



# ХИМИОТЕРАПИЯ ПРИ РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОБОЧНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ?



Russisch

## ■ ПРЕДИСЛОВИЕ

Химиотерапия применяется в борьбе против рака уже на протяжении более 60 лет.

Те времена, когда химиотерапия оставалась последней надеждой для больных раком, уже давно прошли. Сейчас химиотерапия применяется и на ранних стадиях заболевания. В качестве адъювантной терапии (см. глоссарий) она служит для обеспечения успеха лечения, а в виде неоадъювантной терапии (см. глоссарий) применяется даже перед операцией.

**Новые действующие вещества и принципы действия** расширяют терапевтический арсенал и создают новые возможности лечения рака. Это помогает **значительно повысить продолжительность жизни больных и во многих случаях улучшить качество жизни**. И, кроме того, не следует также забывать о том, что опухоли и их метастазы вызывают симптомы, которые могут существенно ухудшать качество жизни.

И все же химиотерапия остается по-прежнему тяжелым лечением. Врачи стараются с помощью сопутствующей терапии смягчить **побочные действия**. В этой брошюре мы расскажем Вам о том, что Вы можете сделать сами для того, чтобы лучше справиться с неприятными проявлениями химиотерапии.

Желаем Вам интересного и полезного чтения, а также всего хорошего!

Ваша компания «Eisai GmbH»

## ■ ЧТО ТАКОЕ ХИМИОТЕРАПИЯ?

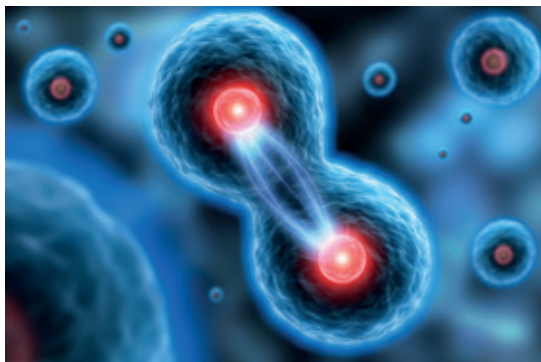
Обычно под химиотерапией подразумевается **медикаментозное лечение раковых заболеваний** с помощью цитостатиков, т.е. натуральных или синтетических веществ, которые подавляют рост клеток. Медики используют понятие «химиотерапия» отчасти также для обозначения медикаментозного лечения инфекционных заболеваний. В данной брошюре речь идет о химиотерапии при раке молочной железы.

## ■ КАК ДЕЙСТВУЮТ ЦИТОСТАТИКИ?

Цитостатики, применяемые в рамках химиотерапии, угнетают рост клеток, нарушая процессы, связанные с делением или ростом клеток.

Опухолевые клетки характеризуются очень быстрым и неконтролируемым процессом деления и вследствие этого они более восприимчивы к воздействию цитостатиков в отличие от здоровых клеток. Здоровые клетки обладают, кроме того, механизмами восстановления (репарации), которые отсутствуют у опухолевых клеток.

Тем не менее при любой химиотерапии **всегда страдают и здоровые ткани**. В особенности это проявляется в тех тканях и органах, которые быстро обновляются и в которых, следовательно, клетки часто делятся. К таковым относятся, например, кроветворные клетки или слизистые оболочки. Таким образом, действие и побочные эффекты цитостатиков тесно связаны.



*Деление клетки: большинство цитостатиков подавляют рост опухоли посредством нарушения процесса деления клеток.*

## ■ КАК ПРИМЕНЯЮТСЯ ЦИТОСТАТИКИ?

Цитостатики различают по их происхождению и принципу действия. Некоторые из них представляют собой соединения с заданным химическим составом, а другие имеют растительное или животное происхождение. Для всех применим один и тот же принцип: действие напрямую зависит от **дозы**. Прием слишком низкой дозы приводит к недостаточному уничтожению раковых клеток, а прием слишком высокой дозы – к чрезмерно сильному поражению здоровых клеток организма.

Для переносимости химиотерапии существенное значение имеют также перерывы, предоставляющие обычным клеткам организма возможность восстановиться. Кроме того, во время перерывов раковые клетки начинают снова делиться и вследствие этого становятся более чувствительными к воздействию цитостатиков. Поэтому в большинстве случаев производится последовательный прием нескольких доз с последующим перерывом в лечении до начала следующего приема. Период времени от первого приема до окончания перерыва в приеме медики называют **циклом**.

Все зависит не только от правильной дозы и правильного цикла приема лекарств. Эффективность действующих веществ многих цитостатиков можно повысить путем их одновременного приема в комплексе с усиливающими их действие вспомогательными лекарственными веществами. Другие цитостатики более эффективны или лучше переносятся при условии их применения в низкой дозировке в сочетании с другими цитостатиками.

Комбинацию, дозировку и цикл в общей совокупности в медицинской терминологии называют **режимом химиотерапии**. Этот термин звучит неслучайно немного по-диктаторски; возможности для экспериментирования при химиотерапии довольно ограничены.

## ■ В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЦЕЛЬ ХИМИОТЕРАПИИ?

Цель химиотерапии определяется стадией заболевания и соответствующей ситуацией лечения. В некоторых случаях химиотерапию целесообразно начать уже до хирургического удаления опухоли. Эта так называемая **неoadъювантная химиотерапия** применяется для того, чтобы уменьшить опухоль до размеров, позволяющих **легче прооперировать** ее. В некоторых случаях операция станет вообще возможной только благодаря применению неoadъювантной терапии. В других случаях неoadъювантная химиотерапия позволяет провести более щадящую операцию и чаще сохранить грудь.

