



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Стереотаксическая лучевая терапия (СЛТ) грудной клетки

Эта информация предназначена для подготовки к стереотаксической лучевой терапии (СЛТ) грудной клетки в центре MSK. Она поможет вам понять, чего ожидать до, во время и после лечения. Вы также узнаете о побочных эффектах и о том, как позаботиться о себе во время лечения.

Прочтите этот материал хотя бы один раз, прежде чем начать радиотерапию. Используйте его в качестве справочного материала перед вашими процедурами, чтобы вы могли как можно лучше подготовиться.

Возьмите этот материал с собой на сеанс моделирования и на все будущие приемы у вашего онколога-радиолога. Вы и ваша лечащая команда будете обращаться к нему в процессе вашего лечения.

О радиотерапии

Для лечения рака радиотерапия использует мощные лучи. Они разрушают раковые клетки и затрудняют

их воспроизведение. После этого ваш организм способен естественным путем избавиться от разрушенных раковых клеток. Радиотерапия также воздействует на нормальные клетки. Однако ваши нормальные клетки, в отличие от раковых, способны самовосстанавливаться.

Для того чтобы радиотерапия сработала, необходимо время. Требуется несколько дней или недель, прежде чем раковые клетки начнут гибнуть. Они продолжают гибнуть в течение нескольких недель или месяцев после завершения лечения.

Радиотерапию можно проводить до, во время или после операции или химиотерапии.

Информация о стереотаксической лучевой терапии

При СЛТ для направления лучей радиации используют сканирование с визуализацией. При этом облучаются только области-мишени, а здоровые ткани остаются нетронутыми. Благодаря этому можно использовать более высокие дозы излучения на каждом сеансе. Чтобы направить высокие дозы излучения только в нужные области, перед каждым сеансом вы будете проходить сканирование.

СЛТ применяется для лечения маленьких опухолей

только в легких. Также ее можно применять для лечения рака, который дал метастазы в легкие из других частей тела.

Обычно делают от 1 до 8 сеансов СЛТ.

Ваша роль в работе радиотерапевтической бригады

Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете вместе работать над вашим лечением. Вы являетесь частью этой команды, и ваша роль требует от вас:

- вовремя приезжать на приемы;
- задавать вопросы и говорить о том, что вас беспокоит.
- сообщать нам о возникших побочных эффектах;
- сообщать нам, если вы испытываете боль;
- ухаживать за собой дома, как указано ниже:
 - отказаться от курения, если вы курите В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам. Для получения дополнительной информации о нашей [программе лечения табакозависимости \(Tobacco Treatment Program\)](#) позвоните по номеру 212-610-0507;
 - ухаживать за кожей в соответствии с нашими указаниями;

- пить жидкость в соответствии с нашими указаниями;
- употреблять в пищу продукты, которые мы рекомендуем;
- поддерживать постоянный вес.

Моделирование

Перед началом лечения вы пройдете процедуру планирования лечения под названием «симуляция». Она предназначена для того, чтобы убедиться в следующем:

- место лечения точно определено;
- вы получите правильную дозу облучения;
- близлежащие ткани получат настолько малую дозу радиации насколько возможно.

Сеанс симуляции

- Вы с радиотерапевтами сделаете фиксирующее устройство для верхней части вашего тела. Это поможет вам находиться в одном и том же положении в ходе симуляции и на сеансах.
- Вы пройдете исследование методом компьютерной томографии (КТ). Полученные снимки будут использоваться для определения области лечения.

- Вам на кожу нанесут татуировки в виде маленьких точек. Эти отметки обозначают область, которая будет подвергнута лечению.

Симуляция длится от 2 до 4 часов или дольше. Точное время зависит от плана лечения, составленного вашим врачом.

Подготовка к моделированию

Медсестра/медбрат сообщит вам, если для подготовки к моделированию нужно будет выполнить дополнительные инструкции. Если вам не нужна особая подготовка, в день проведения симуляции вы можете принимать пищу и пить как обычно.

