовиться заранее и приобрести головной убор, косынку или парик. Если вы предпочитаете парик, то желательно приобрести его до начала облысения. Это позволит выбрать парик в соответствии с внешним видом и с естественным цветом волос. Кроме того, парик будет у вас наготове. Обладателям длинных волос рекомендуется подготовиться заранее и подстричь волосы.

Более подробную информацию и рекомендации вы можете найти в брошюре «Выпадение волос при лечении онкологических заболеваний», подготовленной программой «Женское здоровье».

Изменения показателей крови

Форменные элементы крови чувствительны к влиянию химиотерапии. Поэтому через одну или две недели после начала химиотерапии ожидается снижение числа этих форменных элементов крови. Каждое лекарство по-своему влияет на их число.

Количество клеток каждого вида может снизиться в результате лечения. Ниже описаны изменения, которые могут произойти с форменными элементами крови.

1. Белые кровяные клетки (лейкоциты). Эти клетки призваны бороться с инфекциями. Самая важная подгруппа лейкоцитов – это нейтрофилы. Именно они служат главной защитой в борьбе с инфекциями. Снижение числа белых кровяных клеток, главным образом нейтрофилов (это явление известно как нейтропения), может вызывать у больного повышенную чувствительность к инфекциям. При про-

должительной и глубокой нейтропении (что означает снижение числа нейтрофилов в крови) возрастает опасность инфекции. При снижении числа нейтрофилов наблюдаются такие симптомы, как жар, кашель, частое дыхание, озноб; появляются новые виды инфекции или раны, жжение при мочеиспускании, общее плохое самочувствие.

Вы должны сообщить лечащему персоналу о каждом новом явлении или об изменении в самочувствии. Лечащий врач детально проинструктирует вас о том, как себя вести при снижении числа лейкоцитов.

Кроме того, существует ряд правил, которых важно придерживаться для уменьшения риска инфекций.

- Следует мыть руки не менее 15 секунд перед едой и после нее, а также после посещения туалета.
- Не следует посещать больных или видаться с ними.
- Следует чистить рот и зубы после каждой еды и перед сном.
- Следует избегать прямого контакта с испражнениями животных.

ВАЖНО! Резкое снижение уровня лейкоцитов обычно продолжается лишь несколько дней. В этот период очень важно избегать контактов с больными людьми и не появляться в местах больших скоплений народа. Нет, однако, необходимости в полной изоляции. Можно выходить на улицу, чтобы подышать воздухом. Если в период лечения температура тела превышает 38°С, вам следует срочно обратиться в онкологическое отделение или приемный покой больницы.

2. Красные кровяные клетки (эритроциты). В ходе лабораторного исследования крови проверяется также уровень гемоглобина, который переносится красными кровяными клетками. Задача эритроцитов – доставка кислорода к тканям. Если число эритроцитов снижается, возникает анемия, она в свою очередь может вызывать слабость, усталость, бледность, даже головокружение и одышку. В большинстве случаев анемия проходит сама собой, но может появиться и необходимость в медикаментозном лечении или переливании крови. Если у вас возникнет один из упомянутых выше симптомов, сообщите об этом лечащему врачу.

3. Тромбоциты.

Тромбоциты отвечают за свертывание крови. Каждый вид лечения по-своему влияет на уровень тромбоцитов. При одних видах лечения существенного снижения числа тромбоцитов не наблюдается, другие же виды приводят к очень резкому снижению этого показателя. В некоторых случаях возникает необходимость во вливании тромбоцитов с целью сохранить их уровень. Снижение уровня тромбоцитов может привести к более продолжительному кровотечению из раны (если она есть) или вызвать такие симптомы, как синяки на коже, кровотечения из десен или из носа, кровь в моче или черный кал. Следует сообщить лечащему персоналу о любом симптоме, указывающем на кровотечение, или обратиться в приемный покой.

Повреждения кожи и ногтей

Некоторые лекарства влияют на состояние кожи и ногтей. Возможно появление сухости и зуда, которые можно облегчить путем использования увлажняющих препаратов и кремов. Рекомендуется избегать пребывания на солнце в жаркие часы и защищать кожу с помощью защитного крема с показателем SPF 15 или выше, носить длинную, закрывающую тело одежду и головной убор с широкими полями. Под влиянием различных видов химиотерапии могут измениться цвет ногтей и их структура. Эти изменения, как правило, исчезают после завершения лечения.