Так называемая **адъювантная химиотерапия** проводится спустя короткое время после оперативного удаления опухоли. Ее цель заключается в **полном уничтожении** последних еще оставшихся после операции **опухолевых клеток** и, таким образом, излечивании от рака. Сложность при лечении рака заключается в том, что уже даже одной единственной выжившей раковой клетки достаточно для возобновления болезни.

Даже если опухоль явно была удалена полностью, все равно нельзя исключить наличия отдельных остатков микроскопических размеров. Вторичные очаги в виде небольших скоплений раковых клеток, так называемые микрометастазы, могут скрываться в любом месте в организме, не поддаваясь обнаружению методами визуализации. С целью уничтожения таких клеток во избежание риска проводится адъювантная химиотерапия.

На поздних стадиях рака молочной железы химиотерапия применяется для того, чтобы уменьшить опухоль и метастазы, и, таким образом, держать болезнь под контролем. В большинстве случаев некоторое время это удастся. Если один цитостатик утрачивает свою эффективность, то лечение можно продолжить с помощью другого действующего вещества. Это позволяет воспользоваться несколькими вариантами лечения рака. В большинстве случаев им присваиваются номера, и они обозначаются, исходя из английской терминологии, как **терапия первой линии, терапия второй линии** и так далее.

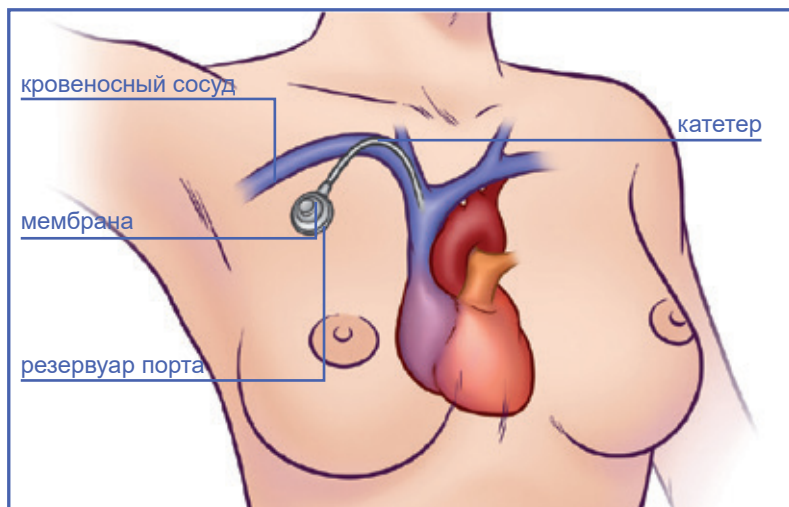
**!** Химиотерапия может применяться на различных стадиях заболевания раком молочной железы.

## ■ ТАБЛЕТКИ ИЛИ ИНФУЗИИ?

Цитостатики существуют в форме таблеток, инъекций или инфузий.  
**Эффективность и переносимость цитостатика не зависят от лекарственных форм применения.**

Для пациентов, которым требуется внутривенное введение цитостатиков чаще или более длительное время, может оказаться целесообразной установка так называемого порта. Порт представляет собой небольшой металлический корпус (камера/резервуар), устанавливаемый в большинстве случаев под кожу в подключичной области. Из порта в большую вену идет тонкий катетер. Камера хорошо прощупывается под кожей и закрыта сверху силиконовой мембраной. Таким образом, игла вводится непосредственно в расположенный под кожей порт для введения лекарственных средств. Это бережет вены на руках и позволяет избежать риска неправильного расположения иглы в вене.

! Цитостатики могут вводиться в организм различными путями. На их эффективность и переносимость это никак не влияет.



■ Имплантированная порт-система может упростить введение цитостатиков.

## ■ ■ ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД РЕЗИСТЕНТНОСТЬЮ?

О резистентности говорят, если раковые клетки **не реагируют или перестали реагировать на цитостатики**. В большинстве случаев опухоль вначале хорошо поддается воздействию химиотерапии, а затем эффективность лечения заметно снижается. Причиной этого является способность опухоли приспосабливаться к цитостатику.

Дело в том, что клетки в опухоли делятся много миллионов раз и при этом происходят также стойкие **изменения генотипа** клетки, так называемые мутации. Большинство этих мутаций нежизнеспособны. Однако некоторые из них создают клеткам преимущества, обеспечивая им выживаемость. Если происходит мутация опухолевой клетки, которая делает ее нечувствительной к цитостатику, то шансы выжить у мутировавшей раковой клетки выше, чем у других. Скорее всего, она даже размножится, в то время как другие отомрут.

В какой-то момент все оставшиеся опухолевые клетки обладают мутацией, которая их делает **нечувствительными к химиотерапии**. Наступает время, когда продолжать прежнюю химиотерапию нет смысла и возникает необходимость перейти на другую химиотерапию. Новый применяемый препарат должен **обладать другим механизмом действия** в отличие от прежней химиотерапии.

Это также повысит вероятность отсутствия у раковых клеток резистентности к новому препарату. Кстати, надежного теста, который мог бы подтвердить реакцию опухоли на соответствующее действующее вещество, еще не существует. Поэтому остается единственная возможность, которая заключается в использовании результатов исследований и проверке эффективности действующих веществ в каждом отдельном случае.

! ■ Резистентность приводит к тому, что цитостатик утрачивает эффективность. В таком случае необходимо перейти на цитостатик с другим механизмом действия.

## ■ ПОЧЕМУ ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ ВОЗНИКАЮТ ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ?

Как уже описывалось выше, эффективность цитостатиков тесно связана с их побочными действиями. Возникновение побочных действий обусловлено также, как и основной эффект, подавлением деления клеток. Этот процесс подавления охватывает все органы, которые быстро обновляются и клетки которых, следовательно, быстро делятся. К таковым относятся опухолевые клетки, а также клетки крови, кишечника и волосяных фолликулов.

