



**КАЗАХСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ НЕПРЕРЫВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

«ХИМИЯ» И ЖИЗНЬ

**Как сохранить качество жизни при
химиотерапии**

О чем будем говорить?

- Что такое рак
- Что такое химиотерапия
- Побочные эффекты и как с ними справляться
- Нетрадиционные методы лечения
- Что можно и чего нельзя
- Как искать информацию в интернете

Что такое рак?



Что такое химиотерапия?



Цели химиотерапии



**Для химиотерапии
не обязательно ложиться в больницу!**



Как химия попадает внутри?



Побочные эффекты химиотерапии

- у любого курса химиотерапии существуют возможные побочные эффекты
- у вас НЕ БУДЕТ ВСЕХ перечисленных побочных эффектов
- многие побочные эффекты можно предотвратить

Что будем обсуждать?

Побочные эффекты,
которые волнуют **вас**



Побочные эффекты,
которые волнуют **нас**

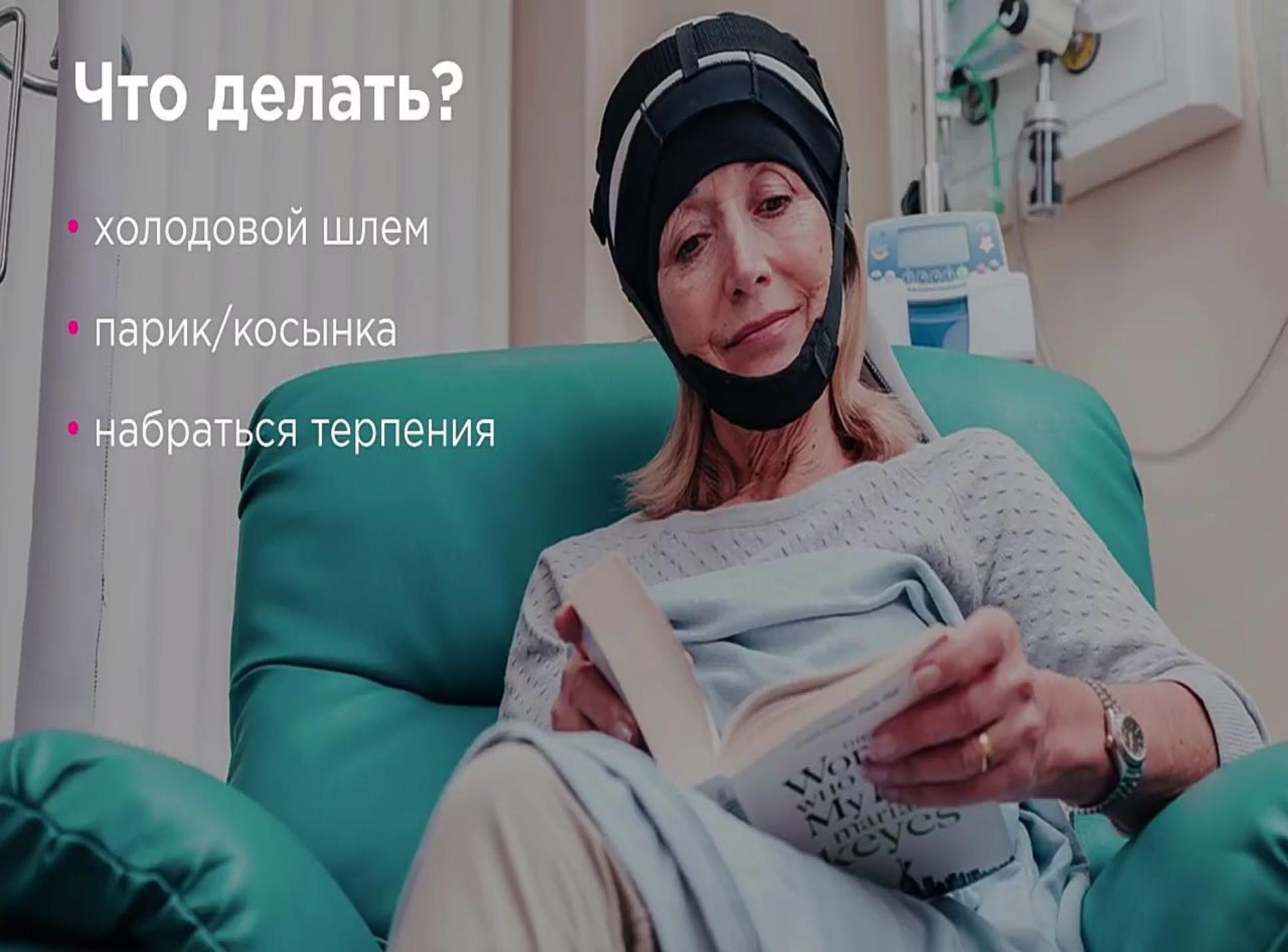


Потеря волос



Что делать?

- холодовой шлем
- парик/косынка
- набраться терпения



Тошнота и рвота



CHEMO SUCKS!

Как бороться?

- ПИТЬ ВОДУ
- есть маленькими порциями часто
- осторожнее с запахами и тяжелой едой!
- принимать препараты от тошноты
- говорить об этом

Усталость



Что делать?

- физические упражнения
- «слушать» своё тело и отдыхать, когда требуется (но не лениться!)
- соблюдать режим сна
- пить много жидкости (8-10 стаканов в день)
- питаться сбалансированно
- принимать помощь близких

Диарея



Симптомы обезвоживания

- усталость
- жажда
- тошнота
- сухость во рту
- малое количество мочи
- тёмная моча

Если диарея длится более 24 часов - свяжитесь с доктором

Что делать?

- выполнять назначения врача
- есть часто, маленькими порциями
- СНИЗИТЬ количество клетчатки

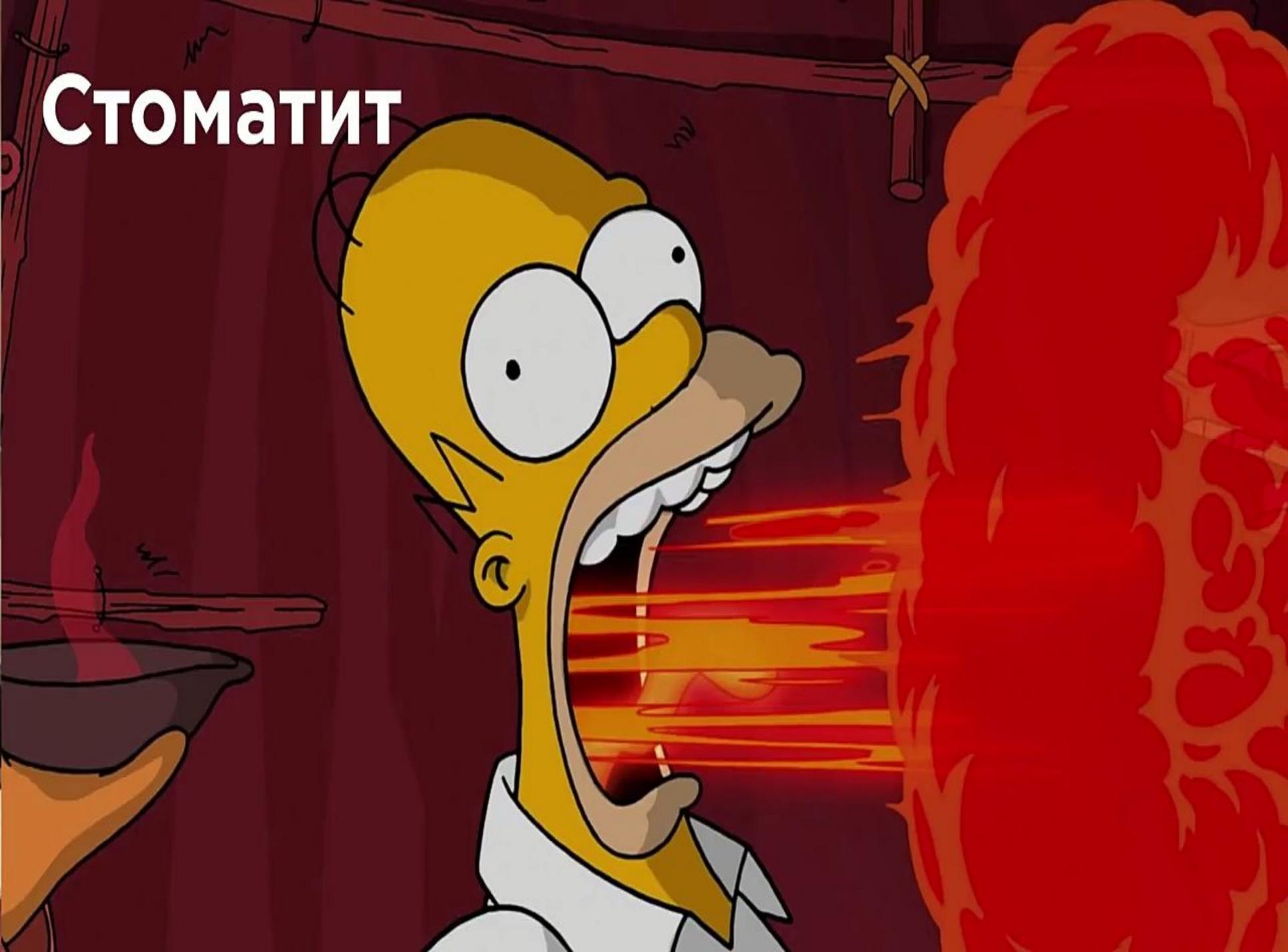
Запор



Что делать?

- пить много жидкости (8-10 стаканов в день)
- тёплая жидкость
- употреблять больше клетчатки
- быть настолько физически активным,
насколько позволяет состояние

Стоматит



Что делать?

- использовать мягкую зубную щётку/зубную нить
- полоскать полость рта 3-4 раза в день
- убедиться, что зубные протезы хорошо подходят
- избегать слишком холодных или горячих продуктов

Изменения кожи

- покраснение
- сыпь
- зуд
- шелушение
- сухость



Что делать?

- МЫТЬ
- увлажнять средствами без спирта и запаха
- защищать от солнца (одежда, шляпа, очки, защита не ниже SPF 35, а лучше 50+)

Изменения восприятия



Изменения памяти



Что делать?

- планировать, делать списки задач
- разбивать задачи на мелкие
- принимать помощь близких

**Что бывает с
КРОВЬЮ?**



Зачем мы берем анализы крови?

- проверяем, как реагируют на лечение кровь и органы (и печень тоже)
- следим за восстановлением перед каждым новым курсом лечения

Низкий уровень лейкоцитов (нейтропения)



Симптомы инфекции

- температура 38,5°C
- гриппоподобные симптомы: ломота, озноб, чувство жара
- одышка
- жжение при мочеиспускании
- диарея

