



**ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ОНКОЦЕНТР**

ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)»



**Я ПОЛУЧАЮ
ПРОТИВООПУХОЛЕВОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ,
ПОЛУЧАЮЩИХ ЛЕКАРСТВЕННУЮ
ПРОТИВООПУХОЛЕВУЮ ТЕРАПИЮ



Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр
специализированных видов медицинской помощи
(онкологический)



Санкт-Петербург, п. Песочный, Ленинградская ул., д. 68А лит. А



oncocentre.ru



vk.com/gbuz_oncocentre



facebook.com/gbuz.oncocentre



instagram.com/gbuz.oncocentre

Я ПОЛУЧАЮ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, ПОЛУЧАЮЩИХ ЛЕКАРСТВЕННУЮ
ПРОТИВООПУХОЛЕВУЮ ТЕРАПИЮ

АВТОРЫ:

А.С.Жабина - к.м.н., врач-онколог онкологического
химиотерапевтического (противоопухолевой лекарственной
терапии) биотерапии отделения ГБУЗ «СПб КНпЦСВМП(о)»

М.Л. Степанова - врач-онколог онкологического
химиотерапевтического (противоопухолевой лекарственной
терапии) биотерапии отделения ГБУЗ «СПб КНпЦСВМП(о)»

Уважаемые пациенты!

*Данное пособие было создано онкологами в помощь Вам при получении
любого противоопухолевого лечения. Следует помнить, что
лекарственное лечение опухолей сопряжено с высокими рисками
осложнений, однако все осложнения прогнозируемы и при
своевременном начале лечения быстро и несложно купируются. При
условии доверия и взаимодействия с врачом, ответственности за
свое состояние, лечение не будет сопровождаться большим
количеством осложнений и будет проходить легко и без
существенных ограничений Вашей социальной активности.*

С уважением к Вам,
врачи ГБУЗ «СПб КНпЦСВМП(о)»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Виды лекарственного лечения в онкологии

- Химиотерапия
- Таргетная терапия
- Иммунотерапия

Побочные эффекты лекарственного противоопухолевого лечения

- Выпадение волос
- Тошнота и рвота
- Слабость
- Инфекционные осложнения
- Анемия
- Тромбоцитопения
- Стоматит
- Нарушение стула
- Полинейропатия
- Изменения ногтей и кожи
- Экстравазация
- Кахексия
- Боевой синдром

Общие принципы питания



ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на успехи в лечении злокачественных новообразований необходимость симптоматического лечения возникает практически у всех онкологических больных. Например, у больного I стадии заболевания после верификации диагноза, бывают столь выраженные депрессивные состояния, что требуют не только неоднократной, обстоятельной беседы с врачом, но и соответствующих медикаментозных назначений.

Симптоматическое лечение, чаще медикаментозное, проводимое параллельно с радикальным или паллиативным лечением, как правило, не вызывает серьезных проблем, так как основное внимание уделяется при этом проведению собственно противоопухолевых мероприятий.

Следует учесть, что проведение симптоматического лечения может потребоваться как при отсутствии признаков основного заболевания, так и при наличии таковых. Особого внимания симптоматическое лечение требует у больных IV клинической группы, когда этот вид терапии становится основным.

В данном пособии собрана информация о наиболее серьезных и часто наблюдаемых побочных эффектах лечения, а также советы и рекомендации по их устранению. Ваша задача – внимательно следить за состоянием своего организма, владеть информацией о том, какое лечение Вы получаете, какие наиболее часто встречающиеся побочные эффекты с ним сопряжены, а также по возможности вести дневник основных показателей работы организма (артериальное давление, температура, состояние).

При возникновении нежелательных явлений на фоне проведения противоопухолевой терапии необходимо: оценить свое состояние (при возникновении экстренных, неотложных, резко возникших ухудшениях – незамедлительно вызывать Скорую Помощь, в иных случаях – вызвать участкового врача) и своевременно информировать врача о времени возникновения и динамике изменения выраженности побочного явления, мерах, предпринятых Вами для снижения выраженности побочного явления, препаратах, принимаемых Вами в связи с побочным явлением и их эффективности.

ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ В ОНКОЛОГИИ

ХИМИОТЕРАПИЯ

В начале развития лекарственного лечения в онкологии наиболее важной частью являлась химиотерапия, которая и в настоящее время не утратила своей актуальности. Основное свойство большинства опухолей – быстрое деление клеток. Именно поэтому, механизм, лежащий в основе химиотерапии, основан на разрушении данных клеток. К сожалению, химиотерапия также вредит и здоровым клеткам, которые быстро делятся в обычных условиях (клетки в костном мозге, пищеварительном тракте и волосяных фолликулах), что и определяет наиболее частые побочные эффекты химиотерапии: миелосупрессия (снижение продукции клеток крови), мукозит (воспаление слизистой оболочки ротовой полости) и алопеция (выпадение волос).

Химиотерапия, как системный метод лечения, работает во всем организме, в то время как локальные методы (хирургические операции и лучевая терапия) оказывают влияние на опухолевые клетки только в тех областях тела, куда непосредственно направлены. Химиотерапия также активна в отношении опухолевых клеток, которые метастазируют или распространяются на другие части тела вдали от первичного очага-исходной опухоли.



Метод химиотерапии может применяться как подготовительный этап перед радикальным хирургическим или лучевым лечением, как метод профилактики рецидивов опухоли после выполненного радикального лечения и как самостоятельный метод, позволяющий контролировать опухолевый процесс.

На данный момент существует ряд химиотерапевтических препаратов, в основе каждого из которых – особый механизм действия, поэтому они могут применяться как в моно режиме (один препарат), так и в сочетаниях друг с другом. Такие комбинации лекарств с различными действиями позволяют достичь большего

ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ В ОНКОЛОГИИ

противоопухолевого эффекта, и уменьшить вероятность развития устойчивости опухоли к лечению.

Для того, чтобы оценить эффект проводимого противоопухолевого лечения онколог назначает периодические обследования, на основании которых можно увидеть динамику опухолевого процесса. Такие исследования, как компьютерная томография (КТ) или магнитно-резонансная томография (МРТ), анализы крови или другие исследования, могут дать достаточно информации для такой оценки. Кроме того, при помощи специальных расчетов онколог может объективно оценить эффективность проводимого лечения.



ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ В ОНКОЛОГИИ

ТАРГЕТНАЯ ТЕРАПИЯ

Если описанные выше химиопрепараты действуют на все быстро делящиеся клетки организма, то таргетные (целенаправленные) препараты атакуют только те клетки, на которые направлены – а именно, опухолевые клетки, для воздействия на которые создан тот или иной таргетный препарат. Точка приложения для таргетного препарата – мишень, которая является стратегической для выживания клеток, репликации (воспроизведения) клеток и метастазирования. При этом таргетные препараты обычно наносят небольшой урон нормальным клеткам.

Поскольку таргетные препараты еще более целенаправлены, чем классические химиотерапевтические агенты, то и спектр побочных эффектов у них более разнообразный, и специфичен для каждого из них. На сегодняшний день создано значительное количество таргетных лекарств, они широко используются для лечения различных видов опухолей. Данный вид терапии является одним из самых актуальных направлений в лекарственном противоопухолевом лечении и в настоящий момент широко исследуется.



Цели таргетной терапии могут быть различными – замедление и остановка роста опухоли, уничтожение опухолевых клеток, предотвращение метастазирования, облегчение симптомов, вызванных воздействием опухоли на организм.

ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ В ОНКОЛОГИИ

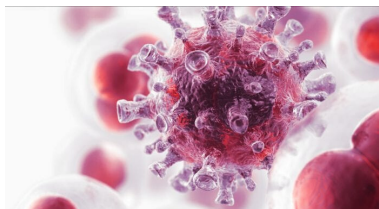
ТАРГЕТНАЯ ТЕРАПИЯ

Одним из значимых преимуществ таргетной терапии перед классическими цитостатиками является возможность длительного применения. Химиотерапию невозможно проводить без значимого ущерба для здоровых тканей длительное время, а таргетную терапию можно продолжать столько времени, сколько необходимо для контроля опухолевого процесса. При этом, в рамках индивидуального подхода, можно изменять план лечения или дозирования, если побочные эффекты выходят за пределы контроля.



ВИДЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ В ОНКОЛОГИИ

ИММУНОТЕРАПИЯ



Иммуноterapia – новое и перспективное направление в онкологии. Данный метод быстро развивается и всё больше доказывает свою эффективность.

Существует несколько групп иммунопрепаратов, имеющих различные механизмы влияния на опухолевый процесс. Одни из них воздействуют на звено образования кровеносных сосудов в опухоли таким образом, что новые сосуды не образуются, и опухоль погибает, не получая достаточно питания. Другие способствуют активации и направляют собственные иммунные силы организма на борьбу с опухолью.

Необходимо сказать, что иммуноterapia – метод лечения достаточно длительный, не очень простой и имеющий свой спектр побочных эффектов, иногда требующих большого внимания врачей и тщательной оценки динамики состояния. Данный вид лекарственной терапии подходит не каждому пациенту.



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

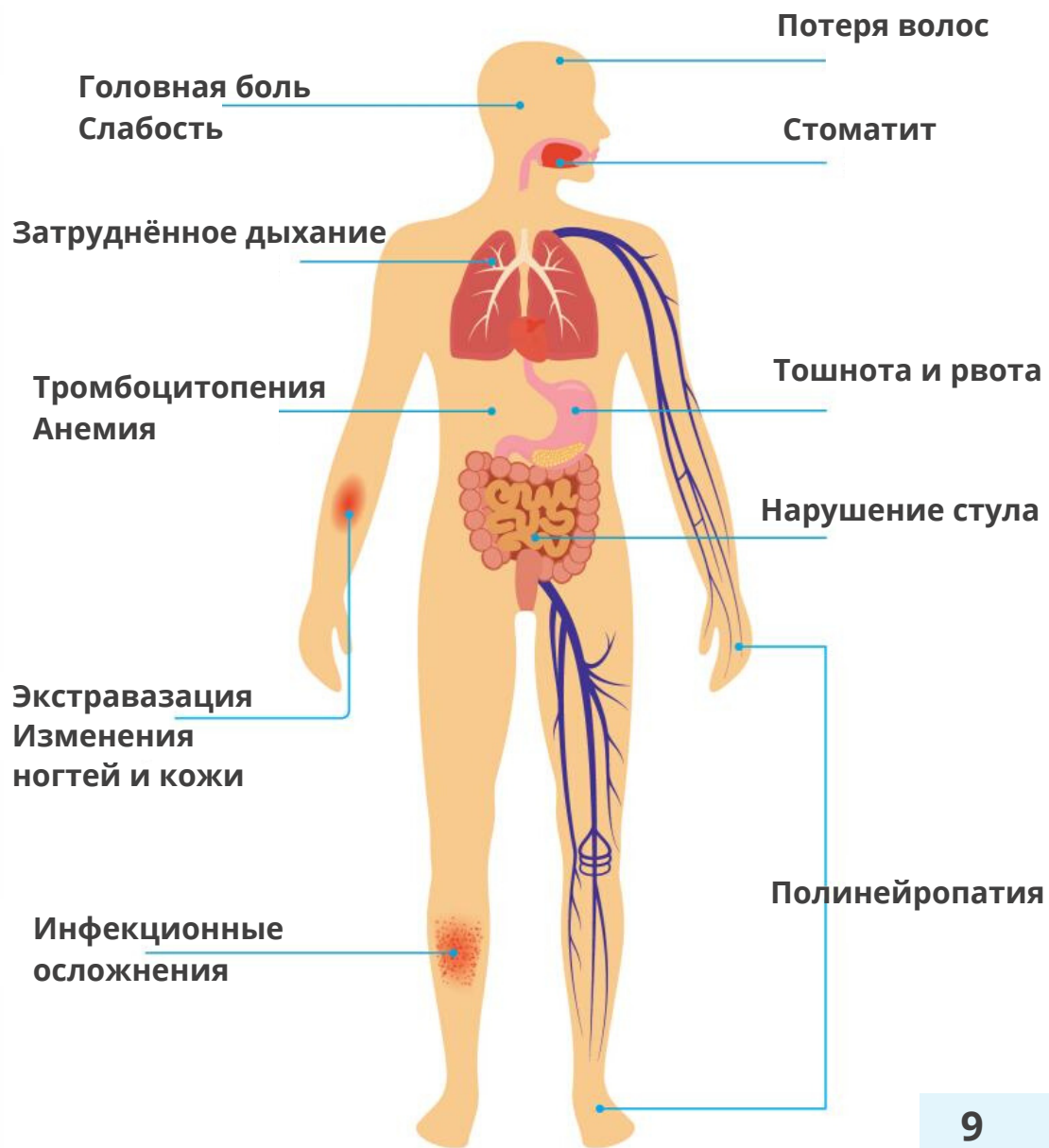
Возникновение побочных эффектов связано с воздействием цитостатических препаратов на нормальные (неопухолевые) клетки. Их гибель или временное угнетение после воздействия лекарственной терапии приводит к проявлению тех или иных осложнений. Необходимо сказать, что отсутствие или проявление побочных эффектов лекарственной противоопухолевой терапии не говорит об эффекте проводимого лечения и всегда носит вероятностный характер, то есть возникает при использовании одинаковой схемы лечения лишь у определенной доли пациентов. Предсказать спектр и выраженность нежелательных явлений до начала лечения не представляется возможным.



