

Как мы поможем вам справиться с симптомами и побочными
эффектами, вызванными лечением метастатического рака
молочной железы





Как мы поможем вам справиться с симптомами и побочными эффектами, вызванными лечением метастатического рака молочной железы

2

Независимо от того, поставили ли вам только что диагноз «метастатический рак молочной железы» или вы уже какое-то время живете с этим заболеванием, эта брошюра поможет узнать, каких побочных эффектов лечения следует ожидать. К счастью, существует ряд процедур, которые можно провести, чтобы уменьшить дискомфорт и помочь вам справиться изменениями в вашем организме.

На следующих страницах мы рассмотрим частые побочные эффекты, вызванные лечением метастатического рака молочной железы. Побочные эффекты могут быть результатом хирургического вмешательства, химиотерапии или гормональной терапии. Они также могут быть вызваны естественными постклимактерическими изменениями.

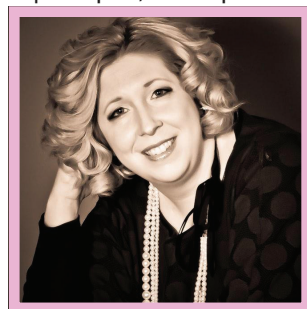
Эта брошюра содержит информацию о том, как некоторые из этих побочных эффектов могут отрицательно сказаться на вас, а также советы о том, как справиться с ними. Учтите, что у вас могут возникнуть некоторые или все эти побочные эффекты, а могут и вовсе не возникнуть. Однако полезно знать как можно больше для того, чтобы вы могли справиться с возможными побочными эффектами в случае их возникновения.

Этот список побочных эффектов не является полным и будет отличаться в зависимости от пациента. Обратитесь к вашему врачу за получением дополнительной информации о симптомах, которые у вас могут возникнуть или за получением другой дополнительной информации.

Приливы жара

Приливы жара являются одним из самых распространенных побочных эффектов гормональной терапии. Приливы жара вызываются гормональными изменениями в вашем организме. Эти изменения могут быть вызваны менопаузой и/или приемом лекарственного препарата, а также могут зависеть от образа жизни. Вы можете уменьшить тяжесть или облегчить приливы жара, избегая определенных триггерных факторов, к которым относится:

- Алкоголь
- Горячие блюда
- Острые блюда
- Кофеин
- Таблетки для похудения
- Бани
- Горячие ванны
- Сауны
- Горячий душ
- Курение



Постарайтесь вести учет того, когда у вас наблюдаются приливы жара, что вы ели или делали, или как вы себя в тот момент чувствовали. Если вы можете определить факторы, которые вызывают у вас приливы жара, вы сделали первый шаг к взятию их под контроль.

Также вы можете принимать некоторые лекарства, отпускаемые по рецепту, которые не только лечат приливы жара, но и могут также уменьшить количество триггерных факторов для приливов жара в головном мозге. Обязательно поговорите со своим врачом о том, какой вариант лечения мог бы подойти вам наилучшим образом.

Многие женщины считают, что стресс является основным триггерным фактором для приливов жара. Чтобы уменьшить ваш уровень стресса, следуйте следующим советам:

- Выделите себе больше времени на планирование и выполнение работы
- Если у вас напряженный график работы, дайте себе возможность отдохнуть и расслабиться между работой.
- При составлении расписания работы избегайте стрессовых ситуаций в периоды дня, когда вы, скорее всего, будете интенсивно работать.

Для получения дополнительной информации о случаях приливов жара, вы можете посетить страницу «Все о приливах жара» по адресу в Интернете www.breastcancer.org.





Как мы поможем вам справиться с симптомами и побочными эффектами, вызванными лечением метастатического рака молочной железы

Симптомы боли в суставах

У некоторых женщин, которые проходят гормональную терапию, могут возникнуть боли в суставах и в мышцах. Боль в суставах может также быть следствием вашего лечения, других медицинских состояний или лекарственных препаратов, которые вы принимаете.

Существуют различные безрецептурные лекарства, а также рецептурные лекарства, которые может прописать ваш врач, и которые могут помочь справиться с симптомами боли в суставах. Вам также может захотеться рассмотреть возможность выполнения укрепляющих упражнений для поддержания сил вашего организма. Йога также помогает укрепить и растянуть мышцы, полезное занятие, которое может уменьшить боль в поддерживающих мышцах и мягких тканях. Боль в суставах может также поддаваться лечению массажем, теплом и плаванием. Чтобы помочь справиться с суставной и мышечной болью, поговорите со своим врачом о том, какой вариант лечения мог бы подойти вам наилучшим образом.

Вполне возможно, что часть суставной и мышечной боли может исчезнуть в течение нескольких недель или месяцев по мере того, как будет приспосабливаться ваше тело.

Тошнота и рвота

У многих женщин в какой-то момент в ходе лечения метастатического рака молочной железы наблюдались тошнота и рвота. В ходе лечения МРМЖ тошнота и рвота могут быть побочным эффектом:

- Некоторых методов лечения, например, химиотерапии и лучевой терапии.
- Применения некоторых болеутоляющих препаратов.
- Тревожности

Вы можете счесть неприятными ощущениями очень легкую тошноту, однако тошнота и рвота, связанные с проводимым лечением, могут быть более тягостными. К счастью, существуют лекарственные препараты, которые могут помочь устранить или свести к минимуму эти симптомы. Если у вас появляется тошнота и рвота в ходе лечения вашего МРМЖ, поговорите с вашим врачом о том, какие варианты лечения могут вам подойти.



Уменьшение костной массы

Поддержание хорошего состояния костей является важной долгосрочной целью для всех женщин, и это особенно важно для тех, кто страдает от рака молочной железы. Некоторые методы лечения МРМЖ были обусловлены ослаблением костей, также известном как остеопороз, что приводит к увеличению риска перелома. Кроме того, женщины в постменопаузе также находятся в группе повышенного риска развития остеопороза.

Для наблюдения за состоянием ваших костей врачи могут сделать вам анализ минеральной плотности костей (МПК) для определения уровня кальция в ваших костях. Поскольку кальций укрепляет ваши кости, этот анализ является общим критерием потери костной массы, и он указывает на количество кальция, которое содержится в ваших костях.

При том, что не существует лекарства от остеопороза, ваш врач может рекомендовать лекарственные средства для его предотвращения и/или лечения.

Эффект, который может оказать лечение метастатического рака молочной железы на ваши кости, зависит от нескольких факторов, в том числе того:

- Какая была прочность ваших костей до того, как вы начали лечение МРМЖ.
- Какой вид лечения метастатического рака молочной железы вы проходите.
- Ваш менопаузальный статус: женщины могут терять до 20 % костной массы через 5-7 лет после менопаузы.





Как мы поможем вам справиться с симптомами и побочными эффектами, вызванными лечением метастатического рака молочной железы

Все женщины, вне зависимости от возраста, могут принять следующие меры для снижения риска развития остеопороза:

- Придерживаться сбалансированной диеты, богатой на кальций и витамин D.
- Получать физическую нагрузку на ноги в результате, например, ходьбы.
- Не курить и не злоупотреблять алкоголем.
- Сделать анализ МПК, позволяющий вашему врачу определить, подвержены ли вы риску развития остеопороза.

Выпадение волос

Вы можете быть обеспокоены тем, что ваше лечение метастатического рака молочной железы может привести к выпадению волос. Даже если вы и ваш врач обсуждали эту возможность, мысль об этом до сих пор может заставить вас чувствовать себя неловко. Вы можете предпринять ряд шагов ниже, которые помогут вам подготовиться к возможному выпадению волос:

- Спросите своего врача или медсестру, приведет ли ваша терапия рака к выпадению волос. Если да, то выясните, как скоро может начаться выпадение волос и какое количество волос у вас может выпасть.
- Подстригите ваши волосы, прежде чем начать лечение. Короткие волосы легче укладывать, и они помогут вам приспособиться, если у вас выпадут волосы.
- Используйте мягкие шампуни и мягкие расчески, чтобы защитить ваши волосы по мере того, как они начнут редеть.
- Если вы планируете носить парик и хотите, чтобы он соответствовал вашему естественному цвету волос, выберите его до того, как у вас начнут выпадать волосы.
- Потратьтесь на приличные хлопковые или махровые тюрбаны, шарфы или шапки.
- Посетите веб-сайт www.lookgoodfeelbetter.org для получения дополнительных советов по тому, что делать в случае выпадения волос.



Увеличение или снижение массы тела

Иногда лечение метастатического рака молочной железы может привести к изменению массы тела. Вот несколько советов, которые помогут Вам решить проблемы с весом:

- Чтобы восстановить свою энергию, вам, возможно, потребуется дополнить свой рацион питания дополнительным количеством белков и калорий.
- Ведите дневник учета вашего веса и моделей питания. Информация в вашем дневнике может служить напоминанием к тому, чтобы обсудить любые вопросы по поводу увеличения или снижения массы тела с вашей командой лечения.
- Если в вашей команде есть диетолог или специалист по питанию, обратитесь к нему за конкретными рекомендациями по рациону питания в вашей ситуации.
- Если вы набираете вес, проконсультируйтесь с вашим врачом. Он или она может посоветовать вам снизить содержание жиров в вашем рационе питания и/или потреблять меньше калорий. Сосредоточьтесь на поддержании хорошей формы во время лечения, и запомните, что вы не виноваты в наборе лишнего веса.
- Ваш врач может заставить вас начать тренировки, чтобы контролировать свой вес и/или поддерживать силы. Регулярная программа физической нагрузки умеренной интенсивности, например, ходьба или плавание несколько раз в неделю, может пойти вам на пользу, как во время, так и после противоопухолевой терапии.

Усталость

Усталость, вызванная противоопухолевой терапией, может вызывать физическое, эмоциональное и умственное истощение.

Усталость, связанная с лечением, может оказать существенное влияние на многие сферы вашей жизни. Она может отрицательно сказаться на вашей повседневной работе, ваших взаимоотношениях и вашем общем самочувствии

Вы ощущать усталость следующим образом:

- В отличие от обычной усталости, которая исчезает за счет отдыха, физических нагрузок или полноценного сна, усталость, связанная с лечением, может заставить вас чувствовать себя «выжатой» даже после хорошего отдыха.
- Усталость, связанная с лечением, может мешать вам сконцентрироваться или ясно мыслить. В результате это может ослабить ваш интерес к деятельности, которая вам приносит удовольствие.





Как мы поможем вам справиться с симптомами и побочными эффектами, вызванными лечением метастатического рака молочной железы

5

- Отдых или умеренная физическая нагрузка, возможно, не снимут вашу усталость.
- Усталость может быть связана с анемией - управляемым состоянием, которое возникает при низком уровне эритроцитов в крови.

Ключом к управлению усталостью является знание своих энергетических уровней и выбор соответствующего образа активности. Прислушиваясь к своему организму, вы сможете выбрать подходящие периоды времени для физической нагрузки, которая имеет для вас важное значение. Если у вас возникнет этот побочный эффект, попросите вашу команду лечения оценить ваше состояние и дать рекомендации, которые могут помочь.



Вагинальная сухость

Вагинальная сухость, вызванная противоопухолевой терапией, может доставлять вам неудобства. Если вы ведете активную половую жизнь, это состояние может привести к тому, что вам будет труднее расслабиться, и в результате половой акт может не доставить вам никакого удовольствия. Возможно, вы сочтете полезными следующие советы:

- Пользуйтесь вагинальной смазкой или увлажняющим кремом на водной основе. Эти препараты отпускаются без рецепта во многих аптеках. Не пользуйтесь вазелином, который может увеличить риск заражения молочницей.
- Спросите у вашей медсестры в области онкологии, есть ли у нее образцы, которые вы могли бы попробовать применять.

Лимфедема

Лимфедема (накопление лишней лимфатической жидкости в тканях) — осложнение, которое чаще всего происходит в результате хирургического вмешательства. Поскольку лимфедема также может развиться сразу же после лечения метастатического рака молочной железы или может возникнуть спустя много лет, вы всегда находитесь в группе риска. Если жидкость из лимфатических узлов под рукой не отводится должным образом, у вас может наблюдаться следующее:

- Отек в области руки или кисти
- Ощущение сдавления или тяжести в руке
- Сложность в выполнении повседневных задач

Управление лимфедемой

Лимфедемой можно управлять следующим образом:

- Приподнимите пораженную руку.
- Попросите, чтобы вам сделали профессиональный лечебный массаж поврежденной руки.
- Попросите, чтобы вам провели профессиональную физиотерапию поврежденной руки.
- Выполняйте легкие упражнения для сохранения гибкости и объема движений.
- Наденьте компрессионный рукав, который представляет собой специальную эластичную повязку, обеспечивающую отвод жидкости из поврежденной руки.

Меры предосторожности

Исследователи изучают способы профилактики и лечения лимфедемы. До тех пор, пока не будет получено больше информации об этом нарушении, было бы разумно принять следующие меры предосторожности:

- Включите проверку на наличие лимфедемы в ваше диспансерное наблюдение.
- Немедленно сообщать о любых изменениях размера, температуры, ощущений или состояния руки вашему медицинскому персоналу.
- Поговорите со своим врачом о том, как достичь здорового веса или сохранить его, поскольку женщины с ожирением находятся в группе повышенного риска.
- Обратитесь к квалифицированному специалисту для составления программы тренировок, помогающих восстановить силы в руке, начиная с низкого уровня интенсивности и медленно увеличивая ее.
- Не перенапрягайте вашу поврежденную руку и не поднимайте/не носите тяжелые сумки с продуктами, большие сумки или другие тяжелые предметы.
- Не носите тесную одежду, ремешки часов или браслеты на пораженной руке, поскольку перетяжка может привести к увеличению количества жидкости и отеку.
- Если вы находитесь в группе повышенного риска развития лимфедемы, поинтересуйтесь у своего врача или физиотерапевта по поводу специального пошитого компрессионного белья.
- Старайтесь, по возможности, не заразиться, предлагая непораженную руку для анализов крови, инъекций, прививок или измерения артериального давления.
- Схожим образом, старайтесь избегать солнечных ожогов и/или экстремальных температур; регулярно пользуйтесь солнцезащитным кремом и не принимайте горячие ванны и не посещайте сауны.