Как предотвратить инфекции

Мойте руки



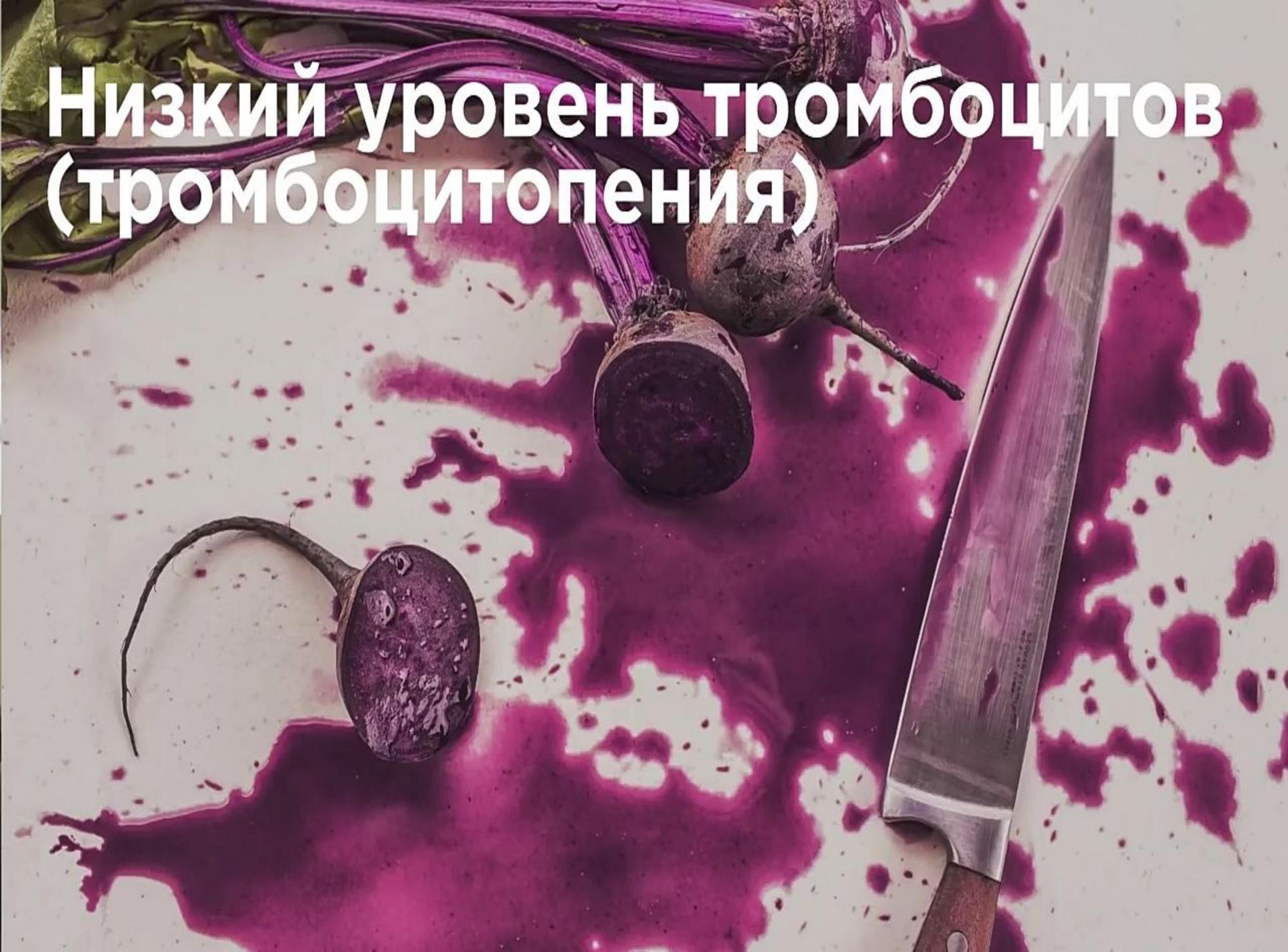
Бойтесь сопливых детей



«Нет» лишним процедурам



Низкий уровень тромбоцитов (тромбоцитопения)