Влияние на нервную систему

Некоторые лекарства влияют на нервные волокна, главным образом на нервы кончиков пальцев на руках и ногах. Некоторые больные сообщают о покалывании или о потере чувствительности в этих областях. Это явление называется периферической нейропатией. Возможно также возникновение болей, запора и пр. В определенных случаях возникают затруднения при выполнении некоторых видов деятельности, например при завязывании шнурков и застегивании пуговиц. При появлении подобных симптомов сообщите о них лечащему врачу.

Изменения в работе почек

Некоторые лекарства могут повлиять на работу почек. Для борьбы с этим явлением существуют процедуры, которые проводятся после или во время введения химиопрепаратов. Кроме того, пациент должен пить как можно больше жидкости – в соответствии с рекомендациями лечащего персонала. В некоторых ситуациях вас попросят сделать анализ мочи в ходе процедур или перед ними. При необходимости будут выполнены другие исследования для оценки работы почек.

Экстренные случаи в процессе химиотерапии

Как уже было сказано, химиотерапия может сопровождаться различными осложнениями, часть которых требует срочного медицинского осмотра, а иногда и срочной госпитализации. Следует получить подробные инструкции от лечащего врача о том, когда, как и куда следует обращаться в различных ситуациях.

ВАЖНО! *Возможны и другие побочные явления, не указанные в данной брошюре. Они возникают не всегда и лишь при приеме определенных лекарств. Например, могут произойти изменения в работе сердца, ухудшение слуха и некоторые другие нарушения. Лечащий персонал знает, какие меры следует принять для их своевременного распознавания, лечения или профилактики. В любом случае вы должны сообщать лечащему персоналу обо всех наблюдаемых вами явлениях.*

Влияние лечения на сексуальное здоровье и способность к продолжению рода (репродукцию)

Влияние лечения на способность к продолжению рода.

Разнообразные химические препараты различным образом влияют на способность к продолжению рода, как у женщин, так и у мужчин. В

большинстве случаев такое влияние обратимо, но оно может и остаться на всю жизнь. Процедура сохранения способности к деторождению у женщин, получающих химиотерапию, непростая, и решение об этом принимается индивидуально в каждом конкретном случае. Несмотря на то, что химические препараты могут влиять на способность к продолжению рода, оплодотворение все же возможно. Следует избегать беременности во время химиотерапии ввиду возможных дефектов плода. Рекомендуется более тщательно соблюдать меры по предотвращению беременности во время лечения. В любом случае, если вы планируете беременность после химиотерапии, посоветуйтесь заранее с лечащим врачом. Заметим, что, как свидетельствуют опубликованные данные научных исследований, у родителей, прошедших химиотерапию в прошлом, не наблюдается повышения рождаемости детей с увеличенным по сравнению со средним в популяции количеством дефектов или патологии.

Влияние лечения на сексуальность.

Сексуальность – это стремление к физической близости, потребность в прикосновениях, нежности, интимных отношениях, наслаждении. Возникают ситуации, при которых лечение приводит к слабости, бессилию и отсутствию энергии до такой степени, что у некоторых женщин пропадает половое влечение, желание вести половую жизнь. Чувства страха и тревоги, сопровождающие заболевание и лечение, тоже играют немалую роль в снижении полового влечения и половой активности.

Курс химиотерапии может приблизить полное прекращение менструального цикла у женщин и уменьшить число гормонов, вырабатываемых яичниками. В этом положении пациентки могут переживать явления, характерные для периода климакса, например приливы жара, сухость во влагалище, боли в момент проникновения, смену настроений, расстройства сна и пр. Побочные явления лечебных процедур могут изменить самоощущение женщины в отношении своего внешнего вида. Некоторые пациенты находятся в замешательстве и испытывают трудности в связи со своим новым положением. Нарушение привычного ритма жизни и эмоциональная и физическая нагрузка могут осложнить жизнь и даже привести к эмоциональному отчуждению между мужчиной и женщиной. Вместе с тем существуют пары, у которых отношения, наоборот, укрепляются в связи с болезнью и лечением.

Важно знать, что с медицинской точки зрения нет никаких ограничений для половой жизни в период лечения. Но следует еще раз подчеркнуть необходимость избегать беременности в ходе химиотерапии. Половые контакты не обостряют заболевание и не мешают химиотерапии. Единственные ограничения возникают в случае резкого снижения показателей крови, которое может вызывать кровотечение или инфекцию. Важно проконсультироваться с лечащим врачом в отношении показателей крови и их влияния на половую жизнь.

