

Общие принципы посещения клиник

- ▶ Планируйте день так, что проведете большую его часть в клинике.
- ▶ В 1 день курса химиотерапии не садитесь за руль.
- ▶ Можете приехать с одним сопровождающим.
- ▶ Не берите с собой в клинику маленьких детей.
- ▶ Допустим легкий завтрак, за исключением тех случаев, когда Ваш доктор настаивает на визите натощак.
- ▶ Перед началом 1 курса химиотерапии рекомендуется посетить стоматолога, чтобы избежать в дальнейшем прерывания терапии в связи с инфекционными осложнениями полости рта.
- ▶ Носите удобную, свободную обувь и одежду.
- ▶ Имейте дома термометр для измерения температуры тела, тонометр для измерения артериального давления, весы для измерения массы тела.
- ▶ Напишите все вопросы, касающиеся лечения, образа жизни, заболевания, чтобы не забыть задать их доктору на визите.
- ▶ Выпишите на отдельный лист все препараты, которые Вы принимаете, в каких дозах и как часто или возьмите их с собой на визит.
- ▶ Не скрывайте, если принимаете препараты нетрадиционной медицины, витамины, биодобавки.
- ▶ Возьмите с собой все выписки с сопутствующими диагнозами или напишите заболевания, которые у Вас диагностированы, чтобы не забыть сказать об этом доктору.
- ▶ Постарайтесь вести дневник контроля массы тела и артериального давления, составить график визитов в клинику. Узнайте, как и с кем связываться и как себя вести, если возникнут осложнения.
- ▶ Во время химиотерапии на последующих визитах обязательно говорите доктору, какие были жалобы и нежелательные явления, это необходимо для возможной коррекции терапии.



Общие принципы по питанию

На фоне терапии у Вас могут возникнуть проблемы с питанием — отсутствие аппетита, изменение восприятия вкусов и запахов, тошнота и рвота, изменения слизистой оболочки ротовой полости, языка, пищевода, запоры или поносы, снижение веса. Такие явления могут быть как симптомами болезни, так и последствиями противоопухолевого лечения. Это может повлиять на риск развития осложнений во время химиотерапии. Правильное регулярное питание до, в процессе и после лечения, поможет Вам чувствовать себя лучше и легче переносить химиотерапию.



- ▶ Старайтесь не допускать снижения веса. Возьмите за привычку взвешиваться 1 раз в неделю.
- ▶ Разделите прием пищи на 5-6 раз в день небольшими порциями.
- ▶ Пробуйте разные продукты — при изменении вкуса и восприятия запахов, продукты и блюда, которые раньше Вам не нравились, сейчас, возможно, придется Вам по вкусу.
- ▶ Небольшие ежедневные прогулки могут улучшать аппетит.
- ▶ Старайтесь увеличить калорийность Вашего рациона. С этой целью добавляйте цельное молоко или сливки, тертый сыр в блюда. Ешьте пудинги, картофельное пюре, батончики из орехов и сухофруктов, добавляйте сырные соусы в блюда и т.д. Вы можете есть кексы, торты, печенье и мороженое, если нет для этого противопоказаний.
- ▶ Продукты, которые Вам нравятся, старайтесь всегда иметь на кухне или в холодильнике.
- ▶ Пейте достаточно жидкости. Если Вы не будете достаточно пить, это может усилить слабость. Если у Вас снижается вес, выбирайте также и более калорийные жидкости — супы, молоко, молочные коктейли, белковое энтеральное питание, соки (проконсультируйтесь с доктором, какие соки Вам можно).

!Например, грейпфрутовый сок не следует сочетать с рядом лекарственных препаратов.

- ▶ Носите всегда с собой бутылочку воды.
- ▶ Делайте почаще небольшие глотки жидкости в течение дня.
- ▶ Если надоела вода, пробуйте другие напитки, которые Вам нравятся.
- ▶ При чувстве быстрого наполнения желудка старайтесь меньше пить жидкости во время приема пищи.
- ▶ Если у Вас есть другие заболевания, требующие соблюдения определенной диеты (например, сахарный диабет), то проконсультируйтесь с диетологом.