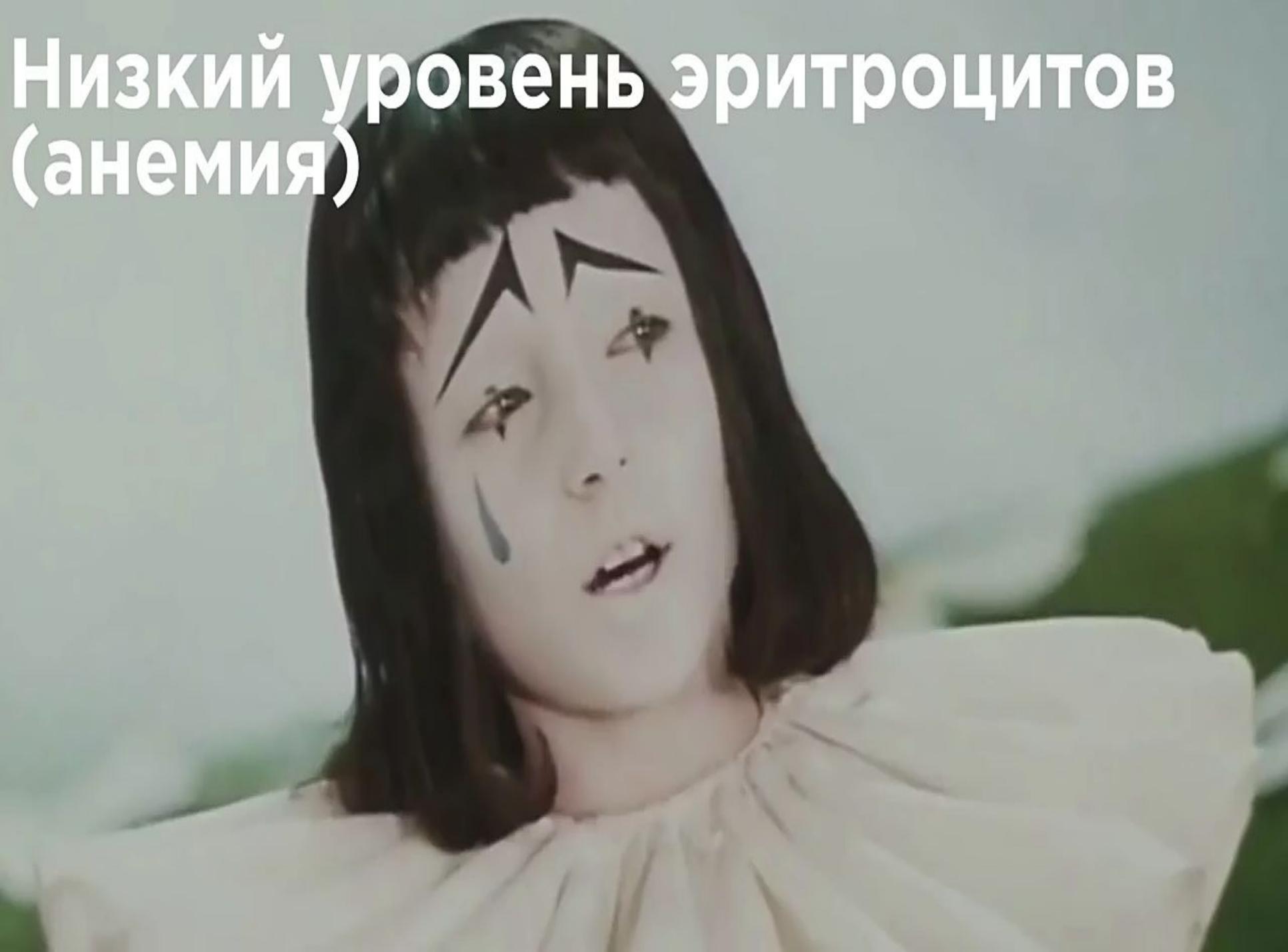


СИМПТОМЫ

- кровь не останавливается после пореза
- синяки на теле, мелкоточечная сыпь
- кровотечения из носа или дёсен
- чёрный цвет стула
- кровь в моче

Сообщите
врачу!

