



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

На исходе жизни: чего ожидать вам и вашим родным

Эта информация расскажет о том, чего можно ожидать вам и вашим родным, а также какие варианты ухода вам будут предоставлены на исходе вашей жизни.

Возможно вы и ваши родные задаете себе вопрос, что вас ждет в будущем? Мы не можем сказать вам наверняка, что именно произойдет, так как в конце жизни симптомы и потребности у всех людей разные. Этот материал поможет вам узнать о симптомах, которые могут появиться у вас под конец жизни, и о том, какие варианты ухода будут вам доступны.

Ваши родные, друзья и другие ухаживающие за вами лица, возможно, также захотят ознакомиться с материалом *Руководство для лиц, ухаживающих за больными* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/guide-caregivers). В нем описаны проблемы, с которыми могут сталкиваться лица, осуществляющие уход, а также перечислены ресурсы и программы поддержки.

Заблаговременное планирование ухода за больными

Сотрудники центра MSK хотят убедиться в том, что вы знаете обо всех доступных для вас вариантах лечения. Имея представление обо всех доступных вариантах, вы сможете принимать обоснованные решения о

том, какой уход вы хотели бы получать под конец своей жизни. В штате Нью-Йорк действует закон, предусматривающий поддержку вас в этом вопросе. Он называется «Закон об информировании о вариантах паллиативной помощи» (Palliative Care Information Act), и он был принят в 2011 г. Этот закон обязывает врачей и медсестер/медбратьев высшей квалификации обсуждать варианты ухода с лицами, страдающими смертельным заболеванием. Смертельным является заболевание, при котором смерть ожидается в течение 6 месяцев. Они обязаны рассказать вам о прогнозе на будущее, о вариантах лечения, включая сопряженные с ними риски и пользу, а также об облегчении боли и симптомов.

Ваш врач или медсестра/медбрат высшей квалификации обсудит с вами, какой уход вам будет необходим перед уходом из жизни. Кроме того, вас могут направить к другому медицинскому специалисту для получения дополнительной информации.

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи

Может наступить такой момент, когда вы не сможете самостоятельно принять решение, касающееся вашего медицинского обслуживания, однако у вас по-прежнему будет желание контролировать ситуацию, независимо от тяжести вашего заболевания. По закону мы обязаны передать эту информацию лицу, уполномоченному принимать решения за вас. Такое лицо называется агентом по вопросам медицинской помощи (а также уполномоченным лицом или представителем).

Ваш агент по вопросам медицинской помощи указан в доверенности на принятие решений о медицинской помощи (Health Care Proxy).

Доверенность на принятие решений о медицинской помощи — это юридический документ, в нем указывается личность человека, которому вы хотите поручить принимать за вас решения, касающиеся медицинского обслуживания, если вы не можете принимать их самостоятельно. Мы рекомендуем вам заполнить бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи и указать в нем человека, который знает о ваших пожеланиях. Мы также рекомендуем вам

заранее проинформировать агента по вопросам медицинской помощи о своих пожеланиях, чтобы он мог выражать их от вашего имени.

Если вы хотите заполнить бланк доверенности на принятие решений о медицинской помощи, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалами *Информация о заблаговременном планировании ухода за пациентом, предназначенная для людей, больных раком, и лиц, ухаживающих за ними* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) и *Как быть представителем по медицинской помощи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Паллиативная помощь

Паллиативная помощь — это медицинский подход, который направлен на улучшение качества жизни людей с серьезными заболеваниями за счет облегчения симптомов и оказания эмоциональной поддержки. В отличие от хосписной помощи, которая предоставляется людям в период приближения к завершению их жизни (см. ниже раздел «Хосписная помощь»), паллиативная помощь может быть предоставлена в любой момент на протяжении периода болезни. Вы также можете получать паллиативную помощь одновременно с химиотерапией и другими методами лечения.

Обычно паллиативную помощь может оказывать ваш врач-онколог, но иногда больным необходим более специализированный паллиативный уход. В таком случае вы и ваш врач можете обратиться в Службу поддерживающей терапии центра MSK (Supportive Care Service). В Службе поддерживающей терапии работают врачи, медсестры/медбратья, медсестры/медбратья высшей квалификации, помощники врачей, социальные работники, капелланы, фармацевты и другие медицинские сотрудники. Эта бригада тесно взаимодействует с вашими врачами-онкологами для обеспечения вашего комфорта и улучшения качества вашей жизни.

В какой-то момент вы и ваш врач можете решить, что цель предоставляемой вам медицинской помощи теперь будет состоять не в лечении рака. Вместо этого целью может быть облегчение ваших симптомов. Сместив основной акцент на обеспечение комфорта, вы и ваши родные можете сосредоточиться на качестве жизни в оставшийся у вас период времени. Вы можете прожить дни, недели или многие месяцы.