- **Во время моделирования вы будете лежать в одном положении в течение долгого времени.** Если вам кажется, что вам будет неудобно лежать неподвижно, вы можете принять acetaminophen (Tylenol®) или ваше обычное обезболивающее лекарство перед проведением моделирования.
- Если вам кажется, что у вас может возникнуть состояние тревоги во время этой процедуры, спросите у врача, может ли вам помочь какое-то лекарство.
- Наденьте удобную одежду, которую легко снять. Вам будет нужно переодеться в больничную

рубашку.

- Не надевайте ювелирных украшений и не наносите пудру или лосьон.

Чтобы время не шло для вас слишком медленно во время моделирования, радиотерапевты могут включить вам музыку.

Необходимость снять устройства

Вы можете носить определенные устройства на теле. Перед моделированием или лечением производители устройств рекомендуют снять следующее:

- глюкометр непрерывного действия (CGM);
- инсулиновая помпа.

Если вы используете какое-либо из этих устройств, спросите своего онколога-радиолога, нужно ли вам его снять. Если да, не забудьте взять с собой запасной аппарат, чтобы надеть его после моделирования или сеанса лечения.

Возможно, вы не знаете, как контролировать уровень глюкозы, когда ваше устройство выключено. В этом случае перед приемом поговорите с медицинским сотрудником, у которого вы наблюдаетесь по поводу сахарного диабета.

День проведения моделирования

После прибытия

Сотрудник вашей радиотерапевтической бригады зарегистрирует вас. Вам будет необходимо несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше полное имя, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей безопасности. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Вас встретит ваш радиотерапевт. Он сфотографирует ваше лицо. Эта фотография будет использоваться для идентификации вашей личности в ходе лечения.

Радиотерапевт затем расскажет вам о процедуре моделирования. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог просмотрит ее вместе с вами и попросит вас подписать ее.

Во время моделирования

Для проведения симуляции вам будет нужно переодеться в больничную рубашку. Снимать обувь не следует.

Радиотерапевты помогут вам лечь на стол для проведения симуляции. Они сделают все возможное, чтобы сберечь ваш комфорт и личное пространство. Хотя стол будет покрыт простыней, он жесткий и у него нет подушки. Если вы не приняли

обезболивающее лекарство и полагаете, что оно вам может понадобиться, скажите об этом радиотерапевтам до начала моделирования. Также в помещении обычно прохладно. Если вы почувствуете дискомфорт в какой-либо момент времени, сообщите об этом радиотерапевтам.

В ходе моделирования вы почувствуете, как стол перемещается в различные положения. Свет в помещении будет включаться и выключаться, и вы увидите красные лазерные лучи на каждой из стен. Радиотерапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе. Не смотрите прямо на красный луч, он может повредить вам глаза.

Кабинет, в котором проводится симуляция, оснащен внутренней телефонной связью и видеокамерой. Хотя радиотерапевты будут входить в комнату и покидать ее во время моделирования, всегда будет кто-то, кто сможет видеть и слышать вас. Вы будете слышать, как радиотерапевты разговаривают друг с другом в ходе работы, и они будут объяснять вам, что они делают.

Не двигайтесь после начала сеанса симуляции, потому что так вы можете изменить свое положение. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом

радиотерапевтам.

Размещение и фиксирующее приспособление

Во время процедуры симуляции и сеансов СЛТ вы будете лежать на спине. Фиксирующее приспособление для верхней части тела поможет вам каждый раз во время сеансов принимать одно и то же положение. Вы будете ложиться в этот слепок в ходе моделирования и во время каждого сеанса лечения.

Чтобы изготовить фиксирующее приспособление, радиотерапевты нальют теплую жидкость в большой пластиковый пакет. Они герметически закроют пакет и положат его на стол. Вы будете лежать спиной на этом пакете. В большинстве случаев пациентов просят поднять руки к голове (см. рис. 1). Если вам нужно будет опустить руки, врачи обсудят это с вами.



Рисунок 1. Слепок тела

Сначала жидкость будет теплой, но при ее затвердевании она будет охлаждаться. Пока жидкость

будет охлаждаться, радиотерапевты прикрепят пакет с жидкостью к вашему телу клейкой лентой, чтобы он принял форму верхней части вашего тела и рук. Это займет около 15 минут.

Исследование методом КТ

Когда вы будете лежать в нужном положении, врачи проведут КТ-сканирование области лечения.

Полученные снимки будут использоваться для определения области лечения. Они не предназначены для диагностики или выявления опухолей. Если вам потребуются другие снимки, медсестра/медбрат даст вам необходимые объяснения.

Исследование методом КТ длится около 45 минут. Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения аппарата. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут услышать вас, если вы обратитесь к ним.

Метки на коже (татуировки)

Ваши радиотерапевты нанесут маркером метки на коже в местах, куда будет направлено излучение. Вам также потребуются нанести другие метки на кожу, которые называются татуировками. В этом случае радиотерапевты воспользуются стерильной иглой и каплей чернил, чтобы нанести такие метки. При их нанесении вы почувствуете что-то похожее на укол

булавкой. По размеру они будут не больше булавочной головки.

После нанесения татуировок радиотерапевты сфотографируют вас в определенном положении. Эти фотографии и татуировки позволят специалистам вашей бригады проследить за тем, чтобы вы находились в правильном положении во время сеансов радиотерапии.

После процедуры моделирования вы сможете смыть нанесенные фломастером метки. **Татуировки остаются навсегда, их нельзя смыть.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом со своим онкологом-радиологом.

Дополнительное сканирование с визуализацией

Для планирования курса лечения кроме снимков КТ могут потребоваться другие снимки. Эти снимки будут сделаны после завершения симуляции. Мы запишем вас на прием и доставим до места проведения сканирования.

- **Магнитно-резонансная томография (МРТ)** позволит более детально рассмотреть ваш позвоночник. Это сканирование выполняется в отделении онкологической радиологии. Во время этого исследования вы будете также лежать на

фиксирующем приспособлении, изготовленном при симуляции.

- **Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ)** позволит увидеть разницу между здоровыми и пораженными тканями в вашем теле. Это исследование проводится либо в отделении онкологической радиологии, либо в службе молекулярной диагностики и терапии (Molecular Imaging and Therapy Service, MITS). Ее иногда называют Службой медицинской радиологии (Nuclear Medicine Service). Во время этого исследования вы будете также лежать на фиксирующем приспособлении, изготовленном при симуляции.

После процедуры моделирования

По окончании симуляции вам выдадут памятку, на которой будет указана дата и время первого сеанса радиотерапии. Если сеанс не получится назначить в этот раз, мы позвоним вам позже и сообщим дату и время.

Назначение времени лечения

СЛТ может проводиться по нескольким разным графикам. Ваш график лечения будет основан на рекомендациях онколога-радиолога. Вот несколько примеров:

- Однократный сеанс лечения, который обычно проводят в день подготовительной процедуры.
- От 3 до 8 сеансов, обычно сеанс проводят раз в два дня.

Вы должны приходить во все дни, на которые у вас назначено лечение. Если вы пропустите назначенный сеанс, лечение может быть не таким эффективным. Если вы не можете прийти на лечение по какой-либо причине, вы должны позвонить в офис вашего онколога-радиолога, чтобы сообщить об этом вашей бригаде. Если вам необходимо изменить назначенное время сеанса по какой-либо причине, поговорите об этом с вашим радиотерапевтом.

Если потребуются изменить график лечения, ваш онколог-радиолог сообщит об этом.

Планирование лечения

В период между сеансом симуляции и началом вашего лечения, ваш онколог-радиолог вместе с медицинской бригадой разработает план вашего лечения. Они рассчитают угол направления и форму лучей по вашим снимкам КТ, сделанным во время симуляции, и другим имеющимся снимкам. Они также определяют дозу излучения, которую вы получите. Эти детали тщательно планируются и проверяются. На это может

уйти до 2 недель.

Витамины и диетические добавки после радиотерапии

Во время радиотерапии вы можете принимать мультивитамины. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу любого витамина или минерала.