После завершения химиотерапии нормальные клетки восстановятся, и благодаря этому постепенно уменьшатся и неприятные побочные эффекты, возникшие на фоне лечения. Время, которое потребуется для восстановления, зависит от многих обстоятельств, в частности, от состояния Вашего здоровья и от типа полученной химиотерапии. Побочные действия химиотерапии неудобны, но их иногда следует рассматривать как неизбежность, сопутствующую лечению опухоли.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Выпадение волос при химиотерапии – часто наблюдаемое побочное действие, но его вызывают не все препараты. Процесс выпадения волос постепенный и начинается с ухудшения структуры волоса. При дальнейшем развитии данного побочного эффекта волосы могут начать редеть, возможно, выпадут полностью. Такой процесс чаще происходит на голове, но может быть на всех участках тела, покрытых волосами (лицо, руки и ноги, подмышки и паховая область).

При завершении курса лечения и прекращении воздействия химиопрепаратов на волосяные фолликулы, волосы всегда возобновляют рост и восстанавливаются в прежнем объеме и состоянии.



Для профилактики и уменьшения выпадения волос существует метод охлаждения кожи волосистой части головы. Принцип данного метода заключается в том, что при охлаждении волосистой части головы кровеносные сосуды сужаются, уменьшается приток крови к волосяному фолликулу, что способствует уменьшению влияния циркулирующих цитостатиков. Применяются различные способы охлаждения, самый удобный в практике – шлем, содержащий гель. Шлем хранится в холодильнике и затем, примерно за полчаса до введения препарата, фиксируется на голове пациента на определенное время. После введения лекарства шлем снова надевают на пол часа. Необходимо отметить, что данный метод может становиться причиной головной боли или обострения существующих инфекций в носоглотке (риниты, синуситы), поэтому его применение в рутинной практике ограничено. К тому же, охлаждение кожи волосистой части головы дает эффект сохранения волос не у всех пациентов.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Что я могу сделать для уменьшения выпадения волос?

- Пользуйтесь нежными щадящими шампунями.
- При мытье головы используйте теплую воду, не делайте её слишком горячей.
- В период введения цитостатиков и в течение недели после последнего введения не рекомендуется наносить восстанавливающие маски для волос, требующие теплового воздействия (например, компресса из полотенца на голове).
- Крайне нежелательно массировать кожу головы, усиливая кровообращение, так как подобное воздействие может привести к усилению притока цитостатиков, что вызовет прямо противоположный эффект.
- Пользуйтесь мягкой щеткой для волос, с широкими зубьями, не расчесывайтесь слишком интенсивно.
- Избегайте чрезмерного заплетания или натягивания волос, например, при завязывании хвостиков.
- При использовании фена выбирайте не слишком горячую температуру.
- Подумайте о короткой прическе, так ваши волосы будут казаться гуще и пышнее, это поможет легче привыкнуть к факту потери волос. Кроме того, длинные волосы достаточно тяжелы, а волосяные фолликулы ослаблены и риск их выпадения выше.
- Если волосы полностью выпали, используйте для защиты кожи головы солнцезащитные крема и головные уборы, отдавая предпочтение натуральным материалам, не раздражающим кожу головы.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ТОШНОТА И РВОТА

Тошнота и рвота являются одним из наиболее частых побочных эффектов химиотерапии и существенно ухудшают качество жизни. Существующие методы профилактики тошноты и рвоты позволяют в большинстве случаев предотвратить данный побочный эффект. На фоне каждого цикла лекарственного лечения проводится терапия противорвотными препаратами, которые подбирает онколог в зависимости от конкретного вида цитостатика и от его эметогенного (рвотного) потенциала.

Что я могу сделать, чтобы снизить ощущение тошноты?

- Обязательно принимайте противорвотные препараты, назначенные лечащим врачом.
- Пейте жидкость не менее чем за час до приема пищи, маленькими глотками, медленно, часто. За сутки желательно выпивать не менее 1,5-2 л. жидкости.
- Постарайтесь разделить прием пищи на небольшие порции до 5-6 раз в сутки. Тщательно прожевывайте пищу, чтобы она легче переваривалась. Избегайте резких запахов (табака, духов, жареной пищи). Перед началом химиотерапии, лучше немного поесть.
- Пейте холодные, прозрачные, неподслащенные фруктовые соки (например, яблочный или виноградный сок) или слегка газированные прохладительные напитки, не содержащие кофеина, выпустив предварительно углекислый газ.
- В качестве отвлекающих вещей могут использоваться жевательные резинки, карамель с кислым вкусом, соленые и кислые продукты: они могут помочь существенно снизить выраженность тошноты/рвоты.
- Когда вы ощутите тошноту, дышите спокойно, медленно и глубоко. При возможности выйдите на свежий воздух.
- Постарайтесь отвлечь свое внимание на общение с близкими, чтение книги, шитье, просмотр фильмов.
- Отдохните, но не ложитесь в течение двух часов после еды, иначе возможен заброс содержимого желудка в пищевод, а это, в свою очередь, может усилить тошноту и вызвать изжогу.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

