



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# **Тотальное облучение организма полной дозой**

Эта информация предназначена для подготовки к тотальному облучению организма (ТОО) полной дозой в центре MSK. Она поможет вам понять, чего ожидать до, во время и после лечения. Вы также узнаете о побочных эффектах и о том, как ухаживать за собой во время лечения.

Прочитайте этот материал, прежде чем начать лечение методом ТОО. Используйте его в качестве справочного материала перед вашими процедурами, чтобы вы могли как можно лучше подготовиться. Возьмите этот материал с собой на сеанс моделирования и на все будущие приемы у вашего онколога-радиолога. Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете обращаться к нему в процессе вашего лечения.

## **О радиотерапии**

Для лечения рака радиотерапия использует мощные

лучи. Вы не увидите и не почувствуете их.

Принцип радиотерапии заключается в повреждении раковых клеток, что затрудняет их размножение.

После этого ваше тело способно естественным путем избавиться от этих поврежденных раковых клеток.

Радиотерапия также воздействует на нормальные клетки. Однако ваши нормальные клетки, в отличие от раковых, способны самовосстанавливаться.

## **О процедуре ТОО**

ТОО - это вид радиотерапии, предусматривающий воздействие на весь организм. Многие проходят ТОО перед пересадкой стволовых клеток. ТОО может проводиться в следующих целях или с одной из них:

- Чтобы уничтожить раковые клетки там, где химиотерапия оказывается неэффективной (например в нервной системе, костях, коже или яичках);
- Чтобы ослабить реакцию вашей иммунной системы. При аллогенной пересадке стволовых клеток (получении костного мозга или стволовых клеток от донора) ваш организм может воспринимать такие клетки как чужеродные. В этом случае ваша иммунная система попытается уничтожить их. Прохождение процедуры ТОО перед пересадкой

может это предотвратить.

- Чтобы освободить место для роста нового костного мозга (пересадка ткани).

Для проведения лечения методом ТОО вас положат в больницу.

## **Ваша роль в работе радиотерапевтической бригады**

Вы и ваша радиотерапевтическая бригада будете вместе работать над вашим лечением. Вы являетесь частью этой команды, и ваша роль требует от вас:

- вовремя приезжать на приемы;
- Задавать вопросы и говорить о том, что вас беспокоит.
- сообщать кому-нибудь из своей бригады о симптомах, появляющихся у вас в связи с лечением;
- сообщать кому-нибудь из своей бригады о возникающих болевых ощущениях;
- ухаживать за собой дома, как указано ниже:
  - отказаться от курения, если вы курите В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей [программе лечения табакозависимости](#) (Tobacco Treatment

Program), позвоните по номеру 212-610-0507.

- ухаживать за кожей в соответствии с указаниями медицинской бригады;
- пить жидкость в соответствии с указаниями медицинской бригады;
- питаться в соответствии с указаниями медицинской бригады;
- поддерживать постоянный вес.

## **Процедура моделирования**

Перед ТОО вы пройдете процедуру планирования лечения под названием моделирование. Ее цель — убедиться в том, что область лечения точно определена, и что вы получите правильную дозу облучения. В ходе этого сеанса вам также сделают сканирование и нанесут метки на кожу.

### **Перед процедурой моделирования Необходимость снять устройства**

Вы можете носить определенные устройства на теле. Перед моделированием или лечением производители устройств рекомендуют снять следующее:

- глюкометр непрерывного действия (CGM);
- инсулиновая помпа.

Если вы используете какое-либо из этих устройств, спросите своего онколога-радиолога, нужно ли вам его снять. Если да, не забудьте взять с собой запасной аппарат, чтобы надеть его после моделирования или сеанса лечения.

Возможно, вы не знаете, как контролировать уровень глюкозы, когда ваше устройство выключено. В этом случае перед приемом поговорите с медицинским сотрудником, у которого вы наблюдаетесь по поводу сахарного диабета.

## **В день процедуры моделирования**

В день процедуры моделирования:

- наденьте больничную рубашку или удобную одежду, которую легко снять;
- Не надевайте ювелирные украшения или металлические предметы (например кольца или шпильки для волос).
- Не наносите пудру или лосьон.

