

ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ

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

В комплексной терапии рака молочной железы достаточно часто используют лучевую терапию, которую еще называют радиотерапией. Если ваш лечащий врач рекомендовал вам пройти этот вид лечения, прочитайте эту брошюру. В ней вы найдете общую информацию о том, что такое лучевая терапия, а также получите ответы на вопросы, которые наиболее часто возникают у женщин, проходящих радиотерапию. Узнайте у медицинского персонала или у других пациентов, есть ли в вашем регионе группа взаимопомощи для женщин с диагнозом «рак молочной железы». Посмотрите внимательно: возможно, объявление о работе такой группы висит в вашем медицинском учреждении. В этих группах собираются женщины, которые имеют опыт борьбы с раком молочной железы. Пообщайтесь с ними, их опыт и советы, а также психологическая поддержка помогут вам! Возможно, эту брошюру вам передала одна из этих женщин. Посмотрите на сайте программы «Женское здоровье» (www.wher.ru) информацию о работе групп взаимопомощи. Вы можете присоединиться!

Что такое лучевая терапия (радиотерапия)

При проведении лучевой терапии используется ионизирующее (радиоактивное) излучение, которое обладает очень высокой энергией, призванной уничтожить клетки злокачественной опухоли. Ионизирующие лучи проникают в опухоль и разрушают ее. Сама по себе радиотерапия безболезненна и похожа на обычное рентгеновское обследование. Облучение уничтожает раковые клетки. Важно, что здоровые клетки организма имеют способность восстанавливаться после небольших доз облучения. На этом основаны принципы лучевой терапии: после курса радиолечения продолжительностью несколько недель постепенно уничтожаются злокачественные клетки, но не наносится долгосрочного ущерба состоянию других клеток.

Чтобы как можно меньше повредить здоровые клетки, проводится тщательный расчет точного направления пучка ионизирующего излучения таким образом, чтобы радиация была полностью направлена на клетки опухоли и не воздействовала на здоровые клетки.

Лучевая терапия может сопровождаться побочными явлениями, которые чаще всего носят кратковременный характер. Длительные побочные эффекты радиотерапии весьма маловероятны.

ВАЖНО! *Подробно расспросите лечащего врача о возможности и характере побочных эффектов лучевой терапии.*

Самочувствие во время лучевой терапии

На фоне лучевой терапии могут возникать различные побочные эффекты. Большинство пациентов жалуются на слабость. Частый симптом – изменения на коже вследствие воздействия радиации. Большинство симптомов проходит сразу после окончания лечения или в течение нескольких недель. У многих пациентов вообще не возникает жалоб или изменений в самочувствии во время прохождения курса радиотерапии, и они не меняют свой обычный образ жизни: ходят на

работу, встречаются с друзьями, ведут повседневную, обычную для себя жизнь. Другие вынуждены вносить некоторые изменения в образ жизни, в первую очередь связанные с тем, что требуется больше времени на отдых. Это объясняется повышенной утомляемостью и слабостью, возникающими на фоне лучевой терапии.

Во время радиотерапии не запрещается продолжать вести регулярную половую жизнь. Следует знать, что слабость, вызванная лечением, может снизить силу полового влечения (либидо).

ВАЖНО! *Если вы находитесь в репродуктивном (детородном) возрасте, во время лучевого лечения следует самым тщательным образом предохраняться от беременности, потому что ионизирующее излучение может негативно сказаться на здоровье будущего ребенка. Советуем вам до начала лечения обратиться к врачу и подобрать подходящее вам средство предохранения от нежелательной беременности (контрацепцию). Лучше всего обратиться за советом к участковому гинекологу или специалистам Центра планирования семьи в вашем регионе.*

Как организуется лучевая терапия

Лечение проводится регулярно, в определенные дни недели и в соответствии с дозой, рассчитанной врачом. Специалисту нужно какое-то время, чтобы точно направить пучок излучения на нужную область. Само облучение требует небольшого времени. Ваше пребывание в кабинете займет от 5 до 20 минут, хотя облучение может длиться от 1 до 5 минут. Все зависит от вида процедуры и аппарата, который используется для лучевой терапии. Весь курс лечения состоит из 25–35 сеансов, которые проходят в течение 5–7 недель. Это ежедневные процедуры в рабочие дни. Радиотерапия, как правило, не проводится в выходные и праздничные дни.