СЛАБОСТЬ

Сильная усталость или утомляемость возникают при химиотерапии очень часто. Считается, что 4 из 5 больных чувствуют себя утомленными в течение нескольких дней на протяжении лечения, примерно каждый третий может испытывать ее постоянно. Усталость проявляется не только отсутствием энергии, но и нарушает память, сон, сексуальную жизнь. Может также возникать одышка и потеря аппетита. Усталость обычно появляется в течение 1-й или 2-ой недели лечения и становится более выраженной по мере продолжительности циклов лечения. После окончания терапии чувство усталости постепенно уменьшается. Чем старше пациент, тем больше времени требуется для восстановления сил. Однако стоит понимать, что усталость – распространенное типичное последствие химиотерапии, при этом не означающее прогрессирование или возврат опухолевого процесса.

Как я могу бороться с усталостью?

- Постарайтесь подстроить свой распорядок дня так, чтобы он подходил к Вашим периодам подъема и упадка. Ведите дневник о своем самочувствии.
- Питайтесь достаточно и пейте больше жидкости.
- Спите по одному часу несколько раз в течение дня.
- Активность улучшает кровообращение и придает вашему телу больше энергии. Каждый день совершайте прогулку и элементарные физические упражнения.
- Спите по ночам как можно больше. Постарайтесь слушать успокаивающую музыку, периодически позволяйте себе принимать теплую ванну. Не пользуйтесь будильником, если это возможно.
- Избегайте употребления кофеина после обеда и вечером. Действие кофеина может продлиться несколько часов и помешать Вам уснуть. Не стесняйтесь привлекать друзей и родственников к необходимой домашней работе.
- Сообщите врачу обо всех лекарственных препаратах, которые вы принимаете, включая безрецептурные средства, растительные препараты, витаминные добавки.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ИНФЕКЦИОННЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Введение противоопухолевых препаратов делает Вас более восприимчивым к инфекциям, чем обычно. Причиной этого состояния является повреждение костного мозга, в результате чего он производит меньше лейкоцитов – кровяных клеток, являющихся частью иммунной системы и осуществляющих борьбу со многими болезнетворными микробами и защиту организма. Главная опасность снижения уровня лейкоцитов – возможность развития инфекций, поэтому в период лечения так важно следить за самочувствием.

Информируйте лечащего врача сразу, как только у вас появился симптом, указывающий на воспаление (покраснение, болезненность, припухлость). Возникновение инфекционного процесса во время проведения лечения, может быть опасным и в некоторых случаях приводить к летальному исходу. Очень важно в этот период сдать клинический анализ крови, для определения дальнейшей тактики Вашего лечения. Постоянно выполняйте контроль температуры тела.

При возникновении одного или нескольких из нижеперечисленных симптомов- немедленно свяжитесь с врачом:

- температура выше 38 °C;
- озноб, потливость;
- тенденция к снижению артериального давления (необычное для Вас низкое артериальное давление);
- расстройство желудка, диарея (понос), особенно частый и интенсивный;
- частое или болезненное мочеиспускание;
- сильный кашель или боль при глотании;
- необычное раздражение или зуд во влагалище;
- покраснение, отеки и болезненность вокруг ран, язв, стом, швов, порт-системы;
- боль и давление в гайморовых полостях (расположены на лице по бокам от носа);
- резкая ушная боль; ➡

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ИНФЕКЦИОННЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

При возникновении одного или нескольких из нижеперечисленных симптомов- немедленно свяжитесь с врачом:

- сильная головная боль или болезненное напряжение шеи (особенно невозможность наклонить голову вперед);
- волдыри на губах и на коже;
- язвы во рту;
- длительная, выраженная, нарастающая со временем слабость;
- резкая одышка;
- резко возникшее сердцебиение.

Если состояние ухудшается быстро – необходимо вызвать Скорую Помощь, если относительно медленно – вызвать участкового терапевта. В любом случае Вас должен осмотреть врач!

В Вашей домашней аптечке необходимо иметь антибиотики, на случай невозможности контакта с врачом и пребыванием в местности, где медицинская помощь недоступна. При наличии высокой температуры, особенно на 7-14 сутки от введения химиопрепаратов в связи с риском развития жизнеугрожающих состояний возможен прием антибиотиков (как правило, используется сочетание 2-х антибиотиков- амоксиклава и ципрофлоксацина) в соответствии с инструкцией по применению препаратов.

Что я могу сделать для уменьшения риска инфекционных осложнений?

- Часто мойте руки в течение всего дня. Особенно тщательно мойте руки перед едой, после посещения туалета и после соприкосновения с животными.
- Делая маникюр, никогда не удаляйте кожу вокруг ногтей.
- Будьте внимательны с острыми предметами (ножницы, ножи, иголки), чтобы нечаянно не порезаться.
- Вместо станка пользуйтесь электрической бритвой.
- Если вы повредили свою кожу, немедленно очистите рану при помощи теплой воды, мыла и антисептического раствора. ➡

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ИНФЕКЦИОННЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