Когда вы приедете к назначенному времени, член вашей радиотерапевтической бригады зарегистрирует вас. Вам будет необходимо несколько раз назвать и продиктовать по буквам ваше полное имя, а также указать дату рождения. Это необходимо для вашей

безопасности. В этот же день может быть назначено лечение для нескольких людей с одинаковыми или похожими именами.

Вас встретит ваш радиотерапевт. Он сфотографирует ваше лицо. Эта фотография будет использоваться для идентификации вашей личности в ходе лечения.

Затем радиотерапевт расскажет вам, что вас ожидает во время процедуры моделирования. Если вы еще не подписали форму согласия, ваш онколог-радиолог просмотрит ее вместе с вами и попросит вас подписать ее.

## **Моделирование**

Если на вас еще не надета больничная рубашка, вы переоденетесь в нее. Обычно в кабинете прохладно. Если вам холодно, скажите об этом радиотерапевтам.

Радиотерапевты помогут вам лечь на стол для проведения моделирования. После того, как начнется процедура моделирования, постарайтесь не двигаться и не разговаривать, потому что так вы можете изменить свое положение. Однако, если вы почувствуете дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам.

Во время процедуры моделирования свет в комнате будет включаться и выключаться, и вы увидите

красные лазерные лучи на стенах комнаты. Терапевты используют эти лазерные лучи в качестве ориентира для размещения вашего тела на столе. Не смотрите прямо на лазерные лучи, они могут повредить вам глаза.

Кабинет, в котором проводится моделирование, оснащен внутренней телефонной связью (микрофон и динамик) и видеокамерой. Радиотерапевты будут входить в комнату и покидать ее во время моделирования, но всегда будет кто-то, кто сможет видеть и слышать вас. Вы будете слышать, как радиотерапевты разговаривают друг с другом в ходе работы, и они будут рассказывать вам, что они делают.

Чтобы время не шло для вас слишком медленно во время моделирования, радиотерапевты могут включить вам музыку.

## **Медицинская визуализация**

Вам сделают рентген грудной клетки и проведут исследование методом КТ (компьютерной томографии), чтобы определить область лечения и спланировать курс лечения. Полученные изображения не предназначены для диагностики или выявления опухолей.

- Рентген грудной клетки делают при помощи аппарата, который называется симулятор. Во время процедуры вы будете стоять. Это займет около 20 минут.
- Исследование методом КТ проводится в другом кабинете. Во время процедуры вы будете лежать. Это займет около 10 минут.

Во время сканирования вы услышите звуки включения и выключения рентгеновского аппарата и аппарата КТ. Даже если шум покажется вам громким, радиотерапевты смогут слышать вас, если вы к ним обратитесь.

## **Метки на коже (татуировки)**

Радиотерапевты фломастером нарисуют вам метки на коже. После процедуры моделирования вы сможете смыть нанесенные фломастером метки.

Вам также нанесут постоянные метки на кожу, которые называются татуировками. По размеру татуированные метки не больше булавочной головки. У вас будет 2 татуировки: одна в верхней части спины и одна в верхней части груди.

Чтобы нанести каждую татуировку, радиотерапевты воспользуются стерильной иглой и каплей чернил. При ее нанесении вы почувствуете что-то похожее на



укол булавкой. **Татуировки остаются навсегда и не смываются.** Если вас беспокоит нанесение татуировок в ходе радиотерапии, поговорите об этом со своим онкологом-радиологом.

После нанесения татуировок радиотерапевты несколько раз сфотографируют вас в положении при моделировании. С помощью фотографий и татуировок вас будут правильно располагать во время каждого сеанса лечения.

## График посещений

Ваш онколог-радиолог спланирует точный график вашего лечения. Дополнительную информацию вам может предоставить член вашей радиотерапевтической бригады. Ниже вы можете записать необходимую информацию.

Всего вы пройдете 11 сеансов лечения за 4 дня. Это означает, что каждый день у вас будет 2-3 сеанса.



