



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как справиться с побочными эффектами химиотерапии

Эта информация поможет вам справиться с побочными эффектами химиотерапии.

Основные моменты

- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника. Сюда относятся:
 - лекарства от тошноты (лекарства, которые избавляют от ощущения подступающей рвоты);
 - лекарства, облегчающие опорожнение кишечника.
- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Во время лечения очень важно не допустить обезвоживания (пить достаточно жидкости).
- Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:
 - температура 100,4 °F (38 °C) и выше;
 - озноб или дрожь;
 - наблюдаются признаки наличия инфекции, например:
 - боль в горле;
 - появился кашель;
 - ощущение жжения при мочеиспускании;
 - покраснение, припухлость, повышение температуры или выделение гноя в области вокруг раны (хирургического разреза) или места установки катетера
 - язвы или боль в полости рта, затрудняющие глотание или прием пищи и напитков;
 - тошнота (ощущение подступающей рвоты) или рвота, не прекращающиеся после приема лекарства;
 - приступы диареи (жидкий, водянистый стул) 4 раза за 24 часа и чаще, даже после приема лекарства для облегчения состояния;
 - отсутствует стул или не выходят газы в течение 2–3 дней и дольше;

- кровь в моче, стуле, рвотных массах или кашель с кровью.

Специалисты лечащей команды готовы оказывать вам помощь в круглосуточном режиме. Они помогут вам справиться с побочными эффектами, возникающими во время лечения.

Возможные побочные эффекты химиотерапии

Медсестра/медбрат просмотрит эту информацию вместе с вами и расскажет вам о возможных побочных эффектах. У вас могут появиться все, лишь некоторые или ни одного из этих эффектов.

В строках ниже ваша медсестра/медбрат будет записывать тип полученной химиотерапии и день ее получения:

Вы прошли _____ дата: _____.

Вы прошли _____ дата: _____.

Вы прошли _____ дата: _____.

Вы прошли _____ дата: _____.

☐ Слабость



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 чтобы посмотреть это видео.

Слабость — ощущение необычайной усталости, утомления и отсутствия сил. Слабость после химиотерапии может проявляться в форме чувства усталости — от легкой до сильно выраженной. Слабость может возникнуть быстро или развиваться постепенно.

Как справиться с проблемой

- Если вы чувствуете усталость, сделайте перерыв. Вы можете делать

короткие перерывы на сон продолжительностью 15–20 минут.

Короткий дневной сон поможет справиться со слабостью в течение дня. Короткий дневной сон также может помочь вам лучше спать ночью.

- Старайтесь оставаться активными, чтобы поддерживать уровень энергичности. Например, ходите на прогулку или занимайтесь на беговой дорожке. Пациенты, выполняющие легкие упражнения (например, занимающиеся ходьбой), меньше устают и могут лучше переносить химиотерапию. Дополнительную информацию о том, как справиться со слабостью с помощью физических упражнений, читайте в материале *Способы справиться со слабостью при заболевании раком с помощью физических упражнений* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise>).
- Планируйте различные занятия и дела на те дни и на то время, когда вы чувствуете себя энергичнее.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью. Попросите родных и друзей о помощи в выполнении задач или дел, после которых вы чувствуете усталость.
- Пейте достаточное количество жидкости. Ежедневно выпивайте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости, не содержащей кофеина. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® и другие спортивные напитки).

Дополнительно о том, как справиться со слабостью, читайте в материале *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue>) и смотрите в видеоролике, приведенном в начале этого раздела.

☐ Тошнота, рвота или потеря аппетита



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy чтобы посмотреть это видео.

Некоторые лекарства, применяемые во время химиотерапии, могут вызывать тошноту (ощущение подступающей рвоты) и рвоту. Это связано с тем, что химиотерапия раздражает центры мозга, контролирующие тошноту, или клетки, выстилающие слизистую оболочку полости рта, горла, желудка и кишечника.