Интенсивность проявления побочных действий и их распространение на органы зависят от многих факторов. Здесь играют роль как вид лекарственного средства, так и индивидуальные и медицинские факторы. На некоторые побочные действия, такие как, например, выпадение волос, почти вообще невозможно повлиять; другие же, например, тошнота, можно облегчить посредством приема дополнительных лекарственных средств.

! Побочные действия являются прямым следствием основного эффекта и свидетельствуют о способности лекарственного средства проявлять эффективность.

## ■ ЧТО ТАКОЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ТЕРАПИЯ?

Цель поддерживающей терапии в рамках химиотерапии заключается в том, чтобы достичь **лучшей переносимости побочных действий или предотвратить опасные побочные действия**. В качестве примера поддерживающей терапии можно привести лекарственные средства от тошноты и рвоты.

При угрозе развития иммунодефицита с помощью определенных лекарственных средств можно активизировать образование лейкоцитов. При малокровии и сопровождаемых это заболеванием состояниях крайнего истощения (хроническая усталость, см. глоссарий) в качестве средств противодействия можно применять препараты железа и эритропоэтин (ЕРО).

Поэтому о возникновении побочных действий во время химиотерапии следует всегда обязательно сообщать лечащему врачу, который проинформирует Вас также о возможностях лечения.



## ■ СОВЕТЫ ПРИ ПОВТОРНОЙ ХИМИОТЕРАПИИ

Если требуется повторно провести химиотерапию, то это значит, что речь идет об уже применявшемся режиме или о новой линии терапии. Если это уже применявшийся режим, тогда можно исходить из того, что появятся те же побочные действия, что и в прошлый раз. **Если какое-либо побочное действие было очень неприятным для Вас, сообщите об этом своему врачу.** Возможно существует поддерживающая терапия, которая не применялась в прошлый раз.

**Немедленно проинформируйте своего врача в случае проявления во время химиотерапии новых, неизвестных Вам прежде побочных действий.** Не исключено, что Вы переносите свое лечение уже не так хорошо, как в прошлый раз. В некоторых случаях может развиться аллергия на препарат. Эта повышенная чувствительность к определенным препаратам ощущается в большинстве случаев уже во время инфузии и проявляется в виде одышки, кожных симптомов или реакций сердечно-сосудистой системы (например, учащённое сердцебиение, бледность, холодный пот, сильное головокружение).

Если речь идет о новом режиме терапии, тогда не исключено появление новых побочных действий. Большинство цитостатиков обладают наряду с их подавляющим воздействием на деление клеток также побочными действиями. **Поэтому расспросите своего врача, какие другие побочные действия могут возникнуть во время новой химиотерапии.**

Будет ли начата следующая химиотерапия, зависит иногда также от взвешивания соотношения между пользой и возможными побочными действиями. Качеству жизни отводится при этом существенное значение. Побочные действия, естественно, снижают качество жизни, однако, не следует забывать, что успешная химиотерапия не только продлевает жизнь, но и в состоянии существенно повысить качество жизни, значительно улучшая симптомы, связанные с опухолью и метастазами.

## ■ СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ

Каждому известно: чем больше внимания уделяется чему-нибудь, тем более значимым оно становится. То же самое относится к побочным действиям. Чем больше Вам удастся отвлечь от них свое внимание, тем меньше Вы будете страдать от них.

Положительный образ мышления зачастую помогает лучше переносить побочные действия. Например, может помочь вспомнить о том, что побочные действия – это временное явление и они являются признаком того, что лекарство эффективно борется с опухолью. Обязательно обсудите свои побочные действия со своим лечащим врачом.

## ■ ОБЩИЕ СОВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ

- Принимайте регулярно свои лекарства от побочных действий, не дожидаясь их проявления.
- Старайтесь отвлечься и мыслить позитивно.
- Балуйте себя регулярно маленькими приятными наградами.
- Выходите как можно чаще на свежий воздух и регулярно двигайтесь
- Принимайте здоровую и вкусную пищу, отдавая предпочтение 5 небольшим приемам пищи в день вместо 3 больших.
- Спице достаточное количество времени.
- Избегайте никотина и алкоголя или старайтесь свести их потребление к минимуму.
- Избегайте солнечных ванн и посещений солярия.



*В зависимости от Вашего состояния, продолжайте заниматься спортом. Это поможет смягчить побочные действия, повысить хорошее самочувствие и снизить риск рецидива.*

## ■ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТАВА КРОВИ

Наша кровь выполняет разнообразные функции. К ним, в том числе, относятся защита от инфекции, остановка кровотечения и снабжение кислородом. Функция **защиты от инфекции** обеспечивается **лейкоцитами**, за **остановку кровотечения** отвечают **тромбоциты**, а за транспорт кислорода – эритроциты.

В зависимости от пониженного содержания тех или иных элементов в составе крови повышается риск инфекции, склонность к кровотечениям или состояниям крайнего изнеможения, называемым также хронической усталостью.

## ■ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИНФЕКЦИЙ

- Избегайте больших скоплений людей, контактов с больными людьми и животными.
- Избегайте пребывания в помещениях с плесенью (например, сырые подвалы).
- Мойте регулярно и тщательно руки.

Тем не менее, при возникновении инфекции, не откладывая, обратитесь к своему врачу.

## ■ ПРИ ПРОЯВЛЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ СЛЕДУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

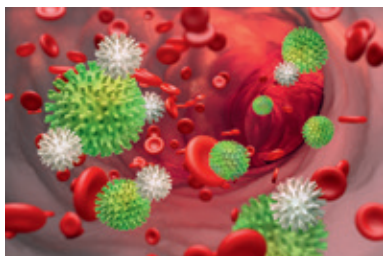
- Температура 38°C и выше.
- Затруднённое глотание, воспаление горла, кашель, одышка.
- Понос.
- Частое или болезненное мочеиспускание.