---

---

---

---

# Сеансы ТОО

Сопровождающее лицо проводит вас от больничной палаты до места проведения сеанса.

- Наденьте больничную рубашку или удобную одежду. Не надевайте одежду с металлическими деталями.
- Вы можете не снимать носки, но обязательно снимите обувь или тапочки.
- Не надевайте ювелирные украшения или металлические предметы (например кольца или шпильки для волос). Из-за них доза облучения в соответствующей области может увеличиться.
- Не наносите пудру или лосьон.

Перед первым сеансом лечения вы пройдете подготовительную процедуру. Подготовительная процедура и первый сеанс лечения займут около 90 минут. Остальные сеансы лечения будут длиться около 60 минут.

## Подготовительная процедура

Если обезболивающее лекарство помогло вам во время моделирования, возможно, вам стоит принять его и перед этой процедурой.

Во время подготовительной процедуры вы будете

стоять в положении, выбранном для лечения. Вам сделают специальные рентгеновские снимки, которые называются снимками пучков излучения, чтобы убедиться в том, что вы находитесь в правильном положении, и что для лечения определена правильная область. Перед некоторыми другими курсами получаемого вами лечения может также проводиться съемка пучков излучения. Эти снимки делаются не для того, чтобы посмотреть, как ваша опухоль реагирует на лечение.

После подготовительной процедуры вы пройдете сеанс ТОО.

## **Размещение**

Очень важно, чтобы во время сеансов ТОО вы находились в правильном положении. В этом вам помогут радиотерапевты.

- Вас разместят на платформе. Вы будете стоять над сиденьем, похожим на велосипедное, и положите руки на рукоятки, расположенные у ваших бедер (см. рисунок 1). Младенцев и очень маленьких детей заворачивают в фиксирующее устройство и располагают на столе.

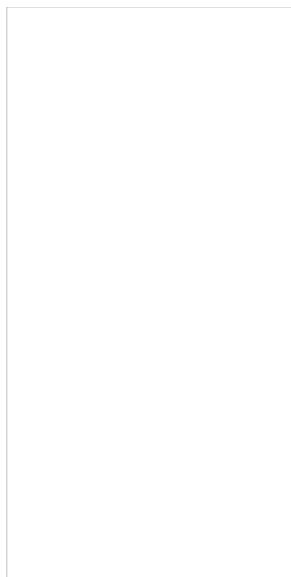


Рисунок 1.  
Положение,  
выбранное  
для лечения  
детей  
старшего  
возраста и  
взрослых

---

- На специальную панель, размещаемую перед вашей грудной клеткой, крепятся защитные экраны для легких. Они не будут касаться вашего тела. Эти защитные экраны уменьшают количество облучения, которое получают ваши легкие. Легкие очень чувствительны к облучению, поэтому их нельзя подвергать той же дозе облучения, что и остальные участки тела.
- Перед вами будет помещен большой экран, сделанный из материала Plexiglass®. Он помогает равномерному распределению облучения.

Вы будете повернуты в сторону аппарата во время первой половины сеанса и развернуты от него в течение второй половины сеанса.

## **Во время сеансов ТОО**

Когда вы будете в правильном положении, радиотерапевты выйдут из комнаты, закроют дверь и начнут лечение. Вы не увидите и не почувствуете излучения, но вы можете слышать аппарат по мере его движения вокруг вас, и когда он включается и выключается.

Во время лечения вы будете одни в комнате, но радиотерапевты будут постоянно видеть вас на мониторе и слышать вас по внутренней связи. Они позаботятся о том, чтобы вам было комфортно во время лечения.

Во время лечения дышите нормально, но не двигайтесь. Однако, если вы ощутите дискомфорт или вам понадобится помощь, скажите об этом радиотерапевтам. При необходимости они могут отключить аппарат и зайти к вам в комнату.

**Ни вы, ни ваша одежда не станут радиоактивными во время или после лечения. Вам не опасно находиться рядом с другими людьми.**

## **Очаговые и компенсационные дозы**

Вы можете получить дополнительные дозы облучения на определенных участках вашего тела.