Хосписная помощь

Хосписная помощь - это вид ухода, который предоставляется, когда человеку остается жить 6 и менее месяцев. Цель хосписной помощи заключается в обеспечении человеку комфорта и поддержки при полном прекращении лечения болезни. Хосписная помощь может предоставляться на дому или в лечебном учреждении.

Хосписная помощь нацелена на то, чтобы:

- создать комфортные условия на последнем этапе вашей жизни;
- помочь вам и вашим родным справиться с происходящими изменениями;
- помочь вам уйти из жизни спокойно.

Вы можете рассмотреть возможность получения хосписной помощи, если ваше раковое заболевание больше не реагирует на лечение, и вы хотите уделить основное внимание облегчению симптомов и улучшению качества вашей жизни. Также вы можете прибегнуть к такому варианту, если тяготы, связанные с лечением, превышают получаемую от него пользу. Вы сами решаете, нужна ли вам хосписная помощь. Ваш врач может обсудить с вами и вашими родными вариант оказания хосписной помощи, так как это может быть именно тот вид ухода, который максимально отвечает вашим потребностям в текущий момент.

Хосписная помощь предоставляется бригадой медицинских работников, специализирующихся в этом виде ухода. Хосписный врач отвечает за составление плана ухода за вами. Повседневный уход за вами

осуществляют медсестры/медбратья и специалисты по оказанию медицинской помощи на дому. Вы можете получать помощь в отправлении своих естественных потребностей, в принятии пищи и в легкой работе по дому. В случае необходимости вы можете встретиться с капелланом, социальным работником или физиотерапевтом. Хосписная помощь также может подразумевать вовлечение волонтеров, которые будут проводить с вами время.

Вы можете получать хосписную помощь по-разному, в том числе:

- дома;
- в доме проживания с оказанием помощи;
- в доме престарелых;
- в лечебном учреждении длительного пребывания;
- в больнице, специализирующейся на предоставлении паллиативной помощи больным раком.

Хосписная помощь может оплачиваться за счет страховых планов Medicare, Medicaid или программ индивидуального медицинского страхования. Обратитесь в свою страховую компанию, чтобы получить информацию об имеющемся у вас страховом покрытии. Стоимость лекарств для снятия симптомов и оборудования, такого как стул для душа и кресло-туалет (переносной туалет), обычно включена в расходы по вашей программе ухода.

Если вы были направлены в стационарное хосписное учреждение, хосписная помощь обычно предоставляется круглосуточно.

Если вы получаете хосписную помощь на дому, медицинский уход скорее всего не будет предоставляться круглые сутки. Хосписная бригада поможет вашим родным ухаживать за вами. Вы и ваши родные можете в любое время суток обратиться по телефону к дежурной медсестре/медбрата. Как правило, вы можете пользоваться услугами специалиста по оказанию медицинской помощи на дому несколько раз в неделю в течение ограниченного количества часов. Если вам

необходима дополнительная помощь по дому, возможно, вам придется заплатить за нее самостоятельно.

Если вы решили перейти на хосписную помощь, хосписная медсестра/медбрат расскажет вам, какие услуги может предоставлять служба, а какие — нет. Спросите своего куратора о предоставлении хосписной помощи в районе вашего проживания.

Другие люди, задействованные в уходе за вами на последнем этапе жизни

Для обеспечения как можно более спокойного и значимого ухода за вами на последнем этапе жизни большое значение имеют и многие другие специалисты.

Социальные работники

Социальные работники оказывают эмоциональную поддержку и предоставляют консультивную помощь. Вам и вашим родным придется принимать решения об уходе за вами на последнем этапе жизни. Это может быть тяжело. Вы можете прибегнуть к помощи своего социального работника, чтобы проанализировать, чего вы хотите, и определить ценности и цели как для себя, так и для своих родных.

Кроме того, социальный работник может:

- оказать эмоциональную поддержку, связанную с такими вопросами, как изменения и утрата;
- укрепить у вас и у ваших родных способность справляться с трудностями;
- выявить конкретные опасения, возникающие у вас или ваших родных;
- подготовить вас и ваших родных к вашей смерти;
- помочь в общении между вашими родными и лечащей командой;
- рекомендовать группы для лиц, понесших тяжелую утрату, группы

поддержки и местные ресурсы социальной помощи населению;

- консультировать членов семьи, в том числе детей.

Кураторы

Кураторами в центре MSK выступают дипломированные медсестры/медбратья. Они помогают вам и вашим родным планировать вашу выписку, в том числе:

- организуют предоставление услуг, например по уходу на дому, по оказанию хосписной помощи на дому или по определению в учреждение медико-социальной помощи, если это необходимо;
- договариваются о визитах медсестры/медбрата, физиотерапевта и социального работника, если это необходимо;
- договариваются о предоставлении медицинского оборудования, если это необходимо;
- помогают вам выяснить, какие расходы покрываются страховкой, а какие - нет.

