

ПАМЯТКА БОЛЬНОМУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ

Лучевая терапия применяется для лечения различных опухолевых и некоторых неопухолевых заболеваний.

При проведении лучевой терапии условно выделяют три периода: предлучевой, лучевой и послелучевой.

- За 1-3 дня до начала курса лучевой терапии Вам будет проведена топометрия («разметка», определение объема облучения, выбор полей облучения). Особенности подготовки к топометрии индивидуальны и будут подробно разъяснены Вам лечащим врачом. **Сроки между топометрией и началом курса лучевой терапии, а также длительность курса лучевой терапии определяются лечащим врачом.**
- Поля облучения обозначают на коже линиями различной длины и кривизны («метки»), используя для этого специальные чернила или маркеры. **Данная маркировка должна оставаться на коже до конца лечения.** Если линии начнут стираться, скажите об этом врачу. **Не подрисовывайте метки сами.**
- Уже в предлучевом периоде не следует применять настойки йода и другие раздражающие средства на участках кожи, которые будут подвергнуты лучевому воздействию. **Не загорать!** При наличии на коже опрелостей, высыпаний необходимо указать на них лечащему врачу.
- **Реакция организма на лучевую терапию индивидуальна.** Однако в любом случае процесс лучевой терапии представляет собой значительную нагрузку на организм. Поэтому в ходе лечения у Вас может развиваться чувство усталости. В связи с этим следует больше отдыхать. Ложиться спать, когда чувствуете потребность в этом. Это ощущение обычно проходит через 4-6 недель после завершения лечения.

Во время лечения следует соблюдать некоторые правила:

- **Хорошее питание.** Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты (**см. рекомендации по питанию**). Вместе с пищей необходимо принимать 1,5 – 2 литра жидкости в сутки.
- **Полный отказ на период лечения от вредных привычек** (курение, употребление алкоголя).
- **Не носите одежду, плотно прилегающую к облучаемым участкам тела.** Крайне нежелательны вещи из синтетических тканей и шерсти. Предпочтительна просторная хлопчатобумажная одежда. По возможности облучаемые участки кожи следует держать открытыми.
- **Внимательно следите за состоянием кожи.** Облученная кожа иногда выглядит загоревшей или потемневшей. К концу лечения в некоторых случаях облучаемые участки тела могут чрезмерно увлажняться (особенно в сгибах). Это во многом зависит от Вашей индивидуальной чувствительности к облучению. **Обо всех замеченных Вами изменениях сообщите врачу или медсестре.**
- Не проконсультировавшись с врачом, не наносите на облучаемые участки тела мыло, лосьоны, дезодоранты, мази, косметику, парфюмерию, тальк и прочие средства.
- Не трите, не брейте и не расчесывайте облучаемый участок кожи. Не накладывайте на него теплые или холодные предметы (грелка, лед).
- Выходя на улицу, **защищайте облучаемую часть кожи от солнца** (легкая одежда, шляпа с широкими полями.)

Лучевая терапия, как и любой вид лечения, может сопровождаться общим и местным (в области воздействия облучения на ткани) побочным действием.

Подобные явления могут быть острыми (ранними), т.е. возникающими во время лечения и в течение 90 - 100 дней после его окончания, и хроническими (поздними), т.е. развивающимися спустя несколько недель и даже лет после окончания лечения.

Большинство побочных явлений, развивающихся во время лечения, выражены умеренно и лечатся медикаментозно или посредством правильного ухода. Они, как правило, исчезают в течение трех недель после окончания лучевой терапии. У многих больных побочные явления вообще не возникают.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЛЮБЫХ ПОБОЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ. ПОПЫТКА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ МОЖЕТ НАНЕСТИ НЕПОПРАВИМЫЙ УЩЕРБ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

Эмоциональное состояние.

Большинство больных, находящихся на лечении, испытывают в той или иной степени эмоциональное напряжение. Наиболее часто наблюдаются чувство депрессии, страха, тоски, одиночества, иногда агрессии.

Чаще общайтесь с членами семьи, близкими друзьями. Не замыкайтесь в себе. Старайтесь принимать участие в жизни окружающих Вас людей, помогайте им и не отказывайтесь от их помощи. При необходимости Вашим лечащим врачом может быть назначена консультация психолога.

Усталость.

Чувство усталости обычно начинает ощущаться через несколько недель после начала лечения. Оно связано со значительной нагрузкой на организм при проведении лучевой терапии и стрессом. Поэтому на период проведения лучевой терапии следует несколько снизить общую активность, особенно если Вы привыкли работать в напряженном темпе.

