



**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**

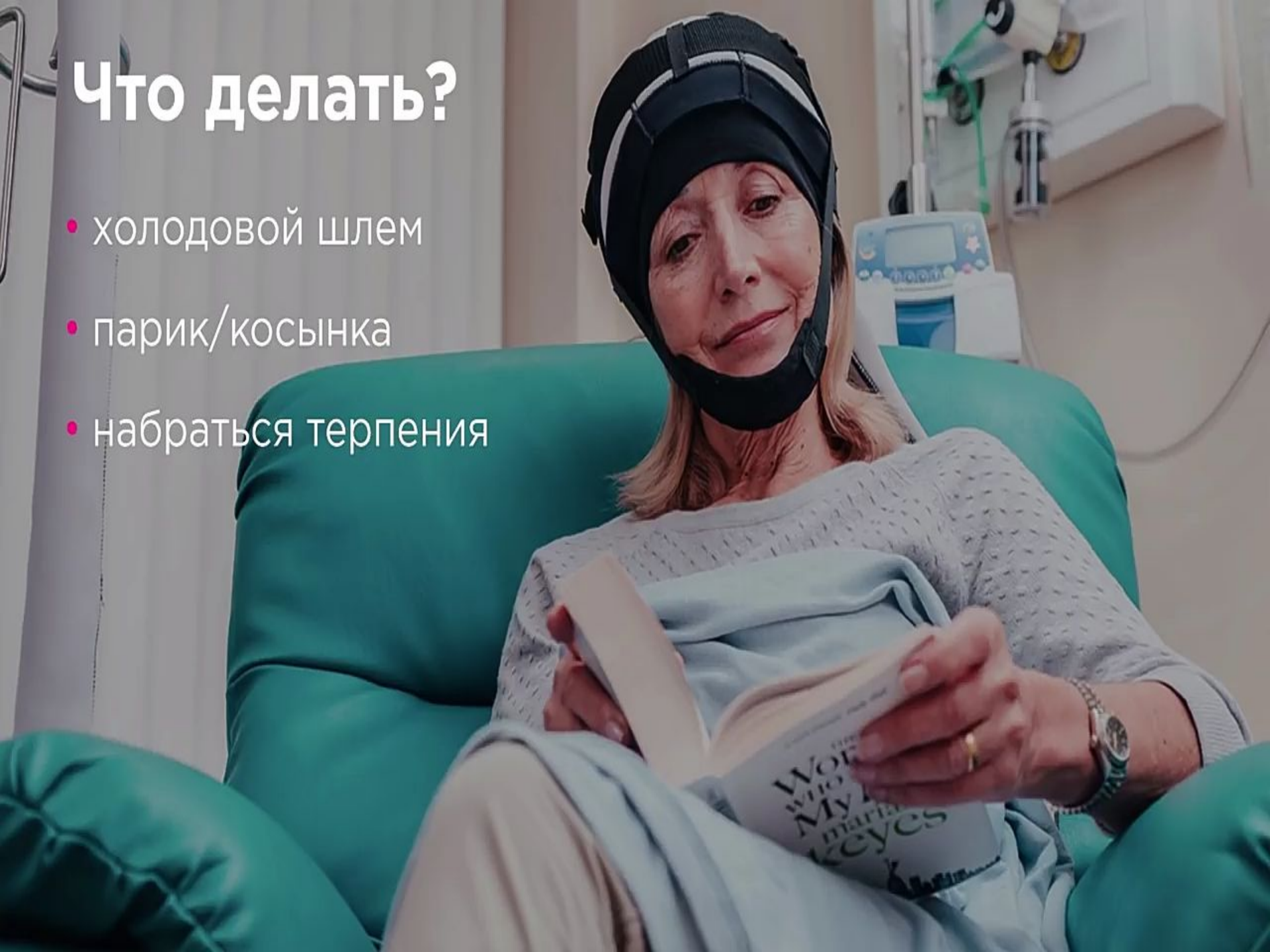


# Потеря волос



# 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

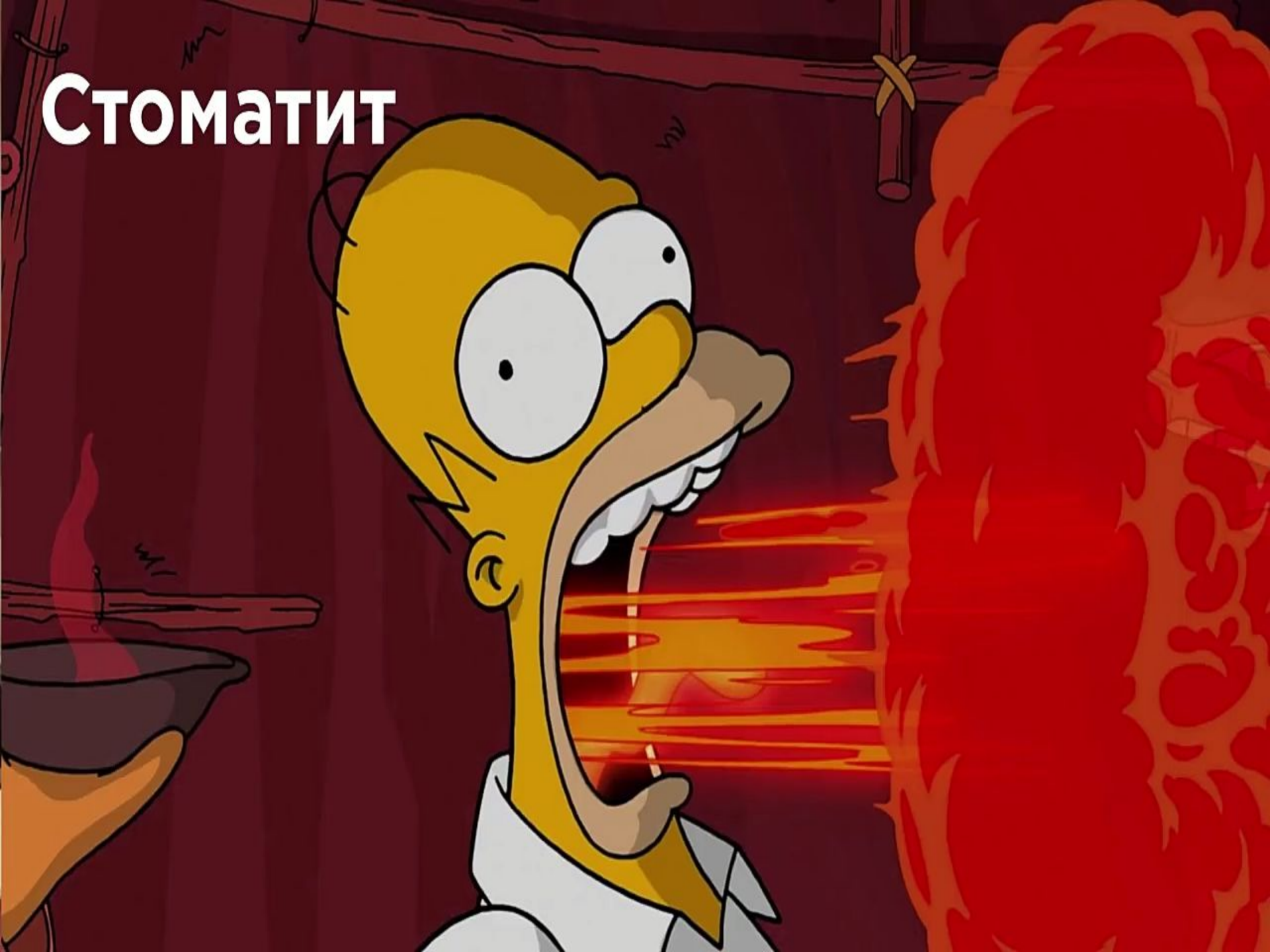