Не принимайте никакие другие диетические добавки, не посоветовавшись с сотрудником своей лечащей команды. Витамины, минералы и травяные или растительные (на основе растений) добавки являются примерами диетических добавок.

Во время лечения

В день каждого сеанса лечения отмечайтесь в регистратуре и ожидайте в приемном покое.

Подготовительная процедура и первый сеанс лечения

Подготовительная процедура и первый сеанс лечения будут проведены в один день. Это займет около 60 минут. Если обезболивающее лекарство помогло вам во время моделирования, возможно, вам стоит принять его и перед этой процедурой.

Когда вы придете на прием, отметьтесь в регистратуре и сядьте в приемном покое. Когда радиотерапевты будут готовы вас принять, вас проводят в раздевалку и

попросят переодеться в больничную рубашку. Не снимайте обувь.

Радиотерапевты проводят вас в комнату для проведения лечения. Они помогут вам лечь на стол с фиксирующим устройством. Вас расположат точно в таком же положении, в котором вы лежали во время симуляции.

Чтобы убедиться в правильности вашего положения и расположения подвергаемой лечению области, перед каждым сеансом вы будете проходить КТ-сканирование с низкой дозой облучения.

Когда вы будете в правильном положении, радиотерапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение (см. рис. 2). Вы не увидите и не почувствуете излучения, но вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас, и когда он включается и выключается. Вы будете находиться в комнате для

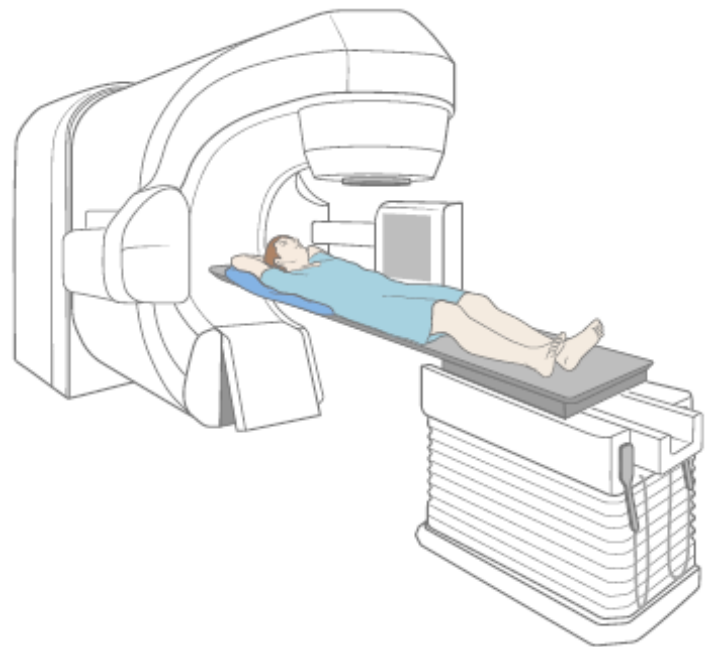


Рисунок 2. Проведение сеанса СЛТ

лечения около 1 часа, в зависимости от плана вашего лечения. Большая часть этого времени будет потрачена на то, чтобы разместить вас в правильном положении.

Хотя в комнате во время терапии будете только вы, радиотерапевты будут постоянно видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи. Они позаботятся о том, чтобы вам было комфортно во время лечения.

Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако, если вы почувствуете дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут отключить аппарат и зайти к вам в комнату.

Ни вы, ни ваша одежда не станут радиоактивными во время или после лечения. Вам не опасно находиться рядом с другими людьми.

Прием для проверки состояния

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат радиологического отделения будут навещать вас во время лечения, чтобы обсудить ваши сомнения или ответить на вопросы, а также чтобы узнать не чувствуете ли вы каких-либо побочных эффектов. Эта

встреча пройдет до или после вашего сеанса лечения. Рассчитывайте на то, что в этот день ваш прием продлится примерно на 1 час дольше.