## ■ ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ И КРОВОТЕЧЕНИЙ

- Надевайте во время различных занятий, например, работы в саду, перчатки, чтобы предотвратить травмы.
- Откажитесь от употребления алкоголя, потому что он снижает рефлексы и тем самым повышает опасность получения травм.
- Пользуйтесь мягкими зубными щетками и мягкими зубными пастами, откажитесь от резких ополаскивателей полости рта.

## ■ УМЕНИЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С СОСТОЯНИЯМИ КРАЙНЕГО ИЗНЕМОЖЕНИЯ (ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ)

- Причина может заключаться в пониженном уровне эритроцитов, что поддается лечению. Расскажите поэтому своему врачу о своем состоянии крайнего изнеможения.
- Расскажите своим близким и знакомым о состояниях крайнего изнеможения, чтобы они могли принимать это во внимание.
- Распределяйте свои силы и устраивайте себе перерывы для отдыха. Будьте терпеливыми по отношению к себе!
- Попытайтесь организовывать свои занятия, экономно расходуя свои силы (например, глажение сидя).
- Сохраняйте активность насколько это возможно, поскольку чрезмерный покой может привести к еще большему изнеможению.
- Легкие виды спорта, тренирующие выносливость, помогают преодолеть изнеможение. При этом не следует подвергать себе перегрузкам!



*Клетки крови снабжают органы кислородом и защищают от инфекций. Многие химиотерапии подавляют образование клеток крови.*

## ■ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Выпадение волос начинается в большинстве случаев через 2 - 3 недели после первого лечения и может происходить внезапно с быстрой утратой волос или постепенно. Иногда выпадают не только волосы на голове, но и волосы на других участках кожи, например, брови, ресницы, волосы в подмышечных впадинах или на лобке. **После окончания химиотерапии волосы почти всегда отрастают снова.**

## ■ ОВЕТЫ ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

- Подберите уже перед началом терапии парик, похожий по цвету на Ваши натуральные волосы. Затраты на его приобретение частично покрываются за счет медицинского страхования. Ваш парикмахер может сделать укладку парика так, чтобы она была похожа на Вашу обычную прическу.
- Не мойте слишком часто свои волосы. Пользуйтесь по возможности мягкими шампунями для мытья волос (например, детскими шампунями) и мягкой щеткой для волос.
- Не вытирайте волосы насухо, промокните их полотенцем и позвольте им высохнуть естественным путем, при необходимости, подсушите волосы не слишком горячим феном.
- Не используйте термобигуди и плойки.
- Не красьте волосы и не делайте химической завивки.
- Если волосы быстро выпадают, то их лучше очень коротко подстричь или даже побрить. Небольшой совет: Вы можете сохранить пряди и зафиксировать их на краю головного платка. Это будет выглядеть так, как будто у Вас под головным убором настоящие волосы.
- Если волос осталось мало, надевайте на голову во время пребывания на улице шляпу, платок или парик для защиты от ожога от солнечных лучей, жары или холода.
- При выпадении ресниц и бровей во многих Центрах по лечению молочной железы предлагаются специальные курсы декоративной косметики.

## ■ ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ

Во время химиотерапии могут произойти изменения кожи и ногтей. Первыми признаками являются покраснения и высыпания на коже. Раны и повреждения в целом хуже заживают. На ногтях могут появиться пятна.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ КОЖИ И НОГТЕЙ

- Используйте для мытья кожи только умеренно теплую воду и мягкие моющие лосьоны без мыла.
- Не принимайте продолжительных ванн, слишком горячего душа, и избегайте средств для ухода за кожей, содержащих алкоголь, потому что они высушивают кожу.
- Избегайте жары, потоотделения и прямых солнечных лучей.
- Избегайте непосредственного контакта кожи с моющими и чистящими средствами.
- Не носите плотно прилегающей одежды и вещей, которые натирают кожу.
- Старайтесь коротко стричь ногти, чтобы они не так быстро ломались.
- Покрывайте ногти лаком, чтоб скрыть пятна на них.



*Непосредственный контакт с чистящими или моющими средствами может привести к проблемам с кожей.*

## ■ ЛАДОННО-ПОДОШВЕННЫЙ СИНДРОМ

Это побочное действие проявляется вначале в виде покраснения и нарушения чувствительности поверхностей ладоней и подошв стоп. Позднее к этому присоединяются боли и отеки. В тяжелых случаях на коже образуются пузыри, и кожа начинает шелушиться. Это может сопровождаться сильными болями.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ ЛАДОННО-ПОДОШВЕННОМ СИНДРОМЕ

- Не подвергайте поверхности ладоней и подошв стоп длительным механическим нагрузкам (например, работа с инструментами или турпоходы).
- Носите удобную обувь или оставляйте стопы и кисти рук полностью открытыми, насколько это возможно.
- Сделайте перед началом терапии профессиональный педикюр или маникюр, чтобы удалить слишком толстую ороговевшую кожу на стопах и руках.
- Избегайте жары и прямых солнечных лучей.
- Избегайте слишком горячей воды в душе, ванной, во время мытья посуды или уборки.

## ■ ТОШНОТА И РВОТА

Большинство цитостатиков вызывают тошноту и рвоту. От этих побочных действий существуют эффективные лекарственные средства. Их следует принимать профилактически, а не только уже после появления тошноты. Такой профилактический прием предотвращает подсознательную ассоциацию тошноты с химиотерапией.