- Избегайте контакта с людьми, болеющими простудными заболеваниями, гриппом, корью, ветряной оспой, имеющими высокую температуру, даже без явных признаков инфекционного заболевания.
- Избегайте посещения многолюдных мест. Старайтесь посещать магазины, передвигаться на общественном транспорте в такое время, когда там предположительно меньше народу. Возможно посещение кинотеатров, театров, однако избегайте сезонных эпидемий острых респираторных заболеваний.
- Избегайте контактов с детьми, которым недавно сделали прививку (не пробу Манту) – для людей с ослабленной иммунной системой они могут быть опасны.
- Заботьтесь о гигиене своего рта. Чистите зубы регулярно и при помощи мягкой зубной щетки. Меняйте свою зубную щетку раз в 4 недели. Если у Вас уже имелаась инфекция полости рта, замените зубную щетку, чтобы избежать повторного заражения.
- Не выдавливайте и не царапайте прыщи.
- Каждый день принимайте теплую (не горячую) ванну или душ.
- Вытирайте кожу нежно, не трите сильно, не пользуйтесь жестким полотенцем.
- Если кожа становится слишком сухой или начинает трескаться, пользуйтесь лосьонами, молочком для тела или маслами.
- Опасайтесь соприкосновения с экскрементами домашних животных – кошачьи туалеты, клетки для птиц, аквариумы.
- Избегайте контакта с несвежей водой, например, в вазах, поскольку там обитают и размножаются многие бактерии.
- Надевайте защитные перчатки, когда работаете в саду или убираетесь по дому.
- Не делайте прививок, пока не посоветуетесь со своим лечащим врачом.
- Не ешьте сырое мясо, рыбу, дары моря и яйца, предварительно порезанные неизвестным человеком на ломтики продукты (мясные деликатесы, сыр). Не приобретайте готовые упаковки с нарезкой.
- Все продукты следует термически обрабатывать.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

АНЕМИЯ

Анемия – состояние, характеризующееся снижением уровня эритроцитов и гемоглобина.

Как я могу распознать анемию?

Гемоглобин – белок, переносящий кислород в организме. При снижении содержания белка происходит снижение насыщения тканей организма кислородом, что проявляется следующими симптомами: бессилие и слабость, головокружение, одышка, чувство стеснения в груди или сердцебиение.

Во время химиотерапии часто проводятся анализы крови, для того, чтобы проверить количество красных кровяных телец. Если их мало, врач выпишет соответствующие лекарства. Если показатели гемоглобина и эритроцитов снижены значительно, может потребоваться переливание крови (эритроцитарной взвеси).



НОРМА



АНЕМИЯ

Что делать если у меня подтвердилась анемия?

- Отдыхайте. Спите по ночам дольше обычного, при возможности постарайтесь вздремнуть пару раз и днем. Ограничьте свою активность. Берегите силы только для самых существенных вещей.
- Попросите других помочь вам в домашних работах.
- Ешьте как можно более разнообразную пищу. Особенно важно достаточное количество белка, микроэлементов. Помните, что гемоглобин – это белок животного происхождения, поэтому постарайтесь насытить ими рацион.
- Из сидячего положения вставайте медленно. Если вы лежите, то сначала сядьте, а затем вставайте. Это предупредит возникновение головокружения.
- Необходимо обсудить с врачом начало приема препаратов железа, терапевтические дозы и длительность курса лечения.
- Необходимо обсудить с врачом использование эритропоэтинов. Препараты этой группы позволяют повысить выработку эритроцитов и увеличить содержание гемоглобина без переливания крови.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ТРОМБОЦИТОПЕНИЯ

Тромбоцитопения – снижение уровня тромбоцитов, клеток, которые отвечают за свертываемость крови в организме, останавливая кровотечение. Если в крови недостаточно тромбоцитов, кровотечения и кровоизлияния могут возникнуть быстрее обычного, иногда даже без повреждения или травмы.

Как можно выявить снижение уровня тромбоцитов и стоит ли обращаться к врачу?

При появлении нижеперечисленных признаков, особенно на 7-14 сутки от введения химиопрепаратов, свяжитесь с лечащим врачом. Если связь невозможна или отсрочена, обязательно вызовите на дом участкового терапевта или Скорую Помощь:

- неожиданные кровоизлияния, кровоточивость десен или кровотечение из носа;
- маленькие красные точки под кожей;
- черный или кровавый кал;
- обильная и продолжительная менструация;
- головная боль или резкое расстройство зрения.

Если количество кровяных пластинок упадет слишком низко, необходимо сделать переливание крови, чтобы ввести в организм тромбоциты донора.

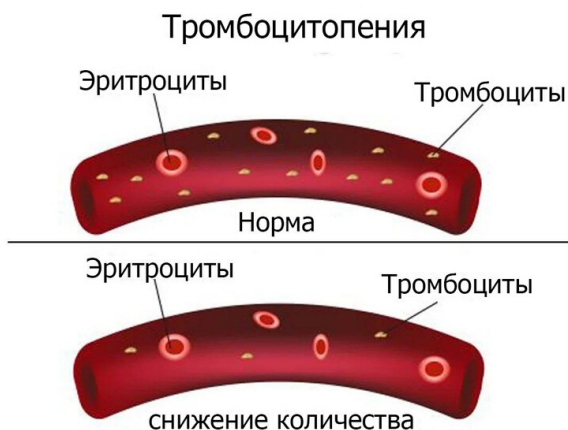


ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ ТРОМБОЦЕПЕНИЯ

Как я могу помочь себе, если у меня мало кровяных пластинок?

- Перед применением витаминов, природных препаратов или прочие медикаментов, посоветуйтесь со своим врачом. Многие из этих препаратов содержат аспирин, который вредит функциям тромбоцитов.
- Не носите одежду с тугими манжетами и воротом.
- Для бритья лучше использовать электрическую бритву, а не бритвенный станок.
- Не сморкайтесь и не кашляйте с большой силой.
- Для чистки зубов пользуйтесь очень мягкой зубной щеткой.
- Будьте осторожны, когда работаете с острыми предметами, такими как ножи, ножницы и другие предметы – вы можете порезаться.
- Берегитесь ожогов, когда вы печете или гладите.
- Не занимайтесь контактными видами спорта и другой деятельностью, где опасность получения ранений и травм высока.

При малейшем развитии признаков кровотечения – вызывайте Скорую Помощь!



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

СТОМАТИТ

Стоматит или воспаление полости рта. Слизистая оболочка ротовой полости состоит из клеток, которые быстро делятся. При введении химиопрепаратов, происходит гибель клеток слизистой оболочки рта и угнетение производства лейкоцитов (защитных клеток) в костном мозге. Защиты от инфекции в слизистой оболочке не остается, она существенно повреждена. В итоге происходит присоединение бактериальной и грибковой инфекций, и слизистая оболочка воспаляется (иногда очень выражено) - появляются боль во рту, высыпания, язвочки на слизистой оболочке щек, десен, языка.

Какими методами я могу профилактировать данное состояние?