Изменения показателей крови.

При облучении значительных по размеру участков тела в крови может временно уменьшаться количество лейкоцитов, тромбоцитов и эритроцитов. Врач контролирует функцию кроветворения по данным анализа крови. Иногда при выраженных изменениях делают перерыв в лечении или несколько изменяют схему лечения.

Ухудшение аппетита.

Обычно радиотерапия не вызывает тошноты и рвоты. Однако может наблюдаться ухудшение аппетита. Вы должны понимать, что для восстановления поврежденных тканей следует употреблять достаточное количество пищи.

Побочные действия на слизистую оболочку полости рта и глотки.

При лучевой терапии органов головы и шеи может наблюдаться покраснение, отек и воспаление слизистой оболочки десен, полости рта и глотки, появиться сухость и боли в полости рта при приеме пищи. Вы можете облегчить свое состояние, если будете выполнять приведенные ниже рекомендации:

- Откажитесь от курения и алкоголя во время лечения, поскольку они также вызывают раздражение и сухость слизистой полости рта.
- Полоскание полости рта проводите не менее 3-4 раз в день (после сна, после каждого приема пищи, на ночь). Растворы для полоскания назначаются Вашим лечащим врачом.
- Два раза в день аккуратно, не прижимая сильно, чистите зубы мягкой щеткой или ватным тампоном (после использования щетку тщательно промойте и храните в сухом виде). Зубная паста не должна раздражать слизистую полости рта.
- Если Вы пользуетесь протезами, снимайте их перед проведением сеанса лучевой терапии. В случае натирания протезами десен лучше вообще временно отказаться от их использования.

- Не употребляйте кислые, острые продукты. Старайтесь употреблять мягкую пищу (детское питание, пюре, каши, пудинги, желе и т.д.). Твердую и сухую пищу размачивайте в воде.

Побочные действия на органы грудной клетки.

Во время прохождения курса лучевой терапии на органы грудной клетки наиболее часто возникают нарушение глотания, изжога и приступообразный сухой кашель, обусловленные воспалением слизистой оболочки пищевода и дыхательных путей. Вы можете облегчить прием пищи, если будете есть чаще, малыми порциями, разбавляя густую и разрезая твердую пищу на маленькие кусочки. Для облегчения глотания перед едой можете проглотить небольшой кусочек сливочного масла или выпить столовую ложку подсолнечного или оливкового масла. Противокашлевые препараты назначаются Вашим лечащим врачом.

Побочные действия на прямую кишку.

Возникают при проведении лучевой терапии по поводу опухоли прямой кишки, анального канала, предстательной железы, мочевого пузыря, половых органов. При лучевом повреждении слизистой оболочки кишки могут появиться боли и кровянистые выделения из заднего прохода, особенно при затрудненном стуле. Для того чтобы не допустить или уменьшить выраженность этих явлений, с первых дней лечения необходимо проводить предупреждение запоров, соблюдать диетические рекомендации. Подбор необходимой медикаментозной терапии, в т.ч. слабительных препаратов, мазей, растворов для местного применения, свечей осуществляется Вашим лечащим врачом. Также Вы получите рекомендации по местному уходу за проблемной областью.

Побочные действия на мочевой пузырь.

Лучевая терапия на органы малого таза зачастую приводит к воспалению слизистой оболочки мочевого пузыря, что проявляется частыми болезненными позывами к мочеиспусканию, режками при мочеиспускании, изменением цвета и прозрачности мочи и повышением температуры тела. При появлении описанных симптомов немедленно обратитесь к лечащему врачу. Эти осложнения требуют специального лекарственного лечения.

Уход за облученной кожей.

После завершения курса лучевой терапии необходимо защищать облученную кожу от травм и солнечных лучей. Необходимые средства по уходу за кожей будут рекомендованы Вам лечащим врачом. Обязательно смазывайте 2-3 раза в день облученные участки кожи питательным кремом даже тогда, когда она зажила после лечения. Не обрабатывайте кожу раздражающими средствами. Отдавайте предпочтение душу, а не принятию ванны. Не используйте холодную или горячую воду. Принимая душ, не трите мочалкой облученные участки кожи. Если долго сохраняется раздражение облученной кожи, проконсультируйтесь у врача. Он назначит Вам соответствующее лечение.

Послелучевой период

По окончании курса радиотерапии очень важно периодически проходить контрольные осмотры у онколога. Время первого контрольного осмотра назначает лечащий врач при выписке. График дальнейшего наблюдения составит врач поликлиники или диспансера. Эти же специалисты при необходимости назначат Вам дальнейшее лечение.