Поскольку в течение определенного времени иммунная система может оказаться ослабленной, рекомендуется безопасный секс с использованием презервативов. Это позволит избежать инфекций. Мы не можем с точностью сказать, передаются ли химические вещества здоровому партнеру или партнерше в ходе половых контактов, но для большей безопасности большинство специалистов рекомендуют пользоваться презервативами в течение нескольких дней после химиотерапии.

ВАЖНО! *Помните, онкологическое заболевание – это не конец интимной жизни. Многие зависит от вашего желания и самочувствия. Всегда имеются альтернативные пути для того, чтобы принять и выразить любовь.*

Полезные советы по улучшению самочувствия в период химиотерапии

- ✓ Ищите информацию из надежных источников. Информация о заболевании и методах лечения поможет вам приобрести уверенность в себе. У вас, возможно, возникнут вопросы о влиянии химиотерапии на заболевание и качество жизни. Знание ответов на эти вопросы помогут вам преодолеть чувство неопределенности. Можно записывать в тетрадь возникающие у вас вопросы. В дальнейшем при встрече с лечащим врачом вы сможете задать эти вопросы и записать ответы.
- ✓ Ведите «Дневник лечения» – ваш личный дневник, в котором записывайте все, что с вами происходит, все изменения, фиксируйте свои

чувства и мысли, храните важные документы. Этот дневник может пригодиться и в случае, если на том или ином этапе вы захотите получить консультацию другого специалиста.

- ✓ Позитивный подход. Иногда бывает нелегко выработать позитивный подход именно в тот период, когда жизнь резко меняется в результате болезни и проводимого лечения. Позитивный подход, в частности, означает принятие создавшейся ситуации, попытку найти в ней и положительные стороны. Иногда болезнь и выпавшие на долю испытания могут послужить духовному росту человека. Можно почитать литературу по этой теме или поговорить с психологом.
- ✓ Распорядок дня. Несмотря на вызываемые химиотерапией неприятные побочные явления, многие пациенты стараются вести активный образ жизни. Они работают на неполную ставку, встречаются с друзьями и членами семьи, читают, ведут дневник, совершают ежедневные прогулки пешком и находят себе занятия по душе. Планирование дня и постановка целей в соответствии с вашими возможностями помогут вам улучшить настроение и самочувствие.

Помощь других людей

Очень часто члены семьи и друзья стремятся вам помочь несмотря на то, что вы замкнулись в себе. Возможно, им трудно в точности понять ваши переживания, и они не знают, какая именно помощь вам нужна. Не стесняйтесь, попросите их сделать что-нибудь, что может облегчить вашу жизнь или улучшить ваше самочувствие. Например, они могут оказать помощь в приготовлении пищи, поухаживать за детьми, найти для вас информацию о болезни и методах ее лечения, договориться о дополнительной медицинской консультации, сходить за покупками, просто поговорить с вами, сопровождать вас во время прогулки и т.п. Хорошая коммуникация, откровенный разговор – такие вещи очень важны. Перемены в вашей жизни касаются и ваших близких. Они начинают заниматься новыми, непривычными для них делами. Постарайтесь четко объяснить им, какая именно помощь вам нужна, и не забудьте их благодарить. Вместе вы преодолете этот тяжелый период вашей жизни.



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Благотворительная программа «Женское здоровье»

работает в России с 2007 года. Программа инициирована Благотворительным фондом Распределительный комитет «Джойнт». Миссия программы – способствовать ранней диагностике рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы, а также улучшить положение женщин с этими заболеваниями.

Основные направления работы:

- ▶ развитие групп взаимопомощи для женщин с онкологическими заболеваниями молочной железы;
- ▶ разработка и внедрение просветительских программ, нацеленных на продвижение ранней диагностики рака молочной железы и других онкологических заболеваний женской репродуктивной сферы;
- ▶ внедрение в регионах России программ скрининга рака молочной железы;
- ▶ развитие сотрудничества между доктором и пациентом через проведение тренингов для медицинского персонала по профилактике профессионального выгорания и консультированию пациентов.

Более подробная информация о программе «Женское здоровье» на сайте www.whep.ru



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

www.whep.ru