- Санация ротовой полости до начала химиотерапии.
- Рассасывание кусочков льда за 10-15 минут до и во время химиотерапии.
- Систематическая оценка состояния слизистой оболочки полости рта.

Что нужно делать при лечении стоматита?

- Соблюдать диету с включением в рацион мягкой, теплой, не раздражающей, термически обработанной пищи.
- Использовать соломинку для питья.
- Чистить зубы в период бодрствования каждые 6 часов зубной щеткой с мягкой щетиной (только зубы, не задевая десны).
- Полоскать ротовую полость каждые 2-3 часа не менее 8 раз в день (теплые отвары ромашки, календулы, тысячелистника, Тантум-Верде (раствор для наружного применения: 1 столовая ложка каждые 1,5-3 часа). Между полосканиями смазывать слизистые оболочки язвочек облепиховым маслом, солкосерилом.
- От приема чая или кофе в этот момент стоит воздержаться, т.к. эти напитки вызывают сухость ротовой полости, тем самым усиливая воспаление.
- При наличии на слизистой оболочке полости рта высыпаний, налетов, язвочек, необходимо применение болтушки (500 мл фурациллина+ 10 таблеток нистатина+5 таблеток метилурацила). Полоскать каждые 2-3 часа. При выраженных болях применять лидокаин для орошения полости рта, альмагель А.

При неэффективности терапии обязательно свяжитесь с врачом!

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

НАРУШЕНИЕ СТУЛА

Если противоопухолевые препараты повреждают клетки слизистой оболочки кишечника, появляется понос. Если понос длится дольше 24 часов, сопровождается судорожными болями или частота больше чем 5-10 раз в сутки, обратитесь к своему врачу, либо вызовите участкового терапевта, Скорую Помощь. В случае тяжелого поноса, врач выпишет Вам лекарства для нормализации деятельности кишечника. Если понос не прекратится в течение длительного времени, не исключено, что для восстановления потерянного количества жидкости и питательных веществ будет показано внутривенное введение жидкости. Не принимайте никаких лекарств, продаваемых без рецепта, до того, как посоветуетесь со своим врачом.

Как я могу уменьшить выраженность диареи?

- Пейте много жидкости. Это помогает восстановить количество воды, потерянное при поносе. Лучше всего подходит вода, спортивные напитки, минеральная вода (лечебно-столовая). Пейте напитки медленно, предпочтительно комнатной температуры. Из газированных напитков выпустите газ до их употребления.
 - Вместо трех больших приемов пищи ешьте в маленьких количествах и часто.
 - Ограничьте употребление продуктов в сыром виде, кисломолочных продуктов, мороженого, квашенных продуктов.
 - Ешьте продукты, которые содержат мало остаточных веществ, например, белый хлеб, белый рис, лапшу, тушеные/вареные фрукты без кожуры, яйца, картофельное пюре или вареную картошку без кожуры, овощное пюре, мясо курицы или индюка без кожицы, рыбу.
 - Не стоит употреблять пищу, богатую остаточными и волокнистыми веществами, которая может обострить понос и вызвать спазмы желудка, например, хлеб с зернами, каши, свежие овощи, фасоль, орех, семена, свежие или сушеные фрукты.
 - До того, как использовать лекарства от поноса, посоветуйтесь с врачом. Неправильно выбранное лекарство может ухудшить ваше состояние.
- При неэффективности лечебных мероприятий, свяжитесь с врачом!

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

НАРУШЕНИЕ СТУЛА

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

Какие рекомендации я могу выполнять, чтобы справиться с запором?

- Пейте много напитков, не содержащих кофеина. Лучше всего – воду (в т.ч. с лимоном) или травяной чай.
- Как можно больше двигайтесь. При возможности совершайте регулярные прогулки. Движение помогает стимулировать работу кишечника.
- Избегайте пищи и напитков, вызывающих газообразование или запор.
- Ешьте пищу, богатую волокнистыми веществами. Растительные блюда, овощи и фасоль добавляют волокнистых веществ в Ваше меню. Волокнистые вещества предупреждают запор, способствуя продвижению каловых масс по кишечнику.
- Ешьте чернослив и пейте напитки, изготовленные из чернослива – это природное слабительное, очень богатое волокнистыми веществами. Каждое утро и каждый вечер выпивайте стакан сока, изготовленного из чернослива.

Вызовите врача на дом или Скорую Помощь, если у вас острая боль в животе или если у вас не было стула в течение нескольких дней.

До того, как применять слабительные свечи, слабительные (за исключением волокнистых веществ), смягчители стула или клизму, посоветуйтесь с врачом. Неправильное лечение может ухудшить ваше состояние.

Некоторые лечебные приемы нельзя применять, если количество лейкоцитов в Вашей крови низкое.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

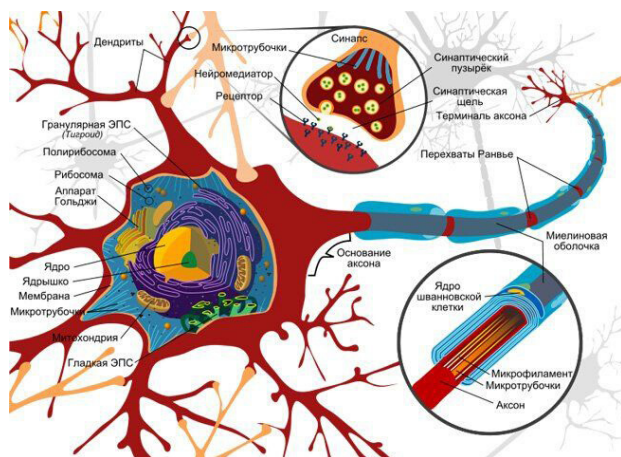
Действие лекарственной терапии может повлиять на нервную систему. Одним из побочных эффектов является периферическая невропатия, которая клинически выражается в необычных расстройствах чувствительности рук и ног.

Наиболее частыми симптомами является:

- чувство зуда или ноющее чувство онемения,
- жгучая (или холодная) боль,
- сверхчувствительность к прикосновениям,
- мышечная слабость.