Если в какой-либо момент между этими еженедельными визитами у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом, попросите вспомогательный персонал или своих радиотерапевтов связаться с ними, когда придете на сеанс.

Побочные эффекты СЛТ

У некоторых людей возникают побочные эффекты от радиотерапии. Вид и степень их тяжести зависят от многих факторов. Например от дозы излучения, количества сеансов лечения и вашего здоровья в целом.

При СЛТ излучение воздействует на очень небольшую часть тела. Поэтому СЛТ обычно вызывает меньше побочных эффектов, чем другие виды лучевой терапии. Примерно у половины людей, проходящих СЛТ, вообще не возникает никаких побочных эффектов от лечения.

Ниже приведены наиболее распространенные побочные эффекты радиотерапии. У вас могут

возникнуть все, только некоторые или никакие из них. В зависимости от подвергаемой лечению области могут возникать и другие побочные эффекты; в этом случае о них подробнее расскажет ваш врач или медсестра/медбрат.

Кашель или одышка

После завершения лечения у вас может появиться кашель или одышка. При появлении или ухудшении этих симптомов позвоните своему врачу или медсестре/медбрату.

Ниже приводятся советы, которые помогут облегчить ваше состояние при появлении кашля или одышки.

- Не курите. При курении раздражается слизистая оболочка дыхательных путей, в результате чего кашель усиливается. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507; также медсестра/медбрат может выдать вам направление.
- На время сна приподнимайте верхнюю часть тела, подложив под нее 1-2 подушки.
- Во время сна используйте увлажнитель.

Обязательно часто меняйте воду и очищайте увлажнитель. Соблюдайте инструкцию производителя.

- Одышка может усугубляться на фоне слабости. Следуйте рекомендациям, приведенным в разделе «Слабость», которые помогут вам бороться со слабостью.
- Принимайте лекарства от кашля согласно указаниям вашего врача.

Реакция кожи и волос

В большинстве случаев во время СЛТ кожа никак не меняется. Вы можете заметить изменения на коже через 4–6 недель после завершения лечения.

Кожа в подвергшихся лечению местах на груди или на спине может стать розовой или загорелой.

Медсестра/медбрат расскажет вам, как ухаживать за кожей во время лечения.

В области лечения могут частично или полностью выпасть волосы. Волосы обычно отрастают через 3–6 месяцев после окончания лечения.

Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам ухаживать за своей кожей во время лечения. Следуйте этим рекомендациям, пока состояние вашей кожи не улучшится. Эти указания относятся только к коже в

области воздействия излучения.

Поддерживайте чистоту кожи

- Ежедневно принимайте ванну или душ, мойтесь теплой водой с мягким недушистым мылом, например, Neutrogena[®], Dove[®], детским мылом, Basis[®] или Cetaphil[®]. Хорошо ополосните кожу и промокните ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с кожей в области лечения. Не пользуйтесь махровой салфеткой, жесткой мочалкой или щеткой.
- Метки-татуировки, которые вам нанесли перед лечением, являются постоянными и не смываются. Во время лечения вам могут нанести другие метки, такие как контур области лечения, фиолетовым фломастером. Вы можете удалить эти метки минеральным маслом, когда радиотерапевты разрешат вам это.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже на области лечения.

Часто увлажняйте кожу

В первый день лечения медсестра/медбрат могут посоветовать вам начать использовать увлажняющий лосьон. При отсутствии кожной реакции вам не нужно использовать лосьон для увлажнения, за исключением

случаев, когда кожа станет сухой или будет зудеть. Вы можете использовать безрецептурное (приобретенное не по рецепту) увлажняющее средство без ароматизаторов и без ланолина.

Медсестра/медбрат также могут порекомендовать другие средства. Не используйте одновременно больше 1 средства, за исключением случаев, когда медсестра/медбрат скажет вам, что необходимо использовать несколько.

Если вы используете лосьон-увлажнитель, наносите его 2 раза в день.

