

(Russian: Chemotherapy)

Информация для пациентов, проходящих курс химиотерапии

Во время прохождения курса химиотерапии вам нужно будет «прислушиваться» к своему организму. Эффект химиотерапии при этом будет максимальным, а отрицательные последствия - минимальными.

Важно, чтобы вы обсуждали ЛЮБОЙ замеченный вами побочный эффект с лечащим врачом или медсестрой.

1. **Отдыхайте...** Возможно, вы будете чувствовать усталость. Поддерживайте тонус мускулатуры – каждый день делайте физические упражнения. Ходьба придаст вам силы.
2. **Пейте** как можно больше жидкости каждый день. Это значит, что вам нужно выпивать по чашке жидкости в час. Старайтесь принимать жидкости с достаточным количеством питательных веществ (соки, молочные коктейли, супы, желе, напитки для спортсменов). Это поможет почкам справляться с нагрузкой. Может быть, вам не хочется есть, но пить **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО!**
3. **Ешьте** продукты, богатые белком: рыбу, курятину, бобы и фасоль, свинину, говядину. Ешьте высококалорийные продукты: молочные коктейли, мороженое, соусы, смеси для завтраков «Carnation», «Ensure» и «Boost». Все эти продукты восполняют энергию, которая расходуется вашим организмом на борьбу с раковыми клетками. Воздерживайтесь от жирного и жареного. Через 2-6 недель после завершения курса химиотерапии ваш аппетит вернётся.
4. Если вас **тошнит**, принимайте противотошнотные средства, которые рекомендовал ваш врач. Иногда стоит принять дополнительную дозу противотошнотного препарата примерно за полчаса до еды. Питайтесь более дробно и часто; вместо трёхразового питания большими порциями ешьте много раз и маленькими порциями. Попробуйте есть пищу комнатной температуры или в холодном виде. Неплохо сначала проветрить помещение от запахов пищи. Пробуйте разные продукты; выбирайте то, что вам больше нравится.
5. У Вас может быть запор или понос. В обоих случаях нужно много пить. При **запоре** увеличьте количество потребляемой клетчатки: отрубей, пшеничного хлеба и сухих завтраков из муки цельносмолотого зерна, овощей и фруктов.

При **поносе** попробуйте следующую диету: бананы, рис, яблочное пюре и поджаренные ломтики хлеба. Воздерживайтесь от богатой клетчаткой пищи, молока и молокопродуктов – например, от сыра или мороженого.

6. Соблюдайте **гигиену полости рта**: после еды и перед сном чистите зубы мягкой щёткой. Полощите рот раствором соли как минимум 4 раза в день. Берите 1 чайную ложку соли на поллитра воды из-под крана; готовьте новую порцию раствора на каждый день. Каждый день осматривайте рот в зеркало; проверяйте наличие изменений.

7. Раз в день по вечерам измеряйте **температуру**. Наибольшие изменения формулы крови обычно происходят примерно через 7-10 дней после начала курса химиотерапии. В это время вы подвержены повышенному риску инфицирования. Повышение температуры может означать инфекцию. *См. листовку о нейтропении*
8. **Пейте** как можно больше жидкости каждый день. Это значит, что вам нужно выпивать по чашке жидкости в час. Старайтесь принимать жидкости с достаточным количеством питательных веществ (соки, молочные коктейли, супы, желе, напитки для спортсменов). Это поможет почкам справляться с нагрузкой. Может быть, вам не хочется есть, но пить **ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО!**
9. **Ешьте** продукты, богатые белком: рыбу, курятину, бобы и фасоль, свинину, говядину. Ешьте высококалорийные продукты: молочные коктейли, мороженое, соусы, смеси для завтраков «Carnation», «Ensure» и «Boost». Все эти продукты восполняют энергию, которая расходуется вашим организмом на борьбу с раковыми клетками. Воздерживайтесь от жирного и жареного. Через 2-6 недель после завершения курса химиотерапии ваш аппетит вернётся.
10. Если вас **тошнит**, принимайте противотошнотные средства, которые рекомендовал ваш врач. Иногда стоит принять дополнительную дозу противотошнотного препарата примерно за полчаса до еды. Питайтесь более дробно и часто; вместо трёхразового питания большими порциями ешьте много раз и маленькими порциями. Попробуйте есть пищу комнатной температуры или в холодном виде. Неплохо сначала проветрить помещение от запахов пищи. Попробуйте разные продукты; выберите то, что вам больше нравится.
11. У Вас может быть запор или понос. В обоих случаях нужно много пить. При **запоре** увеличьте количество потребляемой клетчатки: отрубей, пшеничного хлеба и сухих завтраков из муки цельносмолотого зерна, овощей и фруктов.

Свяжитесь с врачом, если у вас:

- ✓ Рвота, которую вы не можете остановить противотошнотным средством.
- ✓ Понос чаще 4 раз в день, и медикаменты не помогают его остановить.
- ✓ Запор, продолжающийся более 3 дней.
- ✓ Болят горло или дёсны, либо же появляются побелевшие участки во рту.
- ✓ Температура, превышающая 100.5° F, или же усиливающиеся озноб и усталость.
- ✓ Любое не имеющее видимых причин кровотечение или кровоподтёки...через кожу, из дёсен, или следы крови в мокроте (то, что вы откашливаете) *См. листовку о тромбоцитопении*