Профилактический прием может быть целесообразен, например, если Вам пришлось бороться с тошнотой во время предыдущей химиотерапии. Согласно имеющимся сведениям, те женщины, которые сильно страдали от тошноты во время беременности, склонны к подобной реакции также при химиотерапии.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ ТОШНОТЕ

- В дни получения инфузий и в течение несколько дней после них старайтесь принимать по возможности только легкую пищу.
- Постарайтесь почаще кушать понемногу в течение дня вместо трех обычных больших приемов пищи.
- Отдыхайте после приемов пищи.
- Рассасывайте леденцы с приятным вкусом.
- Пейте регулярно воду с имбирем (кусочек свежего имбиря залить кипящей водой и дать настояться 5-10 минут).
- Избегайте неприятных запахов и регулярно проветривайте свои жилые помещения.
- Выходите почаще на свежий воздух и старайтесь по возможности достаточно спать.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ РВОТЕ

- Желудочная кислота может оказывать вредное воздействие на зубы. Поэтому тщательно ополаскивайте водой полость рта после рвоты.
- При сильной рвоте организм теряет большое количество жидкости. Компенсируйте такие потери поступлением достаточного количества жидкости в организм.
- Рассасывание кубиков льда или замороженных фруктов может уменьшить тошноту и компенсировать потери жидкости в организме.
- В случае частой рвоты подождите 4-8 часов перед приемом твердой пищи



## ■ ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Лечение с помощью цитостатиков может привести к потере аппетита. Это может быть вызвано тошнотой, нарушением вкуса, расстройством чувства насыщенности или психическими проблемами. Достаточное питание во время ракового заболевания играет очень важную роль, предотвращая упадок сил.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ ОТСУТСТВИИ АППЕТИТА

- Кушайте всегда, когда Вам захочется.
- Прислушивайтесь к своему организму и кушайте то, что Вам хочется.
- Добавляйте в свою еду пряности по вкусу.
- Движение на свежем воздухе перед приемом пищи повышает аппетит.
- Старайтесь поменьше пить во время еды, чтобы не заполнять желудок жидкостью.

## ■ НАРУШЕНИЕ ВКУСА

Химиотерапия может изменить вкусовые ощущения. После окончания лечения в большинстве случаев это побочное действие исчезает.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ВКУСА

- Не заставляйте себя есть те продукты, которые Вам не нравятся.
- Пейте чаще понемногу, чтобы устранить неприятный вкус во рту.
- Ополаскивайте полость рта после приема пищи.
- Стимулируйте выделение слюны с помощью горьковатых напитков (тоник, «Bitter Lemon» или черный чай), напитков с лимонным ароматом, леденцов или жевательной резинки.

## РЕЦЕПТ ДЛЯ ВАС

### ЯГОДНЫЙ СМУЗИ НА ЗАВТРАК

Мы хотим посоветовать Вам рецепт, который поможет Вам хорошо начать день. Рецепт рассчитан на 2 большие порции по 250 мл или 4 маленьких порции по 120 мл (очень простое приготовление).

- 100 г йогурта
- 225 г яблочно-клюквенного сока
- 1 кружочек ананаса
- 225 г замороженных ягод
- 100 г клубники



Все загружаем в блендер и взбиваем до кремообразного состояния.

Добавьте больше йогурта, если Вам нравится более кремообразный смузи. Если добавить лед, то смузи получится гуще.

Каждая порция содержит много витаминов, 9 г белка и 320 ккал. Приятного аппетита!

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Витамин С	> 👍👍👍👍	Магний	👍	> 100%	> 👍👍👍👍
Витамин В6	> 👍👍👍👍	Железо	👍	80-100%	👍👍👍👍
Кальций	👍👍	Медь	👍	60-79%	👍👍👍
Балластные вещества (некрахмальные полисахариды)	👍👍	Витамин В1	👍	40-59%	👍👍
Йод	👍👍	Витамин В2	👍	20-39%	👍
Фолат	👍👍	Белок	👍		
Калий	👍👍				

## ■ ВОСПАЛЕНИЯ В ПОЛОСТИ РТА

Во время химиотерапии в полости рта могут возникнуть болезненные покраснения и воспаления. Эти воспаления раздражают, однако они в большинстве случаев неопасны.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ В ПОЛОСТИ РТА

- Не пользуйтесь содержащими алкоголь или резкими ополаскивателями полости рта. Используйте лучше вместо них чай из ромашки или шалфея.
- Кушайте много молочных продуктов.
- Смазывайте губы регулярно бальзамом для губ.
- Стимулируйте выделение слюны с помощью леденцов или жевательных резинок, не содержащих сахара.
- Откажитесь от очень кислых продуктов и напитков.
- Не кушайте слишком остро приправленных блюд.
- Избегайте продуктов с шершавой поверхностью или острыми кромками, например, свежие корочки хлеба, чипсы или сухари.
- Избегайте ожогов в полости рта. Дайте остыть пище, еде и горячим напиткам перед употреблением.
- По возможности откажитесь от алкоголя и сигарет.
- При грибковых заболеваниях регулярно применяйте прописанные лекарственные средства.

## ПОНОС

Понос может, с одной стороны, возникнуть вследствие химиотерапии, однако, с другой стороны, может являться и признаком инфекции. Тяжелый и длительный понос приводит к обезвоживанию организма и нарушению электролитного баланса, что требует вмешательства врача.

Если понос водянистый и возникает чаще трех раз в день или сопровождается высокой температурой, тогда следует немедленно обратиться к врачу за помощью. Для лечения легких поносов могут применяться лекарственные средства.