Избегайте раздражения кожи в месте лечения

- Носите свободную одежду из хлопка там, где она касается области лечения. Не носите тесную одежду, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые порекомендовали врач или медсестра/медбрат.
- Не пользуйтесь декоративной косметикой, парфюмом, пудрой или средством после бритья на области лечения.
- Не используйте дезодорант в случае появления ран, трещин или раздражения на коже. На

неповрежденной коже облучаемого участка можно использовать дезодорант. В случае появления раздражения прекратите его использование.

- Если кожа чешется, не чешите ее. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд.
- Не брейте кожу на области лечения. Если вам нужно побриться, используйте только электрическую бритву. Перестаньте это делать, если на вашей коже появится раздражение.
- Не приклеивайте пластырь на кожу, которая подверглась лечению.
- Не подвергайте кожу в области лечения слишком высоким или низким температурам. Сюда относится прием горячих ванн, прикладывание электро- и водяных грелок и использование компрессов со льдом.
- Если во время лечения у вас отсутствуют кожные реакции, вы можете плавать в бассейне с хлорированной водой. Однако сразу после выхода из бассейна обязательно следует смыть хлор.
- Избегайте загара и обгорания кожи во время лечения и всю оставшуюся жизнь. Если вы будете на солнце, используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты

(РАВА), с защитным фактором кожи (SPF) 30 или выше. Также надевайте свободную одежду, максимально защищающую от солнца.

слабость;

Слабость — это чувство усталости или утомления, отсутствие желания что-либо делать, неспособность концентрироваться или ощущение медлительности. Вы можете почувствовать слабость через 4–6 недель после завершения лечения. Слабость может быть от легкой до сильно выраженной. Она может длиться несколько месяцев после лечения.

Существует много причин, почему во время лечения у вас может появиться слабость, среди них:

- влияние радиотерапии на организм;
- поездки на лечение и обратно;
- недостаток спокойного сна ночью;
- употребление недостаточного количества белка и калорий;
- наличие боли или других симптомов;
- чувство тревоги или депрессия;
- прием определенных лекарств.

Вы можете заметить, что ваша слабость усиливается в

определенное время дня. Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам справиться со слабостью.

Способы справиться со слабостью

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, ничего не меняйте. Тем не менее, сокращение времени работы может придать вам больше энергии.
- Планируйте свои повседневные дела. Выбирайте дела, которые необходимы и наиболее важны для вас, и занимайтесь ими когда у вас больше всего энергии. Например, вы можете пойти на работу, но не делать работу по дому, или прийти на спортивное мероприятие своего ребенка, но не ходить в ресторан на ужин.
- Планируйте время для отдыха или короткого сна (10-15 минут) в течение дня, особенно когда вы чувствуете более сильную усталость. Если вы спите днем, старайтесь не спать более 1 часа за раз.
- Старайтесь спать как минимум 8 часов каждую ночь. Возможно, теперь вам нужно спать больше, чем вы спали до начала радиотерапии. Также вам стоит раньше лечь спать вечером и позже встать утром. Один из способов лучше выспаться ночью — это активно провести день.

например, если вы нормально переносите физическую нагрузку, вы можете сходить на прогулку, позаниматься йогой или покататься на велосипеде; Еще один способ лучше выспаться ночью — это расслабиться перед сном. Вы можете почитать книгу, пособирать пазл, послушать музыку или заняться успокаивающими хобби.

- Попросите семью и друзей помочь вам с такими делами, как покупки, приготовление пищи и уборка. Узнайте в своей страховой компании, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- Некоторые люди чувствуют прилив сил после физической нагрузки. Спросите у своего врача, показана ли вам легкая нагрузка, например ходьба, упражнения на растяжку или йога.
- Употребляйте пищу и напитки с высоким содержанием белка и калорий. Попросите у медсестры/медбрата материал *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- Другие симптомы, такие как боль, тошнота, понос, трудности со сном или чувства депрессии или тревожности, могут повысить вашу слабость. Попросите своего онколога-радиолога или

медсестру/медбрата помочь вам с любыми другими имеющимися у вас симптомами.

Другие побочные эффекты

У вас могут возникнуть другие побочные эффекты.

Ваш онколог-радиолог или медсестра/медбрат обсудят это с вами.

Сексуальное здоровье

Возможно, вы беспокоитесь о влиянии рака и лечения на вашу сексуальную жизнь. Вы не радиоактивны. Вы не можете никому передать излучение, поэтому вам безопасно находиться в близком контакте с другими людьми.

Вы можете продолжать сексуальную жизнь во время лечения радиотерапией, если ваш онколог-радиолог не даст вам другие указания. Тем не менее, если вы или ваш партнер способны иметь детей, вы должны использовать противозачаточные средства (контрацепцию), чтобы предотвратить беременность во время вашего лечения.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) издает отличные материалы,

посвященные проблемам сексуального здоровья во время лечения рака. Материал, предназначенный для мужчин, называется *«Секс и мужчина с раком» (Sex and the Man with Cancer)*. А материал для женщин называется *«Секс и женщина с раком» (Sex and the Woman with Cancer)*. Вы можете найти их на сайте www.cancer.org или получить их экземпляр, позвонив по номеру 800-227-2345.

В центре MSK действует программа сексуального здоровья, помогающая людям справиться с влиянием их болезни и лечения на сексуальную жизнь. Вы можете встретиться со специалистом до, во время или после лечения.

- Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин: для записи на прием позвоните по телефону 646-888-5076.
- Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин: для записи на прием позвоните по телефону 646-888-6024.

Эмоциональное здоровье

Диагноз и лечение рака могут очень тяжело переноситься и оказывать угнетающее действие. Вы можете испытывать:

- тревожность
- депрессию;
- оцепенение;

- или
- беспомощность;
- неопределенность;
- нервозность;
- отчаяние;
- обеспокоенность.
- страх;
- одиночество;
- злость;

Вас также может беспокоить то, как сообщить своему работодателю о том, что у вас рак, или сможете ли вы оплатить медицинские счета. Вы можете переживать о том, как могут измениться ваши семейные отношения, или о том, что рак вернется. Вы можете беспокоиться о том, как лечение рака повлияет на ваше тело или будете ли вы по-прежнему сексуально привлекательны.

Такие переживания нормальны. Все эти чувства нормальны, если у вас или близкого вам человека обнаружена серьезная болезнь. Мы готовы оказать вам поддержку.

Как справиться со своими чувствами

Поговорите с другими людьми. Когда люди пытаются беречь друг друга, скрывая свои чувства, они могут чувствовать себя очень одинокими.

Разговор может помочь окружающим вас людям узнать, о чем вы думаете. Возможно, вам стоит поговорить о своих чувствах с кем-нибудь, кому вы

доверяете. Например, вы можете обратиться к своему супругу/супруге или партнеру, близкому другу или родственнику. Вы также можете пообщаться с капелланом (духовным наставником), медсестрой/медбратом, социальным работником или психологом.

Примкните к группе поддержки. Знакомство с другими людьми с раком, предоставит вам возможность поговорить о ваших чувствах и перенять опыт других людей. Вы можете узнать, как другие люди справляются с раком и лечением, и понять, что вы не одиноки.

Мы понимаем, что не все онкологические диагнозы одинаковы, так же как и люди, больные раком. Мы предлагаем группы для людей с похожими диагнозами и общей идентичностью. Например, вы можете присоединиться к группе поддержки для людей с раком молочной железы или к ЛГБТК-сообществу для людей с раком. Чтобы получить информацию о группах поддержки центра MSK, зайдите на веб-сайт www.msk.org/vp. Вы также можете поговорить со своим онкологом-радиологом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

Попробуйте применить методы релаксации и медитации. Эти виды деятельности могут помочь вам

расслабиться и успокоиться. Попробуйте представить себя в своем любимом месте, дышите медленно, уделяйте внимание каждому вдоху и выдоху, сосредоточьтесь на дыхании или слушайте успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является формой медитации. На сайте www.msk.org/meditations можно найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники службы интегративной медицины.

