Оглавление

Раздел 1 – Вводная часть.............................................................................................................4
Добро пожаловать в SCCA (Онкологический альянс Сиэтла)..................................................5
Важные номера телефонов .......................................................................................................6
Информация, облегчающая поиск ресурсов и услуг .................................................................8
Вопросы в ходе лечения ...........................................................................................................13
Документы по недееспособности, необходимые по Закону об отпуске по состоянию здоровья (FMLA)........................................................................................................................................14
Психологическая поддержка детей, когда кто-то из близких болен раком ..........................21
Диагностические обследования ...............................................................................................28
Участие в научных исследованиях ............................................................................................35

Раздел 2 – Лечение.....................................................................................................................39
Типичные виды лечения .............................................................................................................40
Безопасное обращение с предметами химиотерапии в домашних условиях .....................42
Лечение в клинике SCCA ..........................................................................................................46
Лечение в стационаре ................................................................................................................48
Бланк онкологической истории ...............................................................................................53

Раздел 3 - Преодоление симптомов и типичных проблем......................................................56
Важные номера телефонов .......................................................................................................57
Веб-сайты и электронные книги на время вашего лечения ...................................................58
Организации по уходу за пациентами .....................................................................................58
Контроль за симптомами в домашних условиях ....................................................................59
Инфекционный контроль ..........................................................................................................114
Безопасное обращение с продуктами питания ......................................................................118
Указания о питании пациентов с низким числом лейкоцитов ...........................................123
Рекомендации по применению вспомогательных видов лечения ....................................124

Раздел 4 – Что дальше?..............................................................................................................127
Жизнь после рака: вводная информация .................................................................................128

Раздел 5 – Термины и полезная информация.................................................................131
Глоссарий терминов ................................................................................................................132
Права и обязанности пациентов .............................................................................................141
План-указатель клиники ..........................................................................................................146
Как проехать в SCCA и из него ..............................................................................................147
Таблица преобразования температуры при измерении во рту .............................................149
Рекомендуемый график приёма лекарств ..............................................................................150

Онкологический альянс Сиэтла, 2016 г.
Раздел 1 – Вводная часть

“Когда у меня обнаружили рак, все вокруг будто замерло...”
Добро пожаловать в SCCA (Онкологический альянс Сиэтла)

Диагноз «рак» может потрясти человека. Это пособие по обслуживанию пациентов поможет вам, вашим родственникам и друзьям ориентироваться в порой непонятных вопросах диагностики и лечения. Знание – сила; это один из способов справляться с болезнью.

Видеофильмы для обучения пациентов
Занятия записываются на видео и публикуются на странице Facebook Отдела просвещения пациентов SCCA и их родственников, чтобы вы могли поделиться этой информацией с членами семьи. Ежемесячный календарь занятий и новостей находится здесь: www.sccapatienteducation.org. Чтобы найти эту страницу, войдите в Facebook и введите в строку поиска “SCCA Patient and Family Education”, или войдите на страницу facebook.com/SccaPatientFamilyEducation- авторизоваться в Facebook в этом случае не требуется. Затем щелкните по ссылке на библиотеку видеозаписей (Video Library) в разделе “About”. При помощи функции поиска можно найти занятия по нижеуказанным темам:

- Релаксация
- Утомление
- Безопасное обращение с продуктами питания
- Память и внимание
- Половая жизнь

Обучающие материалы в интернете
Если вы хотите загрузить электронную копию этого пособия или другие обучающие материалы на ваш персональный компьютер, планшет или телефон, посетите веб-сайт SCCA: www.seattlecca.org/patienteducation. Эти материалы можно также найти следующим образом:

- Войдите на веб-сайт www.seattlecca.org
- Прокрутите страницу до нижней части и щелкните по “SCCA Links” (Ссылки SCCA).
- Прокрутите страницу вниз и щелкните по “SCCA Patient Education Document Downloads” (Загрузка документов SCCA по обучению пациентов).

Не стесняйтесь обращаться к нам по поводу занятий, этого пособия, и по другим вопросам просвещения пациентов.

С уважением,
Отдел просвещения пациентов и их родственников
patienteducation@seattlecca.org
(206) 606-1472
Важные номера телефонов

С вопросами по поводу приема в клинике, лечения или симптомов обращайтесь в клинику SCCA (Онкологического альянса Сиэтла).

С вопросами по поводу графика лечения звоните координатору медперсонала (Team Coordinator).
Имя и фамилия составителя графика: ______________________________________
Телефон составителя графика: ______________________________________________

С вопросами по поводу графика лечения звоните координатору медперсонала (Team Coordinator).
Имя и фамилия составителя графика: ______________________________________
Телефон составителя графика: ______________________________________________

<table>
<thead>
<tr>
<th>ЗВОНИТЕ В СЛУЧАЕ ПРОБЛЕМ</th>
<th>4-Й этаж</th>
<th>3-Й этаж</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>8:00-22:00, Пн.-Пт.</td>
<td>206-606-7400</td>
<td>206-288-7300</td>
</tr>
<tr>
<td>8:00-18:00, Сб., Вс.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8:00-17:00, праздничные дни</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22:00-8:00, Пн.-Пт.</td>
<td>206-598-6190</td>
<td>206-598-6190</td>
</tr>
<tr>
<td>18:00-8:00, Сб., Вс.</td>
<td>Спросить дежурного врача (Fellow On-Call)</td>
<td>Спросить дежурного ординатора (Resident On-Call)</td>
</tr>
<tr>
<td>17:00-8:00, праздничные дни</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

В случае неисправности телефонов SCCA звоните (206) 467-4950 или (206) 467-4951.

В случае сильной непогоды или стихийного бедствия следите за объявлениями на веб-сайте SCCA по поводу часов работы. Если вы не можете приехать, позвоните своему составителю графика и перенесите прием.

Аферез (206) 606-2120
Капелланы (206) 606-1099
Услуги для посетителей (206) 606-6701
Внутривенное вливание (206) 606-7500
Экспертный совет (206) 667-6567
Переводческая служба (855) 670-9798
Отказ от табачной зависимости (206) 606-7766
Лечебное питание (206) 606-1148
Медицинский архив (206) 606-1114
Отдел просвещения пациентов и их родственников (206) 606-1033 или (206) 606-1472
Центр ресурсов для пациентов и их родственников (206) 606-2081
Финансовая служба для пациентов (206) 606-1113
Отдел связи с пациентами (206) 606-1056
Пополнение запаса лекарств в аптеке
Пн.-Пт. 8:00 – 20:00 (206) 606-6500
Сб. и Вс. 8:30 – 17:00 (206) 606-6500
Госпитальные фармацевты, Пн.-Пт., 8:00-17:00
Фармацевт по антикоагуляционным средствам (206) 606-6756
ЖКТ и мочеполовая система (206) 606-2017
Молочные железы и гинекологическая онкология (206) 606-1044
Гематология/Меланома/ Опухоли почек (206) 606-6788
Голова/Легкие/Шея (206) 606-6279
Нейроонкология и саркома (206) 606-7583
Физиотерапия (206) 606-6373
Процедурный кабинет (206) 606-7200
Радиационная онкология (206) 606-7318
Магазины Rain or Shine / Shine (206) 606-8270 или (206) 606-7560
Регистратура на 1-м этаже (206) 606-1000
Консультации о правилах и нормативах (206) 616-8222
Охрана и бюро находок (206) 606-1111
Отдел социальной работы (206) 606-1076
Для перенесших рак (206) 606-1024
Добровольческая служба (206) 606-1075
Служба участников исследований UWMC (206) 543-0098
Служба данных пациентов UWMC (206) 598-4344
Отдел связи с пациентами UWMC (206) 598-8382
Аптека UWMC (206) 598-4363

С вопросами по поводу приема в клинике, лечения или симптомов обращайтесь в клинику SCCA (Онкологического альянса Сиэтла).
Информация, облегчающая поиск ресурсов и услуг

Капелланы
Капелланы предлагают уважительную духовную, религиозную и эмоциональную поддержку пациентам и посетителям всех вероисповеданий, в том числе и тем, которые считают себя не религиозными или не духовными. Капелланы организуют молитвенные и другие службы и готовы помочь в поиске религиозных и духовных ресурсов. На 1-м этаже имеется комната для спокойной молитвы, размышлений или медитации.

Программа «Детство» (Child Life)
Программа «Детство» (Child Life) содействует развитию ребенка и помогает больным детям вести нормальный образ жизни. Эта услуга помогает вашему ребенку справляться со стрессом, вызванным болезнью. Специалисты программы используют игровые ситуации для разъяснения лечения и процедур словами, соответствующими возрасту и уровню развития ребенка. Программа «Детство» развивает у родителей и родственников навыки ухода за больным ребенком.

Услуги для посетителей
Информацию о городе Сиэтле и об услугах для пациентов и членов их семей вам любезно предоставляют наши добровольцы в главном вестибуле клиники. Добровольцы могут посоветовать вам мероприятия для отдыха, ознакомить с клиникой и ее окрестностями, предоставить бесплатные билеты для посещения достопримечательностей и специальных мероприятий, сопровождать посетителей в креслах на колесах, объяснить, как пройти в отделения клиники, помочь вызвать такси или сесть на маршрутный автобус. Добровольцы работают с 8:00 до 16:00 с понедельника по пятницу.

Услуги переводчиков
Переводчики помогают пациентам и донорам, которые не говорят или плохо говорят по-английски, во время медицинских консультаций, подписания бланков согласия, на совещаниях в отделениях клиники и при отборе доноров. Переводчики присутствуют при встречах с лечащей командой, на которых пациент учится успешно проходить лечение и получает информацию о ходе лечения.

Услуги по отказу от табачной зависимости
Услуги по отказу от табачной зависимости предоставляются бесплатно пациентам SCCA, лицам, ухаживающим за ними, и их родственникам, желающим отказаться от употребления табачных изделий. Вы можете позвонить и поговорить непосредственно со специалистом, чтобы обсудить отказ от табачных изделий, разработать план действий и получить поддержку в процессе отвыкания. Тем, кто получает такие консультации, бесплатно предлагаются никотиновые пластыри, специальная жевательная резинка и леденцы. Отказ от курения – это зачастую самое важное, что человек может сделать для улучшения своего здоровья. Это в равной степени относится и к онкологическим пациентам.
Онкологическая библиотека UWMC
Добровольцы также оказывают помощь родственникам и друзьям пациентов в Онкологической библиотеке (Cancer Library), расположенной на 8 этаже юго-восточного крыла. В библиотеке имеются книги по онкологии, видеозаписи, материалы по поддержке и компьютеры с доступом к интернету.

Лечебное питание
Диетология при лечении рака – специализированная область знания. Диетологи онкологических учреждений дают практические рекомендации, исходя из пищевых предпочтений и переносимости продуктов, интереса к пище и конкретных социальных, материальных и медицинских ситуаций. Посещение диетолога может вдохновить вас на то, чтобы получать пользу от здорового питания даже во время лечения. Сама по себе возможность активного участия в собственном исцелении уже улучшит ваше самочувствие.

Медицинское обслуживание для родственников
Клиника SCCA оказывает медицинские услуги только пациентам. Родственникам пациентов, которым необходимо медицинское обслуживание в Сиэтле, предлагаются следующие варианты:

- Пойти на прием к местному терапевту.
- Позвонить в отделение неотложной помощи (Urgent Care) при Вашингтонском университете по телефону (206) 598-4000 и записаться на прием в Urgent Care.
- Обратиться в Медицинский центр Вашингтонского университета (University of Washington Medical Center), в Терапевтическую клинику на улице Рузвельт (Family Medical Center Roosevelt Clinic) по телефону (206) 548-4055, или в клинику в Беллтауне (Belltown Clinic) по телефону (206) 443-0400.

Родственникам с симптомами простуды или гриппа не следует заходить в онкологическую клинику и в стационар до того, как их осмотрит медсестра или врач. С вопросами и за помощью обращайтесь к медсестре пациента.

Отдел просвещения пациентов и их родственников
Знание - сила! Вы имеете право получать информацию о вариантах лечения, сведения о заболевании, процессе лечения, контроле и отслеживании состояния здоровья в домашних условиях и о поддержании здоровья после лечения. Попросите у своей медсестры материалы по обучению пациентов и их родственников, например, Пособие по общей онкологии (General Oncology Book), пособия по трансплантатам (Transplant Manuals), карты химиотерапии (Chemotherapy Cards), таблицы симптомов (Symptom Sheets), расписание лекций в обеденный перерыв (Lecture and Lunch). Найдите раздел "Просвещение пациентов и их родственников" (Patient and Family Education) в Facebook. В
разделе “About” есть ссылка на библиотеку видеозаписей SCCA, содержащую занятия по разным темам.

Центры ресурсов для пациентов и их родственников

Центры ресурсов для пациентов и их родственников (Patient and Family Resource Center) находятся на 3-м этаже клиники. Мы предоставляем обучающие материалы, компьютеры, бизнес-центр, нотариуса и библиотеку, где можно взять публикации по онкологии. Мы можем предоставить расписания местных и клинических мероприятий, а также помощь в поиске групп поддержки и других местных ресурсов и мероприятий. Все услуги и материалы бесплатные.

Путеводители для пациентов

К вашим услугам путеводители по ресурсам и поддержке. Путеводитель для пациентов содержит сведения о разных видах рака и методах лечения, советы больным, информацию об услугах поддержки и жизни после рака.

Физиотерапия

Физиотерапия играет значительную роль в повышении качества вашей жизни, когда вы вновь обретаете ощущение надежды и здоровья, продвигаясь к улучшению физической дееспособности. Предоставляемое нами лечение очень индивидуально, все медицинские вмешательства проводятся на основании существующей информации. Для записи на физиотерапию необходимо направление от врача, помощника врача или практикующей медсестры.

Психиатрические и психологические услуги

Если вам трудно справляться с болезнью, вам предлагаются психиатрические и психологические услуги. Специальные лекарства, развитие навыков самоконтроля, методы регулирования воображения и поведения — вот лишь некоторые из многих вариантов, предлагаемых для преодоления стресса, депрессии, тревоги, боли, тошноты, нарушений питания и сна, а также других проблем, типичных для периода болезни и лечения.

Магазин Rain or Shine

Наш магазин Rain or Shine, расположенный на 1-м этаже клиники, предлагает качественные товары и принадлежности, пользующиеся спросом у наших пациентов, их родственников, персонала и посетителей. Среди предлагаемых товаров — полезные мелочи, книги, газеты и журналы, подарки, головные уборы и шарфы, занимательные игрушки и игры для всех возрастов, одежда, бижутерия, кулинарные книги, канцтовары и закуски. Время работы магазина: с понедельника по пятницу, с 8:30 до 16:00. 

www.seattlecca.org/gift-shop-rain-or-shine.cfm
Магазин Shine
Магазин Shine находится на первом этаже корпуса SCCA House и предлагает ассортимент вызывающих интерес товаров для ваших потребностей и потребностей тех, кто осуществляет уход за вами. Специализированные товары включают средства для ухода за кожей, протезы груди, бюстгальтеры, парики, послеоперационную одежду, интимные вспомогательные средства, компрессионное белье и пр. Мы предлагаем товары, рекомендуемые для физиотерапии – легкие гантели, гимнастические мячи, кардиомониторы и шагомеры. Среди услуг магазина – примерочная комната и уголок для бритья. Из Клиники каждые 20 минут отправляется челночный автобус до SCCA House: это самый удобный способ посетить магазин Shine.
Адрес: 207 Pontius Ave N., Suite 101 Seattle WA 98109. Время работы: понедельник-пятница с 10:00 до 18:00, суббота с 10:00 до 15:00. www.seattlecca.org/shine.cfm

Социальная работа
Пациентам и их родственникам предлагаются услуги социальных работников. Заказать эти услуги можно, позвонив социальному работнику клиники и оставив сообщение с указанием своего имени, фамилии и номера телефона. Социальному работнику могут также позвонить на пейджер сотрудники клиники, и он встретится с вами в клинике в тот же день или договорится с вами о встрече в другой день. Вот примеры услуг, которые может оказать социальный работник клиники:
- Направления и информация о местных ресурсах.
- Ответы на вопросы о страховании и программах государственной помощи.
- Консультации, помогающие справиться с болезнью и изменением образа жизни.
- Встречи с пациентами и их родственниками для планирования краткосрочного и долгосрочного медицинского обслуживания.
- Информация о жилищных и транспортных ресурсах.
- Защита интересов пациентов и помощь в решении проблем на любом этапе лечения.

Услуги поддерживающего и паллиативного лечения
Цель паллиативного лечения – профилактика и снятие боли и обеспечение наилучшего качества жизни для пациентов и членов их семей на любой стадии заболевания. Паллиативное лечение может проводиться одновременно с мероприятиями по продлению жизни. Его цели – улучшение качества жизни, помощь в принятии решений и создание возможностей для личностного роста. Если вы желаете встретиться с представителем программы поддерживающего и паллиативного лечения, сообщите об этом работникам вашей онкологической команды. На прием, как правило, можно попасть в течение одной-двух недель после записи.
Добровольческая служба
Внимательные добровольцы оказывают пациентам, их родственникам (или ухаживающим за ними) практическую и моральную поддержку разных видов. Чтобы получить более подробную информацию о добровольческой программе SCCA, звоните по соответствующим контактным номерам, указанным в разделе «Важные номера телефонов» этого пособия.

Помощь родственникам и ухаживающим
Добровольцы предлагают общение и практическую помощь родственникам и лицам, ухаживающим за пациентами, которые проживают за пределами западного Вашингтона и не имеют местной поддержки. По возможности мы стараемся подбирать в помощь родственникам добровольцев с такими же интересами. Родственникам, не говорящим по-английски, могут помочь двуязычные добровольцы. Вот примеры помощи, которую добровольцы могут оказать пациентам и родственникам:

- Встретить вас в аэропорту по прибытии в Сиэтл. Привезти из аэропорта или отвезти в аэропорт родственников или друзей, осуществляющих основной уход за пациентом.
- Ознакомить вас с городом и предоставить транспорт для покупки продуктов и нужных вещей один-два раза в неделю.
- Предложить культурные мероприятия и возможность отдохнуть (пообедать в городе, посетить парки, кинотеатры и достопримечательности).
- Еженедельно приглашать детей и подростков на культурно-развлекательные мероприятия.

Добровольцы стараются сделать ваше пребывание в Сиэтле как можно более комфортным. Однако многие добровольцы имеют постоянную работу и не могут оказывать помощь каждый день.
Вопросы в ходе лечения

Ваши вопросы и сомнения важны; не стесняйтесь высказывать их.

При диагностике
- Как точно называется диагноз, заболевание или состояние здоровья? Есть ли у этого заболевания другие названия, и какие?
- К чему может привести это заболевание? Как оно повлияет на работу и повседневную жизнь?
- Помешает ли лечение иметь детей или повлияет ли оно на способность иметь детей?
- Какие обследования необходимы и что они должны показать?
- Как подготовиться к этим обследованиям?
- Когда и как получить результаты этих обследований?

Лечение
- Какие виды лечения вы рекомендуете в связи с этим диагнозом и/или этой проблемой?
- Каковы риски или возможные осложнения этого лечения или процедур?
- Сколько времени занимает это лечение или процедура? Сколько будет сеансов лечения?
- Когда запланировано лечение?
- Можно ли будет сделать перерыв в лечении?
- Нужно ли мне просить кого-либо отвезти меня в больницу и обратно для этого лечения или процедуры?
- Будет ли необходимо, чтобы за мной ухаживал кто-либо из родственников или друзей (т.е. помогал в моем лечении в больнице или дома)?
- Следует ли избегать каких-либо видов деятельности во время этого лечения?
- Существует ли какое-либо взаимодействие между продуктами питания или лекарствами, отпускаемыми без рецепта, и препаратами, которые я принимаю, о чем мне следует знать?
- Что может произойти, если я буду принимать не все лекарства?
- Каковы ожидаемые побочные эффекты? Кому можно позвонить, чтобы проконсультироваться по поводу побочных эффектов?
- Когда мне следует звонить, чтобы попросить помощи?
- Как получить помощь в выходные дни и в нерабочее время?

После лечения
- Когда мне нужны будут последующие приемы у врача и обследования?
- Сколько времени пройдет, прежде чем я вновь почувствую себя в норме?
- Имеет ли это лечение какие-либо длительные последствия? Когда мне следует записаться на прием для обслуживания людей, перенесших рак?
Документы по недееспособности, необходимые по Закону об отпуске по состоянию здоровья (FMLA)

Вам может быть необходим отпуск с работы. Ниже приведен список того, что необходимо для начала этого процесса.

1. У работодателя пациента или у работодателя лица, осуществляющего уход, получить бланки, необходимые для отпуска по состоянию здоровья. Для этого может понадобиться встретиться с сотрудниками отдела кадров, чтобы они выдали необходимые бланки.

2. Заполнить разделы бланков, предназначенные для пациента или лица, осуществляющего уход, прежде чем сдавать / отправлять бланки.

3. На следующий прием принести все документы по недееспособности, по FMLA, или другие документы, необходимые для отпуска по состоянию здоровья.

4. Если вы не можете принести эти бланки на прием, отправьте их по факсу в кабинет вашей медсестры (____________________) минимум за неделю до конечного срока подачи документов. С вами свяжутся, если будет необходима консультация по телефону или личное посещение.

5. Подтвердите контактную информацию пациента или лица, осуществляющего уход, приведенную ниже.

6. Данная процедура занимает 1 неделю. Мы отправим ваши заполненные документы по факсу вашему работодателю. Копию мы отправим вам по почте.

Заполните этот нижний раздел и приложите его к документации по FMLA/недееспособности.

Имя и фамилия пациента: ____________________________  Сегодняшняя дата:____________________
Лечащий врач пациента: ____________________________  U#: ____________________________

Имя и фамилия лица, осуществляющего уход:
__________________________________________
(если бланки заполняются не для пациента)
Конечный срок подачи бланков: __________________

Работодатель: ____________________________
Почтовый адрес работодателя:
__________________________________________
__________________________________________

Основное контактное лицо работодателя: __________________
Телефон контактного лица работодателя: __________________
Факс контактного лица работодателя: __________________

Идентификационный номер сотрудника или номер дела (если известен):
__________________________________________
_____________________________________________________________________

Прикрепить ярлык пациента
Онкологические веб-сайты
Ниже указаны организации, предлагающие информацию и услуги онкологическим пациентам и их родственникам. Эти ресурсы предлагаются в качестве услуги нашим пациентам. Включение их в данный список не означает, что Онкологический альянс Сиэтла полностью одобряет их деятельность.

Seattle Cancer Care Alliance (Онкологический альянс Сиэтла)  (206) 606-1000
www.seattlecca.org

Fred Hutchinson Cancer Research Center
(Центр онкологических исследований имени Фреда Хатчинсона)  (206) 667-5000
www.fhcrc.org

American Cancer Society (Американское онкологическое общество)  1 (800) ACS-2345
www.cancer.org  (или 1(800) 227-2345)

Cancer Hope Network (Онкологическая сеть «Надежда»)  1 (800) 552-4366
www.cancerhopenetwork.org

Cancer Lifeline (Онкологическая служба «Линия помощи»)  (206) 297-2500
www.cancerlifeline.org/  (или 1 (800) 225-5505)

Fertile Hope (Служба предотвращения бесплодия)  1 (866) 965-7205
www.fertilehope.org

Gilda’s Club Seattle («Клуб Гильды», Сиэтл)  206-709-1400
www.gildasclubseattle.org

Get Palliative Care (Служба паллиативного лечения)
www.getpalliativecare.org

My Oncofertility (Служба онкофертильности)  1 (866) 708-FERT
www.myoncofertility.org  (или 1 (866) 708-3378)

National Cancer Institute (Национальный институт рака)  1 (800) 4-CANCER
www.cancer.gov  (или 1 (800) 422-6237)

Публикации NCI включают:
• Facing Forward- Life After Cancer Treatment ("Жизнь после лечения рака")
• When Someone You Love is Being Treated for Cancer ("Когда кто-либо из близких проходит лечение от рака")
  www.cancer.gov/cancertopics/coping/when-someone-you-love-is-treated

• Taking Time: Support for People with Cancer ("Поддержка для онкологических пациентов")
  www.cancer.gov/cancertopics/takingtime

• Eating Hints: Before, During and After Cancer ("Советы по питанию: до, во время и после излечения от рака")
  www.cancer.gov/cancertopics/coping/eatinghints

• Chemotherapy and You: Support for People with Cancer ("Химиотерапия и вы: поддержка для онкологических пациентов")
  www.cancer.gov/cancertopics/coping/chemotherapy-and-you

• Radiation Therapy and You: Support for People with Cancer ("Лучевая терапия и вы: поддержка для онкологических пациентов")
  www.cancer.gov/cancertopics/coping/radiation-therapy-and-you

National Family Caregivers Association
(Национальная ассоциация ухаживающих за больными) 1 (800) 896-3650
www.nfcacares.org

Young Cancer Spouses (Молодые супруги против рака)
www.youngcancerspouses.org

Информация о лечении/диагностике
National Library of Medicine-Medline
(Национальная медицинская библиотека - служба Medline) 1(888)-346-3656

Радиология
www.radiologyinfo.org

Инвазивная радиология 1 (800) 488-7284
www.SIRweb.org

Внешний вид
Beauty and Cancer Program (UW Medicine)
(Программа «Красота и рак» медицинского центра UWMC) (206) 598-3604

Look Good...Feel Better
(Программа «Лучше выглядеть... лучше себя чувствовать») 1 (800) 227-2345
www.cancer.org/treatment/supportprogramsservices/look-good-feel-better

Физические упражнения
Team Survivor Northwest (Клуб для женщин, перенесших рак) (206)-732-8350
www.teamsurvivornw.org

Страхование
America’s Health Insurance Plans
(Американские планы медицинского страхования) 1 (202) 778-3200
www.ahip.org

ЛГБТ-ресурсы
National LGBT Cancer Network (Национальная онкологическая сеть для ЛГБТ)
www.cancer-network.org/

Помощь в получении лекарств, отпускаемых по рецептам
Информационная служба «Needy Meds»
www.needymeds.com

Управление транспортной безопасности: информация для пассажиров с инвалидностью и заболеваниями

Веб-сайты по конкретным заболеваниям
American Urological Association
(Американская урологическая ассоциация – рак мочевого пузыря) 1(866) 746-4282
www.auanet.org

National Bone Marrow Transplant Link
(Национальная служба информации о пересадке костного мозга) 1 (800) 546-5268
www.nbmtlink.org

Susan G. Komen Foundation (Фонд Сьюзан Комен – рак груди) 1 (877) 465-6636
www.komen.org

National Cervical Cancer Coalition
(Национальная коалиция по вопросам рака шейки матки) 1 (800) 685-5531
www.nccc-online.org

Colon Cancer Alliance (Альянс лечения рака толстой кишки) 1 (877) 422-2030
www.ccalliance.org
Kidney Cancer Association (Ассоциация лечения рака почек) 1 (800) 850-9132
www.kidneycancer.org

Leukemia & Lymphoma Society (Общество лечения лейкемии и лимфомы) 1 (800) 955-4572
www.leukemia-lymphoma.org

Lung Cancer Alliance (Альянс лечения рака легких) 1 (800) 298-2436
www.lungcanceralliance.org

Предотвращение и прекращение курения: контроль употребления табака

Ссылка на фактические данные об отказе от курения 1 (800) 4-CANCER
www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Tobacco (или 1 (800) 422-6237)

The Skin Cancer Foundation (Фонд лечения рака кожи - меланомы) 1 (800) 754-6490
www.skincancer.org

International Myeloma Foundation (Международный фонд лечения миеломы) 1 (800) 452-2873
www.myeloma.org

Multiple Myeloma Research Foundation (Фонд исследований множественной миеломы) 1(203) 229-0464
www.multiplemyeloma.org

Support for People with Oral and Head and Neck Cancer (Помощь пациентам с раковыми заболеваниями полости рта, головы и шеи) 1(800) 377-0928
www.spohnc.org

National Ovarian Cancer Coalition (Национальная коалиция лечения рака яичников) 1 (888) OVARIAN
(или 1 (888) 682-7426)
www.ovarian.org

Ovarian Cancer National Alliance (Национальный альянс лечения рака яичников) 1 (866) 399-6262
www.ovariancancer.org

Pancreatic Cancer Action Network (PANCAN) (Сеть лечения рака поджелудочной железы (PANCAN)) 1 (877) 272-6226
www.pancan.org
Urology Health
(Урологическое здоровье – рак предстательной железы) 1 (800)828-7866
www.urologyhealth.org

Prostate Cancer Foundation
(Фонд лечения рака предстательной железы) 1 (800)757-2873
www.pcf.org

Организация US TOO International (группы поддержки, информация) 1 (800) 808-7866
www.ustoo.com

Sarcoma Alliance (Альянс лечения саркомы) 1 (415) 381-7236
www.sarcomaalliance.org

Существуют другие заболевания:
Апластическая анемия 1 (800) 747-2820
www.aplastic.org

Myelodysplastic Syndromes Foundation
(Фонд лечения миелодиспластических синдромов) 1 (800) MDS-0839
www.mds-foundation.org (или 1 (800) 637-0839)

Sickle Cell Disease Association of America, Inc
(Американская ассоциация лечения серповидноклеточной анемии) 1 (800) 421-8453
www.sicklecelldisease.org

Контроль симптомов
National Lymphedema Network
(Национальная сеть по вопросам лимфедемы) 1 (800) 541-3259
www.lymphnet.org

United Ostomy Associations of America
(Объединенная американская ассоциация по вопросам стомы) 1 (800) 826-0826
www.uoaa.org

The Cancer Journey
(Информационный веб-сайт по вопросам рака) 1 (866) 257-4667
www.thecancerjourney.org

Вспомогательные виды лечения
Food and Drug Administration (FDA)
(Управление США по надзору за пищевыми продуктами и медикаментами)
www.fda.gov/Food/DietarySupplements

NIH Office of Dietary Supplements
(Отдел пищевых добавок Национального института здравоохранения)
www.ods.od.nih.gov/

National Center of Complementary and Alternative Medicine
(Национальный центр вспомогательной и альтернативной медицины) 1 (888) 644-6226
http://www.nccam.nih.gov

Служба Oncolink («Онкосвязь») онкологического центра им. Абрамсона при Университете Пенсильвании
www.oncolink.org

U.C. Berkeley Wellness Newsletter
(Бюллетень здоровья Университета Калифорнии (Беркли)) 1 (800) 829-9170
www.berkeleywellness.com

American Cancer Society Complementary and Alternative Therapies
(Информация Американского онкологического общества о вспомогательных и альтернативных видах лечения) 1 (800) 227-2345

Веб-сайты взаимопомощи для детей и подростков
Planet Cancer («Планета «Рак»)
http://myplanet.planetcancer.org/

Для перенесших рак
Livestrong Foundation (Фонд «Здоровье») 1 (877) 236-8820
www.livestrong.org

The National Coalition for Cancer Survivorship
(Национальная коалиция преодоления рака) 1 (877) 622-7937
www.canceradvocacy.org

Beyond the Cure («Лечение и не только») 1 (800) 532-6459
www.beyondthecure.org
Психологическая поддержка детей, когда кто-то из близких болен раком

Наиболее распространенные опасения и страхи
Даже если ребенок не задает этих вопросов вслух, он, скорее всего, хочет спросить:

- Могу ли я заразиться раком?
  Рак не заразен. Его нельзя «подхватить».

- Не я ли виноват в этой болезни?
  Нет. Рак случается сам по себе. Ученые стараются лучше понять его причины, но точно известно, что дети не могут вызвать рак какими-то своими словами или поступками.

- Лечение рака – это наказание за что-то?
  Нет. Лечение рака – не наказание. Оно нужно для того, чтобы убрать из организма вредные раковые клетки. И хотя от этого лечения человек в течение некоторого времени чувствует себя плохо, в конце концов оно делает его здоровее. Разговор о раковых клетках обычно помогает детям понять, как действует лечение. Например: «Ты сделан из маленьких кирпичиков; они называются клетками. Рак появляется, когда клетки растут слишком быстро и без остановки. От этого организм работает неправильно. Химиотерапия убивает эти быстро растущие клетки. Или больному делают операцию, и врачи удаляют сразу много раковых клеток (которые вместе называются «опухоль»). Химиотерапия может вредить другим быстро растущим клеткам организма, например, клеткам волос и клеткам в желудке. Поэтому во время лечения у человека могут выпадать волосы и его может тошнить. Когда химиотерапия заканчивается, человеку становится лучше и у него опять отрастают волосы».

В зависимости от возраста ребенка и его знаниях о раке он может задумываться над следующим:
Умрет ли близкий ему человек, больной раком?
  Отвечая на этот вопрос, следует учитывать возраст ребенка, существующие в семье убеждения и сложившуюся ситуацию. В этом может помочь социальный работник или другой медицинский работник. Например: «Мы изо всех сил стараемся его (ее)
вылечить. Я скажу тебе, если случится что-то серьезное или если я начну беспокоиться, что он (она) умрет. И еще я хочу, чтобы ты говорил(а) мне, когда ты сильно волнуешься. Что будет беспокоить тебя сильнее всего, если он (она) умрет?» У ребенка могут быть конкретные страхи, о которых ему, возможно, хочется поговорить (например: «Где я буду жить? С кем я буду после школы?»).

Советы по поводу разговоров с ребенком: когда и в каких «дозах»?
Вы знаете это лучше всех. То, как вы будете говорить с ребенком о раке, будет зависеть от характера ребенка и от существующих в семье культурных и духовных традиций и убеждений по поводу рака. В народе бытует множество мифов о раке и его лечении. Но мы советуем исходить из фактов.

Во-первых, постарайтесь как можно больше узнать о заболевании, в том числе о побочных эффектах и о плане лечения, чтобы вы могли подготовить ребенка и ответить на его вопросы о том, что следующее из-за рака.

Для разговоров с ребенком выбирайте время, которое кажется вам подходящим для спокойного обсуждения болезни; постарайтесь успокоить ребенка, если он расстроится.

Порой детям нужно некоторое время, чтобы осознать происходящее. Дети обычно чувствуют, что в семье неприятность, и часто представляют себе худшее, если не знают, что происходит. Если своевременно объяснить ребенку диагноз больного, ребенок почувствует, что ему доверяют, и ему будет легче понимать происходящие перемены.

Пригласите специалиста или родственника, чтобы он помог вам морально и эмоционально подготовиться к беседе. При необходимости они могут тоже участвовать в обсуждении болезни с ребенком. Если ребенку рассказывают о раке кто-то другой, то при этом должны присутствовать вы или кто-либо из родственников, чтобы поддержать и успокоить ребенка.

Начинайте с того, что ребенок видит и знает: «Ты, наверное, заметил(а), что у тети часто плохое настроение и что она много спит?»

Произносите настоящие названия заболеваний, в том числе слово «рак», чтобы ребенок привыкал к нему. Это подготовит его к восприятию терминов, которые он будет слышать от других.

Напомните ребенку, что существует много разных видов рака и его лечения. Ребенок может думать, что с вами произойдет в точности то же самое, что когда-то произошло с другим родственником или знаковым. Но дело может обстоять совсем по-другому.
Используйте выражения, соответствующие уровню развития ребенка и понятные ему (см. подраздел «Возрастные соображения»), когда будете говорить о том, какие органы поражены болезнью, как предстоит ее лечить и как это повлияет на жизнь ребенка, в том числе какие перемены возможны в семье.

Разные дети стремятся получить разное количество информации и по-разному реагируют на нее; ваша цель – дать достаточно информации, чтобы унять страх ребенка и внушить ему чувство безопасности перед лицом предстоящих изменений. Позвольте ребенку вести вас по пути его мыслей и чувств.

Будьте правдивы, когда не можете ответить на вопрос. Иногда нет смысла уверять ребенка, что все будет хорошо. Заверьте ребенка, что о нем будут заботиться, что бы ни случилось, и воспользуйтесь случаем, чтобы рассказать ему, как вы сами справляетесь с неизвестностью.

Советуйте ребенку задавать вопросы. Будьте терпеливы, если вам придется много раз отвечать на одни и те же вопросы.

Предложите ребенку нарисовать то, что он чувствует (например, взрослый говорит: «Когда мне грустно, я...», а затем просит ребенка нарисовать картинку об этом чувстве и рассказать о том, когда он так себя чувствовал).

Если болен кто-то из родителей, просите ребенка помочь больному (нарисовать для него рисунок и т.д.); делать «книжки» о болезни для младших братьев или сестер; вести альбом или дневник о болезни отца (матери); спрашивайте ребенка, хочет ли он чем-нибудь помочь семье, и чем именно.

Ведение дневника или альбома; обсуждение лучших и худших моментов каждого дня.

Удовлетворение потребностей ребенка

Ухаживать за детьми и при этом переносить лечение от рака и его побочные эффекты очень трудно. Прежде всего заботьтесь о себе:

- Определите свои физические возможности и не завышайте требования к себе.
- Каждый день отводите какое-то время для себя.
- Ешьте здоровую пищу.
- Будьте физически активны и хорошо высыпайтесь.
- Позволяйте другим помогать вам и держите под рукой список конкретных дел, которые может сделать для вас кто-то другой.
- Подключайте друзей, родственников, группы поддержки и специалистов для оказания эмоциональной поддержки.

Эмоциональные потребности детей:
• Будьте готовы к беседе в любом месте и в любое время. У детей могут возникать вопросы в самые неожиданные моменты.
• Покажите ребенку клинику или больницу, где проводится лечение, если он захочет ее увидеть. Перед посещением подготовьте ребенка к тому, что ему предстоит увидеть.
• Ребенок будет реагировать на это по-своему. Спрашивайте, какое у него настроение, и наблюдайте за его поведением.
• Уделять ребенку время – это один из лучших способов показать вашу любовь. Помните, что очень важно проводить время наедине с каждым ребенком.
• Позволяйте ребенку помогать семье такими способами, которые что-то для него значит. Например, рисовать картинки «Выздоровляй поскорей!», говорить с больным о лучших и худших моментах его дня, каждое утро доливать больному в кувшин воды и т.д.
• Старайтесь вносить в жизнь семьи как можно больше развлечений. Планируйте особые мероприятия в праздничные дни.
• Говорите с ребенком об изменениях семейного распорядка и о том, чего ему следует ожидать.
• Позволяйте другим людям чем-то занимать ребенка; возможно, дядя или тетя, которым вы доверяете, захотят повесить его на спортивную игру, концерт и т.д.
• Старайтесь вносить в повседневную жизнь веселье, выдумку и игру. Можно, например, устроить дома вместо обеда «пикник», посмотреть вечером кинокомедию или поработать всей семьей над какой-нибудь поделкой.

Потребности детей в плане общения и развития:
• Помогайте ребенку сохранять контакт с друзьями, родственниками и другими важными для них людьми (лично, в письмах, по телефону, по электронной почте).
• Обеспечивайте ребенку условия и распорядок обучения в школе или дома.
• Обсудив ситуацию с ребенком, рассказьте о ней школьным консультантам и учителям и поговорите с ними о насущных потребностях ребенка.
• Обсудите с родственниками вопросы семейной конфиденциальности: о чем можно и о чем нельзя говорить вне семьи.
• Если ребенок в этот период будет вести себя слишком по-детски или капризничать, это нормальное явление. Дети в таких случаях часто хотят внимания взрослых или хотят почувствовать себя в безопасности.
• Поддерживать дисциплину нелегко, но очень важно помогать ребенку продолжать развиваться и успешно взаимодействовать с семьей, ровесниками, одноклассниками и учителями во время и после лечения пациента.
• Установите четкие требования к ребенку во время лечения и в переходные периоды. В трудные периоды может понадобиться немного изменить правила (например, время ложиться спать). Обсуждайте все изменения с ребенком.
• Старайтесь, чтобы все, кто ухаживает за больным, как можно последовательнее участвовали в воспитании и дисциплинировании ребенка (например, бабушкины правила должны быть подобны маминым).
Возрастные соображения

Дети дошкольного возраста (приблизительно 3-5 лет):
- Имеют тенденцию к эгоцентричности; считают, что мир вращается вокруг них; их волнует прежде всего то, как болезнь затрагивает их интересы.
- Считают, что их мысли обладают волшебной силой; что они способны управлять ситуацией (например, считают, что могут вызвать у человека болезнь, если будут плохо думать о нем или плохо себя вести).
- Обычно лучше понимают, если для объяснения использовать кукол, рисунки и книги.
- Нуждаются в заверении, что кто-то всегда будет заботиться о них.
- Могут стать грустными от услышанного, но могут выглядеть и равнодушными.
- Могут реагировать на болезнь близкого человека плохим поведением (например, капризничать, чтобы привлечь к себе внимание) или вести себя слишком по-детски (мочиться в постель, «липнуть» ко взрослым).
- Хорошо умеют выражать свои чувства/эмоции посредством игры; иногда нуждаются в помощи, чтобы определить свои чувства.
- Могут стать грустными от услышанного, но могут выглядеть и равнодушными.
- Могут реагировать на болезнь близкого человека плохим поведением (например, капризничать, чтобы привлечь к себе внимание) или вести себя слишком по-детски (мочиться в постель, «липнуть» ко взрослым).
- Хорошо умеют выражать свои чувства/эмоции посредством игры; иногда нуждаются в помощи, чтобы определить свои чувства.
- Часто верят, что смерть обратима и что умерший может вернуться или вернется.

Дети школьного возраста (приблизительно 6-11 лет):
- Иногда стремятся самостоятельно получить информацию о болезни.
- Начинают понимать, что смерть необратима.
- Могут пожелать подробнее узнать о лечении (побочных эффектах, физических изменениях и т.д.).
- Плохие новости могут вызывать у них грусть, гнев и/или раздражение; они могут жаловаться на головную боль, боль в животе и т.д.; могут проявлять гнев по отношению к больному, рассеянность, или с трудом приспосабливаться к изменениям в повседневной жизни.

Подростки (12 лет и старше):
- Подростки способны мыслить абстрактно и понимать принципы и идеи, которые невозможно изобразить наглядно и увидеть.
- Обычно стремятся к независимости.
- Иногда отрицают свои чувства, чтобы избежать их обсуждения.
- Способны мыслить по-взрослому.
- Могут требовать подробностей.
- Старайтесь вызывать их на разговор об их чувствах, но понимайте, что им может быть комфортнее говорить с другом, специалистом или с другим человеком, кому они доверяют.
- Старайтесь убедить их, что вы хотите, чтобы они продолжали вести обычную деятельность вне семьи.
- Следите, не пытается ли они взять на себя слишком много ответственности или роль родителей их младших братьев или сестер.
• Их реакция может проявляться в виде гнева, бунта, депрессии и тревоги, ухода в себя, физических симптомов (боль в животе, головная боль), утаивания чувств.

Ссылки на более подробную информацию
• Helping Children When a Family Member Has Cancer: Dealing With Diagnosis («Помощь детям, когда у кого-то в семье рак»). Американское онкологическое общество, www.cancer.org
• “Helping Children When a Family Member Has Cancer: Dealing With Recurrence or Progressive Illness («Помощь детям, когда у кого-то в семье рак: рецидив или прогрессирующее заболевание»). Американское онкологическое общество, www.cancer.org
• Art with Heart (Организация в Сиэтле, использующая арт-терапию для помощи детям в преодолении кризиса), www.artwithheart.org

Другая рекомендуемая литература
Для родителей:
• How to Help Children Through a Parent’s Serious Illness («Как помогать детям при серьезной болезни родителей»). Авторы Kathleen McCue и Ron Bonn.
• When a Parent Has Cancer: A Guide to Caring for Your Children («Когда у родителей рак: пособие по уходу за детьми»). Автор Wendy S. Harpham.

Детские книги и брошюры (для чтения вместе со взрослыми):
• When Someone You Love Is Being Treated For Cancer («Когда кто-либо из близких проходит лечение от рака»). Издание Национального института рака.
• Tickles Tabitha’s Cancer-Tankerous Mommy («Ракоздраженная мама Табиты-Щекотки»), автор Amelia Frahm, иллюстратор Elizabeth Schultz.
• Sammy’s Mommy Has Cancer («У мамы Сэмми рак»). Автор Sherry Kohlenberg, иллюстратор Lauri Crow.
• The Year My Mother Was Bald («Год, когда мама была лысой»). Автор Ann Speltz, иллюстратор Kate Sternberg.
• Because Someone I Love Has Cancer: Kids' Activity Book («Потому что у того, кого я люблю, рак: книга детских занятий»). Издание Американского онкологического общества.
• **Life Isn't Always a Day at the Beach: A Book for All Children Whose Lives Are Affected by Cancer** («Жизнь – это не всегда день на пляже: Книга для всех детей, чью жизнь омрачает рак»). Автор Pam Ganz.

• **When Someone Has a Very Serious Illness: Children Can Learn to Cope with Loss and Change** («Когда кто-то серьезно болен: Как научить детей переживать потери и перемены»). Автор Marge Heegaa.

• **Vanishing Cookies: Doing Ok When a Parent Has Cancer** («Исчезающее печенье: Как оставаться спокойным, когда у кого-то в семье рак»). Автор Michelle B. Goodman.

**Вопросы?**

Наши контактные телефоны:

• Seattle Cancer Care Alliance (Онкологический альянс Сиэтла): 206-606-1000

• Отдел просвещения пациентов и их родственников: 206-606-1076
Диагностические обследования

Радиология и диагностическая визуализация
Если вам назначены определенные процедуры - например, магнитно-резонансная диагностика [Magnetic Resonance], компьютерная томография [Computed Tomography] или ультразвуковая диагностика, вам нужно будет подняться на второй этаж клиники.

Подготовка к визуализационным обследованиям: КТ, МРТ, радионуклидное обследование, ПЭТ (позитронно-эмиссионная томография)/КТ, ультразвуковое обследование, DEXA, обычный рентген

- Отделение диагностической визуализации (радиологии) находится на втором этаже.
- Просим прибыть за 15 минут до назначенного времени приема, чтобы успеть зарегистрироваться и оформить документы.
- Одежда должна быть не тесной и без металлических деталей (застежек-молний, ремней, кнопок и заклепок).
- Снимите все металлические предметы (заколки для волос, украшения, очки, слуховые аппараты и съемные зубные протезы), которые могут ухудшить изображение.
- На время обследования вам могут выдать больничный халат.
- Сообщите врачу и работнику рентгенкабинета, если вы подозреваете, что беременны.
- Если у вас аллергия на контрастный раствор для КТ или МРТ, сообщите об этом врачу или медсестре заранее, не дожидаясь дня обследования.
- Перед обследованием ВЫКЛЮЧИТЕ мобильные телефоны и/или пейджеры.
- Соблюдайте дополнительные указания, относящиеся конкретно к вашему обследованию.
- Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой по поводу того, какие лекарства вам следует или не следует принимать в день визуализационного обследования и когда вам возобновить прием лекарств после обследования.
Правила приема пищи и жидкости перед компьютерной томографией

- Не принимайте никакой пищи в течение 4 часов перед обследованием.
- Перед обследованием можно пить прозрачные напитки*.
- Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой по поводу того, какие лекарства вам следует или не следует принимать в день томографического обследования.

Для КТ-обследования брюшной полости и/или таза может быть необходимо выпить контрастный раствор в течение часа, предшествующего процедуре. При внутривенном введении контрастной жидкости вам необходимо будет подождать в отделении томографии еще минимум 30 минут после ее введения. Если имеются сомнения в правильной работе ваших почек, то перед обследованием необходимо получить специальные указания от врача или медсестры. Туалетом можно пользоваться в любое время перед обследованием, если медработники не дадут иных указаний.

*Что такое прозрачные напитки?

- Вода
- Прозрачные соки
- Чай
- Черный кофе; не добавляйте молока/сливок и сахара, поскольку тогда напиток не будет прозрачным.
- Прозрачный бульон
Подготовка к обследованию DEXA (двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии)

- Ешьте как обычно, но не принимайте кальциевых добавок, в том числе TUMS, минимум 24 часа перед обследованием.
- Оденьтесь удобно.
- Одежда должна быть не тесной и без металлических деталей (застежек-молний, ремней, кнопок и заклепок).
- На время обследования вам могут выдать больничный халат.
- Сообщите врачу и координатору, если вы недавно проходили бариевое обследование или принимали контрастный раствор для компьютерной томографии (КТ) или радиоизотопной сканограммы; в таких случаях может понадобиться отложить обследование DEXA на 7-10 дней.
- Сообщите врачу и работнику рентгенкабинета, если вы подозреваете, что беременны.

При необходимости попросите медсестру или врача разъяснить вам эти указания.
Подготовка к маммограмме

- Просим прибыть за 15 минут до назначенного времени приема, чтобы успеть зарегистрироваться и оформить документы.
- Записывайтесь на маммограмму в неделю после менструации, или минимум за две недели до менструации. В это время ткань молочных желез менее чувствительна. Если у вас уже нет менструаций, для маммограммы подходит любой день месяца.
- Перед маммограммой удалите дезодорант, тальк или лосьон из подмышечных впадин и с молочных желез. Эти вещества могут выглядеть на изображении как пятна. Для очистки подмышечных впадин и молочных желез вам выдадут во время приема специальные салфетки.
- Если вы проходили маммограмму ранее, просим отправить снимки в отделение визуализационных обследований молочной железы (Breast Imaging). Отделение Breast Imaging должно изучить прежние маммограммы не позднее чем за 48 часов до вашего обследования, в целях подготовки их к сравнению. Адрес для отправки маммограмм:
  Seattle Cancer Care Alliance
  825 Eastlake Ave East
  SCCA Radiology Film Room, G2209
  Seattle, WA  98109
- Наденьте одежду из "верха" и "низа", поскольку вас попросят снять одежду и украшения выше пояса. На время обследования вам выдадут халат, запахивающийся спереди.
- Не забудьте сообщить врачу и технологу, если вы заметили на теле что-либо необычное – шишку, уплотнение, покраснение, отечность и т.д.
- Сообщите врачу и работнику рентгенкабинета, если вы подозреваете, что беременны.
- Некоторые женщины избегают проходить маммограмму из-за беспокойства или страха. Помните, что прохождение маммограммы – это путь к сохранению здоровья. Маммограмма может вызвать проблемы на ранней стадии, что часто ведет к полному излечение.
Бланк проверки для МРТ

Врач назначил вам обследование под названием магнитно-резонансная томография (МРТ). ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО БЕРЕМЕННЫ, ИЛИ ЕСЛИ ВАШ ВЕС БОЛЬШЕ 300 ФУНТОВ (135 КГ), ПОЗВОНИТЕ 206-606-1434 И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ.

Во избежание задержки или отмены обследования, если у вас имеются КАКИЕ-ЛИБО из указанных ниже вживленных приборов либо аллергий, или если вы подозреваете, что беременны (см. полный список ниже), сообщите своему координатору лечения или позвоните 206-606-1434, чтобы проверить, можно ли вам проходить обследование.

Ознакомьтесь с полным текстом бланка проверки пациента для МРТ: там указаны еще некоторые состояния здоровья, которые могут повлиять на результаты обследования:

- Кардиостимулятор / дефибриллятор
- Зажим для аневризмы мозга*
- Кохлеарный имплантат*
- Стенты сосудов сердца*
- Вживленный или внешний насос для лекарств (в том числе для химиотерапии)
- Расширитель тканей молочной железы
- В случае беременности – сколько недель:_______
- Диализ или почечная недостаточность
- Аллергия к контрастным веществам для КТ или к гадолинию
- Аллергии к другим медикаментам или контрастным веществам

ПРИНЕСИТЕ С СОБОЙ КАРТОЧКУ С ПЕРЕЧЬЮ ВЖИВЛЕННЫХ ПРИБОРОВ. Как правило, хирургические скобки, зажимы, штифты и винты не представляют риска во время МРТ-обследования, если с момента их установки прошло 4-6 недель. Если имеются сомнения по поводу металлических деталей, вживленных в глаз, можно провести проверку путем рентгеновского обследования.
Подготовка к радионуклидному обследованию скелета или радионуклидной ангиографии (MUGA)

Перед уколом и после него следует пить больше жидкости. После укола постарайтесь выпить 3-4 стакана своего любимого напитка. Часто опорожняйте мочевой пузырь.

Ограничений на прием пищи или жидкостей перед этим исследованием нет.

- Если вам трудно сохранять неподвижность в течение 45 минут, проконсультируйтесь с направившим вас врачом по поводу дополнительных медикаментов.

- Данное обследование противопоказано беременным женщинам и кормящим матерям.

Вам дадут документ, где указано, в какой период времени небольшие дозы радиации, остающиеся в вашем организме, могут быть выявлены средствами радиационного контроля. Эти дозы радиации не представляют опасности для людей и разрешены медицинскими нормативами штата Вашингтон.
Подготовка к ультразвуковому обследованию

- Если вам предстоит обследование брюшной полости, вам не следует ничего есть и пить в течение минимум 8 часов перед обследованием.
- Лекарства можно принимать с небольшим количеством воды.
- Перед обследованиями тазовой области необходимо выпить не менее литра воды для наполнения мочевого пузыря. Не ходите в туалет, пока не получите соответствующие указания работника кабинета.
- Если у вас диабет, проконсультируйтесь с врачом или медсестрой по поводу ограничений в плане приема пищи и лекарств.
Участие в научных исследованиях

Клинические задачи
Обратившись в SCCA, вы непосредственно получаете пользу от опыта, приобретенного благодаря участию прежних пациентов в различных научных исследованиях. Вам тоже могут предложить участие в таких исследованиях. Их результаты могут пойти на пользу и вам, и будущим пациентам. Совместная работа улучшает результаты. Мы верим, что сочетание лечения, просвещения и исследований приносит пациентам реальную пользу.

Как разрабатываются научные исследования
Научные исследования разрабатываются сначала сотрудником определенной специализации. Затем составляется письменное предложение, которое представляется коллегам и членам научной аналитической комиссии. После анализа предложение об исследовании передается в Экспертный совет учреждения. Задача совета – проследить за тем, чтобы участие в исследовании было обосновано с точки зрения пользы и риска. Совет также изучает бланк согласия на участие в исследовании, чтобы убедиться, что в нем четко указан характер исследования и возможные риски.

Информированное согласие
Вам будет предложено подписать бланк согласия на участие в каждом исследовании. Ваша подпись будет означать, что вам разъяснили характер исследования, что вы понимаете связанный с ним риск, что у вас была возможность задать вопросы и что вы добровольно соглашаетесь участвовать в исследовании. В бланках согласия также указано, что за вами остается право отменить ваше согласие.

Польза и риск, связанные с исследованиями
Участие в научных исследованиях зачастую может принести вам личную пользу. Возможно и обратное – отсутствие пользы или, например, появление нежелательной реакции.

Некоторые исследования предусматривают назначение пациентам лечения методом так называемой рандомизации. Это значит, что их разделяют на группы по случайному принципу при помощи компьютера. Это обычно делается в тех случаях, когда неизвестно, какой из методов лечения эффективнее. Часто проводятся сравнения между «новым» и «стандартным» методами лечения. Рандомизация – это способ избежать предвзятости, которая может повлиять на результаты сравнения. Она повышает уверенность в том, что различия между группами будут отражать разницу в лечении, а не какие-либо другие факторы. Вам может показаться неприятным, что вопросы вашего лечения решаются путем случайного компьютерного выбора. Вы можете считать, что «новое» лечение лучше «стандартного», или вас может беспокоить то, что «новое» лечение увеличит вероятность появления побочных эффектов. Из-за этих причин, возможно, вы предпочли бы выбрать то или иное лечение. Такие чувства вполне понятны. Однако мы хотим, чтобы вы поняли, что в данной ситуации нет фактических оснований предпочитать те или иные методы.
лечения. Если бы они были, нам не требовалось бы проводить научное исследование, чтобы выяснить, какой метод лечения лучше.

Долгосрочное участие в исследованиях
Участие в научных исследованиях, вероятнее всего, продлится дольше вашего пребывания в клинике, особенно если ваше заболевание требует длительного лечения. Мы способны вести такие исследования в партнерстве с вашим лечащим врачом. Вас, возможно, будут время от времени приглашать в клинику на медосмотр.

Результаты исследований
Информация, полученная в результате научных исследований, излагается на научных конференциях и публикуется в медицинских журналах. Благодаря этому мы можем делиться результатами с другими специалистами.

Конфиденциальность
Мы всегда соблюдаем конфиденциальность сведений о пациентах. Фамилии или инициалы пациентов не фигурируют ни в одном отчете. Документация пациентов хранится в надежном месте, и доступ к ней разрешен только уполномоченным сотрудникам.

Вопросы о научных исследованиях
Медицинские работники следят за тем, чтобы участие в научных исследованиях не нарушало хода лечения пациентов. Если у вас есть сомнения по поводу участия в научных исследованиях, не стесняйтесь задавать вопросы. Ваше стабильное участие очень важно для нас, и мы благодарны вам за готовность сотрудничать с нами. За более подробной информацией о клинических исследованиях обращайтесь к своей медсестре или врачу.

Материальная заинтересованность в медицинском исследовании
Иногда медицинские исследователи имеют финансовые отношения с частными компаниями, например:
- Владеют акциями компании.
- Являются членами консультативных советов или консультантами в частных компаниях.
- Получают гонорары и платежи за консультации.

Медицинский исследователь, имеющий такую заинтересованность или такие отношения, обязан сообщать о них. Учреждения внимательно изучают такие сообщения. Затем принимаются решения о том, имеют ли эти ученые право проводить соответствующее исследование, и могут ли при этом быть сохранены их личная финансовая заинтересованность и прежние деловые отношения. Мы делаем это для защиты пациентов и объективности медицинских исследований.
Связи с частными компаниями
Медицинские исследователи и частные компании уже много лет работают вместе над изучением идей, которые могут стать полезными для науки и для пациентов. Иногда фармацевтические компании и биотехнологические фирмы оплачивают медицинские исследования. Эта финансовая поддержка может открыть новые пути профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

Наши обязательства перед вами
SCCA и входящие в него учреждения обязуются защищать права и благополучие пациентов, добровольно принимающих участие в медицинских исследованиях.

Учреждения-члены SCCA имеют свои правила и порядок разглашения, анализа и контроля финансовых интересов и связей между медицинскими исследователями и частным сектором.

Если вы хотите подробнее узнать о таких правилах
Каждое учреждение, входящее в SCCA, имеет свои собственные методы анализа финансовых связей и интересов. Если вы хотите подробнее узнать об этих правилах и процедурах, обратитесь к источникам информации, указанным ниже:

Центр онкологических исследований имени Фреда Хатчинсона
Ведущий исследователь вашего исследования:__________________
Отдел связи с пациентами SCCA: 206-606-1056
Экспертный совет: 206-667-6567

Сведения о UW Medicine
Ведущий исследователь вашего исследования:__________________
Отдел исследований с участием пациентов: 206-543-0098
Нормативный отдел (Отдел исследований и послевузовского образования): 206-616-8222,
www.uwmedicine.org/research/regulatory-guidance/pages/default.aspx

Больница Seattle Children’s
Ведущий исследователь вашего исследования:__________________
Экспертный совет: 206-987-2023
Юридический отдел больницы Children’s: 206-987-2044

Вопросы, которые следует задавать
• Можно ли выйти из научного исследования в любой момент?
• Каковы факторы риска?
• Какова польза от участия?
• Для чего проводится это исследование?
• Как долго мне предстоит участвовать в нем?
• Сколько это будет стоить?
• Покрывает ли моя страховка участие в исследовании?
• К кому обращаться с дополнительными вопросами?

Названия протоколов:
____________________________________________________________________________
____________________________________________________________________________
____________________________________________________________________________

____________________________________________________________________________
Раздел 2 – Лечение

«Зная, чего ожидать, я стала меньше беспокоиться». 
Типичные виды лечения

Лечение рака обычно включает химиотерапию, биотерапию, облучение и/или операцию.

Задавайте вопросы о своем плане лечения, побочных эффектах, прогнозах на ближайшее будущее и долгосрочных прогнозах. Спрашивайте, чего следует ожидать в будущем. Когда вы узнаете, каких симптомов следует ожидать, полезно будет ознакомиться с таблицами симптомов, приведенными в разделе "Контроль симптомов в домашних условиях". Всегда обращайтесь к врачу и медсестре, если у вас возникают вопросы или сомнения. Задавайте вопросы и высказывайте то, что вас беспокоит, в течение всего курса лечения. Персонал клиники поможет вам выполнять план вашего лечения.

Цели лечения таковы:
- Излечение от рака
- Борьба против рака
- Облегчение симптомов рака

Общие сведения о наиболее распространенных видах рака имеются на веб-сайте Национального института рака. [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

Многие пациенты в ходе лечения нашли полезной следующую информацию. Возможно, она пригодится вам. На веб-сайте Национального института рака имеется полезная информация о заболевании, с которым вы имеете дело. Смотрите ниже:


Рак щитовидной железы: [www.cancer.gov/cancertopics/types/thyroid](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/thyroid)


Рак предстательной железы: [www.cancer.gov/cancertopics/types/prostate](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/prostate)
Саркома: www.cancer.gov/cancertopics/types/soft-tissue-sarcoma

Другая полезная информация в ходе вашего лечения

Советы по питанию www.cancer.gov/cancertopics/coping/eatinghints

Распределение времени www.cancer.gov/cancertopics/takingtime

Клинические исследования www.cancer.gov/clinicaltrials

Рак на поздней стадии (электронная книга) www.cancer.gov/cancertopics/cancerlibrary/ebooks/advancedcancer

Когда любимый человек лечится от рака (электронная книга) www.cancer.gov/cancertopics/cancerlibrary/ebooks/when-someone-you-love-is-being-treated

Химиотерапия - это применение лекарственных препаратов для остановки быстрого роста раковых клеток. Недостаток этого метода в том, что химиотерапия может также препятствовать росту здоровых клеток. Перед химиотерапией рекомендуется проконсультироваться с медсестрой, фармацевтом и врачом по поводу ожидаемых побочных эффектов. Вы получите карточку химиотерапии от American Cancer Society (Американского онкологического общества, сокращенно ACS) или от National Cancer Institute (Национального института рака, сокращенно NCI).

Очень полезно прочесть книгу Chemotherapy and You («Химиотерапия и вы»), которая имеется в интернете и в клинике SCCA.

Некоторым пациентам устанавливают постоянный внутривенный доступ в виде либо центрального катетера, либо венозного катетера port-a-cath. Внутривенный доступ используется для введения в организм жидкостей, питательных растворов, лекарств и/или препаратов крови. Он используется также для взятия крови на анализ без укола в вену на руке.

Биотерапия - это применение лекарственных препаратов, которые помогают иммунной системе пациента преодолевать рак. Очень полезной книгой по биотерапии является буклет NCI, опубликованный в интернете на следующем веб-сайте: www.cancer.gov/cancertopics/treatment/biologicaltherapy

Лучевая терапия - это применение высокоэнергетического излучения для уничтожения раковых клеток. Существуют различные способы применения облучения, снаружи и внутри организма. Подобно химиотерапии, облучение может уничтожать и здоровые клетки. Очень полезно прочесть книгу Radiation and You («Облучение и вы»), изданную NCI. Эта книга имеется в интернете и в клинике SCCA.

Операция - это хирургическое удаление раковой опухоли или ее части.
Безопасное обращение с предметами химиотерапии в домашних условиях

Препараты химиотерапии могут быть опасными
Необходимо принимать специальные меры во избежание случайного контакта препаратов химиотерапии с другими людьми. Оборудование и предметы, находящиеся в контакте с такими препаратами (шприц, иглы, пакеты и трубки от капельниц, флаконы от таблеток и т.п.) считаются загрязненными. Независимо от способа введения препараты химиотерапии остаются в организме в течение многих часов, а иногда и дней, после сеанса лечения. Препараты химиотерапии выводятся из организма с мочой и калом. Рвотные массы тоже могут содержать остатки препаратов химиотерапии.

Утилизация внутривенных препаратов и изделий
Предметы, бывшие в контакте с препаратами химиотерапии, необходимо выбрасывать в контейнеры со специальной маркировкой. Вам выдадут жесткий пластмассовый контейнер с наклейкой «Chemotherapy Waste» («Отходы химиотерапии»), «Hazardous Waste» («Опасные отходы») или с другим подобным предупреждением. Выбрасывайте использованные изделия для химиотерапии и перчатки только в этот контейнер. Если предмет не помещается в контейнер, положите его в отдельный пакет Ziploc™ или в полиэтиленовый мешок; мешок следует плотно затянуть резинками. Острый предмет следует выбрасывать только в вышеуказанный жесткий пластмассовый контейнер. Это предотвращает случайные уколы и порезы. Компания-поставщик ваших лекарств и медицинской техники сообщит вам, кто будет забирать контейнеры с отходами.

Федеральные правила утилизации рецептурных препаратов для пероральной химиотерапии
Неиспользованные, ненужные или просроченные рецептурные препараты для пероральной химиотерапии необходимо вынуть из фабричной упаковки и отделить от них все ярлыки с фамилией и другими личными данными. Затем эти препараты следует смешать с сыпучим мусором (например, использованным молотым кофе или кошачьим песком) и положить в пакет Ziploc™ или в банку с крышкой, во избежания случайного проглатывания препаратов детьми или животными. НЕ ИЗМЕЛЬЧАЙТЕ выбрасываемые препараты для химиотерапии. Пакеты и банки с ненужными препаратами химиотерапии следует выбрасывать в мусорные контейнеры. Не выбрасывайте такие препараты в унитаз.

Выделения организма
Вы можете как обычно пользоваться унитазом (септической емкостью или канализацией). После пользования туалетом мойте руки с мылом; если моча или стул попадет на кожу, вымойте этот участок кожи.

Стирка
Стирайте одежду и постельное белье, как обычно, за исключением случаев, когда на них попадают препараты для химиотерапии. В этом последнем случае наденьте перчатки и обращайтесь с одеждой и бельем осторожно, чтобы препараты химиотерапии не попали на руки. Как можно быстрее положите загрязненные предметы в стиральную машину и выстирайте отдельно от другой одежды (белья). Не стирайте предметы, загрязненные препаратами химиотерапии, вместе с другими изделиями. Если у вас нет стиральной машины, положите загрязненные предметы в полиэтиленовый мешок и держите в нем до стирки.

**Кожа**
Препараты химиотерапии, попавшие на кожу, могут вызвать раздражение. При попадании их на кожу тщательно вымойте этот участок кожи с мылом и вытрите насухо. Если покраснение или раздражение не исчезнет в течение часа, обратитесь к своему врачу. Во избежание впитывания препаратов химиотерапии через кожу надевайте перчатки при обращении с препаратами, оборудованием и отходами.

**Глаза**
В случае попадания препаратов для химиотерапии в глаза промойте глаза водой в течение 10-15 минут и сообщите врачу или медсестре.

**Беременность**
Беременным женщинам следует избегать непосредственного контакта с препаратами и отходами химиотерапии.

**Вопросы и ответы**
**Безопасно ли родственникам находиться в контакте со мной во время химиотерапии?**
Да. Совместное принятие пищи, излюбленные занятия, объятия и поцелуи безопасны.

**Безопасно ли родственникам пользоваться со мной одним и тем же унитазом?**
Да. Пользование одним и тем же унитазом безопасно, если с него удаляются все отходы химиотерапии.

**Что делать при недержании мочи или кала?**
Пользуйтесь подстилкой на полиэтиленовой подложке, подгузниками для детей или взрослых, либо матерчатыми подстринаками, впитывающими выделения. Как можно быстрее меняйте их при загрязнении и мойте кожу водой с мылом. Если у вас установлен калоприемник, вам или ухаживающему за вами следует надевать перчатки при опорожнении или замене мешка. Одноразовые принадлежности для калоприемника необходимо выбрасывать в контейнер для отходов химиотерапии. При пользовании подкладным судном, мочеприемником или стулом с судном Выливая выделения из этих устройств, ухаживающий за больным должен надевать перчатки. После каждого использования контейнер необходимо промывать водой и минимум один раз в сутки мыть водой с мылом.
При рвоте
Выливая из контейнера рвоту, ухаживающий за больным должен надевать перчатки.
После каждого использования контейнер необходимо промывать водой и минимум один раз в сутки мыть водой с мылом. Если вы пропустили одну или несколько доз лекарства из-за тошноты или рвоты, сообщите об этом врачу или медсестре.

Безопасны ли половые контакты во время лечения?
Задайте этот вопрос врачу или медсестре. Влагалищные выделения и сперма могут содержать остаточные количества препаратов химиотерапии после сеансов лечения. Могут быть необходимы специальные меры предосторожности. Во время и после химиотерапии женщинам следует предохраняться от беременности и избегать грудного кормления. Мужчины в период получения химиотерапии должны обеспечить, чтобы их партнерши не забеременели. Во избежание контакта с препаратами химиотерапии и для предупреждения беременности рекомендуется пользоваться презервативами.

Как хранить препараты химиотерапии?
Храните препараты и принадлежности для химиотерапии в надежном месте, недоступном для детей и домашних животных. Не храните эти препараты в ванной: они могут испортиться от повышенной влажности. Читайте инструкции к препаратам и обращайте внимание на указания по поводу хранения их в холодильнике или в темном месте. Следите, чтобы все лекарства имели надлежащую маркировку.

Безопасно ли выбрасывать отходы внутривенной химиотерапии в мусорные ящики?
Нет. Отходы внутривенной химиотерапии опасны и должны утилизироваться отдельно.

Можно ли брать средства химиотерапии с собой в поездки?
Да. Средства химиотерапии, как правило, не препятствуют поездкам. Однако, поскольку некоторые средства химиотерапии требуют специального режима хранения (например, охлаждения), для поездки может понадобиться принять особые меры. Более подробные указания можно получить у врача, медсестры или поставщика лекарств. Независимо от средств передвижения (самолет, автомобиль и т.д.), всегда упаковывайте препараты химиотерапии в плотно закрытые полиэтиленовые пакеты.

Что делать, если я случайно разолью препарат химиотерапии?
Если вы проходите внутривенную химиотерапию дома, вам выдадут комплект для сбора пролитых веществ. Если вы рассыпите или разольете лекарство, откройте этот комплект и наденьте две пары перчаток, защитный халат и защитные очки. Соберите пролитое вещество одноразовой губкой. Место, куда пролился препарат, вымойте водой с мылом.
Затем выбросьте все (в том числе перчатки, халат и очки) в контейнер для отходов химиотерапии.

Более подробная информация о принимаемом вами препарате имеется в справочной таблице медикаментов (drug information sheet) и в других пояснениях, которые дадут вам врач или медсестра.

Лечение в клинике SCCA

Дополнительная информация находится в брошюре вашей клиники.

Передача медицинской информации
Медицинскую информацию, имеющуюся в клинике SCCA, можно получить в Отделе медицинской информации SCCA [SCCA Health Information Management] или в Службе медицинских данных пациентов UWMC [UWMC Patient Data Services]. Вам будет предложено подписать разрешение на передачу медицинской информации. За выдачу пациенту его медицинских сведений взимается плата. За отправку медицинских сведений пациента врачу по почте плата не взимается.

Если родственники больны
Родственникам с симптомами простуды или гриппа не следует заходить в клинику SCCA, пока их не осмотрит медсестра или врач. За дополнительной информацией обращайтесь к обслуживающей вас медсестре.

Живые цветы и растения
В клинику не разрешается приносить живые или засушенные цветы и растения, поскольку микроорганизмы, растущие на них или в их воде и земле, могут вызвать инфекцию. Воздушные шары и искусственные цветы приносить можно. На искусственных цветах не должно быть декоративного живого мха. Разрешается только искусственный мох.

Обеспечение безопасности ваших данных
Для обеспечения безопасности ваших данных в интернете вам будет необходимо выполнять дополнительные действия при получении электронных сообщений. Вам будет необходимо зарегистрироваться и создать пароль для получения электронных сообщений, отправляемых вам из SCCA.

Беспроводной интернет для посетителей
Посетителям предлагается бесплатный доступ к беспроводному интернету (WiFi). Система беспроводного интернета для посетителей SCCA совместима с большинством компьютерных устройств, оборудованных средствами беспроводной связи. Для вашего удобства подключение доступно на всей территории клиники, в том числе в палатах пациентов и залах ожидания. Для подключения к сети Wi-Fi в SCCA сделайте следующее:

- Включите функцию беспроводной связи вашего устройства.
- Подключитесь к сети «SCCA Guest Wireless Network».
- После подключения откройте свой веб-браузер. При первой попытке войти на какой-либо веб-сайт вы будете перенаправлены на Страницу правил пользования и входа в систему [Acceptable Use Policy Logon Page]. Вы обязаны прочесть правила и дать согласие на их выполнение, щелкнув по кнопке «I Accept» [«Я даю согласие»] в нижней части страницы. После того, как вы дадите согласие, браузер автоматически загрузит главную страницу Онкологического альянса Сиэтла.
• После этого можно пользоваться интернетом как обычно.

Защищенная электронная почта SCCA
Для обеспечения конфиденциальности личных медицинских сведений, которые Онкологический альянс Сиэтла отправляет вам по электронной почте, и для соблюдения Закона об унификации и подотчетности в области медицинского страхования 1996 года (HIPAA) в SCCA используется шифрование электронных сообщений. Шифрованные электронные сообщения, называемые также защищенными, помогают сохранить конфиденциальность ваших личных медицинских сведений.

Эта защита требует некоторых дополнительных действий, но мы уверены, что она позволит нам безопасно и эффективно обмениваться с вами информацией по электронной почте. Каждое отправленное электронное сообщение будет содержать краткие указания о том, как получить доступ на веб-сайт защищенной электронной почты. Более подробная информация содержится на странице защищенной электронной почты на нашем веб-сайте: www.seattlecca.org/scca-secure-email.cfm.
Лечение в стационаре

Местоположение
Отделения для взрослых находятся на этажах 6 SE, 7 NE и 8 NE Медицинского центра Вашингтонского университета (UWMC) по адресу: Muilenburg Tower, 1959 Pacific Avenue NE, Seattle, Washington 98195.

Госпитализация в стационар
Если ваша госпитализация в стационар запланирована заранее, то вас известят о дате и времени прибытия в больницу. У вас могут также появиться симптомы, требующие госпитализации. При необходимости госпитализация возможна круглосуточно.

Телефонная система
6-й этаж, юго-восточное крыло (6 SE): телефон 206-598-4410
7-й этаж, северо-восточное крыло (7 NE): телефон 206-598-7770
7-й этаж, юго-восточное крыло (7 SE): телефон 206-598-4818
8-й этаж, северо-восточное крыло (8 NE): телефон 206-598-8902
8-й этаж, крыло 8 SA: телефон 206-598-0700
Эти телефоны находятся на медсестринских постах и работают круглосуточно.

В каждой палате есть телефон. По этому телефонному номеру с вами могут связаться друзья и близкие. Вы сами должны сообщить этот номер своим друзьям и близким, по своему усмотрению. Персонал не разглашает этот номер, но звонки, поступающие на медсестринский пост, могут быть переведены в палату пациента. Вот указания, как делать местные звонки:

ЧТОБЫ ПОЗВОНИТЬ: НАБЕРИТЕ:
В город: 9 + городской номер
По номеру UWMC: 8 + четырехзначный номер
Или наберите 6190 и попросите оператора больницы соединить вас.

Для междугородных звонков пользуйтесь телефонной карточкой или звоните за счет вызываемого абонента. Наберите 9 + 0 + # и следуйте указаниям, или наберите 6190 и попросите оператора больницы соединить вас.

Почта
Почта доставляется ежедневно в палаты пациентов. Почтовый ящик для исходящей почты находится на медсестринском посту.

Автостоянка
Стоянка на паркинге Triangle Parking Garage (подземном) обойдется вам дешевле, если на медсестренском посту получить специальную наклейку. Автостоянки SCCA и Медицинского центра Вашингтонского университета (Surgery Pavillion и Triangle) дают возможность парковать машину на любой из них, оплатив парковку один раз в день.
Принесите квитанцию с одной из этих стоянок на следующий прием в тот же день, и ее примут у вас в качестве оплаты.

Служба питания
Служба питания обеспечит еду и закуски согласно вашим потребностям. Каждый день вам будет выдаваться меню, по которому вы сможете заказать себе еду. Это меню разработано согласно назначенной вам диете. Мы, возможно, будем вести учет принимаемых вами пищи и жидкостей, что позволит диетологам определять количество потребляемых калорий, белка и жидкости. Диетологи и врачи используют эту информацию, чтобы оценить вашу потребность в дополнительном внутривенном питании или жидкостях.

Запрет на курение в UWMC
Медицинский центр Вашингтонского университета стремится оградить всех пациентов, посетителей и персонал от вредного воздействия дыма и табака. Курение запрещено на всей территории Медицинского центра, в том числе во дворах и на автостоянках.

Один день из жизни пациента больницы
Вас, скорее всего, интересует, как проходит обычный день пациента стационара. Какие процедуры здесь обычно проводятся? Какие делаются анализы? Какие повседневные занятия ожидают пациентов стационара? Более подробно на эти вопросы ответит медсестра стационара, а в данной брошюре мы остановимся на главном:

- **Регулярные анализы крови**: Рано утром будут проводиться регулярные анализы крови. Мы постараемся как можно меньше беспокоить вас, однако нашим медикам необходимо иметь результаты ваших анализов как можно раньше. Некоторые обычные анализы будут проводиться и в другое время дня.
- **Основные показатели состояния организма**: Вашу температуру, пульс, частоту дыхания и кровяное давление (основные показатели состояния организма) будут измерять каждые четыре часа. Иногда их могут измерять и чаще, если понадобится особое наблюдение за вашим состоянием.
- **Медицинские осмотры**: Медсестрам и врачам время от времени нужно будет прослушивать ваше сердце, легкие и брюшную полость с помощью стетоскопа.
- **Купание**: Ежедневный душ или ванна необходимы для удаления бактерий с кожи и для уменьшения риска инфекции. Медсестры помогут вам выбрать, в какое время будет удобнее принимать ванну или душ.
- **Измерение выделений**: Ваши моча, стул и рвотные массы будут измеряться и отправляться на лабораторные анализы. Анализы будут делать регулярно. Не выбрасывайте свои выделения; это сделает за вас медсестра.
• Упражнения: Советуем вам вместе с медсестрой выбрать время для прогулок и упражнений в коридорах. Врач может назначить вам физиотерапию, чтобы повысить вашу физическую активность.

• Питание: Диетологи обсуждают с вами ваши предпочтения в еде.

• Обходы: Каждое утро врач и другие члены лечащей команды проводят обход для совместной проверки и обсуждения состояния пациента. Во время обхода оценивается ход лечения и при необходимости вносятся поправки в курс лечения. Это удобный случай задать имеющиеся у вас вопросы и обсудить план вашего лечения.

• Переливание крови: По мере необходимости вам будут делать переливание крови и тромбоцитов.

• Правила для посетителей: Эти правила разработаны для поддержания обстановки, способствующей выздоровлению пациентов.

• Часы посещения больных: Спросите свою медсестру, в какое время к пациентам допускаются посетители. Советуем родственникам не забывать о своем собственном здоровье и хорошо высыпаться. Если возникают проблемы, то медсестры всегда звонят родственникам домой.

• Местный номер телефона: Родственникам следует проследить за тем, чтобы на медсестринском посту были их номера телефонов для экстренной связи.

Профилактика инфекции

• Пациентам рекомендуется ходить по отделению, однако им следует избегать тесного контакта с другими пациентами и их посетителями, а также людных мест. Родственникам и посетителям не следует пользоваться туалетом в палате пациента. В каждом отделении имеются туалеты общего пользования.

• Не кладите вещи пациента и посетителей на открытые поверхности. Некоторые микроорганизмы могут подолгу жить на открытых поверхностях и оборудовании в палатах пациентов. Очень важно, чтобы эти поверхности были доступны нашим уборщикам для ежедневной дезинфекции. Чтобы им было удобнее работать, по возможности выйдите из палаты на время уборки.

• Храните в палате как можно меньше личных вещей. Для поддержания чистоты в палатах мы просим пациентов не ставить открытки и фотографии на столы и тумбочки, а вещать их на стены. Остальные вещи следует хранить в прикроватных тумбочках.

• Мойте или стирайте ваши личные вещи. Уборщики не дезинфицируют личные вещи пациентов. Родственникам или друзьям следует ежедневно протирать личные вещи пациента тканевой или бумажной салфеткой, смоченной в мыльной воде. Одежду и покрывала следует по мере загрязнения стирать. Вот еще несколько советов по профилактике распространения инфекции:

• Кладите использованные салфетки в урну (не оставляйте их на столике и не бросайте на пол).
• Мужчины: ставьте мочеприемник на пол (не вешайте его на перила кровати и не ставьте на столик или тумбочку).
• Часто мойте руки (перед едой и после пользования туалетом или мочеприемником).
• Членам семьи или посетителям, которым нездоровится, у которых простуда или повышенная температура, не следует посещать пациента. Даже небольшая простуда или инфекция может быть опасной для пациента. Проверяйте здоровье детей и их возможные контакты с больными детьми, перед тем как брать их с собой в наш стационар.
• Мытье рук – самый эффективный способ профилактики распространения инфекции. Все должны мыть руки перед входом в палату пациента и перед выходом из нее.

Деньги и ценности
Не рекомендуется оставлять деньги и ценности в палате пациента или в комнате отдыха родственников во избежание хищения.

Пользование комнатой отдыха родственников
Все, кто пользуется комнатой отдыха родственников, должны соблюдать в ней чистоту. Если вы храните в холодильнике продукты, на них должна быть наклейка с вашей фамилией и датой. Продукты, которые хранятся слишком долго, будут выброшены.

Как обратиться за помощью к медсестре
Если в палате пациента сработает звуковая сигнализация, вызовите медсестру нажатием кнопки «nurse call» («вызов медсестры»). Лекарства и жидкости вводят пациентам с помощью внутривенного насоса. Такие насосы имеют звуковую сигнализацию, которая срабатывает при определенных условиях. Родственникам не следует изменять настройку звуковой сигнализации насосов.

Лекарства
Родственники никогда не должны давать пациенту лекарства без указаний медсестры.

Дети
Дети - важные члены семьи, и мы поощряем посещение ими пациентов во время лечения в больнице. Вот правила для детей, посещающих больницу:
• Дети должны мыть руки, как все остальные посетители.
• Посещения запрещены детям, которые больны или могут быть больны.
• Посещения запрещены детям (и взрослым), которые находились в контакте с больными ветряной оспой и не болели ветряной оспой ранее.
• Детям, получившим пероральную живую вакцину от полиомиелита, нельзя вступать в контакт с пациентом в течение минимум 6 недель. Если ребенку
необходима прививка от полиомиелита, ему можно ввести инактивированную вакцину путем инъекции.

- Детям не разрешается заходить в палаты других пациентов.
- В комнате отдыха родственников дети до 6 лет должны находиться под присмотром взрослых. Игрушки из комнаты отдыха родственников не разрешается брать в палату больного.
- Больничные коридоры – не место для детских игр. В коридорах нельзя бегать и кричать. Детям не разрешается играть с больничным инвентарем - с креслами на колесах, каталками и т.д.
Бланк онкологической истории

Мои имя и фамилия: ________________________________

Мой медперсонал (фамилии и номер телефона): ________________________________

Терапевт: ________________________________

Онколог: ________________________________

Онколог-радиолог: ________________________________

Хирург: ________________________________

Социальный работник/Психолог/Психиатр/Пастырское попечение: __________

Родственник-контактное лицо: ________________________________

Страховка: ________________________________

Имеется ли предварительное медицинское указание или распоряжение о поддержании жизни? Да Нет

Доверенность на медицинское обслуживание: ________________________________

Вид рака: ________________________________

Дата диагноза: __________ Стадия рака: ________________________________

Другие случаи рака: ________________________________

Онкологические хирургические операции

Дата операции: __________ Место операции: ________________________________

Хирург: ________________________________

Вид операции: ________________________________

Вторичные операции: ________________________________

Хирург: ________________________________

Другие операции: ________________________________
Возможные осложнения: ______________________________________________________________

**Химиотерапия**
Носите этот документ с собой на сеансы лечения, чтобы отслеживать принимаемые препараты и их дозы.

Химиотерапия: ______________________________________________________________

Даты прохождения: ______________________________________________________________

Способ приема (перорально или внутривенно): ______________________________________ 

Доза: __________________________________________________________________________

Место проведения химиотерапии (SCCA, UWMC, больница, дома): _________________

Лекарства от побочных эффектов химиотерапии: _________________________________

Доза: __________________________ Предназначение: ______________________________

Подействовало ли: ______________________________________________________________

Другие проблемы со здоровьем: ________________________________________________

**Сводка о лучевой терапии**
Даты облучения: __________________________________________________________________

Место, где проводили облучение: __________________________________________________

Суммарная степень (доза): _______________________________________________________

Облученная часть тела: __________________________________________________________

Онколог-радиолог: ______________________________________________________________

Возможные осложнения: _________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________

______________________________________________________________________________
Переливания крови
Проблемы или сомнения: __________________________________________________________

Аллергии на препараты: __________________________________________________________

Пересадка костного мозга
Дата пересадки: _________________________________________________________________

Вид пересадки: _________________________________________________________________

Место, где провели пересадку:
______________________________________________________________________________

Возможные осложнения: _________________________________________________________
______________________________________________________________________________
______________________________________________________________________________

Прочие проблемы со здоровьем
______________________________________________________________________________
______________________________________________________________________________
______________________________________________________________________________

Информация адаптирована из публикаций Комплексного онкологического центра имени Сиднея Киммеля при больнице/университете Джона Хопкинса.
Раздел 3 - Преодоление симптомов и типичных проблем

«Очень помогает, когда знаешь, когда и кому позвонить». 
Важные номера телефонов

<table>
<thead>
<tr>
<th>ЗВОНИТЕ В СЛУЧАЕ ПРОБЛЕМ</th>
<th>4-й этаж</th>
<th>3-й этаж</th>
</tr>
</thead>
</table>
| 8:00-22:00, понедельник-пятница  
8:00-18:00, суббота, воскресенье  
8:00-17:00, праздничные дни | 206-606-7400 | 206-606-7300 |
| 22:00-8:00, понедельник-пятница  
18:00-8:00, суббота, воскресенье  
17:00-8:00, праздничные дни | 206-598-6190  
Спросить дежурного врача (Fellow On-Call) | 206-598-6190  
Спросить дежурного ординатора (Resident On-Call) |
Веб-сайты и электронные книги на время вашего лечения

National Cancer Institute (Национальный институт рака) 1-800-4-CANCER (422-6237)
www.cancer.gov

Facing Forward- Life After Cancer Treatment ("Жизнь после лечения рака")

When Someone You Love is Being Treated for Cancer ("Когда кто-либо из близких проходит лечение от рака")
www.cancer.gov/cancertopics/coping/when-someone-you-love-is-treated

Taking Time: Support for People with Cancer ("Поддержка для онкологических пациентов")
www.cancer.gov/cancertopics/takingtime

Организации по уходу за пациентами

Caregiver.com
www.caregiver.com

Family Caregiver Alliance (Альянс ухаживающих родственников)
www.caregiver.org

Lotsa Helping Hands ("Руки помощи")
www.lotsahelpinghands.com

Well Spouse Foundation (Фонд ухаживающих супругов)
www.wellspouse.org

Личные веб-сайты для общения с друзьями и родственниками
www.caringbridge.org/

www.carepages.com/
Контроль за симптомами в домашних условиях

В этом разделе вы найдете информацию о перечисленных ниже симптомах. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к вашему врачу или медсестре.

- Анемия
- Беспокойство
- Формирование кровяных телец
- Кровотечение
- Изменения внешнего вида
- Затрудненное дыхание
- Перемены и неизвестность
- Запоры
- Обезвоживание
- Депрессия
- Понос
- Профилактика падений
- Утомление
- Повышенная температура
- Ладонно-подошвенный синдром
- Лимфедема
- Нарушения памяти и внимания
- Боль во рту/Мукозит
- Тошнота и рвота
- Боль
- Периферическая невропатия
- Половая жизнь
- Нарушения сна
- Лейкоциты
Анемия

Только факты
Красные кровяные тельца снабжают ткани организма кислородом. Для определения количества красных кровяных телец используются анализы на гемоглобин и гематокрит. Когда эти показатели слишком низкие, тканям организма не хватает кислорода, чтобы нормально функционировать. Если количество красных кровяных телец недостаточно, то это состояние называется анемией.

Ваши цели
- Распознавать симптомы на ранней стадии.
- При необходимости обращаться к специалисту.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Головокружение.
- Затрудненное дыхание.
- Необычная усталость или слабость.
- Стук в голове или звон в ушах.

Что можно делать дома
- Побольше спать.
- Экономить силы, чередуя короткие периоды активности с отдыхом.
- Во избежание головокружения вставайте с кровати медленно. Прежде чем встать на ноги, посидите несколько минут.
- Старайтесь добавлять в свой рацион зелень и печень.

Источник информации: Pharmacia and Upjohn Company
Беспокойство

Только факты
Испытывать беспокойство в незнакомой или стрессовой ситуации вполне естественно. Все мы порой о чем-то беспокоимся в повседневной жизни. Беспокойство может проявляться в виде нервозности, напряжения, паники, страха или плохих предчувствий. Кроме того, беспокойство может вызывать и физические симптомы - расстройство желудка, потливость ладоней, учащенное сердцебиение, дрожь, покраснение лица.
Ощущать беспокойство по поводу опасного для жизни заболевания и интенсивной терапии вполне естественно; однако существуют способы ослабить чувство беспокойства. Задача состоит в том, чтобы уменьшить беспокойство, а не полностью избавиться от него.

Ваши цели
- Научиться справляться с беспокойством.
- При необходимости обращаться к специалисту.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Чувство боязни или страха на протяжении нескольких дней.
- Физические симптомы - потливость ладоней, дрожь, учащенное сердцебиение и т.д. Помните, что эти симптомы могут также являться побочными эффектами лечения.
- Резкие непроизвольные перепады настроения.

Что можно делать дома
Научиться справляться с беспокойством.
- Осознать, что беспокойство во время лечения, а также обращение за помощью при беспокойстве - нормальные явления.
- Постараться понять, какие мысли вызывают беспокойство. Например, если вы беспокоитесь по поводу медицинской процедуры, спросите себя, что именно в этой процедуре вас расстраивает. Затем спросите себя, какие изменения вы внесли бы в эту процедуру, чтобы она меньше вас беспокоила. Возможно, медики смогут внести такие изменения, поэтому поговорите с ними об этом.
- Могут помочь достоверные факты. Например, если вы беспокоитесь по поводу боли или дискомфорта, можно найти информацию о том, как справляться с ними.
- С беспокойством легче справляться, если думать о чем-то приятном или успокаивающем. Релаксация - это навык, который можно применять для противодействия беспокойству.

Своевременно обращаться к специалисту
Если, несмотря на принимаемые меры, беспокойство не проходит, обратитесь к медсестре, врачу или социальному работнику.
Кровотечение

Только факты
Химиотерапия замедляет образование тромбоцитов. Тромбоциты способствуют свертыванию крови, то есть останавливают кровотечение в случае травмы. Причинами кровотечения могут быть некоторые лекарства, травмы, большие физические нагрузки или интенсивный массаж при недостаточном количестве тромбоцитов.

Ваши цели
• Предотвращать кровотечение.
• Останавливать кровотечение, если оно начинается.
• При необходимости обращайтесь за медицинской помощью.

Признаки и симптомы экстренного случая
НЕМЕДЛЕННО звоните 911, если:
• Кровотечение не удается остановить.
• Пациент без сознания.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
• Появились новые или усугубились прежние кровотечение или кровоподтеки.
• Появились кровь в моче.
• На коже появились небольшие красные или багровые пятна.
• Не удается остановить кровотечение из носа.
• У пациента кровавый понос.
• Пациента рвет кровью.
• Пациент упал или получил травму.
• Пациентке требуется больше одной гигиенической прокладки в час.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
• Небольшие красные или багровые пятна на коже или во рту.
• Новые кровоподтеки.
Что можно делать дома

- Предотвращать кровотечение.
- Не принимайте лекарств, отпускаемых без рецепта, не посоветовавшись с медсестрой, врачом или фармацевтом. Некоторые лекарства могут увеличить риск кровотечения. Не принимайте аспирин, ибупрофен, ампроксин (Aleve®), Alka-Seltzer® и средства от простуды, содержащие эти препараты. Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой, прежде чем принимать лекарства, отпускаемые без рецепта. Это далеко не полный перечень лекарств, которые могут воздействовать на количество тромбоцитов.
- Соблюдайте указания по приему лекарств, регулирующих кровяное давление; повышенное кровяное давление может вызвать кровотечение.
- Пользуйтесь мягкой зубной щеткой.
- Брейтесь не лезвиями, а электробритвой.
- Остерегайтесь падений.
- Избегайте больших физических нагрузок; выполняйте указания физиотерапевта или лечащего врача, касающиеся физической активности.
- Избегайте интенсивного массажа.
- Не сморкайтесь слишком сильно и не ковыряйте в носу.
- Женщинам во время месячных следует пользоваться не тампонами, а прокладками.
- Женщинам следует воздерживаться от половьих сношений в случае нерегулярных кровотечений (вагинальных кровотечений на 2 недели раньше срока).
- Воздерживайтесь от анального секса до стабилизации тромбоцитов.
- Не пользуйтесь суппозиториями, клизмой и ректальными термометрами.

Останавливайте кровотечение, если оно начинается

- Прижмите место кровотечения. Например, в случае кровотечения из носа крепко сожмите ноздри пальцами. Либо заверните в мягкую ткань лед и плотно прижмите его к ноздрям.
- Зажимайте место кровотечения не менее 5 минут, прежде чем проверить, остановилось ли оно.
- Сохраняйте спокойствие.

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью

- Если кровотечение из носа не прекращается после 30 минут прижатия, обратитесь в клинику SCCA или в поликлинику (Outpatient Department).
- При транспортировке пациента с кровотечением продолжайте зажимать место кровотечения. Следите за тем, чтобы пациент сохранял спокойствие и как можно меньше двигался.
Изменения внешнего вида

Только факты
Лечение может оказывать на организм и жизнь такое влияние, которое тяжело сказывается на чувстве собственного достоинства. Потеря или набор веса, снижение физической выносливости, кожные реакции, одутловатое лицо - все это может расстраивать вас, если вы отождествляете свое «я» со своим телом. К счастью, большинство таких побочных эффектов лечения, которые влияют на внешний вид и выносливость, носит временный характер.

Первый шаг к правильной реакции на перемены в вашем теле - это направить свою энергию и мысли на то, что вы можете и будете делать для себя. Уход за кожей, диета, упражнения и позитивное настроение - самые здоровые способы справляться с изменением внешнего вида. Очень важно найти способы выразить свои чувства по поводу этих изменений.

Ваши цели
- Сохранять спокойное и позитивное отношение к себе.
- Ухаживать за кожей.
- Повышать выносливость путем упражнений.
- Носить красивую и удобную одежду.
- При необходимости обращаться к специалистам.

Важные признаки и симптомы:
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Очень грустное настроение в течение большей части дня, сильный гнев или потеря интереса к жизни из-за изменений внешности.
- Нежелание ухаживать за собой (делать упражнения, красиво одеваться, ухаживать за кожей).

Что можно делать дома
- Сохранять спокойное и позитивное отношение к себе.
- Высказывать свои чувства тем, кому вы доверяете - родственникам, друзьям, медсестре, социальному работнику.
- Говорить с теми, кто проходил такое же лечение, о том, что они делали и как справлялись с изменениями своего внешнего вида.
- Составить список своих сильных сторон. Затем составить список того, что вы хотели бы предпринять для сохранения хорошего внешнего вида.
- Смеяться! Юмор - прекрасное средство борьбы с неприятностями. Смотрите смешные кинофильмы, телепередачи, читайте смешные книги, общайтесь с веселыми людьми.
Подумайте о парике и головных уборах

- Купите или возьмите напрокат парик. В большинстве отделений Американского онкологического общества вам подскажут, где это сделать. Во многих из них есть «банк париков».
- Пользуйтесь головной повязкой. Ее легко сделать из шарфа или платка. Такая повязка может значительно улучшить ваш вид. Основное внимание следует уделять не сложным узлам, а цвету и качеству ткани.
- В книге Diane Doan Noyes и Peggy Mellody «Красота и рак» [Beauty and Cancer] можно найти советы по изготовлению головных повязок, уходу за кожей, косметике, одежде, питанию и физическим упражнениям.
- Попробуйте примерить различные тюрбаны, шарфы, шапочки, береты и т.д. Головные уборы защищают от сквозняков, улучшают внешний вид и сохраняют тепло тела.

Носите красивую и удобную одежду

- Носите яркую одежду. Химитерапия и лучевая терапия часто делают кожу бледной, желтоватой или красноватой. Яркие цвета и оригинальные узоры могут скрасить изменение цвета кожи.
- Если у вас сильно опухает лицо, носите блузки или кофточки с V-образным вырезом.
- Если вы сильно похудели, носите блузки или кофточки с круглым или овальным вырезом.
- Избегайте одежды и украшений, которые могут проткнуть или повредить центральный катетер – например, бюстгальтеров с застежкой впереди и брошь.
- Поверх катетеров лучше носить одежду из мягкой ткани.

Ухаживайте за кожей

- Выбирайте такие средства ухода за кожей, которые вам нравятся, недорого стоят, не имеют резкого запаха, не вызывают аллергии и не содержат спирта.
- Очищайте кожу два раза в день. Проще всего умываться водой с мягким мылом – особенно если кожа жирная. Очищающие кремы хорошо для сухой и обычной кожи, поскольку обладают увлажняющим действием. Все очищающие средства следует применять осторожно, чтобы не повредить чувствительный наружный слой кожи. Следите за тем, чтобы не вызвать появление кровоподтеков на коже.
- Пользуйтесь увлажняющими средствами, чтобы кожа не теряла влагу.
- Избегайте средств, содержащих спирт.
- Избегайте горячей воды.
- На улице пользуйтесь кремом от солнца или носите одежду, которая защищает от солнечных лучей.
- Сообщайте врачу или медсестре обо всех изменениях кожи – сыпи, воспалениях и т.п.
Повышайте выносливость путем упражнений

- Упражняйтесь ежедневно. Упражнения — один из самых простых и эффективных способов снять стресс, увеличить выносливость и почувствовать себя лучше.
- Начинайте постепенно, с легких упражнений типа ходьбы. Позвольте своему телу руководить вами: оно само подскажет вам ваши возможности. Хорошее правило — не доводить себя до одышки. Во время упражнений вы должны быть в состоянии говорить.

Обращайтесь за профессиональной помощью

- Поговорите с врачом, медсестрой или социальным работником по поводу направления к психологу.
Затрудненное дыхание

Только факты
В ходе лечения у вас могут возникнуть проблемы с дыханием. Симптомы: одышка, свист в груди, кашель. Причины проблем с дыханием бывают разные: легочная инфекция, скопление жидкости в легких, кровотечение. Наиболее распространенная причина - инфекция. Делайте все возможное, чтобы предотвратить воспаление и инфекцию в легких. Чтобы легкие работали оптимально, следует делать физические упражнения и дышать чистым воздухом.

Ваши цели
- Сохранять легкие здоровыми.
- Своевременно обращаться за медицинской помощью.

Признаки и симптомы экстренного случая
НЕМЕДЛЕННО звоните 911, если:
- Пациент не может дышать.
- Пациент задыхается.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
- Пациенту трудно дышать или не хватает воздуха.
- При обычной деятельности быстрее появляется одышка.
- Возникает ощущение нехватки воздуха.
- Пациенту трудно дышать лежа.
- Во время дыхания слышен шум или свист в груди.
- У пациента появился или возобновился кашель.
- Пациент безустанно или постоянно кашляет.
- У пациента при каждом вдохе появляется ощущение скованности или свист в груди.
- Пациент откашливает кровь или зеленую/желтую мокроту.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время:
- У пациента появился или возобновился кашель.
- Пациент быстро устает от минимальных нагрузок.

Что можно делать дома
Сохраняйте легкие здоровыми:
- Не курите и держитесь подальше от курильщиков.
- Делайте ежедневные физические упражнения. Это увеличивает объем легких, улучшает кислородный обмен и кровообращение.
• Вертикальное положение позволяет легким расширяться и улучшает кислородный обмен. Например, сидеть в течение дня лучше, чем лежать. Вставайте и двигайтесь, чтобы легкие расширились.
• Не носите стесняющей дыхание одежды.
• Избегайте контактов с теми, у кого есть признаки респираторной инфекции (простуда, температура, чихание, насморк и т.д.).

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью
• Если у вас возникают проблемы с дыханием, сразу же обращайтесь за помощью. Чем раньше начать лечение, тем успешнее оно подействует.
Перемены и неизвестность

Только факты
Процесс лечения полон перемен и неизвестности. Что когда будет сделано, как спланировать все заранее? Ответить на эти вопросы нелегко, поскольку пациенты по-разному реагируют на лечение. Предсказать осложнения довольно трудно. В этих случаях часто помогает способность жить сегодняшним днем.

Ваши цели
- Приспосабливаться к изменениям.
- Справляться с неизвестностью.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Чувство боязни или страха на протяжении нескольких дней.
- Физические симптомы - потливость ладоней, дрожь, учащенное сердцебиение и т.д. Помните, что эти симптомы могут быть вызваны и побочными эффектами лечения.
- Резкие непроизвольные перепады настроения.

Что можно делать дома
Приспосабливайтесь к изменениям:
- Определите, какие изменения происходят и что в связи с этим можно предпринять.
- Обсудите эти изменения с родственниками и медиками.
- Обращайтесь к медикам за разъяснениями.
- Записывайте вопросы и полезную информацию в блокнот.

Как справляться с неизвестностью
- Старайтесь строить планы только на ближайшее будущее.
- Если необходимо строить планы, продумывайте и запасные, альтернативные планы.
- Обсуждайте свои надежды и огорчения с теми, кто умеет слушать.
Запоры

Только факты
У онкологических пациентов нередко возникают запоры, особенно при применении опиатов (наркотиков). Стул может стать нерегулярным, твердым и уменьшиться в объеме. Важно не допустить, чтобы это стало проблемой.

Запоры могут начаться от недостатка физической активности, от некоторых болеутоляющих средств, изменений в организме, недостатка жидкости/клетчатки и от депрессии. Чрезмерное употребление слабительного может притупить естественные рефлексы толстой кишки, поэтому применение слабительных средств следует всегда обсуждать с медсестрой и врачом.

Ваши цели
• Предупреждать запоры и своевременно распознавать их симптомы.
• Своевременно обращаться к специалисту.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
• Тугой живот и/или боль в животе.
• Отсутствие стула в течение 2-3 дней.
• Головокружение и/или спутанное сознание.
• Боли в спине.
• Жидкие выделения из прямой кишки.
• Повышенная температура.
• Отсутствие стула, сопровождающееся тошнотой и рвотой.

Что можно делать дома
Предупреждать запоры:
• Пейте много жидкости. Старайтесь пить минимум 8 чашек жидкости в день. Чтобы стимулировать работу кишечника, полезно утром после пробуждения выпить теплой воды.
• Старайтесь есть пищу, богатую клетчаткой. Например, фрукты, инжир, финики, сливы или сливовый сок, овощи и злаки. Скажите медсестре, если вы хотите проконсультироваться с диетологом.
• Если вы принимаете обезболивающие средства, посоветуйтесь с врачом или медсестрой по поводу применения слабительного и препаратов, размягчающих стул.
• Старайтесь быть как можно активнее физически.

Обсудите с медсестрой и/или врачом, нужно ли вам слабительное.
Обезвоживание

Только факты
Обезвоживанием называется недостаток жидкости в организме. При недостатке жидкости организм функционирует хуже. Обезвоживание может начаться при недостаточном поступлении жидкости извне. Причинами этого могут быть чрезмерная потеря жидкости от поноса, рвоты, высокой температуры и потения. Обезвоживание может также вызвать осложнения – слабость, головокружение, учащенное сердцебиение и рассеянность.

Ваши цели
- Способствовать поступлению жидкости в организм.
- Своевременно обращаться за медицинской помощью.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если у пациента:
- Головокружение.
- Обмороки.
- Спутанное сознание.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Слишком редкое мочеиспускание, у мочи темный цвет или резкий запах.
- Усугубление слабости.
- Пацент меньше ест и меньше пьет.
- У пациента появилась или усилилась рвота.

Что можно делать дома
- Способствовать поступлению жидкости в организм.
- Пейте как можно больше жидкости. При своевременном обнаружении первых признаков обезвоживания проблему нередко можно решить, если пить больше жидкости.
- Избегайте напитков с кофеином, таких как кофе, кола, диетическая кола, горячий или холодный чай, какао.
- Обсудите с диетологом или медсестрой свои цели и ограничения.

Своевременно обращайтесь к специалисту
- Следите за признаками обезвоживания: уменьшение количества мочи, темный цвет мочи.
- Своевременно сообщайте симптомы медсестре или врачу.
Депрессия

Только факты
Опасное для жизни заболевание вызывает целую бурю эмоций. В период лечения большинство пациентов испытывает беспомощность, грусть и отчаяние. К симптомам депрессии относятся также потеря аппетита, нарушение сна, апатия и неспособность сосредоточиться. Если вы когда-либо ранее испытывали симптомы депрессии или принимали антидепрессанты, обязательно сообщите об этом врачу, медсестре или социальному работнику.

Ваши цели
• Осознать, что возникающее порой грустное настроение – это естественно.
• Позволять себе иногда погрустить.
• Определять, когда вам требуется помощь в преодолении депрессии.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
• Преимущественно грустное настроение на протяжении нескольких дней подряд.
• Настроение влияет на способность ухаживать за собой.
• Появляются мысли о нанесении себе вреда.
• Происходят бесконтрольные перепады настроения.

Что можно делать дома
• Позволять себе иногда погрустить.
• Говорите об этих чувствах с теми, кто умеет слушать (родственники, добровольцы).
• Говорите с другими пациентами, которые в такой же ситуации (амбулаторные группы поддержки, контакты по телефону, по интернету).
• Пользуйтесь духовными ресурсами.

Своевременно обращайтесь к специалисту
• Психиатры и психологи могут оказать следующую помощь:
• Определение причины депрессии (иногда ее могут вызывать лекарства).
• Назначить лекарства для контроля депрессии.
• Предоставить психологическую поддержку.

Направление к специалисту может дать лечащий врач, медсестра или социальный работник.
Понос

Только факты
Понос – это частый стул более или менее жидкой консистенции. Причиной поноса могут быть химиотерапия или лучевая терапия, прием медикаментов и иногда эмоциональные расстройства. О поносе следует сообщать медикам, поскольку он может привести к обезвоживанию и потере электролитов. Понос не всегда удается предотвратить.

Ваши цели
- Профилактика обезвоживания.
- Профилактика инфекций.
- Обращение за медицинской помощью при необходимости.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если у пациента:
- Постоянный или неконтролируемый понос.
- Новый приступ поноса.
- Высокая температура и спазмы в животе.
- Стул содержит не растворившиеся таблетки.
- Стул чаще 5 раз в день.
- Кровавый, бордовый или черный цвет стула.
- Спазмы в животе.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Новый приступ поноса.
- Понос чаще 5 раз в день.
- Умеренные спазмы в животе.
- Стул содержит не растворившиеся таблетки.

Что можно делать дома
Предупредить обезвоживание:
- Пить жидкость (в рекомендуемом количестве).
- Выполнять указания диетологов. Записывать все аллергические и другие отрицательные реакции на продукты питания и обсуждать их с медсестрой, врачом или диетологом.
- Предупреждать инфекции и раздражения.
- Часто мыть руки теплой водой с мылом.
- Мыть область заднего прохода водой с мягким мылом.
- Не наносить на область заднего прохода мази или кремы, если этого не рекомендовали медсестра или врач.
- Пользоваться белой туалетной бумагой без ароматизаторов.

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью
- Опишите медикам характер поноса: частоту, консистенцию, цвет стула и наличие желудочных спазмов.
Мы не хотим, чтобы вы упали

Только факты
Вы можете быть подвержены риску падений по следующим причинам:
- Новая обстановка, непривычная для вас.
- Лекарства, вызывающие усталость, головокружение или спутанное сознание.
- Мышечная слабость от лекарств или отсутствия физической активности.
- Низкий уровень красных кровяных телец или низкое кровяное давление, от которых может появляться головокружение.
- Онемение или покалывание в пальцах ног и ступнях от лекарств.

Наши цели
- Предупреждение травм.
- Предупреждение инвалидности.
- Предупреждение летального исхода.

Признаки и симптомы экстренного случая
Просите помощи:
- Если у вас слабость, головокружение, или если вы чувствуете, что теряете сознание.
- Если вы упали, сразу же дайте знать персоналу — крикните или попросите о помощи тех, кто окажется рядом.
- Не пытайтесь встать самостоятельно. Так вы можете нанести себе еще больший вред.

Немедленно звоните 911, если вы упали и:
- У вас кровотечение.
- Вы теряете сознание.
- Вы думаете, что у вас перелом кости.
- Вы удалились головой, у вас низкий уровень тромбоцитов и/или вы принимаете антикоагулирующие препараты.
- Не пытайтесь встать самостоятельно. Так вы можете нанести себе еще больший вред.

Сведения, которые следует сообщать вашему врачу
- Сообщайте о падениях и симптомах (слутошное сознание, головокружение и т. д.) своему врачу или медсестре, даже если вы считаете, что с вами все в порядке.
• Регулярно проверяйте лекарства с вашими медработниками, чтобы выяснить, какие из них вызывают сонливость, головокружение или спутанное сознание, чтобы принимать дополнительные меры предосторожности после приема таких лекарств.
• Посоветуйтесь с врачом относительно обращения к физиотерапевту для проверки равновесия, получения рекомендаций об укрепляющих упражнениях и средствах для передвижения.

Советы на время пребывания в клинике
• Носите надежную обувь! Лучше всего носить обувь с закрытыми носками и пятками и с нескользкими подошвами (например, кроссовки). Избегайте шлепанцев, открытых сандалий и ходьбы в носках или босиком.
• Просите помощи. Персонал готов помочь вам передвигаться по клинике, лечь на смотровой стол, дойти до туалета и т.д.
• Передвигайтесь осторожно. В клинике много мебели на колесах. Будьте осторожны – не опирайтесь на такую мебель. Для передвижения по клинике вы можете также воспользоваться креслом-каталкой.
• После процедур вставайте медленно. Когда встанете, не спешите идти – убедитесь, что у вас нет головокружения или слабости.
• Покачайте ногами сидя 1-2 минуты, прежде чем встать. Вам может понадобиться помощь работника клиники.
• Пользуйтесь своими вспомогательными средствами. Если вы пользуетесь слуховым аппаратом, очками, протезом или ходите с палкой или ходунком, не забудьте взять их с собой в клинику и там пользоваться ими.
• Если вы увидите в нашей клинике что-нибудь опасное (например, разлитую на полу жидкость), сразу же скажите об этом работникам.

Что можно делать дома
• Носите прочную, нескользкую обувь, например, кроссовки. Не носите обувь, которая увеличивает риск падения – сколькие тапочки и носки, обувь на высоких каблуках или шлепанцы.
• Вставайте из сидячего или лежачего положения медленно.
• Мебель должна быть расставлена так, чтобы она не мешала передвижению.
• На полу, в проходах и на лестницах не должно быть предметов, о которые можно споткнуться (электрических проводов, ковриков, книг, одежды, обуви и т.д.).
• На всех лестницах должны быть прочные перила и освещение. Подумайте о том, чтобы наклеить светоотражающую ленту вверху и внизу лестницы.
• Позаботьтесь о хорошем освещении у вас дома. Повесьте легкие занавески или жалюзи, чтобы уменьшить отблески.
• Поставьте светильник рядом с кроватью, под рукой, и включайте свет, когда встанете с кровати.
• Установите ночники на пути в туалет (в спальне, коридорах и туалете).
• Положите в ванну и на пол в душе подстилку, которая не скользит по поверхности.
• Подумайте о том, чтобы установить поручень в ванне, душе и около унитаза.
• Если вы теряет равновесие, используйте сиденье для душа или стульчак, когда вы принимаете душ или одеваетесь.
• Держите предметы, которыми часто пользуетесь, в легко доступных шкафчиках и на полках, чтобы не нужно было становиться на подставку, доставая их. Никогда не становитесь на стул.
• Не пейте алкоголь, если вы принимаете успокаивающие препараты.
• Если вы живете один (одна), подумайте о том, чтобы обзавестись сигнальным устройством, которые носят на руке или шее, чтобы немедленно вызвать помощь в случае падения.

Литература:
Утомление

Только факты
Утомление - весьма распространенное среди пациентов явление. Утомление – это ежедневная нехватка энергии, необычная или чрезмерная усталость всего тела, которую не снимает сон. Возможных причин утомления множество: интенсивное лечение, медикаменты, пониженное содержание красных кровяных телец, стресс, недоедание, тошнота, рвота, ранки во рту, изменение вкусовых ощущений, изжога, понос, нарушение обычного режима отдыха и сна, депрессия. Чтобы научиться переносить утомление, обычно требуется время.

Ваши цели
- Установить регулярные периоды отдыха и сна.
- Беречь силы.
- Своевременно обращаться к специалисту.

Признаки и симптомы экстренного случая
НЕМЕДЛЕННО звоните 911, если:
- Вам не удается разбудить пациента.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
- У пациента головокружение.
- Пациент слишком утомлен, чтобы встать с кровати или пойти в туалет.

Важные признаки и симптомы
- Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Утомление становится все сильнее.
- Пациент целый день не встает с кровати.
- Все более сильное утомление сопровождается другими симптомами.
- У пациента все большая слабость или упадок сил.
- У пациента сонливость или спутанное сознание.
- Потеря равновесия.
- Одышка.
Что можно делать дома

- Установить регулярные периоды отдыха и сна.
- Установить регулярное время для дневного отдыха и сна.
- Быть активным в течение дня, чтобы лучше спать ночью.
- Включать спокойную музыку или телевизор в качестве звукового фона, медитировать или молиться, попросить медсестру или родственника помассировать вам спину, чтобы лучше спалось или отдыхалось.
- Вести дневник в течение одной недели, чтобы отслеживать степень усталости. Замечать, что, по вашему мнению, усугубляет утомление.

Экономьте силы

- Отдыхайте в промежутках между ваннами, процедурами и упражнениями.
- Занимайтесь активной деятельностью лишь понемногу, недолго.
- Планируйте активные виды деятельности (упражнения, посещения, прогулки и т.д.) только в периоды наибольшего прилива сил.
- Выбирайте на предстоящий день только самые важные виды активной деятельности. Не стремитесь достичь невозможного.
- Регулярные упражнения помогают уменьшить утомление; это звучит противоречиво, но это действительно так.
- Между приемами пищи ешьте легкие закуски - они придают сил.
- Планируйте и организуйте свою деятельность заранее.
Повышенная температура

Только факты
Повышенная температура и озноб - признаки возможной инфекции. Пациенты очень восприимчивы к инфекции после химиотерапии, облучения, в период приема иммунодепрессантов, и когда в крови понижео содержание нужных элементов. При повышении температуры не теряйте времени, поскольку пациент не способен бороться с инфекцией, когда у него понижено содержание белых кровяных телец.

Ваши цели
- Следить за температурой пациента.
- Если у пациента повышенная температура, обращаться за помощью к специалисту.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
- Во время приема преднизона или стероидов температура у пациента более чем на 1 градус выше нормальной.
- Температура во рту 38-38,2° C (100,4-100,8°F) в течение часа или более, или температура 38,3°C (100,9°F) или выше.
- Температура в подмышечной впадине 37,5-37,7° C (99,5-99,9°F) в течение часа или более, или температура 37,8°C (100° F) или выше.
- У больного озноб (при этом температура может быть нормальной).
- У больного симптомы простуды (насморк, слезящиеся глаза, чихание, кашель).

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Новое покраснение или припухлость на коже или в месте установки капельницы.
- Симптомы простуды (насморк, заложен нос, слезящиеся глаза, чихание, кашель).
- Новые боли в животе или спине.
- Зубная боль.

Что можно делать дома
- Следите за температурой пациента.
- Измеряйте пациенту температуру два раза в день - утром и вечером.
- Измеряйте температуру только во рту или в подмышечной впадине. Не измеряйте температуру в заднем проходе: термометр может повредить слизистую оболочку прямой кишки.
- Записывайте температуру пациента.
- Не допускайте, чтобы этим же термометром пользовались другие.
- Если вы используете стеклянный термометр, мойте его после каждого измерения температуры теплой (но не горячей) водой с мылом.
Если у пациента повышенная температура, обратитесь за помощью к специалисту
- Прежде чем пытаться сбить температуру, всегда консультируйтесь с клиникой SCCA.
- