



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

После химиотерапии при раке молочной железы

Эта информация позволит вам узнать, чего ожидать после окончания курса химиотерапии при раке молочной железы.

Большинство людей чувствуют облегчение после прохождения химиотерапии, но некоторые пациенты могут испытывать беспокойство. В течение нескольких месяцев вы очень часто встречались со своими медицинскими сотрудниками. Каждый раз, когда вы приходили на прием, они могли ответить на ваши вопросы и поддержать вас. Теперь, когда курс химиотерапии закончился, вы не будете встречаться так же часто, а вопросы и опасения у вас, вполне возможно, будут по-прежнему возникать. Важно помнить, что окончание курса химиотерапии не означает, что вы остались сами по себе. Медицинские сотрудники и теперь, и в дальнейшем будут продолжать оказывать вам медицинскую помощь.

Побочные эффекты после химиотерапии

После прохождения курса химиотерапии у вас могут оставаться некоторые побочные эффекты. И хотя большинство из них исчезнет вскоре после последней дозы, отдельные эффекты могут сохраняться в течение нескольких недель или месяцев. Некоторые из побочных эффектов описаны ниже. Для получения дополнительной информации о каждом побочном эффекте обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Снижение количества клеток крови

После последней дозы химиотерапии у вас уменьшится количество белых кровяных телец (лейкоцитов). Оно должно начать приходить в норму примерно через месяц после последнего сеанса. Кроме того, может уменьшиться и количество красных кровяных телец (эритроцитов), его восстановление должно начаться примерно в то же время.

Выпадение волос

Если у вас выпали волосы, они должны начать отрастать на 14–21 день после последнего сеанса химиотерапии. Время, необходимое для того, чтобы отрасли волосы, для всех разное.

У отросших волос может быть другой цвет или текстура. Такие изменения являются нормальными. Со временем у большинства людей волосы обретают свой изначальный цвет и текстуру, но у некоторых людей изменения могут быть долгосрочными. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Выпадение волос и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

Нейропатия

Некоторые лекарства для химиотерапии могут вызывать нейропатию (онемение или покалывание в кистях рук и ступнях). Это состояние может ухудшиться после последнего сеанса химиотерапии. В большинстве случаев пациенты замечают, что симптомы нейропатии ослабевают спустя 2–4 месяца после химиотерапии, но для того, чтобы они полностью исчезли, может потребоваться до 1 года. В некоторых случаях нейропатия полностью так и не проходит. Для получения дополнительной информации о нейропатии ознакомьтесь с материалом *Информация о периферической нейропатии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

Тошнота, рвота и изменение вкусовых ощущений

После последнего сеанса химиотерапии вы можете испытывать тошноту (ощущение приближающейся рвоты) и рвоту. Это должно пройти через 2-3 недели.

На ваш аппетит могут продолжать влиять изменившиеся вкусовые ощущения, что могло произойти у вас во время лечения. Вкусовые ощущения должны прийти в норму спустя 1-2 месяца после химиотерапии. А пока вы можете различными способами помогать организму справляться с этими изменениями. Обратитесь к медсестре/медбрату, если вам нужна дополнительная информация.

слабость;

Ваша слабость (необычно сильное чувство усталости или утомления) со временем пройдет. Возможно, вы потеряли какую-то часть мышечной массы и силы во время лечения, и вам нужно их постепенно восстановить. В этом случае поможет ходьба или другая форма ежедневной легкой физической нагрузки.

Для получения дополнительной информации о том, как справиться со слабостью, ознакомьтесь со следующими материалами:

- *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)
- *Управление связанной с раком усталостью* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) (видеоролик)
- *Способы справиться со слабостью для пациентов, перенесших рак* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors) (видеоролик)
- *Способы справиться со слабостью при заболевании раком с помощью физических упражнений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise)

«Химический мозг» и стресс

Многие пациенты после прохождения химиотерапии сталкиваются с

изменениями в работе мозга. Иногда такое состояние называют «химический мозг». У вас могут возникнуть такие проблемы, как плохая память, затруднения при подборе слов и проблемы, связанные с концентрацией внимания. Все это может повлиять на некоторые стороны вашей жизни, включая заботу о семье и профессиональную деятельность.

