

# Профилактика и лечение осложнений при проведении химиотерапии.

Химиотерапия в современной онкологии наряду с оперативным пособием и лучевым воздействием является одним из важнейших компонентов лечения. Большинство химиопрепараторов, действуя циклоспецифически, максимальное повреждающее действие оказывают на быстро делящиеся клетки. В эту категорию, помимо опухолевых, попадают нормальные клетки—предшественники гемопоэза, эпителий кишечника и волоссяных фолликулов, а также клетки некоторых других тканей с высокой регенеративной активностью. Как следствие, среди наиболее распространенных побочных эффектов применения цитостатиков отмечают миелотоксичность, то есть повреждающее действие на костный мозг, мукозиты (воспаление слизистых), аллопецию (облысение), а также тошноту и рвоту.

## 1. Аллопеция (потеря волос),

Химиотерапия не обязательно вызовет потерю волос — некоторые химиопрепараты ее не вызывают. Обычно волосы начинают выпадать спустя несколько недель после проведения химиотерапии, а могут просто ослабнуть — стать более тонкими, но при этом не выпасть.

Химиотерапия повреждает клетки, из которых растут волосы. Это значит, что волосы могут выпадать не только на голове, но и на других частях тела. Выпадение волос также называют алопецией. Волосы обычно начинают выпадать через 2–3 недели после начала химиотерапии.

В любом случае, потеря волос не влечет за собой никаких последствий для здоровья, и оно не постоянно — волосы вырастут снова после окончания лечения.

Рекомендации: — Следите за волосами. Мойте их мягким шампунем и вытирайте мягким полотенцем

— Подстригитесь коротко. Некоторые люди предпочитают стричься коротко

— Побрейтесь наголо. Если вы решитесь побрить голову, используйте электрическую бритву, чтобы не поранить кожу головы

— Купите парик.

— Защитите голову от солнца: используйте солнцезащитный крем или надевайте шапку, когда выходите на улицу. Защитите голову от холода: носите шапку или платок. Попробуйте на ночь надевать мягкий платок.

## 2. Потеря аппетита.

Два самых распространённых вида изменения аппетита — это отсутствие аппетита и изменение вкуса продуктов. Потеря аппетита — распространенный побочный эффект от химиотерапии. Вам важно продолжать питаться и принимать достаточное количество жидкости.

Старайтесь есть, чтобы у вас были силы. Если вы теряете вес — обязательно сообщите врачу.

Рекомендации: Ешьте в одно и то же время. Ешьте по чуть-чуть, даже если вы не голодны. Иногда лучше съесть 5–6 небольших блюд, чем 3 раза, но помногу. Попробуйте новые блюда, чтобы не терять интерес к еде. Ешьте с друзьями и близкими или смотрите телевизор во время еды. Выбирайте блюда с высокой калорийностью и белковые продукты.

### 3. Изменения кожи и ногтей

Химиотерапия может вызвать сухость и боль кожных покровов. Ногти могут стать хрупкими и ломкими. Обостряется чувствительность кожи к солнечному свету. При небольших проблемах кожи аккуратнее обращайтесь с кожей.

Рекомендации: Используйте кремы и лосьоны, используйте только мягкие кремы, которые нежно воздействуют на кожу. Не используйте на коже средства, содержащие спирт и парфюмерные компоненты. Защищайте кожу от солнца: Избегайте прямых солнечных лучей. Перед выходом на улицу в солнечный день всегда наносите солнцезащитный крем и гигиеническую помаду. Носите одежду с длинными рукавами и брюки. Не посещайте солярий. Обращайтесь с кожей аккуратно: Принимайте короткий душ и ванну с тёплой водой. Не принимайте ванны с горячей водой. Аккуратно поглаживайте кожу, не трите мочалкой. Брейтесь реже или не брейтесь вообще, если испытываете дискомфорт. При небольших проблемах ногтей: Ухаживайте за ногтями и стригите их коротко.

### 4. Запоры.

В ответ на введение химиопрепаратов в организм могут возникать запоры. Обязательно скажите врачу или медсестре, если у вас не было стула более двух дней. Наши советы для вас: Ешьте пищу, богатую клетчаткой: цельнозлаковый хлеб и хлопья, фрукты и овощи, орехи и семечки. Пейте больше жидкости! Следует пить не менее 8-ми стаканов жидкости в день. Можно пить воду, фруктовые и овощные соки, компоты. Тёплые напитки, к примеру, чай и кофе, тоже помогают. Страйтесь больше двигаться! Ходите пешком или катайтесь на велосипеде 15–30 минут в день.