Они могут курировать вас как стационарного или амбулаторного пациента. Когда вы лежите в больнице, они тесно взаимодействуют с вашей лечащей командой.

Капелланы

Во время серьезной болезни, и особенно на последнем этапе жизни, могут возникать вопросы духовного или религиозного характера. Вы можете быть религиозным человеком, либо же верующим, либо нерелигиозным и неверующим. Так или иначе, возможно, вам поможет, если кто-то поддержит вас в ваших вопросах о том, кто вы, о своем предназначении, цели, ценности и важности. Капелланы могут:

- без осуждения выслушать ваши опасения по поводу болезни или госпитализации;
- помочь поддержать членов семьи, испытывающих чувство горя и утраты;

- утешить вас своим присутствием;
- помочь принять решения на последнем этапе жизни;
- молиться, медитировать или провести религиозный обряд с вашим участием;
- связаться с местным духовенством или религиозными группами от вашего имени.

Наши капелланы могут определить ваши потребности в момент, когда вы и ваши родные оказываетесь перед фактом приближения вашей смерти. Для соблюдения многих религиозных обрядов также можно привлечь местное духовенство. Мы также можем организовать вам встречу со священником вашей конфессии.

Межконфессиональная часовня Mary French Rockefeller All Faith Chapel находится в кабинете M106 возле основного вестибюля больницы Memorial Hospital по адресу: 1275 York Avenue. Она открыта круглосуточно для совершения молитв, медитации или уединенного созерцания. Она доступна для всех.

Чтобы договориться о встрече с одним из наших капелланов или с представителем духовенства местной протестантской, католической, мусульманской или иудейской общины, позвоните по номеру 212-639-5982. Отделение духовной поддержки находится в кабинете C-170, рядом с основным вестибюлем больницы Memorial Hospital.

Интегративная медицина

Наша Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предлагает различные терапии, которые могут дополнять другие виды лечения (применяться одновременно с ними). Эти терапии предназначены для больных раком и их родных. Их применение не вызывает травм, они снижают стресс и помогают контролировать тревожные переживания.

Многие из наших терапевтических методов помогают устранить боль, тошноту, усталость, тревожность, депрессию, плохой сон и другие

симптомы. Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) поможет вам и вашим родным выбрать правильный метод терапии. Мы предлагаем массаж, методы релаксации, иглоукалывание и гипноз. В некоторых случаях мы учим членов семьи легкому массажу для успокоения близкого человека или техникам управляемого воображения. Уточните в своей страховой компании, возмещают ли они стоимость какого-либо из этих видов лечения. С полным перечнем можно ознакомиться на нашем веб-сайте: www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine

Лечение в рамках интегративной медицины проводится по адресу: 205 East 64th Street. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Физиотерапия и реабилитационная терапия

Физиотерапевт или реабилитационный терапевт может работать совместно с членами вашей семьи. Ваш терапевт может научить их, как:

- размещать и переворачивать вас в постели и на кресле;
- корректировать ваше положение, чтобы вам было удобно;
- помогать вам безопасно перебираться с кровати в кресло или на кресло-туалет;
- выполнять пассивные упражнения для рук и ног — они помогут вам сохранить силу;
- правильно распределять физическую нагрузку на тело во избежание травм.

Доверительное общение

Справляться с раком трудно. Помочь в этом может общение с родными, друзьями и специалистами лечащей команды.

По мере роста вашей зависимости от других людей, ваши родные и друзья все вместе могут помочь вам. Хотя это может быть тяжело, возможно вам поможет, если вы начнете обсуждать с членами своей семьи и друзьями свои желания и чувства, касательно ухода из жизни.

Это создаст атмосферу для вас, ваших близких и друзей, и вы сможете поделиться эмоциями, вместе поплакать и посмеяться. Кроме того, это даст вам возможность сказать о том, о чем вам всегда хотелось сказать.

Если вы прямо говорите об уходе из жизни и о смерти, это также помогает вам и вашим родным и друзьям планировать дальнейшие действия, что может быть очень полезно. Вы можете помочь своей семье спланировать похороны и траурную церемонию, разрешить финансовые вопросы и многое другое.

Помощь детям, у которых близкий человек болен раком

Диагностика рака у близкого человека влияет на каждого члена семьи, особенно на детей. Практика показывает, что дети особенно тяжело переносят уход близкого человека из жизни. Вам может казаться, что вашего ребенка необходимо оградить от печали и растерянности, которые испытываете вы, вне зависимости от возраста ребенка. Однако лучше быть честным в отношении происходящего. Детям следует сказать, что этот значимый в их жизни человек очень болен и вскоре может умереть. Как они воспримут эту информацию, зависит от их возраста и зрелости.