Справиться с проявлениями «химического мозга» вам помогут, в частности, такие приемы, как ведение календаря, ведение записей и тренировка мозга с помощью головоломок и чтения. Старайтесь концентрировать внимание на одной задаче, а не одновременно на нескольких. Кроме того, вы можете обратиться к реабилитационному терапевту и пройти когнитивно-поведенческую реабилитацию (для умственных способностей и мышления). Это лечение предназначено для устранения проблем в работе мозга. Реабилитационные терапевты работают в [реабилитационном отделении](#). Для получения дополнительной информации о когнитивно-поведенческой реабилитации обратитесь к своему медицинскому сотруднику, чтобы получить у него направление к специалисту.

Старайтесь не ставить перед собой слишком больших целей. Это может повысить уровень стресса и разочарования. По словам большинства пациентов они снова чувствуют себя по-настоящему хорошо лишь через 6–12 месяцев после окончания химиотерапии. Для получения дополнительной информации о том, как справляться с последствиями «химического мозга», ознакомьтесь с материалом *Контроль когнитивных изменений* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cognitive-changes).

Страх повторного возникновения рака

После лечения многие люди могут опасаться того, что рак вернется (произойдет рецидив). Вы можете переживать по поводу новых симптомов и задумываться над тем, не связаны ли они с раком молочной железы.

Очень важно, чтобы вы рассказывали своему медицинскому сотруднику

о любых замеченных новых симптомах. Многие из них являются обычным явлением в процессе выздоровления и возвращения вашего организма к нормальному состоянию после лечения рака молочной железы. Вы всегда можете обсудить свои опасения или страхи с членами вашей лечащей команды.

Вы можете позвонить или отправить сообщение своему врачу или медсестре/медбрату через портал MyMSK (my.mskcc.org). Вам также может помочь разговор с социальным работником, терапевтом или капелланом. Кроме того, вы можете присоединиться к группе поддержки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Вспомогательные службы MSK* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mskcc-support-services).

Интегративная медицина

Наша Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предлагает различные виды терапии, которые помогут вам справиться с побочными эффектами, возникающими после химиотерапии. Вот некоторые из предлагаемых услуг:

- Иглоукалывание
- Массаж
- Йогу
- Другие техники релаксации

Эти методы помогают устранить боль, тошноту, усталость, тревожность, депрессию, проблемы со сном и другие симптомы. Ознакомьтесь с полным перечнем предлагаемых видов лечения на веб-сайте по ссылке www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine или позвоните по телефону 646-449-1010, чтобы записаться на прием. Для получения дополнительной информации об этих видах терапии ознакомьтесь с материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment).

Последующий уход

Вы будете приходить на прием к врачу для последующего наблюдения каждые 4–6 месяцев в течение следующих 5 лет. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения, вы можете позвонить в офис вашего врача в любой момент.

При каждом посещении члены вашей медицинской бригады будут спрашивать у вас, не заметили ли вы изменений в вашем состоянии здоровья. В случае необходимости вам также проведут врачебный осмотр, вы сдадите анализ крови (сюда может входить исследование на онкомаркеры, в зависимости от вашей стадии рака) и пройдете процедуры медицинской визуализации.

Очень важно, чтобы вы также наблюдались у своего основного поставщика медицинских услуг для регулярного медицинского обслуживания. Это касается измерения кровяного давления, анализов на холестерин и других стандартных лабораторных исследований или анализов крови. У врачей центра Memorial Sloan Kettering (MSK) обязательно должна быть вся ваша медицинская информация, включая контактную информацию вашего основного поставщика медицинских услуг.

Через 2–5 лет после окончания лечения обязанности по уходу за вами будут переданы медсестре/медбрату высшей квалификации по выживаемости. Медсестра/медбрат высшей квалификации по выживаемости является членом команды MSK, занимающейся лечением рака молочной железы, и тесно сотрудничает с вашим врачом.

По мере уменьшения ваших потребностей в уходе, связанных с раком молочной железы, обязанности по последующему уходу за вами могут быть переданы из MSK вашему основному поставщику медицинских услуг. Обычно это происходит примерно через 10 лет после лечения, но зависит от типа рака молочной железы и пройденного вами лечения.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

After Chemotherapy for Breast Cancer - Last updated on May 25, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center