- Очаговая доза - это дополнительная доза облучения, полученная на участке, входящем в область ТОО. Вы можете получить очаговую дозу в амбулаторных условиях до того, как вас положат в больницу для прохождения регулярных сеансов ТОО.
- Компенсационная доза - это дополнительная доза облучения, полученная на участке, не входившем в область ТОО. Во время сеансов ваши легкие будут закрыты защитными экранами. Чтобы это компенсировать (восполнить) количество этого облучения, вы получите две дозы облучения на стенку грудной клетки без использования защитных экранов для легких.

## **Ваша бригада стационарной медицинской помощи**

Любые проблемы, которые возникнут у вас во время лечения, будут решаться вашей бригадой стационарной медицинской помощи. В случае необходимости члены этой бригады обратятся к специалистам вашей радиотерапевтической бригады. Сообщите своей бригаде стационарной помощи, если у

вас наблюдается:

- озноб;
- болезненная, шелушащаяся, влажная или мокрая кожа, волдыри;
- любой новый или необычный симптом.

## **Еженедельные визиты во время лечения**

Ваш онколог-радиолог и медсестра/медбрат радиологического отделения будут встречаться с вами каждую неделю, чтобы узнать, не возникли ли у вас побочные эффекты, поговорить с вами о ваших опасениях и ответить на вопросы. Эта встреча будет проходить до или после вашего сеанса лечения каждый (каждую) \_\_\_\_\_.

Если в какой-либо момент между этими еженедельными посещениями у вас возникнет необходимость поговорить со своим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом радиологического отделения, позвоните в офис вашего онколога-радиолога. Вы также можете попросить вспомогательный персонал или своих радиотерапевтов связаться с ними.

## **Витамины и пищевые добавки**

Многие пациенты спрашивают о том, можно ли им принимать витамины во время лечения. При желании

вы можете ежедневно принимать мультивитамины. Не превышайте рекомендуемую ежедневную дозу любого витамина. Не принимайте никакие другие витамины или добавки, не посоветовавшись с врачом. Это касается как пищевых, так и растительных добавок.

## **Побочные эффекты ТОО**

У вас могут возникнуть побочные эффекты лечения методом ТОО. Вид и степень их тяжести зависят от многих факторов. Например от дозы излучения, количества сеансов лечения и вашего здоровья в целом.

### **Кратковременные побочные эффекты**

Наиболее распространенные побочные эффекты возникают спустя дни или недели после лечения и не длятся слишком долго. К ним относятся:

- головная боль;
- Тошнота и рвота
- Диарея
- слабость;
- Кожные реакции
- подавление функции костного мозга (низкое количество клеток крови).



У некоторых также возникает отек слюнных желез. Он вызывает боль в зоне перед ухом и в челюсти. Это менее распространенный побочный эффект.

## **Долговременные побочные эффекты**

Некоторые побочные эффекты могут возникать спустя месяцы или годы после лечения и сохраняться длительное время. К ним относятся:

- Бесплодие (неспособность иметь биологического ребенка). При этом половая функция и способность получать сексуальное удовлетворение не затрагиваются.
- Снижение уровня гормонов щитовидной железы. Ваш врач будет проверять у вас уровень гормонов щитовидной железы во время ежегодных медицинских обследований. Примерно половине пациентов, прошедших процедуру ТОО, необходимо принимать добавки, восстанавливающие функцию щитовидной железы.

Другие долговременные побочные эффекты возникают редко. В частности:

- воспаление окологердечной сумки;
- воспаление легких;
- катаракта;

- возникновение новых раковых заболеваний.

## **Как справиться с побочными эффектами**

### **Тошнота, рвота и понос**

Эти побочные эффекты наиболее выражены в течение первого дня лечения. Обычно они проявляются через 1-2 часа после первого сеанса. Если у вас возникает рвота, ее частота в ходе лечения обычно снижается.

В течение первых нескольких дней лечения у вас может быть понос.

Сообщите медсестре/медбрату, если у вас появились какие-либо симптомы. Вам могут дать лекарство, чтобы облегчить ваше состояние.

### **Реакция кожи и волос**

Кожа и волосы в области лечения могут измениться. Это нормально.

- Спустя 2-3 недели кожа может стать розовой или приобрести загар. На более позднем этапе лечения кожа может стать ярко-красной или очень темной.
- Кожа может стать сухой, зудеть и шелушиться.
- У вас может появиться сыпь, особенно в тех местах, где кожа была на солнце. В таком случае сообщите об этом врачу или медсестре/медбрату. Сыпь также может быть признаком инфекции.

- В области лечения могут частично или полностью выпасть волосы. Они обычно отрастают через 3–6 месяцев после окончания лечения.

По окончании лечения ваша кожа постепенно восстановится, но зачастую на это уходит 3-4 недели. Иногда кожные реакции могут ухудшаться в течение недели после окончания лечения. Если это произойдет, позвоните своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату.

Медсестра/медбрат научит вас, как ухаживать за кожей, и в случае необходимости наложит вам особые повязки (бандажи) или нанесет кремы. Соблюдайте приведенные ниже рекомендации по уходу за кожей во время лечения. Следуйте им, пока состояние вашей кожи не улучшится. **Эти рекомендации относятся только к коже в области лечения.**

## **Поддерживайте чистоту кожи**

- Ежедневно принимайте ванну или душ. Используйте теплую воду и мягкое мыло без отдушек (например Neutrogena®, Dove®, детское мыло, Basis® или Cetaphil®). Хорошо ополосните кожу и промокните ее насухо мягким полотенцем.
- Во время мытья будьте осторожны с кожей в области лечения. Не пользуйтесь махровой

салфеткой, жесткой мочалкой или щеткой.

- Татуировки, сделанные до начала терапии, остаются на месте и не смываются. Если во время лечения вам нанесут другие метки (например обведут контур области лечения фиолетовым фломастером), вы можете удалить их минеральным маслом, когда это разрешат радиотерапевты.
- Не используйте спирт или спиртовые салфетки на коже в области лечения.

## **Часто увлажняйте кожу**

- Начните использовать увлажняющее средство в первый день лечения методом ТОО. Это поможет свести к минимуму проявление кожных реакций. Вы можете использовать безрецептурное (приобретенное не по рецепту) увлажняющее средство.
- Выберите средство для увлажнения, которое не содержит отдушки или ланолин. Медсестра/медбрат могут посоветовать вам подходящий вариант.
- Не используйте одновременно больше одного средства, за исключением случаев, когда медсестра/медбрат скажет вам, что необходимо использовать несколько.

- Если вы используете увлажняющее средство, наносите его на все тело каждый вечер.

## **Берегите кожу на облучаемом участке от раздражения**

- Если кожа чешется, не чешите ее. Нанесите на нее увлажняющее средство. Попросите совета у медсестры/медбрата о том, как облегчить зуд. Ваш врач или медсестра/медбрат могут выписать рецепт для приобретения лекарства, снимающего зуд кожи.
- Носите свободную одежду и нательное белье из хлопка там, где они касаются области лечения. Не носите бюстгалтеры на косточках или обтягивающую одежду, которая будет тереться о кожу.
- Пользуйтесь только увлажняющими средствами, кремами или лосьонами, которые вы обсудили с вашим онкологом-радиологом или медсестрой/медбратом.
- Не наносите декоративную косметику, духи, пудру или средство после бритья на кожу в области лечения.
- Не накладывайте пластырь на кожу в области лечения.

- Не брейтесь в области лечения. Если вам нужно побриться, используйте только электрическую бритву. Перестаньте это делать, если на вашей коже появится раздражение.
- Не подвергайте кожу в области лечения слишком высоким или низким температурам. Сюда относится прием горячих ванн, прикладывание электро- и водяных грелок и использование компрессов со льдом.
- При отсутствии кожных реакций разрешается плавать в бассейне с хлорированной водой. Примите душ сразу же после выхода из бассейна, чтобы смыть хлор.
- Старайтесь не загорать и не обгорать. Если вы планируете находиться на солнце:
  - Используйте солнцезащитное средство, не содержащее парааминобензойной кислоты (ПАВА), с защитным фактором кожи (SPF) 30 или выше.
  - носите свободную одежду, которая закрывает как можно большую поверхность кожи.