Каждый ребенок чувствует боль по-своему. Возможно, будет целесообразно дать ему возможность принимать участие во всех приготовлениях, связанных с уходом из жизни. Сказать правду своим детям прямо сейчас - значит помочь им понять, что они могут вам доверять. Уделите время, чтобы ответить на их вопросы. Постарайтесь дать им понять, что если потом у них появятся и другие вопросы, вы готовы ответить на них. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Подготовка ребенка к смерти родителя* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/preparing-your-child-parent-s-death).

Если вам сложно говорить со своими детьми, попросите об этом родственника или друга. Кроме того, в этом вам могут помочь

социальные работники. Позвоните в Отдел социальной работы центра MSK (Social Work Department) по номеру 212-639-7020 и попросите направление.

В рамках программы Kids Express Program Отдел социальной работы подготовил программу «Разговор о раке с детьми». В нее входят брошюры, книги и другие ресурсы, которые помогут вам поговорить со своими детьми о раке и об уходе из жизни. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children. Кроме того, вы можете позвонить в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center) по номеру 646-888-0200.

питание;

Прогрессирующий рак может вызывать трудности с приемом пищи и влиять на аппетит. Возможные симптомы включают:

- снижение аппетита;
- чувство сытости после нескольких кусочков еды;
- изменение вкусовых ощущений;
- вздутие или газообразование;
- Сухость во рту.
- проблемы с глотанием;
- тошноту (ощущение подступающей рвоты);
- рвота;
- запоры (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- слабость (чувство необычной усталости или утомления).

Если вы меньше едите и пьете по мере приближения смерти и замедления всех процессов в организме, это нормально. В последние недели жизни главное, чтобы вы находились в комфортном состоянии.

Нет никаких правил насчет того, какую еду вам следует употреблять. Ешьте то, что вам нравится. Если вы ранее придерживались строгой диеты (например диабетической), ваши медицинские сотрудники могут порекомендовать вам соблюдать менее строгую диету или вернуться к обычному рациону питания. Это расширит ваши возможности в выборе любимых блюд и позволит есть больше.

В это время проблемой может стать сухость во рту. Ее может усугубить прием некоторых лекарств. Вы можете обнаружить, что наибольшее облегчение приносят мягкие, сочные продукты и жидкости. Попробуйте такие продукты:

- мускусная и мускатная дыня, арбуз или другие фрукты с большим содержанием воды;
- пудинги;
- фруктовый йогурт;
- творог с фруктами;
- мороженое, шербет или фруктовый лед;
- супы;
- макароны с сырным соусом;
- мясная запеканка с подливой;
- картофельное пюре с подливой;
- Яичница-болтунья
- Молочные коктейли
- пищевые добавки;

Как правило, лучше принимать пищу часто, небольшими порциями. Обильные приемы пищи могут быть слишком сытными или чрезмерными. Кладите небольшие порции еды на салатные тарелки или блюда. Это может сделать их более привлекательными. Ешьте небольшими кусочками и пейте маленькими глотками на протяжении всего дня. Держите под рукой любимые продукты.

С этого момента вы больше не едите для получения калорий и белков. Даже если вы хорошо питаетесь, вы можете не прибавлять в весе. Такова природа последней стадии раковых заболеваний. Когда вы больше не получаете удовольствие от еды, прием пищи может вызывать стресс. Возможно, ваши родные будут просить вас есть побольше. Для них это может быть одним из способов выразить вам свою любовь и поддержку. Если прием пищи доставляет вам дискомфорт, возможно, вам стоит показать им этот материал.

В последние дни жизни ваш организм может переваривать еду и напитки не так, как обычно. Потеря чувства жажды или голода - это нормально. Многие люди перед уходом из жизни не хотят есть. Так обычно происходит при приближении смерти. В этот момент принуждение к употреблению пищи и жидкостей может навредить. Возможно, вашим родным и друзьям будет полезно поговорить с вашим клиническим врачом-диетологом или вашим лечащей командой, чтобы помочь им понять, что происходит.

Поддержание водного баланса в организме

Если вы не можете есть или пить в достаточных количествах, это может привести к обезвоживанию. Симптомы обезвоживания включают сухость во рту и сухость кожи, уменьшение объема и темно-янтарный цвет мочи. Поддержание чистоты полости рта и ее увлажнение мокрыми тампонами, дробленным льдом или небольшими глотками воды может облегчить ваше состояние.

Вместе со своим медицинским сотрудником вы решите, нужно ли вам вводить жидкости внутривенно (через в/в катетер). Для некоторых людей поддержание водного баланса - это требование религии. Поддержание водного баланса также может ослабить бредовое состояние.

Бывают случаи, когда обезвоживание дает успокаивающий эффект. На последнем этапе жизни после внутривенного введения жидкостей вам может стать хуже, а не лучше. Это может усилить образование легочного секрета. В результате у вас может усилиться кашель или

появится ощущение удушья. Большое количество жидкости может вызвать отек рук и ног. От этого в них может ощущаться тяжесть, и вам будет трудно двигаться. Вы должны поговорить со своим медицинским сотрудником о том, как получать количество жидкости, необходимое для комфортного состояния.