**Низкий уровень эритроцитов
(анемия)**



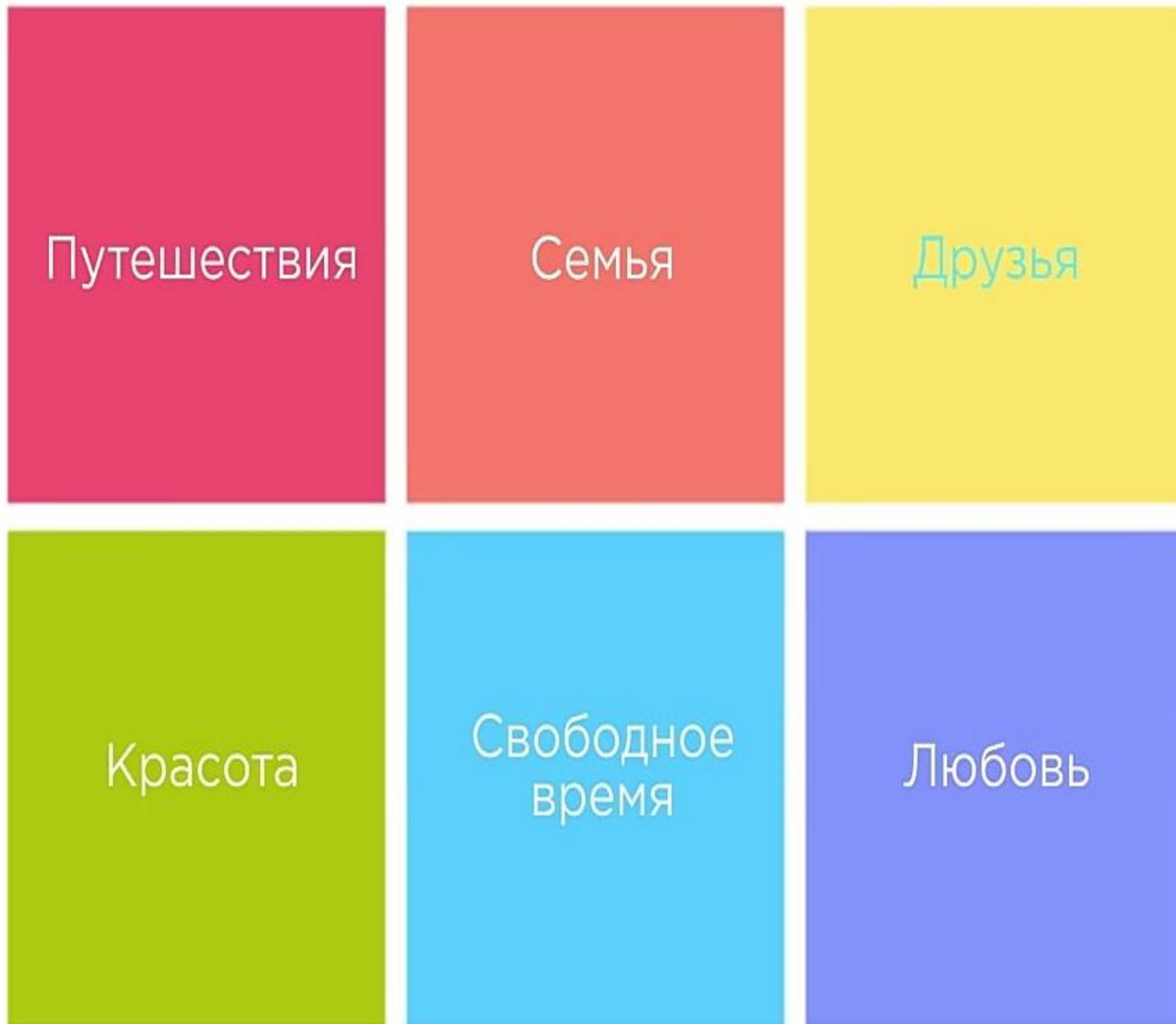
Что делать?

- переливание крови
- железо
- эритропоэтин

Немедленно сообщите врачу, если у вас

- температура выше 38°C
- очень сильная слабость без понятной причины
- неконтролируемые тошнота, рвота, диарея
- ненормальное кровотечение или синяки без причины
- острая боль

Образ жизни



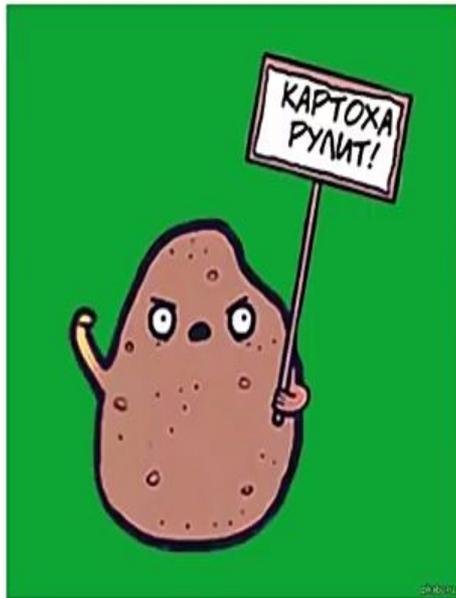
Что можно?



Что можно?



Чего нельзя?



Репродуктивные и гормональные изменения

Химиотерапия может

- влиять на детородную функцию
- вызвать раннюю менопаузу
- влиять на либидо

Что делать?

- контрацепция крайне важна для ОБОИХ партнёров
- избегать беременности в процессе химиотерапии.
- если планируете детей, обязательно сообщите об этом онкологу и составьте с репродуктологом план действий по сохранению фертильности

Как питаться во время ХТ



Как искать информацию в интернете



- macmillan.org.uk/
- chemocare.com
- nccn.org/patients