## **слабость;**

Слабость — это чувство усталости или утомления, отсутствие желания что-либо делать, неспособность

концентрироваться или ощущение медлительности. У вас может возникнуть слабость после 2 или 3 недель лечения, она может быть от легкой до сильно выраженной. После завершения лечения она постепенно исчезнет, но может сохраняться в течение нескольких месяцев.

Существует много причин, почему у вас может появиться слабость, среди них:

- влияние радиотерапии на организм;
- недостаток спокойного сна ночью;
- употребление недостаточного количества белка и калорий;
- наличие боли или других симптомов;
- чувство тревоги или депрессия;
- побочные эффекты приема определенных лекарств.

Вы можете заметить, что ваша слабость усиливается в определенное время дня. Ниже приведены рекомендации, которые помогут вам справиться со слабостью.

## **Способы справиться со слабостью**

- Если вы работаете и чувствуете себя хорошо, ничего не меняйте. Тем не менее, сокращение

времени работы может придать вам больше энергии.

- Планируйте свои повседневные дела. Подумайте, какие из них являются необходимыми или наиболее важными для вас. Занимайтесь ими в то время, когда у вас больше всего энергии.
- Планируйте время для отдыха или кратковременного сна (от 10 до 15 минут) в течение дня, особенно когда вы чувствуете более сильную усталость. Если вы спите днем, старайтесь не спать дольше 1 часа.
- Старайтесь спать не менее 8 часов каждую ночь. Возможно, теперь вам нужно спать больше, чем вы спали до начала радиотерапии.
  - Если вы активно проводите день, это поможет вам лучше спать ночью. Например, если вы нормально переносите физическую нагрузку, то можете сходить на прогулку, позаниматься йогой или покататься на велосипеде.
  - Расслабление перед сном также может улучшить ваш ночной сон. (например, вы можете почитать книгу, собрать пазл, послушать музыку или заняться чем-то успокаивающим).
  - Также вам стоит раньше лечь спать вечером и позже вставать утром.



- Попросите семью и друзей помочь вам с такими делами, как покупки, приготовление пищи и уборка. Узнайте в своей страховой компании, покрывают ли они услуги по уходу на дому.
- Вы можете чувствовать себя энергичнее после физических нагрузок. Спросите у своего врача, показана ли вам легкая нагрузка, например ходьба, упражнения на растяжку или йога.
- Употребляйте пищу и напитки с высоким содержанием белка и калорий. Для получения дополнительной информации об употреблении пищи во время лечения методом ТОО ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>).
- Попросите своего онколога-радиолога или медсестру/медбрата помочь вам справиться с другими появившимися у вас побочными эффектами. Боль, тошнота, понос, трудности со сном, подавленное состояние или чувство тревожности могут усугубить вашу слабость.

## **Сексуальное здоровье**

Возможно, вы беспокоитесь о том, как рак и его лечение могут повлиять на вашу сексуальную жизнь.

Вы не радиоактивны. Вы не можете никому передать излучение, поэтому вам безопасно находиться в близком контакте с другими людьми.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society) издает отличные материалы, посвященные проблемам сексуального здоровья во время лечения. Материал, предназначенный для мужчин, называется *«Секс и мужчина с раком» (Sex and the Man with Cancer)*. А материал для женщин называется *«Секс и женщина с раком» (Sex and the Woman with Cancer)*. Вы можете найти их на сайте [www.cancer.org](http://www.cancer.org) или получить их экземпляр, позвонив по номеру 800-227-2345.

В центре MSK также действуют программы сексуального здоровья, помогающие справиться с влиянием болезни и лечения на сексуальное здоровье. Вы можете встретиться со специалистом до, во время или после лечения.

- *Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин*: для получения дополнительной информации или записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076.
- *Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин*: для

получения дополнительной информации или записи на прием позвоните по номеру 646-888-6024.