Обычно лучевую терапию проводят амбулаторно, поэтому рекомендуем вам по возможности на первые процедуры приходить с сопровождающим. Если после нескольких процедур вы поймете, что облучение

не влияет на ваше самочувствие, то можете ходить на процедуры без сопровождения.

ВАЖНО! *Лечение должно быть непрерывным. Если вы не можете прийти на процедуру по какой-то бы ни было причине, обязательно сообщите об этом по телефону.*

Разработка программы лечения (моделирование)

Прежде чем приступить к лучевой терапии, специалист разрабатывает ваш индивидуальный план лечения, а также обозначает на теле область, предназначенную для облучения. Весь процесс разработки плана лечения называется моделированием, при этом модель будущего лечения создается еще до использования радиационной аппаратуры. Такое моделирование производится с помощью специального аппарата – компьютерного томографа (КТ), который как бы фотографирует зону облучения (опухоль) и таким образом обеспечивает точное направление ионизирующего потока.

Моделирование проводится индивидуально для каждого пациента, и иногда для точности расчетов требуется проведение дополнительных исследований (например, снимков). Когда модель готова, врач размечает зоны облучения прямо на коже пациента, используя несмываемый маркер или специальный йод.

ВАЖНО! *Не следует удалять маркировку до окончания курса лечения: она гарантирует неизменность области облучения на всех сеансах. Можно пометить область облучения татуировкой с использованием мелких, лишь слегка заметных точек, которые обозначают области облучения для регулярных процедур.*

В процессе маркировки вас попросят лечь таким образом, чтобы рука была поднята выше головы и оставалась неподвижной. Иногда в

такой позе приходится находиться около часа. Советуем обязательно сходить в туалет до начала процедуры маркировки. Когда вы идете на маркировку, наденьте удобную одежду, которую будет не жалко, если она немного испачкается. Лучше надеть юбку или брюки с кофтой, а не платье.

Иногда в процессе лечения возникает необходимость внести изменения в программу или поменять место облучения. В этом случае вас могут попросить снова пройти процесс моделирования. Это рутинная процедура, которая ни в коем случае не говорит о том, что лечение было неправильным.

Как проходит сама процедура лучевой терапии

Лечение проводят с помощью специального аппарата, генерирующего ионизирующее излучение высокой энергии. В подавляющем большинстве случаев лечение осуществляется линейным ускорителем. Это специальный аппарат, он создает поток радиации, имеющий четкие границы, выраженную проникающую способность в ткани и высокую энергию, которая позволяет сократить время самой процедуры.

Линейный ускоритель находится в специальном помещении с толстыми стенами, обеспечивающими защиту от радиации. В этом помещении находится кровать для проведения процедуры. Вам предложат лечь на нее и принять ту же позу, что вы принимали во время маркировки. Излучение будет направлено на маркировку. Важно очень точно направить ускоритель, поэтому иногда его настройка может длиться дольше, чем сама процедура облучения. Во время настройки и самой процедуры врач находится в другой комнате, но всегда наблюдает за вами. Сама процедура безболезненна, вы ничего не почувствуете.

ВАЖНО! *Вы не должны двигаться во время процедуры, чтобы гарантировать точность места облучения. Безусловно, можно спокойно дышать и глотать слюну.*

Побочные явления лучевой терапии

Многие пациенты не отмечают каких-либо изменений в самочувствии при прохождении курса лучевой терапии. Однако у некоторых возникают жалобы общего характера и местные проявления. К общим жалобам относится появление повышенной утомляемости и слабости. Если вы это почувствуете во время лечения, скорректируйте свой режим, уменьшите нагрузки и попросите кого-либо из близких сопровождать вас на процедуры. Обязательно расскажите о вашем самочувствии врачу.