Вы также можете чувствовать себя неуклюжим, у Вас могут встречаться проблемы с равновесием и координацией. Для Вас может быть проблемой поднятие вещей, застегивание или прижимание пуговиц. Проблемы нервной системы также могут выражаться в болях в челюсти, чувствительности мышц, звоне в ушах и проблемах со слухом.

Если у Вас наблюдается какой-либо из вышеперечисленных симптомов, обязательно расскажите об этом своему врачу. Врач может пересмотреть дозу вашего лекарства или назначить Вам другой медикамент. Большинство невропатий проходит постепенно (в течение месяцев или даже лет) после прекращения химиотерапии. Но в некоторых случаях нервы повреждаются необратимо. Чтобы предотвратить необратимые повреждения, расскажите врачу на ближайшем визите о симптомах, беспокоящих Вас.



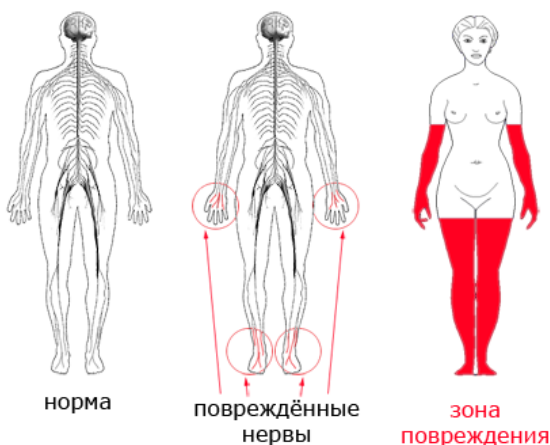
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ

Как я могу позаботиться о себе?

- Будьте осторожны с острыми, горячими или опасными предметами. Ослабленные ощущения и неуклюжесть повышают опасность получения травм.
- Защищайте свои ноги, носите удобную и нескользкую обувь. Носите перчатки для рук, мягкие носки, которые не жмут ногу.
- Гуляйте осторожно. Двигаясь по лестнице, опирайтесь на перила. В ванне или в душевой кабине постелите нескользкий ковер; будьте осторожны, принимая ванну или душ, а также выходя из ванны.
- Обеспечьте регулярную физическую нагрузку прогулками. Прогулки помогут улучшить кровообращение и могут смягчить боль. Можете также попробовать другие упражнения, за исключением велосипедной езды.
- Для смягчения чувства ожога замачивайте руки и ноги в тепловатой или прохладной (но не очень холодной) воде. Выясните, что помогает Вам лучше всего.
- К сожалению, в настоящее время нет убедительных данных о лечении такого состояния. Некоторый эффект приносит применение витаминов группы В (мильгама, нейромультивит и т.д.) в сочетании с тиоктовой кислотой.

ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ИЗМЕНЕНИЯ НОГТЕЙ И КОЖИ

Наиболее часто с кожной токсичностью сталкиваются пациенты, которые получают таргетную терапию. Распознать реакцию кожи на препараты достаточно просто. Клинически кожная токсичность выражается в виде покраснений, шелушений, изменения цвета кожных покровов, сухости, сыпи (мелкоточечная, угревая). Так же ногтевая пластина могут стать темной, желтой, хрупкой или потрескаться, на них могут образоваться линии или борозды. Большинство этих проблем не представляет собой серьезной опасности для здоровья, но некоторые из них требуют особого внимания и немедленного медицинского вмешательства.

При каких симптомах рекомендовано больному обратиться за помощью?

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

Как уменьшить выраженность кожной токсичности?

- Тщательно очищайте кожу лица и следите, чтобы кожа была сухой. Спросите у своего лечащего врача, можно ли вам пользоваться продаваемыми без рецепта препаратами, кремами и мылом для чистки лица.
- Чтобы предупредить сухость кожи, не ложитесь в горячую ванну, а принимайте душ. Используйте увлажняющий гель для душа или мыло.
- Если кожа сухая, используйте крем, масло или молочко для тела.
- В случае зуда вам могут помочь препараты, используемые для лечения аллергии; более подробно узнайте у своего лечащего врача.
- Носите одежду из хлопка, мягкие тапочки и толстые носки.
- В аптеке продаются средства для укрепления ногтей, которые можно использовать для лечения хрупких и треснувших ногтей.
- Надевайте защитные перчатки, когда работаете в саду, моете посуду или убираете по дому. ➡

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ИЗМЕНЕНИЯ НОГТЕЙ И КОЖИ



- Сообщите врачу, если в области ногтей появляется покраснение, боль или другие изменения.
- Для предотвращения вызванных солнечным излучением повреждений, пользуйтесь кремами с защитным фактором (SPF) 50 или выше, бальзамом для губ с защитным фактором.
- Находясь на солнце, надевайте хлопчатобумажную рубашку с длинными рукавами, длинные брюки и широкую шляпу или шапку, особенно в случае, если у вас выпали волосы.



ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

ЭКСТРАВАЗАЦИЯ

Экстравазация – процесс случайного попадания лекарственных препаратов внутривенно и/или в подкожную клетчатку в месте сосудистого доступа (внутривенного или внутриартериального). Экстравазация является сравнительно редким осложнением инфузионной терапии. Специфического лечения нет. В зависимости от характера осложнений и степени тяжести могут потребоваться наблюдение, консервативное лечение, а также хирургические вмешательства вплоть до кожно-пластических операций. Важно помнить, что степень повреждения зависит от вида лекарственного средства, его pH и концентрации. Наличие подкожного венозного порта не является гарантией предупреждения экстравазации. В связи с этим необходимо знать алгоритмы профилактики, своевременной диагностики и первой помощи.

Признаки экстравазации

Как только препарат попадает не в венозное русло, ещё до появления видимых признаков, таких как отёк и покраснение, пациенты могут чувствовать жжение, распирание, ломоту и даже резкую боль. Кроме того, может резко замедлиться скорость движения препарата в капельнице.

Что делать если случилась экстравазация?

