

(Ukrainian: Chemotherapy)

Інформація для пацієнтів, які проходять курс хіміотерапії

Після закінчення курсу хіміотерапії Вам треба буде «прислухатися» до свого організму. Ефект хіміотерапії при тому буде максимальним, а негативні наслідки - мінімальними. Важливо, щоб Ви обговорили з Вашим лікарем або медсестрою УСІ побічні ефекти.

1. **Відпочивайте...** Можливо, Ви будете відчувати втому. Підтримуйте тон мускулатури – кожного дня займайтесь фізичною заправкою. Ходіння дасть Вам силу.
2. **Пийте** більше рідини кожного дня. Це означає, що Вам треба випивати по чашці рідини кожної години. Намагайтесь пити рідину з достатньою кількістю поживних речовин (соки молочні коктейлі суп желе напитки для спортсменів). Це допоможе ниркам справлятися з навантаженням. Може бути, що Вам не хочеться їсти, але пити **НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВО**.
3. **Їжте** продукти, багаті на білок: рибу, курятину, боби і фасолю, свинину, яловичину. Їжте висококалорійні продукти: молочні коктейлі, морозиво, соуси, домішки для сніданку «Carnation», «Ensure» і «Boost». Всі ці продукти замінюють ту енергію, яка втрачається Вашим організмом на боротьбу з раковими клітинами. Відмовляйтесь від жирного і жареного. Через 2-6 тижнів після закінчення курсу хіміотерапії Ваш апетит повернеться.
4. Якщо Вас **нудить**, приймайте ліки проти нудоти, які рекомендував Ваш лікар. Інколи треба Вам буде прийняти ліки проти нудоти приблизно за півгодини до їди. Їжте мало і часто; радше аніж їсти трьохразовими великими порціями їжте частіше і малими порціями.
Попробуйте їсти їжу кімнатної температури або в холодному виді. Непогано з початку провітрити приміщення від запахів готування. Пробуйте різні продукти; вибирайте те, що Вам найсмачніше.
5. У Вас може бути запор або понос. В обох випадках треба багато пити. При **запорі** підвищити кількість потрібної клітковини: грису, пшеничного хліба і сухих сніданків з муки повнозмеленого зерна, овочів і фруктів.

При **поносі** попробуйте таку дієту: банани, рис, яблоче пюре і підрум'янені кусочки хліба. Відмовляйтесь від грубої їжі, молока і молокопродуктів – наприклад, від сира або морозива а також від алкоголю і кофеїна.
6. Слідкуйте за **гігієною ротової порожнини**: після їди і перед сном чистіть зуби м'якою щіткою. Полощіть рот розчином солі мінімум 4 рази денно. Беріть 1 чайну ложку солі на півлітри води з-під крана; готуйте нову порцію розчину на кожний день. Кожного дня розглядайте рот у зеркалі; перевіряйте чи є зміни у його вигляді.



**INOVA[®] CANCER
SERVICES**



Life with Cancer[®]

www.lifewithcancer.org

7. Раз в день увечорі перевіряйте **температуру**. Найбільші зміни формули крові переважно відбуваються приблизно через 7-10 днів після початку курсу хіміотерапії. В той час Ви маєте підвищений рівень ризику інфекцій. Підвищення температури може означати що є інфекція. *Див. листівку про нейтропенію*
8. У Вас може почати випадати **волосся**. Ми вам рекомендуємо зробити коротку стрижку перед початком курсу лікування. Попросіть лікаря приписати Вам парик. Попробуйте носити шарф, шапку або тюрбан. Змазуйте шкіру голови кремом або лосьоном від загару. Після закінчення курсу лікування волосся знов почне відростати.
9. Ви можете почати відчувати **оніміння, поколювання або біль** в руках або ногах, Забезпечуйте себе: працюючи дома, на кухні або в саду надівайте черевики та рукавиці. Попросіть у лікаря, чи він радить Вам приймати комплекс вітмінів групи В з фолатом.
10. **Статеві зносини** не заборонені, за виключенням тих випадків, коли Ви підлягаєте ризику від кровотечі або інфекції. Ну, а якщо хочеться просто ніжно пригорнутись до чоловіка або дружини, або обнятися, це можна лише заохочувати! Продовжуйте використовувати протизаплідні методи або довідайтесь про доцільність їх використання у лікаря.
11. **Уникайте натовпу** і тісного контакту з хворими.

Зв'яжіться з лікарем, якщо у Вас:

- Блювання, котре Ви не можете припинити ліками проти нудоти.
- Понос частіше ніж 4 рази денно, і медикаменти не допомагають його припинити.
- Запор, який триває більше ніж 3 дні.
- Болить горло або ясна або якщо pojawiaються білі участки у роті.
- Температура, яка перевищує 101,5 F, або озноб або ж втома яка погіршується.
- Будь яка кровотеча яка немає видимих причин...через шкіру, із ясен, або сліди крові в мокроті (те, що Ви відкашлюєте) *Див. листівку про тромбоцитопенію.