Продукты, которые могут вам помочь: Кексы из отрубей, Цельнозлаковые хлопья, Цельнозлаковый хлеб, Коричневый и дикий рис, Варёные бобовые (горох, чечевица, фасоль), Макароны из цельных злаков. Сухофрукты: курага, чернослив, изюм, финики; Свежие фрукты и ягоды: яблоки, виноград, черника; Свежие и варёные овощи: брокколи, кукуруза, зелёная фасоль, горох, шпинат. Мюсли, Орехи, Попкорн, Семена подсолнечника.

### 5. Общая слабость. Большинство пациентов будут чувствовать некоторую степень усталости. Это состояние может длиться весь день, а может появиться только при определенных занятиях. Если усталость становится

тяжелой, обязательно сообщите врачу. Этот симптом может быть вызван и снижением эритроцитов в крови (анемия). Сообщите врачу, если: Вам тяжело выполнять ежедневные дела, Усталость не проходит даже после сна и отдыха. Вы можете ощущать слабость из-за химиотерапии. Также причиной усталости может быть анемия, низкий уровень красных кровяных клеток. Бессонница, некоторые лекарства, депрессия и ощущения боли могут усугубить вашу слабость.

Рекомендации: Создайте план, чтобы отдохнуть, Делайте меньше, позвольте себе помочь, старайтесь делать только самые необходимые дела, отпроситесь с работы или работайте меньше, Питайтесь правильно: готовьте здоровую пищу, когда чувствуете себя хорошо и замораживайте на будущее. Еда поможет вам сохранить свои силы. Лучше есть 5–6 раз в течение дня или перекусывать, чем 3 раза в день большими порциями. Оставьте время на отдых Прислушивайтесь к своему телу. Отдыхайте чаще. Ложитесь отдохнуть в течение дня. Короткий сон, продолжительностью менее часа, лучше всего. Ложитесь спать по расписанию. Перед сном слушайте музыку, это поможет расслабиться. Спите не менее 8-ми часов каждую ночь.

6. Влияние на репродуктивную систему. Химиотерапия может повредить нерождённому ребёнку (плоду). Спросите у врача, какими методами контрацепции лучше пользоваться вам и вашему партнёру. Поговорите с врачом перед началом лечения, чтобы узнать о возможных расстройствах репродуктивной системы. Изменения и расстройства зависят от вида химиотерапии и онкологического заболевания. Важно иметь ввиду ваш возраст и сопутствующие заболевания. У вас могут наблюдаться: Сухость, раздражение влагалища; Приливы жара; Инфекции влагалища, мочевого пузыря; Периоды с нерегулярными или отсутствующими менструациями; Стресс, слабость, снижение интереса к сексу. Поговорите с вашим врачом, чтобы узнать, какправляться с этими расстройствами.

7. Влияние на слизистые. Химиотерапия повреждает быстро делящиеся клетки рта и пищеварительной системы. После 7-10 дней после начала лечения может появиться оральный мукозит. При этом во рту появляется ощущение жжения. Могут появиться язвы.

Рекомендации: Ухаживайте за ротовой полостью, чистите зубы и язык после каждого приёма пищи и перед сном, пользуйтесь мягкой зубной щёткой или ватными палочками. Пользуйтесь зубной пастой или гелем со фтором. Полоците рот с помощью раствора соды, соли и воды, рецепт которого приведён ниже. Каждые 3 часа в течение дня готовьте раствор для полоскания: 1 стакан тёплой воды, 1/4 чайной ложки соды, 1/8 чайной ложки соли. Делайте маленькие глотки и полоците полость рта. После ополосните ротовую полость обычной водой. Увлажняйте губы и ротовую полость: Используйте гигиеническую помаду, Пейте воду небольшими глотками, Попробуйте пить через трубочку. Ешьте мягкие однородные продукты:

Выбирайте мягкие продукты, которые легко проглотить. При боли во рту попробуйте есть варёные хлопья, картофельное пюре, яичницу. Размачивайте еду с помощью подлив, соусов, жидкости. Дайте еде остыть перед употреблением, если горячая пища ранит ваш рот. Спросите у врача, какие лекарства помогут вам справиться с симптомами Не употребляйте пищу, которая может поранить ваш рот Не пейте томатный и цитрусовые соки; Не употребляйте алкоголь, даже пиво и вино; Не ешьте продукты с высоким содержанием сахара, не пейте сладкие газированные напитки; Не курите.

#### 8. Депрессия.

Для онкологических пациентов высок риск развития депрессии. Чувствовать недомогание, грусть и беспокойство — это нормально. Особенno если вы переживаете о будущем, думаете об эффективности лечения. Но если вы чувствуете, что состояние угнетенности поглощает вас, если вы не получаете удовольствие от того, что раньше любили — это повод поговорить с психологом.