Следует незамедлительно вызвать медсестру. Обратите внимание, что прикасаться к области повреждения, а тем более растирать, категорически нельзя. Медицинский персонал остановит подачу препарата и примет меры по нейтрализации действия препарата. Характер этих мер будет зависеть от типа препарата и распространённости экстравазации, и может включать наблюдение, обезболивание, холод или тепло в поврежденной зоне, введение нейтрализующих химиопрепарат медикаментов, санацию, хирургическое вмешательство.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

КАХЕКСИЯ

Кахексия – прогрессирующее истощение, выраженное в различной степени, но всегда сопровождающее физической слабостью, снижением аппетита, нарушениями электролитного и водного обмена, отклонениями в гормональном балансе, – одно из наиболее общих и характерных последствий распространенного опухолевого процесса.

Повысить аппетит возможно путем применения средств, раздражающих вкусовые рецепторы языка, в результате чего возникает возбуждение звеньев пищевого центра.

Основными лекарственными агентами, возбуждающими механизм появления аппетита, служат горечи (настойки трав полыни, душицы, листа трилистника), вкусовые средства (пряности), не обладающие раздражающим действием. Горечи обычно применяют за 10-15 мин до еды. К вкусовым средствам можно отнести тмин, мяту, имбирь, корицу, гвоздику, мускатный орех. Пряности содержат различные эфирные масла, ароматические кислоты, тимол, терпены, ментол и т.д.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

Боль может сопровождать онкологическое заболевание. Хронический болевой синдром отягощает жизнь пациента, угнетает не только физическое, но и психическое состояние. У Вас или Ваших близких могут возникнуть вполне разумные вопросы, такие как: Как помочь такому больному? Возможно ли справиться с этим?? Какие варианты обезболивания существуют в современном мире медицины?

На настоящий момент существует большой перечень препаратов и методов для борьбы с болью при опухолях. Более чем в 90% случаев болевой синдром удастся купировать или уменьшить его интенсивность. Испытывая боль, пациент может впасть в чувство уныния, безысходности, депрессии — вплоть до психических расстройств, что препятствует нормальному функционированию организма, лишает возможности чувствовать себя полноценным членом общества. Боль отнимает силы, необходимые в борьбе с опухолью.

Что мне нужно знать о противоболевой терапии?

- Обезболивание при опухолевом процессе — это не разовая процедура, а целая программа лечения, призванная сохранить социальную активность пациента, не допустить ухудшения его состояния и угнетения психики;
- Для подбора оптимальной схемы лечения можно обратиться к специалистам по противоболевой терапии;
- Для более точного выбора терапии могут потребоваться дополнительные обследования;
- Не стоит терпеть боль «до последнего» и лишь при выраженных болях говорить врачу. Прием обезболивающих необходим при первых болевых ощущениях.
- Точное следование правильной схеме приема поможет значительно отсрочить потребность в сильнодействующих препаратах.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕКАРСТВЕННОГО ПРОТИВООПУХОЛЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ

БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

Оценка интенсивности боли

Боль можно оценить совместно с врачом. После оценки выраженности боли врач предложит Вам вариант противоболевой терапии, наиболее соответствующий Вашей ситуации (ступенчатая терапия боли, обезболивающие пластыри, спинальная или эпидуральная анестезия). Выбор конкретного метода обезболивания зависит от многих факторов, вот почему так важны индивидуальный подход и тщательное обследование пациента, позволяющие врачу оценить эффективность, целесообразность и возможные риски. Медицина прочно утвердилась в мысли, что болевой синдром необходимо лечить вне зависимости от прогнозов по основному заболеванию. Это требуется, чтобы предотвратить разрушительное действие боли на физическое, моральное и психическое состояние пациента, сохранить его социальную значимость.

Шкала оценки интенсивности боли



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Питание является очень важной составляющей здоровья человека и становится еще более значимой, если человек болен.

У больного с онкологическим заболеванием в организме происходят изменения метаболических процессов, и ему требуется особый питательный рацион. С учетом того, что зачастую такие пациенты не могут употреблять пищу в достаточном количестве, развивается так называемая нутритивная недостаточность, что может привести к развитию синдрома истощения.

Недостаток питательных веществ приводит к тому, что организм вынужден поедать свои собственные клетки, особенно страдает мышечная ткань. Процесс восстановления занимает длительное время, ведь увеличение веса прежде всего идет за счет жировой ткани, и это подчеркивает особую роль потребления легкоусвояемого белка в необходимых количествах в течение всего периода болезни. Пациенты, имеющие достаточное питание, лучше переносят курсы химиотерапии, более устойчивы к инфекционным заболеваниям, реже сталкиваются с послеоперационными осложнениями и отменой курса химиотерапии из-за значительного снижения веса. Кроме того, они более активны и лучше себя чувствуют.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Каким образом питание влияет на лечение пациента?

Выраженная гипотрофия не позволяет осуществить необходимое лечение у 40% онкологических больных. При недостаточном поступлении питательных веществ, опухоль начинает «поедать» собственные энергетические запасы организма, впоследствии запуская процесс развития истощения (синдрома кахексии-анорексии). Исключение белка из рациона не тормозит опухолевый рост, при этом существенно снижает возможность организма бороться с интоксикацией и побочными эффектами противоопухолевого лечения.

Нуждаются ли онкологические больные в специализированной диете?

Для онкологических больных нужна особенная сбалансированная диета. Во время болезни особенно важно восполнять потребности организма в макро- и микронутриентах. При наличии онкологического заболевания наиболее значимы бета- каротин, комплекс антиоксидантов (витамины А, Е, С), а также селен. Включение полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, Омега-6 является неотъемлемым компонентом поддерживающей терапии онкологических заболеваний. Эти жирные кислоты обладают доказанным эффектом уменьшения воспалительного ответа, что очень важно в лечении онкологического заболевания, особенно в послеоперационный период. Наличие в рационе пищевых волокон (нерастворимых и растворимых) оказывает положительное действие на моторику желудочно-кишечного тракта, а также вызывает пробиотический эффект, способствующий нормализации микрофлоры кишечника.

Что такое сипинговое питание? Как правильно применять?

Сипинговое питание – это специальное лекарственное питание в жидкой форме. Следует применять маленькими глотками в течение 15–20 минут, от 1 до 3 дозовых порций в день.

Следует помнить, что сипинговое питание является не заменой основному, а добавлением к нему.