Если вы с врачом решите, что вам поможет внутривенное введение жидкостей на дому, вам понадобится сестринская помощь и услуги компании, проводящей инфузию на дому. Также вам нужно будет, чтобы кто-то осуществлял за вами уход. Об этом позаботится ваш куратор.

Распространенные симптомы на последнем этапе жизни

Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас появились описанные ниже симптомы. Чем раньше начнется их облегчение, тем лучше. Это позволит также сделать ваше состояние более комфортным.

Спутанность сознания, двигательное беспокойство и возбужденное состояние

По мере приближения смерти сознание у некоторых людей путается и они становятся возбужденными. В состоянии спутанности сознания люди говорят то, что не имеет реального смысла. Они могут видеть то, чего нет. Родным может быть очень тяжело это видеть, а вам - испытывать. Ваша семья должна помнить, что на самом деле это не вы. Это поведение вызвано болезнью и теми изменениями, которые происходят в вашем организме.

Иногда спутанность сознания приводит к возникновению ощущения угрозы. Человек со спутанным сознанием может обвинять членов семьи в воровстве или других плохих поступках. Еще раз повторим, что этот симптом вызван заболеванием, и его следует лечить.

У некоторых людей может возникнуть двигательное беспокойство. Различные причины, в том числе болевые ощущения, могут привести к двигательному беспокойству. Оно может возникать произвольно, само

по себе. Эти симптомы могут проявляться с разной силой.

Лечение

Чтобы устранить спутанность сознания и возбужденное состояние, ваши медицинские сотрудники по возможности устраняют первопричину этих симптомов. На последнем этапе жизни эти симптомы могут быть вызваны целым рядом причин. Но какой бы ни была причина, симптомы необходимо контролировать. Обычно применяются лекарства, которые помогают пациенту успокоиться. Такие лекарства могут также помочь прояснить ваше сознание.

Что могут делать ваши близкие

- Поддерживать хорошее освещение в комнате в течение дня.
- Поставить рядом с вами часы, чтобы вы могли видеть время.
- Положить календарь или четко написанную записку, на которой будет указана дата, например «Сегодня четверг, 4 марта 2021 г.»
- По возможности снизить уровень шума в комнате.
- Помогать вам по-прежнему надевать слуховой аппарат или очки, если это возможно.
- Давать вам обезболивающее лекарство.
- Разговаривать спокойно и негромко.
- Объяснять все действия перед их выполнением. Например, они могут сказать: «Сейчас я собираюсь тебя перевернуть».
- Окружать вас знакомыми предметами.
- Создавать благоприятные условия для расслабления и сна.
- Давать вам вдыхать кислород, если это рекомендовал ваш медицинский сотрудник.
- Давать вам лекарства для облегчения бредового состояния.
- Не делать ничего, что причиняло бы вам неудобство или пугало бы вас.

Запор

Запор - это опорожнение кишечника реже, чем обычно. Возможны проблемы с опорожнением кишечника, или он может опорожняться не полностью, из-за твердого стула. Несмотря на приближающийся уход из жизни, у вас все же должно происходить опорожнение кишечника, даже если вы мало едите.

Запор может быть неприятным побочным эффектом при приеме многих лекарств. Чаще всего это связано с приемом лекарств от боли, тошноты и депрессии, однако и другие лекарства могут вызывать такой эффект. Кроме того, запор может быть вызван самим заболеванием, поскольку опухоль растет и затрагивает различные органы. Усугубить проблему может соблюдение диеты и снижение активности.

Лечение

Имеется множество безрецептурных лекарств от запора, таких как размягчители стула и слабительные средства. К примеру, senna (Senokot®) или polyethylene glycol (Miralax®). При запоре у вас также может быть твердый стул. Существуют также безрецептурные (приобретаемые без рецепта) лекарства для лечения твердого стула, например docusate sodium (Colace®). Вам не нужен рецепт для приобретения этих лекарств, но прежде чем начать их принимать, проконсультируйтесь со своей лечащей командой.

Спросите у своего медицинского сотрудника, какое вам следует принимать лекарство и в какой дозе. Если оно не помогает, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Возможно, вам понадобится рецепт для приобретения лекарства более сильного действия.

Что можете делать вы

Старайтесь по возможности пить жидкости, включая воду, соки, супы и растаявшее мороженое. Кроме того, вы можете поговорить с медсестрой/медбратом, клиническим диетологом, о продуктах, которые помогают избавиться от запора. Ближе к концу жизни изменения в рационе питания могут стать невозможными, так как вы будете меньше есть.

Диарея

Диарея — это жидкий и водянистый стул. На последнем этапе жизни диарея может быть вызвана как самим заболеванием, так и его лечением.