Как справиться с проблемой

- Принимайте лекарство от тошноты в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника.
- Во избежание обезвоживания (потери большего количества жидкости из организма, чем обычно) пейте по 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости ежедневно. Подойдут вода, разбавленные водой соки или жидкости, содержащие электролиты (например, Pedialyte®, Gatorade®, Powerade® и другие спортивные напитки).
- Не употребляйте напитки с кофеином (кофе, чай и газированные напитки).
- Принимайте пищу часто, небольшими порциями. Делайте это в течение всего дня во время бодрствования.
- Не употребляйте маслянистую пищу (например, жареную).
- Применяйте точечный массаж. Точечный массаж — это древнее искусство врачевания, основанное на практике иглоукалывания, пришедшей к нам из традиционной китайской медицины. При точечном массаже на определенные точки тела оказывается давление. Дополнительную информацию о том, как использовать точечный массаж для уменьшения тошноты и устранения рвоты, читайте в материале *Точечный массаж при тошноте и рвоте* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient->

[education/acupressure-nausea-and-vomiting](#)).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- рвота, возникающая от 3 до 5 раз за 24 часа;
- тошнота, которая не проходит после приема лекарства от тошноты;
- выпитая жидкость вызывает приступ рвоты;
- головокружение или предобморочное состояние (ощущение приближающегося обморока);
- изжога или боль в желудке.

Дополнительно о том, как справиться с тошнотой и рвотой во время химиотерапии, читайте в материале *Как справиться с тошнотой и рвотой* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting>) и смотрите в видеоролике, приведенном в начале этого раздела.

❑ Запор



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy чтобы посмотреть это видео.

Запор — это опорожнение кишечника реже, чем обычно, твердый стул, затрудненное опорожнение кишечника или все три признака. Это распространенный побочный эффект приема обезболивающих лекарств или препаратов от тошноты. Некоторые виды химиотерапии также могут вызвать запор.

Как справиться с проблемой

- Употребляйте продукты с высоким содержанием клетчатки. Клетчатка содержится во фруктах, овощах, цельных злаках, сливах и сливовом соке.

- По возможности выпивайте хотя бы 8 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день.
- По возможности старайтесь гулять или выполнять легкие физические упражнения.
- При необходимости примите безрецептурное (приобретаемое без рецепта) лекарство для лечения запора. Один тип лекарств — это средство для размягчения стула (например, Colace®), которое делает стул более мягким, чтобы он проще проходил через кишечник. Другой тип лекарств — это слабительное (например, Senokot® или MiraLAX®), которое помогает опорожнить кишечник. Ваш медицинский сотрудник скажет, какие из этих лекарств вам следует принимать.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- в течение 2–3 дней и дольше отсутствует стул или не выходят газы;
- твердый стул в течение 2–3 дней и дольше;
- затрудненное опорожнение кишечника в течение 2–3 дней и дольше.

Дополнительно о том, как справиться с запорами, читайте в материале *Запор* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation>) и смотрите в видеоролике, приведенном в начале этого раздела.

□ Диарея

Диарея — это жидкий или водянистый стул (кал), более частые, чем обычно, опорожнения кишечника или сочетание этих двух симптомов. Некоторые виды химиотерапии могут вызвать диарею.

Как справиться с проблемой

- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости каждый день. Обязательно употребляйте не только воду, но и жидкости, содержащие электролиты (например, Gatorade, Pedialyte,

бульоны и соки).

- Принимайте безрецептурные лекарства от диареи, например, loperamide (Imodium®), если только ваш медицинский сотрудник не порекомендовал вам прекратить их прием.
- Не принимайте средства для размягчения стула или слабительные в течение как минимум 12 часов или до тех пор, пока не прекратится диарея.
- Исключите:
 - острую пищу (например, блюда с острым соусом, сальсой, чили и карри);
 - продукты с высоким содержанием клетчатки (например, цельнозерновой хлеб и хлопья из цельных злаков, свежие и сушеные фрукты, фасоль);
 - продукты с высоким содержанием жира (например, сливочное и растительное масло, сливочные соусы и жареную пищу);
 - напитки с кофеином (например, кофе, чай и некоторые газированные напитки).
- Ешьте мягкую и пресную пищу с малым содержанием клетчатки (например, белый хлеб, макароны, рис и пищу из белой пшеничной муки или муки высшего сорта) небольшими порциями. Она должна быть комнатной температуры.
- Соблюдайте диету BRATY. Употребляйте бананы (bananas, B), рис (rice, R), яблочное пюре (applesauce, A), тосты из белого хлеба (white toast, T) и йогурт (yogurt, Y).