Получайте физическую нагрузку. Многие люди считают, что легкая физическая нагрузка, такая как ходьба, езда на велосипеде, йога или водная аэробика, помогают им чувствовать себя лучше. Поговорите с вашим медицинским сотрудником о видах физической нагрузки, которые подходят вам.

Каждый из нас по-своему справляется со сложными ситуациями. Как правило, мы делаем то, что уже помогало нам в прошлом. Но иногда этого недостаточно. Мы советуем поговорить о том, что вас беспокоит, с вашим врачом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

После терапии

После завершения лечения вы должны будете регулярно приходить на прием к онкологу-радиологу

для последующего наблюдения. Перед каждым приемом вам нужно будет пройти исследование методом КТ. По полученным снимкам КТ онколог-радиолог определит, как ваше тело реагирует на лечение.

Если у вас возникли вопросы или опасения, обратитесь к своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату радиологического отделения.

Запоздалые побочные эффекты

Излучение может вызвать постоянные изменения в области лечения. Даже через несколько месяцев после лечения у вас может появиться кашель, одышка или боль в ребрах. Если это произошло, сразу же сообщите об этом своему врачу. Важно приходить на прием для последующего наблюдения, чтобы онколог-радиолог или медсестра/медбрат могли проверять, не появились ли у вас эти побочные эффекты.

Контактная информация

Если у вас возникли вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической бригады. Вы можете связаться с ним с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефонам, указанным ниже.

Онколог-радиолог: _____

Номер телефона: _____

Медсестра/медбрат радиологического отделения:

Номер телефона:

В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительные ресурсы

Многие из перечисленных в этом руководстве ресурсов можно найти в Интернете. Если у вас нет компьютера или если вы не знаете, как пользоваться Интернетом, обратитесь в вашу местную библиотеку или районный общественный центр (community

center).

Вспомогательные службы MSK

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

www.msk.org/counseling

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)

646-888-5076

Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Наша [программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин \(Female Sexual Medicine & Women's Health Program\)](#)

поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Мы можем помочь до, во время или после лечения. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

www.msk.org/integrativemedicine

Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male

Sexual and Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

Рак и его лечение могут оказать влияние на ваше сексуальное здоровье или на репродуктивную способность, или же и на то, и на другое. Наша [программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин \(Male Sexual and Reproductive Medicine Program\)](#) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например такими, как эректильная дисфункция. Мы можем помочь до, во время или после лечения. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

Служба по вопросам питания (Nutrition Service)

www.msk.org/nutrition

212-639-7312

Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по питанию с одним из клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей медицинской бригады или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа «**Ресурсы для жизни после рака**»

(Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)

646-888-8106

В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

Внешние ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Предлагает разнообразную информацию и услуги, в том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

Американское общество терапевтической радиологии и онкологии (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)

www.rtanswers.org

800-962-7876

Группа профессионалов в онкологической радиологии, специализирующаяся на работе с пациентами, проходящими курс радиотерапии. Предоставляет подробную информацию по лечению рака методами радиотерапии и контактные данные онкологов-радиологов по месту вашего жительства.

Организация *CancerCare*

www.cancercare.org

800-813-HOPE (800-813-4673)

275 7th Ave. (между West 25th и 26th Streets)

New York, NY 10001

Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

Общество Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

Информационный центр для больных раком Национального института рака (National Cancer Institute, NCI)

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

Предоставляет образовательные материалы и поддержку пациентам с раком и их семьям.

Публикации доступны в Интернете и в печатном виде.

Вопросы к онкологу-радиологу

Перед тем, как прийти на прием, полезно записать вопросы, которые вы хотите задать. Их примеры приведены ниже. Записывайте ответы во время приема, чтобы вы могли просмотреть их позже.

Какой вид радиотерапии я буду получать?

Сколько сеансов радиотерапии терапии я получу?

Каких побочных эффектов мне следует ожидать во время радиотерапии?

Пройдут ли эти побочные эффекты после завершения радиотерапии?

Каких отложенных побочных эффектов мне следует ожидать после завершения радиотерапии?

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

Stereotactic Body Radiation Therapy (SBRT) to the Chest - Last updated on April 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center