Запор



# 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)**



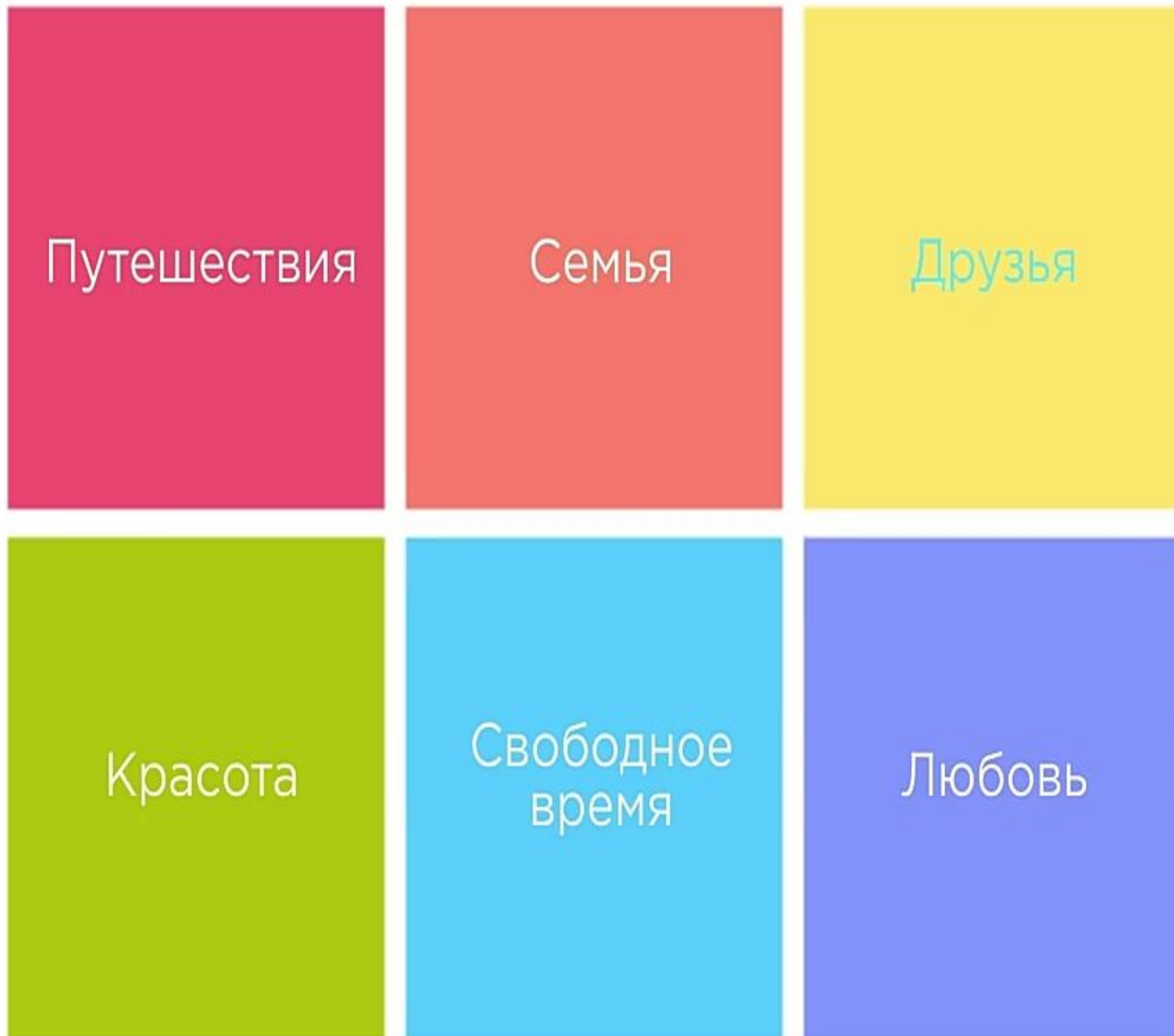
# Что делать?

- 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?

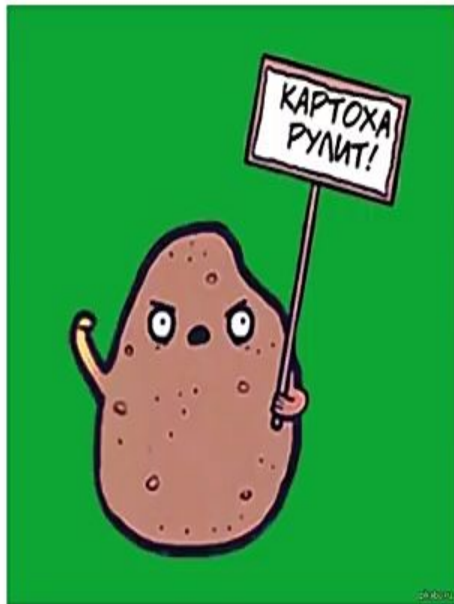


# Что можно?





# 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/](http://macmillan.org.uk/)
- [chemocare.com](http://chemocare.com)
- [nccn.org/patients](http://nccn.org/patients)