Дополнительную информацию о том, как справиться с диареей, а также перечень продуктов, которые стоит и не стоит употреблять, читайте в материале *Диарея* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea>).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- от четырех и более случаев жидкого водянистого стула за 24 часа и прием лекарств не улучшает ситуацию;
- вместе с диареей наблюдается боль и спазмы в животе;
- диарея не проходит через 2 дня соблюдения диеты BRATY;
- раздражение вокруг анального отверстия (отверстия, через которое из организма выходит кал) или в области прямой кишки (места скопления кала), которое не проходит;
- кровь в кале.

□ **Мукозит**

Некоторые виды химиотерапии могут вызвать мукозит. Мукозит — это покраснение, отек, чувствительность или появление язв в области рта, языка или губ. Симптомы могут появиться через 3-10 дней после первого сеанса химиотерапии.

Как справиться с проблемой

- Полощите рот каждые 4-6 часов или чаще, по необходимости. Пользуйтесь не содержащим спирта ополаскивателем для полости рта или приготовьте раствор самостоятельно. Чтобы приготовить раствор самостоятельно, смешайте 1-2 чайных ложки соли с 1 квартой (4 чашками) воды.
 - Наберите ополаскиватель или раствор в рот. Тщательно прополощите в течение 15-30 секунд. Затем сплюньте. Не глотайте его.
 - Не используйте ополаскиватель для полости рта с содержанием спирта или перекиси водорода. Он может усугубить язвы. Используйте ополаскиватель, не содержащий спирта или сахара (например, ополаскиватели для полости рта Biotene® PBF или BetaCell™).
- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной.
- Не употребляйте кислую, соленую или острую пищу.

- Не курите и не употребляйте табачных продуктов.
- Не употребляйте слишком горячую пищу.
- Смазывайте губы увлажняющим бальзамом.
- Узнайте у вашего медицинского сотрудника о возможности проведения процедуры криотерапии полости рта. Криотерапия представляет собой процедуру, предполагающую использование предельно низких температур для разрушения тканей.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- у вас часто появляются язвы во рту;
- вы испытываете боль во время приема пищи или глотания;
- вы не можете пить достаточное количество жидкости для предотвращения обезвоживания (получения достаточного количества жидкости для организма).

Дополнительную информацию о том, как справиться с язвами во рту, читайте в материале *Уход за полостью рта во время лечения рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment>).

□ Ослабление иммунной системы

Ослабление иммунной системы может быть вызвано нейтропенией. Нейтропения — это состояние, при котором снижено количество нейтрофилов в вашей крови. Нейтрофилы — это разновидность белых кровяных клеток (лейкоцитов), помогающих организму противостоять инфекциям. Нейтропения часто бывает следствием химиотерапии.

При нейтропении вы подвержены повышенному риску инфицирования. Следующие инструкции помогут избежать возникновения инфекции. Следуйте этим инструкциям, пока число нейтрофилов (количество нейтрофилов в крови) не станет нормальным.

Как справиться с проблемой

- Не находитесь рядом с больными людьми.
- Мойте руки водой с мылом в течение 20–30 секунд.
- Наносите спиртосодержащий антисептик на всю поверхность рук. Трите руки друг о друга в течение 20–30 секунд или пока руки не высохнут.
- Не забывайте мыть руки:
 - перед приемом пищи;
 - после прикосновения к поверхностям, на которых могут находиться микроорганизмы (например, после посещения туалета, прикосновения к дверной ручке или рукопожатия).
- Примите душ с антисептическим средством для очищения кожи на основе 4 % раствора chlorhexidine gluconate (CHG) (например Hibiclens®). Выполняйте инструкции своего медицинского сотрудника.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- температура 100,4 °F (38 °C) и выше;
- дрожь или потрясающий озноб.
- появились следующие признаки и симптомы инфекции:
 - покраснение, припухлость, повышение температуры или выделение гноя в области раны, хирургического разреза либо в месте установки катетера;
 - кашель;
 - боль в горле;
 - ощущение жжения при мочеиспускании.