Местные проявления – это реакция кожи в месте облучения, которая также возникает не у всех пациентов. Реакция кожи проявляется не сразу, обычно это происходит через несколько недель терапии. Если вы заметили изменения на коже – покраснение, сухость, зуд, обязательно проинформируйте своего врача.

ВАЖНО! *Вы не становитесь радиоактивны как во время лечения, так и после него. Вы можете находиться среди родственников, друзей, детей и беременных женщин, обниматься, целоваться, жить половой жизнью, как и до лучевой терапии. При этом обеспечивается полная безопасность для всех.*

Рекомендации по уходу за кожей во время лучевой терапии

- ✓ Не удаляйте с кожи маркировку! Если часть ее стерлась, сообщите об этом персоналу: ее необходимо восстановить.
- ✓ Мойте область облучения только теплой водой и используйте только детское мыло.
- ✓ Сушите кожу мягким полотенцем, не растирайте ее! Следите, чтобы кожа всегда оставалась сухой.
- ✓ Не используйте духи, мыло и кремы с ароматизаторами на облученных участках кожи.
- ✓ Если область подмышек не находится в зоне облучения,

то по согласованию с медицинским персоналом можно использовать роликовый дезодорант, который не содержит алюминий и спирт.

- ✓ Не следует брить подмышки, потому что в ходе лечения, скорее всего, волосы там выпадут сами. Часто выделение пота в подмышечной области прекращается под влиянием лечения.
- ✓ Избегайте горячих ванн в период лечения. Также не следует нагревать или охлаждать облучаемую область (например, прикладывать лед или грелку).
- ✓ Если вы хотите плавать во время лечения, посоветуйтесь с врачом, потому что хлор и соленая вода могут вызвать зуд.
- ✓ Чтобы смягчить зуд, можно 3–4 раза в день использовать кукурузную муку. Обязательно обсудите с вашим врачом, как это лучше делать.
- ✓ После начала лечения вам может понадобиться специальный крем для кожи. Посоветуйтесь с врачом, какой крем лучше использовать. Им надо начинать пользоваться еще до появления изменений на коже или зуда.
- ✓ Одежда в области облучения должна быть свободной и комфортной. Многие женщины в процессе лечения предпочитают не носить бюстгалтер. Если вы его носите, помните, что он должен быть мягким и сделан из хлопка.
- ✓ Нельзя подвергать зону облучения воздействию прямого солнечного света. Следует избегать прямых солнечных лучей и после окончания лечения. Если вы все-таки находитесь на солнце, закройте все участки кожи, используйте солнцезащитные кремы с фактором защиты не менее 15.
- ✓ Не рекомендуется использовать марлевую повязку, пластырь или бинт на облучаемом участке кожи без специального указания медицинского персонала.
- ✓ Обычно после операции по удалению молочной железы назначают специальные упражнения для разработки суставов и профилактики лимфедемы (лимфатического отека) на руке. Продолжайте эти упражнения в период радиотерапии. Подробно о профилактике лимфедемы и рекомендуемых упражнениях вы можете прочитать в брошюре «Лимфедема», изданной благотворительной программой «Женское здоровье».

- ✓ Сообщите лечащему врачу о появлении следующих жалоб: жара, боли, сыпи, трещин на коже, о выделении жидкости на поверхности кожи, а также о любых других необычных для вас ощущениях.

ВАЖНО! *В период лечения нет необходимости резко менять обычный образ жизни. Хорошо питайтесь, много отдыхайте и при любой возможности пользуйтесь помощью близких и друзей, особенно при выполнении домашней работы и при поднятии тяжести.*



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

