



Советы при прохождении химиотерапии

Заведующий дневным стационаром для
проведения химиотерапии,
врач высшей категории, к.м.н.
Елена Георгиевна Овчинникова





Во время химиотерапии на последующих визитах обязательно говорите доктору, какие были жалобы и нежелательные явления, это необходимо для возможной коррекции терапии.




На что следует обращать внимание при внутривенном пути введения препарата:

- игла должна находиться в вене. Если вы испытываете боль, чувство жжения или распирания в зоне инъекции, обязательно сообщите об этом медсестре, т.к. это может указывать на то, что препарат частично вводится мимо вены;
- при введении химиотерапевтических препаратов могут возникать аллергические реакции: покраснение лица, одышка, головокружение;
- продолжительность инфузии может быть различной, это зависит от того, какой препарат вам вводится;
- как правило, введение препарата не сопровождается болезненностью. При введении некоторых препаратов может появляться металлический вкус, сухость во рту, иногда возникает головокружение.

- Перед каждым курсом химиотерапии необходимо сдавать: общий анализ крови, биохимия крови (АсАТ, АлАТ, билирубин, сахар, мочеви́на, креатинин, общий белок), ЭКГ, общий анализ мочи. Явка на курс с результатами.
- Планируйте день так, что проведете большую его часть в клинике. Наденьте удобную, свободную обувь и одежду.
- В первый 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 первого курса химиотерапии рекомендуется посетить стоматолога, чтобы избежать в дальнейшем прерывания терапии в связи с инфекционными осложнениями полости рта.

- 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.

- Пробуйте разные продукты — при изменении вкуса и восприятия запахов, продукты и блюда, которые раньше вам не нравились, сейчас, возможно, придутся вам по вкусу.
- Небольшие ежедневные прогулки могут улучшить 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 сырны 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. Носите всегда с собой бутылочку воды. При чувстве быстрого наполнения желудка старайтесь меньше пить жидкости во время приема пищи.
- Если у вас есть другие заболевания, требующие соблюдения определенной диеты (например проконсультируйтесь с диетологом).



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.
- «Крестьянский стол» - употреблять в пищу отварные, тушеные продукты, ограничить прием жареных, жирных, копченых, острых, маринованных блюд. В рационе обязательно должны присутствовать мясо и рыба нежирных сортов, овощи, фрукты. Пищу употреблять небольшими порциями, пять-шесть раз в день.
- Старайтесь не допускать снижения веса. Возьмите за привычку взвешиваться один раз в неделю.



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 время на **10** минут в неделю. Не занимайтесь, 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.



Слабость — состояние, когда вы чувствуете себя уставшим или быстроустаете после незначительных нагрузок. Является одним из наиболее частых осложнений химиотерапии или онкологического заболевания.

- 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.



Обо всех нежелательных явлениях обязательно сообщите лечащему врачу, участковому терапевту!

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.

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ:

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

ПРЕПАРАТЫ ПРИ ТОШНОТЕ, РВОТЕ:

- ондасетрон, аперепитант, гранисетрон, трописетрон, другие препараты, назначенные доктором.

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.

ПРОФИЛАКТИКА ПАРОНИХИЙ (ВОСПАЛЕНИЙ ОКОЛО НОГТЕВЫХ 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.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СЫПИ:

- постараться избегать 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).

ПРИ ДИАРЕЕ:

- сообщите лечащему доктору!
- диета — исключить жирное, острое, копченое, сладкое, молочное, клетчатку. Можно нежирное мясо, мучное, кисломолочное, рисовый отвар;
- адекватное употребление жидкости (пить **8-10** стаканов жидкостей 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.