Слабость

Слабость — состояние, когда Вы чувствуете себя уставшим или быстро устаете после незначительных нагрузок. Является одним из наиболее частых осложнений химиотерапии или онкологического заболевания. С целью уменьшения слабости, связанной с химиотерапией:

- ▶ будьте по возможности физически активными — это и прогулки, и работа по дому, и комплекс физических упражнений и походы в бассейн или спортзал — Вы сами выбираете тот вид активности, которую хотите;
- ▶ будьте физически активными, когда чувствуете себя хорошо. Можете увеличивать или уменьшать длительность прогулок и упражнений в соответствии с Вашим самочувствием. Никто кроме Вас не знает, какую физическую нагрузку Вы можете без труда переносить;
- ▶ старайтесь не перетруждаться;
- ▶ отдыхайте, когда чувствуете усталость;
- ▶ старайтесь ложиться спать в одно и то же время.



Физическая активность и занятия спортом

- ▶ Физическая активность во время лечения уменьшает депрессию, слабость, раздражительность, улучшает настроение, качество жизни, сон, снижает риск образования тромбов в венах, снижает интенсивность болевого синдрома.
- ▶ После окончания противоопухолевого лечения постепенно можете увеличивать физические нагрузки с учетом Вашей переносимости. Узнайте у доктора, чем Вам можно заниматься, а что противопоказано.
- ▶ Если Вам 15-65 лет, то желательно достигнуть показателя 150 минут в неделю занятий физическими упражнениями от легкой до умеренной степени интенсивности, постепенно увеличивая длительность физической активности на 10 минут в неделю. Не занимайтесь физическими упражнениями, если чувствуете себя не очень хорошо. Используйте удобную обувь и одежду. Пейте достаточное количество жидкости. Избегайте неровных поверхностей и всего, что может привести к падению и травме. Остановитесь, если почувствовали себя плохо (например, головокружение, проблемы с дыханием, боль, учащение сердцебиения и любые другие симптомы). В таком случае свяжитесь с доктором.



Рекомендации при осложнениях химиотерапии

При возникновении любых нежелательных явлений на фоне проведения химиотерапии (повышении температуры тела, диарее, тошноты, болях в мышцах и суставах, повышении артериального давления) для согласования терапии свяжитесь со своим лечащим врачом.

1. При стоматите:

- ▶ пища должна быть механически (измельченная пища), термически щадящая (исключение очень горячей и очень холодной пищи), во избежание дополнительного раздражения слизистой оболочки полости рта;

- ▶ рекомендуется полоскание рта (каждый час) отваром ромашки, коры дуба, шалфея, смазывание слизистой ротовой полости облепиховым маслом, при условии, что у Вас точно отсутствует аллергия на растительные компоненты.

2. При диарее:

- ▶ диета — исключить жирное, острое, копченое, сладкое, молочное, клетчатку. Можно нежирное мясо, мучное, кисломолочное, рисовый отвар;
- ▶ адекватное употребление жидкости (пить 8-10 стаканов жидкости в день);
- ▶ избегать употребления нерастворимых волокон (зерновые продукты, орехи, семена), кофеина, лактозы;
- ▶ добавить растворимые волокна: рис, хлопья, тосты из белого хлеба, бананы;
- ▶ дробное, частое питание небольшими порциями.

3. Контроль артериального давления:

- ▶ вести ежедневный дневник контроля артериального давления;
- ▶ показывать его доктору на каждом визите.

4. Ладонно-подошвенный синдром:

- ▶ необходимо носить свободную обувь во время химиотерапии, обрабатывать кожу увлажняющими кремами, не содержащими спирт;
- ▶ избегать выраженной физической активности и контакта с горячей водой;
- ▶ рекомендуется применять мягкие стельки в обуви, использовать толстые хлопчатобумажные перчатки и носки.

5. Профилактика и лечение сыпи:

- ▶ постараться избежать травм, прямых и солнечных лучей, исключить мыло, чистящие средства, по возможности не пользоваться макияжем, использовать мягкие моющие средства и увлажнители. При выраженном кожном зуде и сухости кожи необходимо ограничить водные процедуры (принимать не более одного короткого теплого душа в день).

!Профилактическая терапия начинается накануне первого введения химиопрепарата, продолжается 6 недель и заключается в ежедневном применении:

- ▶ увлажняющего крема утром (лицо, шея, грудь, спина, руки, ноги);
- ▶ солнцезащитного крема на открытые участки перед выходом на улицу.

6. Профилактика паронихий (воспалений околоногтевых участков):

- ▶ избегать травм кутикулы, исключить обрезной маникюр и накладные ногти, носить свободную удобную обувь, избегать раздражителей и химических веществ, не парить ноги и руки в воде, пользоваться хлопчатобумажными перчатками и увлажняющими кремами.