Лечение

Спросите у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать безрецептурные препараты, например:

- Loperamide (Imodium®);
- Bismuth subsalicylate (Pepto Bismol® или Kaopectate®).

Что можете делать вы

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам пить больше жидкости для профилактики обезвоживания. Пейте прозрачные жидкости, например яблочный сок, воду, бульон и фруктовый лед. Попробуйте рассасывать фруктовое мороженое. Если вы не можете глотать, увлажняйте полость рта небольшим количеством ледяной стружки. Если вы не можете пить, смазывайте губы увлажняющим бальзамом.

Исключите молоко и другие молочные продукты. Не ешьте продукты, вызывающие раздражение, например острую пищу. По мере возможности, ешьте чаще, небольшими порциями.

Существуют средства гигиены для взрослых, ведущих активный образ жизни даже при диарее. Если вы находитесь в постели, можно использовать прокладки при недержании для взрослых. Эти средства вы можете приобрести в своей аптеке или в некоторых продовольственных магазинах. В частности:

- Depends®;
- Tena®;
- Serenity®.

Важно часто менять прокладки, чтобы не допустить раздражения кожи. Также важно поддерживать чистоту кожи в зоне анального отверстия. Промывайте эту зону водой с мягким мылом. После каждого опорожнения кишечника наносите мазь. Можно использовать такие мази:

- A&D®;
- Balmex®;
- Desitin®.

проблемы с глотанием;

У вас может появляться ощущение будто пища застряла в горле, что может вызвать кашель после ее проглатывания. Это в свою очередь может привести к аспирации (когда пища попадает в легкие).

Аспирация может стать причиной пневмонии (легочной инфекции). Эти симптомы чаще возникают у людей с раковыми опухолями в груди или на шее. Если у вас возникли такие симптомы, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику.

Лечение

Ваш медицинский сотрудник может сказать, что вам небезопасно есть и пить вообще. В этом случае вам может потребоваться внутривенное введение жидкости. Ознакомьтесь с разделом этого материала под названием «Поддержание водного баланса в организме».

Что можете делать вы

Возможно, вам потребуется лишь изменить рацион питания, к примеру, измельчать или пюрировать продукты, чтобы их было легче глотать. Кроме того, вы можете использовать загуститель, например Thicken-Up®, чтобы глотать пищу было безопасно.

депрессия и тревожность;

Время, оставшееся до ухода из жизни, может быть очень тягостным. Вполне нормально и ожидаемо, если вы будете испытывать грусть и тревожность. Если вы чувствуете, что депрессия и тревожность мешают

вам в большинстве сфер вашей жизни, обсудите это со своим медицинским сотрудником.

В некоторых случаях подавленное состояние или чувство тревожности может овладеть близким вам человеком. Поинтересуйтесь у своего врача, медсестры/медбрата или социального работника об услугах поддержки, которые могут предоставляться лицам, ухаживающим за больными, или ознакомьтесь с материалом *Вспомогательные службы для ухаживающих за пациентами лиц* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/caregiver-support-services).

Лечение

Депрессия и тревожность лечатся посредством терапевтической беседы и (или) лекарствами. Расскажите своей лечащей команде о своем состоянии, чтобы вам могли помочь.

Кроме того, у вас и ваших родных есть возможность обратиться к консультантам Центра по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center). Наши консультанты проводят сеансы с отдельными лицами, парами, семьями и группами лиц, а также прописывают лекарства, чтобы помочь вам справиться с беспокойством или депрессией. Обращайтесь в Центр по предоставлению консультаций MSK (Counseling Center) по телефону 646-888-0200.

слабость;

Слабость - это чувство необычной усталости и утомления. Это наиболее распространенный симптом на последнем этапе жизни. Слабость может быть от легкой до сильно выраженной. Люди часто говорят нам о том, что они не могут пройти даже короткие расстояния. Слабость также может усугублять другие симптомы, например депрессию, печаль и чувство утраты. Все они характерны для последнего этапа жизни.

Игнорирование боли или попытки перенести ее могут вызвать стресс и усугубить ощущение слабости. Не откладывайте прием обезболивающего лекарства до того момента, когда боль будет очень сильной.

Лечение

- Справиться со слабостью можно при помощи лекарств. Вы можете принимать их по мере необходимости. Их не обязательно принимать каждый день. Прописать такие лекарства может ваш врач, медсестра/медбрат высшей квалификации или врач-ассистент.
- Успокоительные средства и антидепрессанты могут улучшить ваше общее самочувствие. Спросите у своего медицинского сотрудника, стоит ли их принимать.
- Печаль может усугубить чувство слабости. Если вы испытываете такие чувства, расскажите о них своим родным и друзьям. Сообщите об этом своему врачу, медсестре/медбратау, социальному работнику или капеллану. Узнав о вашем состоянии, они могут попытаться помочь.