Дополнительную информацию о мерах профилактики инфекций читайте в материалах *Гигиена рук и предотвращение инфекций* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection>) и *Нейтропения (пониженное количество*

белых кровяных клеток) (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count>).

❑ **Повышенный риск кровотечений**

На 10–14 день после химиотерапии у вас может снизиться число тромбоцитов (количество тромбоцитов в крови). Низкое количество тромбоцитов снижает способность организма прекращать кровотечение или образование синяков.

Как справиться с проблемой

- Для чистки зубов и десен используйте зубные щетки с мягкой щетиной.
- Постарайтесь защититься от:
 - порезов и царапин;
 - ударов о предметы и объекты;
 - спотыканий и падений.
- Если вам необходимо побриться, используйте только электрическую бритву.
- Избегайте занятий, которые могут привести к травмам.
- Не используйте:
 - ректальные свечи (твердые лекарства, которые вводятся в анальное отверстие, где они растворяются);
 - клизмы (когда жидкость вводится в прямую кишку через анальное отверстие, чтобы вызвать опорожнение кишечника).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- кровь в моче, стуле (кале), рвотных массах или кашель с кровью;
- очень темный или черный стул;
- синяки неизвестного (необычного) происхождения или кровотечение

из носа или десен;

- изменения зрения;
- очень сильные головные боли или любые признаки инсульта, такие как слабость мышц с одной стороны тела.

Дополнительную информацию о способах снижения риска кровотечений читайте в материале *О пониженном количестве тромбоцитов* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/low-platelet-count>).

□ Истончение или выпадение волос

Некоторые виды химиотерапии могут приводить к выпадению волос. Обычно оно начинается спустя 2–4 недели после первого сеанса химиотерапии. Если у вас выпали волосы, они начнут отрастать через несколько месяцев после окончания курса лечения. У отросших волос может быть другой цвет или текстура.

Как справиться с проблемой

- Если у вас длинные волосы, возможно, будет лучше их коротко подстричь перед началом лечения.
- Мойте волосы и наносите на них кондиционер каждые 2-4 дня. Пользуйтесь детским или другим мягким шампунем, а также кремом-ополаскивателем либо кондиционером для волос.
- Выбирайте шампуни и кондиционеры, в составе которых есть солнцезащитное вещество. Это поможет предотвратить вредное воздействие солнечных лучей на кожу головы.
- Не подвергайте кожу головы воздействию солнечных лучей. Покрывайте голову летом.
- Зимой надевайте шапку, платок, тюрбан или парик, чтобы держать ее в тепле. Это также поможет собрать выпадающие волосы.
- Спите на подушке с атласной или шелковой наволочкой. Эти материалы более гладкие по сравнению с другими тканями и могут

уменьшить спутывание волос.

- Спросите у своего медицинского сотрудника о возможности лечения с применением охлаждения кожи головы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Предотвращение выпадения волос при химиотерапии солидных опухолей методом охлаждения кожи головы* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling>).

Дополнительную информацию о выпадении волос в период лечения рака читайте в материале *Выпадение волос и лечение рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment>).

□ Нейропатия (онемение или покалывание кистей рук и ступней)

Некоторые лекарства для химиотерапии могут оказывать влияние на нервные окончания кистей рук или ступней. У вас может появиться онемение или покалывание (легкое или острое) в пальцах рук, ног или в пальцах рук и ног одновременно. В зависимости от того, как долго вы проходите курс химиотерапии, эти ощущения могут продолжаться в течение короткого периода времени или в течение всей вашей оставшейся жизни. Ваш медицинский сотрудник может дать вам лекарство или изменить дозу препарата для химиотерапии с целью облегчения симптомов.