## СОВЕТЫ ПРОТИВ ПОНОСА

- Применение так называемых пробиотиков перед химиотерапией и во время химиотерапии может уменьшить поносы.
- Ограничьтесь легкой пищей с низким содержанием жиров и балластных веществ.
- Кушайте 4-5 раз в день мелко натертые яблоки с кожурой (оставьте натертую массу, чтобы она потемнела). Содержащиеся в них пектины набухают в кишечнике и уменьшают таким образом понос.
- Избегайте блюд, сильно стимулирующих пищеварение (например, капуста, острые пряности).
- Избегайте блюд, от которых пучит живот.
- Пейте 2-3 литра в день, чтобы компенсировать потери жидкости в организме. Для этого лучше всего пить негазированную минеральную воду или травяные чаи. При сильном поносе рекомендуется прием специальных электролитных растворов из аптеки.
- Избегайте содержащих кофеин напитков, алкоголя и сигарет.



*При поносе организм теряет много жидкости. Обезвоживание необходимо компенсировать достаточным количеством принимаемой жидкости.*

## ■ ЗАПОР

Запор может проявляться в виде побочного действия цитостатиков или быть вызван сильнодействующими обезболивающими препаратами. Он может стать причиной снижения аппетита и усилить тошноту.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ ЗАПОРЕ

- Применяйте в пищу продукты, богатые балластными веществами, и пейте достаточно жидкости.
- Кушайте сухофрукты.
- Достаточно двигайтесь.
- Принимайте слабительные средства по совету врача или ставьте клизмы.

## ■ НАРУШЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Цитостатики могут привести к ощущениям онемения или дискомфорту в кистях рук и стопах ног. Кроме того, может появиться покалывание или жжение. В некоторых случаях в пораженных участках возникают также боли. В отличие от ладонно-подошвенного синдрома изменения на коже отсутствуют.

Нарушения чувствительности в большинстве случаев проходят, однако, могут сохраняться долгое время после последней инфузии.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

- При нарушениях чувствительности в конечностях существует повышенная опасность получения травм.
- Соблюдайте осторожность при обращении с колющими и острыми предметами.
- Будьте осторожны с горячей водой и горячими предметами, например, отопительными батареями.
- Нарушение чувствительности в стопах ног может стать причиной нетвердой походки. Будьте особо осторожны на скользких или неровных поверхностях.
- Носите удобную и надежную обувь.
- Поручайте уход за руками и ногами своим близким или специалистам.
- Следите за тем, что Вы одеваете на ноги. Тесная обувь или скользящие чулочно-носочные изделия не всегда своевременно дают о себе знать и могут привести к образованию мозолей.
- Выполняйте пораженными конечностями осторожные двигательные упражнения, чтобы сохранить их гибкость.

## ■ СКОПЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ

Некоторые цитостатики могут приводить к временным скоплениям жидкости в тканях, что проявляется, например, в отеках ног. Скопления жидкости приводят также к внезапному прибавлению в весе.

## ■ СОВЕТЫ ПРИ СКОПЛЕНИЯХ ЖИДКОСТИ

- По предварительному согласованию с врачом Вы можете пить мочегонные чаи.
- При скоплении жидкости в ногах могут помочь компрессионные колготки.

## ■ НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

У большинства пациенток, у которых рак молочной железы развивается до начала менопаузы, вследствие химиотерапии происходит нарушение менструального цикла. Лечение нарушает функции яичников, и поэтому могут появиться симптомы менопаузы.

Восстановится ли функция яичников после окончания лечения, зависит от различных факторов. Вид химиотерапии и возраст играют при этом существенную роль. В частности, менопауза у женщин в возрасте старше 40 лет в некоторых случаях продолжается после химиотерапии.

## ■ ПРИ СИМПТОМАХ МЕНОПАУЗЫ

- Одевайтесь так, чтобы Вы смогли снять предметы одежды, если ощутите приливы жара.
- Надевайте одежду из хлопка или льна, в которой Вы не так сильно потеете.
- Применяйте по предварительному согласованию с врачом фитопрепараты от симптомов менопаузы. Женщины с гормонально-зависимой опухолью должны подробно проконсультироваться, потому что в данном случае некоторые растительные средства противопоказаны.
- Используйте при сухости влагалища средства для увлажнения, которые продаются в аптеке. Помочь может и простое оливковое масло. Обратитесь за советом к своему врачу или фармацевту.

## ■ ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ РЕБЕНКА И КОНТРАЦЕПЦИЯ

Как правило, с медицинской точки зрения не существует никаких причин, чтобы отказаться после химиотерапии или лучевой терапии от беременности или зачатия ребенка. Химиотерапия, однако, может нарушить функции яичников или яичек настолько сильно, что это может привести к бесплодию. В течение последних лет были разработаны новые виды медикаментозного лечения и методы репродуктивной медицины, предназначенные снизить поражение яичников в ходе химиотерапии, или получить яйцеклетки и ткани яичников с их последующей консервацией на длительный срок с целью рождения ребенка в будущем. Поэтому, пожалуйста, обязательно поговорите со своим лечащим врачом о своем желании иметь ребенка, в идеальном случае – до начала лечения. Информацию на эту тему Вы найдете также на страницах [www.fertiprotekt.com](http://www.fertiprotekt.com) или [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de).

Во время химиотерапии и гормональной терапии следует принимать меры для предупреждения беременности ввиду повышенного риска пороков развития плода или нанесения вреда ребенку. Надежные и пригодные методы контрацепции – это презервативы и возможно еще спираль – обсудите, пожалуйста, этот вопрос со своим врачом. Во время химиотерапии месячные обычно прекращаются, однако, вероятность забеременеть остается, хотя и снижается. Поэтому в любом случае следует подумать о подходящей форме контрацепции.

## ■ ДИАГНОЗ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – ПСИХООНКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Услышав диагноз рака молочной железы, в большинстве случаев человек переживает экзистенциальный кризис. Жизнь кардинально меняется в одно мгновение. В процессе лечения рака молочной железы химиотерапия представляет сильную нагрузку для всего организма и, следовательно, также оказывает отрицательное влияние на психическое состояние.

Очень рекомендуется пройти психонкологическую сопутствующую терапию, потому что она помогает справиться с переживаниями, связанными с болезнью. Такая терапия предлагается в наше время почти во всех клиниках. Различные исследования показывают, что психосоциальная поддержка может улучшить качество жизни. Специалисты сегодня едины во мнении: хорошее медицинское обслуживание онкологических пациентов включает не только медицинское лечение, но и сопутствующую психосоциальную поддержку.



## ■ СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

■ Позвольте себе то, что благотворно влияет на Вас: приятный массаж, чудесная прогулка по парку, встреча с друзьями в кафе после полудня – пытайтесь получать радость от активного отдыха и научитесь отвлекаться.



■ Не испытывайте чувства вины – Вы не виноваты в том, что болеете. Признайте, что Вам требуется помощь, и примите ее.

■ Говорите, говорите, говорите! Говорите о своих опасениях, заботах и проблемах со своим врачом, с другими пациентами и со своими близкими. Посещение группы самопомощи для больных раком молочной железы может помочь женщинам, страдающим этим заболеванием; информацию о группах самопомощи Вы найдете, например, на страницах [www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser](http://www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser) или [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de).

■ Не бойтесь воспользоваться психологической помощью. Специалистам по психоонкологии хорошо известны проблемы и вопросы онкологических пациентов, и они в состоянии помочь Вам лучше справиться с Вашим заболеванием и связанными с ним побочными действиями. Для Ваших близких психоонкологические консультации в том числе могут оказаться хорошей поддержкой. Полезные советы Вы найдете также на страницах [www.ratgeber-krebs.com](http://www.ratgeber-krebs.com).

■ Попытайтесь принять то, что Вы находитесь в тяжелой жизненной ситуации. Химиотерапия лечит Вас от Вашего ракового заболевания и лечение длится не бесконечно – после лечения Вы скорее всего почувствуете себя снова лучше.

■ Техники релаксации: лечение онкологического заболевания связано с физическими и эмоциональными нагрузками; различные техники релаксации, например, йога, цигун или тайчи, могут помочь Вам победить внутреннее беспокойство и вернуть снова состояние душевного баланса. Многие курсы оплачиваются также медицинской страховкой.

■ Креативная терапия: выражайте свои чувства! Креативный подход к своим мыслям и чувствам может помочь Вам преодолеть болезнь. Консультационные пункты для онкологических пациентов предлагают различные виды креативной терапии с использованием музыки, танцев, литературного или художественного творчества. Эти виды терапии могут помочь Вам справиться с угнетающими чувствами.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Hübner, Jutta**

**Diagnose KREBS ... was mir jetzt hilft**

**Komplementäre Therapien sinnvoll nutzen**

Издательство «Шаттауэр» · Штутгарт, 2011

ISBN 978-3-7945-2830-1

Что я могу сейчас сделать?...Первый шок после диагноза «рак» поражает, как гром среди ясного неба. Наряду с поддержкой со стороны партнера, близких и друзей, важны прежде всего фундаментальные, «индивидуализированные» знания, чтобы Вы были проинформированы и могли активно бороться с заболеванием.

**Otto, Sandra**

**Brustkrebs – Hilfe im Bürokratie-Dschungel**

«Шпрингер» · Берлин – Гейдельберг, 2015

ISBN 978-3-662-47072-5

Этот немедицинский справочник подробно представляет всю информацию и планы действия для финансовой подстраховки и решения социально-правовых вопросов во время и после болезни и терапии рака молочной железы.

**Beuth, Josef**

**Gut durch die Krebstherapie – Von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten: wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern**

«Триас» · Штутгарт · ISBN 978-3-8304-3480-1

Борьба против рака с помощью лучевой терапии и химиотерапии сопряжена с нагрузками и разнообразными, часто тяжелыми побочными действиями. Здесь Вы найдете помощь с учетом именно Вашей ситуации.

**Baumann, Freerk**

**Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie**

«Шпрингер» · Берлин - Гейдельберг, 2012

ISBN 978-3-642-25066-8

Положительный эффект занятий спортом известен в профилактике рака. Согласно результатам исследований двигательные упражнения у пациентов с опухолью смягчают симптомы синдрома хронической усталости, улучшают психическое самочувствие и повышают качество жизни.



 ДЛЯ ВАШИХ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



 ДЛЯ ВАШИХ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



 ДЛЯ ВАШИХ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## ■ ГЛОССАРИЙ

**Адьювантная (дополнительная) химиотерапия:** химиотерапия, проводимая после операции

**Алопеция:** выпадение волос. Нередко побочное явление химиотерапии

**Антиэметики:** лекарственные средства от тошноты и рвоты

**Злокачественный:** опасный для жизни

**Карцинома молочной железы:** рак молочной железы

**Лечебная химиотерапия:** химиотерапия, проводимая с целью полного излечения от болезни (например, адьювантная химиотерапия)

**Матта (лат.):** женские грудные железы

**Мастэктомия:** операция по удалению молочной железы

**Местный рецидив:** рецидивный рост опухолей на прежнем месте

**Метастаз:** вторичная опухоль, перемещение опухолевых клеток в другие участки организма, например, через кровь и лимфу

**Микрометастазы:** метастазы, которые (еще пока) настолько малы, что их невозможно обнаружить с помощью методов визуализации

**Неoadьювантная (= предоперационная) химиотерапия:** химиотерапия, предназначенная для уменьшения опухоли с целью достижения лучших условий для выполнения хирургического вмешательства

**Онкология:** направление в медицине, которое занимается вопросами возникновения, диагностики, лечения и профилактики опухолевых заболеваний

**Оральные цитостатики:** лекарственные средства для химиотерапии, например, в форме таблеток, принимаемые внутрь путем их проглатывания

**Степень злокачественности:** указывает, насколько агрессивна опухоль

**Химиотерапия:** лечение с помощью веществ, подавляющих рост клеток (например, цитостатиков, а также антибиотиков)

**Хроническая усталость:** особая форма изнеможения, часто возникающая при химиотерапии

**Опухоль:** разрастание тканей, например, вследствие быстрого роста клеток. Различают доброкачественные и злокачественные опухоли.