Что можете делать вы

- По возможности старайтесь ежедневно ходить на короткие расстояния. Чтобы уменьшить слабость, принимайте сидячее положение или вставайте с постели, если ходить вам тяжело.
- Чтение, письмо или игры-головоломки могут держать вас в тонусе. Это поможет уменьшить вашу слабость.
- Берегите свои силы. Не бойтесь просить о помощи в выполнении простых дел, таких как принятие ванны или прием пищи. Попробуйте планировать свои дела на то время, когда у вас больше всего сил, например сразу после пробуждения утром. Предусматривайте перерывы для отдыха между делами, это позволит вам перевести дух.

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота - это симптомы, которые могут возникнуть на последнем этапе жизни. Тошнота может проявляться как неприятное ощущение, будто укачивание. Она может вызвать у вас рвоту, а может и нет.

Лечение

Как правило, ваш медицинский сотрудник может дать вам лекарство от тошноты или рвоты.

Что можете делать вы

- Не пытайтесь принимать пищу, пока симптом не пройдет. Возможно, вам станет легче, если вы будете пить жидкости, например теплый чай.
- Тошноту и рвоту может вызывать запор, поэтому старайтесь его не допускать. Более подробная информация приводится в разделе этого материала под названием «Запор».
- Если вам кажется, что тошнота и рвота обусловлены приемом вашего обезболивающего лекарства или других лекарств, сообщите об этом своему медицинскому сотруднику. Возможно, он сможет назначить другое лекарство.
- Ешьте небольшими порциями.
- Воздержитесь от пряной пищи. Она может вызвать тошноту из-за своего запаха. Старайтесь есть пресную пищу, например тосты и крекеры.
- Избегайте сильных запахов и парфюмерии. Попросите, чтобы ваши родные и друзья также придерживались этой рекомендации, находясь рядом с вами.
- Попробуйте применять различные техники, например иглоукалывания, релаксации, отвлечения внимания и гипноза. Овладев этими методами, вы сможете применять их дома самостоятельно. Некоторым из них вас может научить наша Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service). Дополнительную информацию вы найдете на веб-сайте www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine.

Боль

Снятие боли является значительным моментом при лечении рака и особенно важным на последнем этапе жизни. Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас возникли или усилились болевые ощущения.

Лечение

Принимайте обезболивающее лекарство как можно дольше и на регулярной основе. Лучше принимать его, когда боль достигает 3-4 баллов по 10-балльной шкале. Если вам трудно проглатывать таблетки, лекарство может быть введено другим способом.

Некоторые пациенты могут проходить процедуры, например сеансы паллиативной радиотерапии или процедуру блокады нервов для снятия болевых ощущений. Паллиативная радиотерапия применяется в целях устранения симптомов, а не для лечения рака. Кроме того, она также позволяет уменьшить объем опухоли, которая давит на нервы и, таким образом, вызывает боль.

Что можете делать вы

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Некоторые люди переживают, что прием обезболивающего лекарства в большом количестве может вызвать зависимость или ускорить смерть. Других беспокоят побочные эффекты обезболивающих лекарств. Делитесь своими опасениями со своим медицинским сотрудником. Цель вашей лечащей команды в том, чтобы перед уходом из жизни вы чувствовали себя максимально комфортно. Это подразумевает неотступный контроль ваших болевых ощущений с одновременной минимизацией побочных эффектов от лекарств.

Одышка (диспноэ)

Одышка - это частое явление на последнем этапе жизни. Вы как будто ощущаете нехватку воздуха. Она может возникать у людей с любым видом рака на последнем этапе жизни. Одышка может возникать по ряду причин.

У каждого одышка проявляется по-своему. Вы можете страдать

одышкой, только лишь поднимаясь по лестнице, или вы можете испытывать ее в состоянии покоя. Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас появился этот симптом. От него можно избавиться.

Лечение

Лечение одышки зависит от того, чем она вызвана. Некоторым людям могут назначить удаление жидкости, которая давит на их легкие, или может потребоваться переливание крови. Вам могут дать лекарство для расслабления мышц дыхательных путей или обезболивающее лекарство, чтобы устранить ощущение удушья. Кислородная маска также может облегчить дыхание.

Существует много способов снятия этого симптома. Важно говорить своему медицинскому сотруднику о том, как вы себя чувствуете. Если вы по-прежнему страдаете одышкой после одного вида лечения, можно предпринять и другие меры.

Что можете делать вы

- Предусматривайте перерывы для отдыха между делами, это позволит вам перевести дух. Если разговоры усугубляют проблемы с дыханием, сократите время, которое вы проводите в компании других.
- Найдите для себя удобное положение. В сидячем положении дышать легче. Находясь в постели, старайтесь использовать клиновидную подушку или опору для спины. Кроме того, вы можете чувствовать себя более комфортно, если будете спать или дремать в откидывающемся кресле.
- Открывайте окно или используйте вентилятор, чтобы обеспечить движение воздуха в комнате. Это часто дает людям ощущение большего количества воздуха.
- Направляйте поток воздуха прямо себе в лицо. Это может помочь при одышке.
- Зимой используйте увлажнитель. Когда люди испытывают одышку,

зачастую они начинают дышать ртом. Это может вызвать ощущение сухости во рту. Делая воздух более влажным при помощи увлажнителя, вы можете почувствовать себя более комфортно. Также вам может помочь употребление теплых напитков или рассасывание лекарственных леденцов или конфет.

- Занимайтесь любыми делами, которые помогают вам успокоиться и расслабиться. Попробуйте совершать молитву, медитировать, слушать музыку или выполнять упражнения на расслабление.

Предсмертные выделения

В последние часы жизни ваше дыхание может сопровождаться хрипящими звуками. Это происходит из-за того, что слюна или жидкости скапливаются в горле или в верхних дыхательных путях, что называют предсмертными выделениями. Вы можете быть слишком слабы, чтобы прокашляться. Это может не доставлять вам неприятных ощущений, но вызывать беспокойство у ваших родных и близких.

Лечение

Ваш медицинский сотрудник может назначить вам лекарство, способствующее уменьшению выделений.

Что могут делать ваши близкие

Они могут поменять ваше положение и посмотреть, не прекратятся ли эти звуки. Им не следует пытаться делать отсос этих выделений, поскольку это может вызывать дискомфорт.

Приближение смерти

Перед уходом из жизни вы будете чувствовать все большее утомление. Вы:

- можете все больше времени оставаться в постели в течение дня;
- скорее всего будете меньше разговаривать, и, возможно, говорить шепотом;
- можете испытывать меньшее желание есть или пить.

У вас может понизиться температура тела. Дыхание может стать поверхностным. После вдоха может быть период без дыхания. Такие симптомы сохраняются какое-то время, часто в течение нескольких часов. Цвет кожи может измениться и стать бледнее или приобрести сероватый оттенок. Циркуляция крови в кистях и ступнях может замедлиться, и они станут холодными на ощупь. В последние часы жизни вы можете не разговаривать, и может казаться, что вы впали в кому или заснули. Однако вы по-прежнему сможете слышать голоса.

Эти процессы являются нормой перед уходом из жизни, но они могут пугать вас и ваших родных, если вы не знаете, чего следует ожидать в такой ситуации. Обсудите со своей лечащей командой все вопросы и опасения, которые могут возникнуть у вас и ваших родных.

Услуги для лиц, понесших тяжелую утрату

После смерти пациента социальные работники MSK могут:

- помочь близким людям такого пациента понять чувства, возникающие в связи с его смертью;
- встретиться с семьей и помочь составить необходимые планы, в том числе предоставить информацию и ресурсы, касающиеся вариантов организации похорон;
- рассказать родным и близким об услугах, предоставляемых в центре MSK лицам, понесшим тяжелую утрату, в том числе о группах поддержки и индивидуальном консультировании;
- рассказать родным и близким о других услугах по оказанию поддержки в это тяжелое время, доступных по месту жительства.

Чтобы получить дополнительную информацию о программе центра MSK по предоставлению услуг лицам, понесшим тяжелую утрату (Bereavement Program), позвоните по номеру 646-888-4889.

Думать о приближающейся смерти тяжело, однако многие полагают,

что это может стать временем духовного роста и сближения с семьей и близкими людьми. Смерть для всех разная. Наша цель состоит в том, чтобы помочь вам и вашим близким людям прожить это время комфортно, спокойно и достойно.

Дополнительные ресурсы

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

Руководство для ухаживающих за больными лиц (Caregiver Resource Guide)

www.cancer.org/treatment/caregivers/caregiver-resource-guide.html

Публикации Национального института рака (National Cancer Institute)

Как справиться с прогрессирующим раком: варианты лечения на последнем этапе жизни (Coping with Advanced Cancer: Choices for Care Near the End of Life)

www.cancer.gov/publications/patient-education/advanced-cancer

Уход за больными в конце их жизни (End-of-Life Care for People Who Have Cancer)

www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/care-fact-sheet

Последние дни жизни (Last Days of Life)

www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/caregivers/planning/last-days-pdq#section/all

Планирование ухода в переходный период (Transitional Care Planning)

www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/planning/end-of-life-pdq

Когда у близкого вам человека прогрессирует рак: поддержка лиц, ухаживающих за больными (When Someone You Love Has Advanced Cancer: Support for Caregivers)

www.cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-has-advanced-cancer

Публикация Национальной медицинской библиотеки США (US National Library of Medicine)

Вопросы в конце жизни (End of Life Issues)

<https://medlineplus.gov/endoflifeissues.html>

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.

Toward the End of Life: What You and Your Family Can Expect - Last updated on April 10, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center