Как справиться с проблемой

- Регулярно выполнять физические упражнения (включить физические упражнения в повседневную жизнь).
- Бросить курить, если вы курите.
- Не злоупотреблять алкогольными напитками.
- Надевать перчатки и теплые носки в холодную погоду.
- Действовать очень осторожно при использовании плиты, духовки или

утюга, чтобы не обжечься. Вы можете не чувствовать горячее так же, как раньше.

- Носить устойчивую обувь и ходить осторожно, если чувствуете покалывание или онемение в ногах.
- Применять иглоукалывание. Иглоукалывание — это вид лечения традиционной китайской медицины. Он предусматривает введение очень тонких игл в определенные места на теле. Дополнительную информацию читайте в материале *Об иглоукалывании* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture>).

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- онемение, которое усугубляется со временем;
- появились затруднения при выполнении действий с мелкими предметами (например, с ручкой или пуговицами рубашки);
- боль, жжение, онемение или покалывание в пальцах рук, ног или пальцах рук и ног одновременно;
- трудности при ходьбе или вы плохо чувствуете ногами землю.

Дополнительную информацию о нейропатии читайте в материалах *Нейропатическая боль* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain>), *Информация о периферической нейропатии* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy>) и *Лечение пациентов с периферической нейропатией* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy>).

□ Изменения кожи и ногтевой пластины

Некоторые виды химиотерапии могут привести к изменению состояния кожи. Возможно, что кожа, ногти, язык и вены, в которые вводилось лекарство для химиотерапии, приобретут более темный оттенок. Также могут наблюдаться общие изменения состояния кожи, такие как сухость

и зуд. Ваши ногти могут стать слабыми и хрупкими и могут потрескаться.

Как справиться с проблемой

- Хорошо увлажнять кисти рук и ступни. Пользоваться кремами или мазями без отдушек (например, Eucerin®, CeraVe® или Aquaphor®).
- Избегать прямых солнечных лучей. Не подвергать кожу головы или тело воздействию солнечных лучей. Носить широкополые шляпы, светлые брюки и рубашки с длинным рукавом.
- Ежедневно наносите солнцезащитное средство с защитным фактором кожи (SPF) 30 и выше.
- Коротко состригать ногти и подравнивать их края.
- Перед работой в саду, уборкой или мытьем посуды надевать перчатки.
- Спросите у своего медицинского сотрудника о возможности лечения с применением охлаждения ногтей. При лечении с охлаждением ногтей кисти рук и/или стопы погружаются в пакеты или сумки со льдом. Это поможет уменьшить изменения в состоянии ногтей во время химиотерапии.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас появились следующие симптомы:

- шелушится или покрывается волдырями кожа;
- появилась сыпь;
- образуются новые пупырышки или узелки (уплотнения) на коже;
- покраснение и болезненные ощущения в кутикуле (слое кожи по нижнему краю ногтей);
- наблюдается шелушение ногтей (отделение от ногтевого ложа) или выделение жидкости из-под ногтей.

Дополнительную информацию об изменении ногтевой пластины читайте

в материалах *Изменения ногтевой пластины во время лечения* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes>) и *Охлаждение ногтей во время лечения с применением химиотерапии на основе taxane* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy>).

❑ Холодовая чувствительность

Холодовая чувствительность — это онемение, покалывание (легкое или острое) или спазмы в руках или ногах. У вас также может появиться покалывание в губах и языке или спазмы (подергивания) горла и челюстей. Некоторые люди постоянно чувствуют, как будто язык тяжелый и им трудно шевелить. В результате их речь может стать невнятной.

Холодовая чувствительность проявляется под воздействием низких температур, например, морозной погоды, холодных продуктов и напитков.

Холодовая чувствительность обычно уменьшается или проходит между курсами химиотерапии. Чем больше курсов вам назначено, тем дольше она может проявляться.

Как справиться с проблемой

- Исключите холодные продукты и напитки.
- Закрывайте нос и рот, если выходите на мороз, чтобы не дышать холодным воздухом.
- Надевайте перчатки, если выходите на мороз или дотрагиваетесь до холодных предметов.
- Не используйте электрогрелки или разогревающие пластыри. Вы можете не чувствовать горячее так же, как раньше, и получить ожоги.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Your Chemotherapy Side Effects - Last updated on March 23, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center