## **Эмоциональное здоровье**

Диагноз и лечение рака могут очень тяжело переноситься и оказывать угнетающее действие. Вы можете испытывать:

- тревожность
- депрессию;
- оцепенение;
- или
- беспомощность;
- неопределенность;
- нервозность;
- отчаяние;
- обеспокоенность.
- страх;
- одиночество;
- злость;

Вас также может беспокоить то, как сообщить своему работодателю о том, что у вас рак, или сможете ли вы оплатить медицинские счета. Вы можете переживать о том, как могут измениться ваши семейные отношения, или о том, что рак вернется. Вы можете беспокоиться о том, как лечение рака повлияет на ваше тело или будете ли вы по-прежнему сексуально привлекательны.

Такие переживания нормальны. Все эти чувства нормальны, если у вас или близкого вам человека обнаружена серьезная болезнь. Мы готовы оказать

вам поддержку.

## **Как справиться со своими чувствами**

**Поговорите с другими людьми.** Когда люди пытаются беречь друг друга, скрывая свои чувства, они могут чувствовать себя очень одинокими. Разговор может помочь окружающим вас людям узнать, о чем вы думаете. Возможно, вам стоит поговорить о своих чувствах с кем-нибудь, кому вы доверяете. Например, вы можете обратиться к своему супругу/супруге или партнеру, близкому другу или родственнику. Вы также можете пообщаться с капелланом (духовным наставником), медсестрой/медбратом, социальным работником или психологом.

**Примкните к группе поддержки.** Знакомство с другими людьми с раком, предоставит вам возможность поговорить о ваших чувствах и перенять опыт других людей. Вы можете узнать, как другие люди справляются с раком и лечением, и понять, что вы не одиноки.

Мы понимаем, что не все онкологические диагнозы одинаковы, так же как и люди, больные раком. Мы предлагаем группы для людей с похожими диагнозами и общей идентичностью. Например, вы можете присоединиться к группе поддержки для

людей с раком молочной железы или к ЛГБТК-сообществу для людей с раком. Чтобы получить информацию о группах поддержки центра MSK, зайдите на веб-сайт [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp). Вы также можете поговорить со своим онкологом-радиологом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

**Попробуйте применить методы релаксации и медитации.** Эти виды деятельности могут помочь вам расслабиться и успокоиться. Попробуйте представить себя в своем любимом месте, дышите медленно, уделяйте внимание каждому вдоху и выдоху, сосредоточьтесь на дыхании или слушайте успокаивающую музыку или звуки. Для некоторых людей молитва является формой медитации. На сайте [www.msk.org/meditations](http://www.msk.org/meditations) можно найти курсы по медитации, которые проводят сотрудники службы интегративной медицины.

**Получайте физическую нагрузку.** Многие люди считают, что легкая физическая нагрузка, такая как ходьба, езда на велосипеде, йога или водная аэробика, помогают им чувствовать себя лучше. Поговорите с вашим медицинским сотрудником о видах физической нагрузки, которые подходят вам.

Каждый из нас по-своему справляется со сложными

ситуациями. Как правило, мы делаем то, что уже помогало нам в прошлом. Но иногда этого недостаточно. Мы советуем поговорить о том, что вас беспокоит, с вашим врачом, медсестрой/медбратом или социальным работником.

## **После терапии**

Обязательно приходите на прием к онкологу-радиологу для последующего наблюдения. В ходе каждого такого приема ваш онколог-радиолог оценит результативность лечения. Во время этих визитов у вас могут взять кровь на анализ, вам могут сделать рентген и сканирование.

Каждый раз перед тем, как прийти на прием последующего наблюдения, запишите свои вопросы и опасения. Принесите с собой эти записи и список всех своих лекарств. Если у вас заканчивается какое-то из необходимых вам лекарств, сообщите об этом своему онкологу-радиологу до того, как это лекарство закончится. Если у вас возникнут какие-либо вопросы или сомнения, вы также можете позвонить своему онкологу-радиологу или медсестре/медбрату.

## **Контактная информация**

Если у вас возникли вопросы или опасения, поговорите с сотрудником вашей радиотерапевтической бригады. Вы можете связаться с врачом с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. по этим номерам телефона.