**Паллиативная химиотерапия:** терапия с применением цитостатиков в целях продления и улучшения качества жизни. Паллиативная химиотерапия применяется при распространенных стадиях рака, когда излечение уже невозможно

**Поддерживающая терапия:** меры, предназначенные для предоставления помощи больному во время лечения (например, химиотерапии) и/или улучшения переносимости лечения

**Прогрессирование:** развитие заболевания

**Режим:** комбинацию, дозировку и цикл в общей совокупности в медицинской терминологии называют режимом химиотерапии

**Ремиссия:** частичное или полное исчезновение проявлений болезни

**Рецидив:** возобновление, возврат проявлений заболевания

**Сенология:** наука о молочных железах женщин

**Системная терапия:** терапия, при которой действующее вещество распространяется во всем организме путем его введения в кровь. При раке – это, например, химиотерапия или антигормональная терапия

**Цитостатики:** действующие вещества, применяемые, например, в лечении рака для замедления роста и размножения клеток, которые быстро и часто делятся

## ПОМОЩЬ ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Часто одних советов врача оказывается недостаточно. **Многие проблемы, связанные с раком молочной железы, лучше обсудить с другими больными.**

Существенно помочь может обмен мнениями с другими и понимание, что и другие разделяют ту же судьбу. В Германии в настоящее время существует много организаций для самопомощи при раке молочной железы. Ниже приведен составленный нами список с важными адресами и ссылками.

**Общество самопомощи для женщин после онкологических заболеваний (зарегистр. общество) «Дом самопомощи при раке»  
Frauensebsthilfe nach Krebs e. V. „Haus der Krebssebsthilfe“**

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Тел.: +49 (0) 228 / 33 889 – 402

Факс: +49 (0) 228 / 33 889 – 401

[www.frauensebsthilfe.de](http://www.frauensebsthilfe.de)

**mamazone – Женщины и исследования в борьбе против рака молочной железы (зарегистрир. общество)**

**mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.**

Postfach 31 02 20

86063 Augsburg

Тел.: +49 (0) 821 / 5213 - 144

Факс: +49 (0) 821 / 5213 – 143

[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

**«Преодолевшие болезнь» (зарегистрир. общество)**

**Общественно полезное общество для улучшения качества жизни онкологических больных посредством движения и занятий спортом**

**Über den Berg e. V.**

**Gemeinnütziger Verein zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten durch Bewegung und Sport**

Kaiser-Otto-Straße 48

50259 Pulheim

Тел.: +49 (0) 2234 981 72 66

[www.überdenberg.de](http://www.überdenberg.de)



## ИНФОРМАЦИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

**Немецкая ассоциация «Рак молочной железы»  
(зарегистр. общество)**

**Brustkrebs Deutschland e. V.**

Lise-Meitner-Str. 7

85662 Hohenbrunn (округ г. Мюнхен)

Тел.: +49 (0) 89 / 41 61 98 00

Факс: +49 (0) 89 / 41 61 98 01

Горячая линия (бесплатно): 0800 0 117 112

E-mail: [info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de)

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)

**Немецкое онкологическое общество  
(зарегистр. общество)**

**Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

Kuno-Fischer-Str.8

14057 Berlin

Тел.: + 49 (0) 30 322932-90

Факс: + 49 (0) 30 3229329-66

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**Информационная служба для онкобольных  
Немецкий онкологический научный центр  
Krebsinformationsdienst**

**Deutsches Krebsforschungszentrum**

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Горячая линия (бесплатно): +49 (0) 800 / 420 30 40

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

**Фонд помощи онкобольным в Германии –  
Информационная сеть в борьбе против рака  
Stiftung Deutsche Krebshilfe-Infonetz Krebs**

Buschstr. 32

53113 Bonn

Тел.: +49 (0) 800 / 80 70 88 77 (бесплатно)

пн. – пт. с 8 до 17 часов

[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

## Австрия

### Австрийское общество помощи больным раком Österreichische Krebshilfe-Gesellschaft

Tuchlauben 19  
AT-1010 Wien  
Тел.: +43 (0) 1 / 796 64 50  
Факс: +43 (0) 1 / 796 64 50-9  
[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

## Швейцария

### Швейцарская лига против рака Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Тел.: +41 (0) 31 389 91 00  
Факс: +41 (0) 31 389 91 60  
[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)

### Телефон и линия помощи при онкологических заболеваниях Krebstelefon & Helpline

Горячая линия (бесплатно): +41 (0) 800 11 88 11  
E-mail: [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)  
Форум: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)



Реализация в Германии:  
Eisai GmbH  
Edmund-Rumpler-Straße 3  
60549 Frankfurt am Main  
[kontakt@eisai.net](mailto:kontakt@eisai.net)

Реализация в Австрии:  
Eisai GesmbH, Saturn Tower  
Leonard-Bernstein-Straße 10  
A-1220 Viyana  
[kontakt\\_wien@eisai.net](mailto:kontakt_wien@eisai.net)

Реализация в Швейцарии:  
Eisai Pharma AG  
Leutschenbachstrasse 95  
CH-8050 Zürich  
Tel.: +41 (0) 44 / 306 12 12

*hke*  
uman health care