Онколог-радиолог: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Медсестра/медбрат радиологического отделения: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

После 17:00, а также в выходные и праздничные дни звоните по номеру 212-639-2000. Просите соединить вас с дежурным онкологом-радиологом.

## **Источники информации**

### **Вспомогательные службы MSK**

#### **Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)**

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

Многим людям помогают психологические консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center)

проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

### **Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)**

646-888-5076

Рак и процедуры его лечения могут повлиять на сексуальное здоровье, детородную функцию или затронуть обе эти сферы. Наша [программа сексуальной и репродуктивной медицины для женщин \(Female Sexual Medicine & Women's Health Program\)](#) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, такими как преждевременная менопауза или проблемы, связанные с детородной функцией. Мы можем помочь до, во время или после лечения. Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

### **Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)



Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

**Программа по вопросам сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)**  
646-888-6024

Рак и его лечение могут оказать влияние на ваше сексуальное здоровье. Наша [программа сексуальной и репродуктивной медицины для мужчин \(Male Sexual and Reproductive Medicine Program\)](#) поможет справиться с проблемами сексуального здоровья, например такими, как эректильная дисфункция. Мы можем помочь до, во время или после лечения.

Позвоните для получения дополнительной информации или записи на прием.

## **Служба по вопросам питания (Nutrition Service)**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

212-639-7312

Наша служба по вопросам питания предлагает консультации по вопросам питания с одним из наших клинических врачей-диетологов. Ваш клинический врач-диетолог обсудит с вами ваши пищевые привычки и посоветует, что следует употреблять в пищу во время лечения и после него. Чтобы записаться на прием, попросите направление у сотрудника своей медицинской бригады или позвоните по указанному выше номеру телефона.

## **Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment [RLAC] Program)**

646-888-8106

В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы,

группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

## **Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)**

[www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. Если вам необходима дополнительная информация о нашей программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program), позвоните по номеру 212-610-0507. Вы также можете спросить об этой программе у медсестры/медбрата.

## **Внешние ресурсы**

### **Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-ACS-2345 (800-227-2345)

Предлагает разнообразную информацию и услуги, в том числе «Приют надежды» (Hope Lodge) — место для бесплатного проживания пациентов и ухаживающих за ними лиц на время лечения рака.

## **Американское общество терапевтической радиологии и онкологии (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)**

[www.rtanswers.org](http://www.rtanswers.org)

800-962-7876

Группа профессионалов в онкологической радиологии, специализирующаяся на работе с пациентами, проходящими курс радиотерапии. Предоставляет подробную информацию по лечению рака методами радиотерапии и контактные данные онкологов-радиологов по месту вашего жительства.

## **Организация CancerCare**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

800-813-HOPE (800-813-4673)

275 7<sup>th</sup> Ave. (между улицами West 25<sup>th</sup> и 26<sup>th</sup> Streets)

New York, NY 10001

Предоставляет консультации, группы поддержки, образовательные мастер-классы, публикации и финансовую помощь.

## **Общество Cancer Support Community**

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

Предоставляет поддержку и образовательные материалы людям, столкнувшимся с раком.

## **Информационный центр для больных раком**

## **Национального института рака (National Cancer Institute, NCI)**

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

800-4-CANCER (800-422-6237)

Предоставляет образовательные материалы и поддержку пациентам с раком и их семьям.

Публикации доступны в Интернете и в печатном виде.

### **Вопросы к онкологу-радиологу**

Перед тем, как прийти на прием, полезно записать вопросы, которые вы хотите задать. Их примеры приведены ниже. Записывайте ответы во время приема, чтобы вы могли просмотреть их позже.

Какой вид радиотерапии я буду получать?

---

---

Сколько сеансов радиотерапии терапии я получу?

---

---

Каких побочных эффектов мне следует ожидать во время радиотерапии?

---

---

Пройдут ли эти побочные эффекты после завершения радиотерапии?

---

---

Каких отложенных побочных эффектов мне следует ожидать после завершения радиотерапии?

---

---

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Full Dose Total Body Irradiation - Last updated on April 29, 2023  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center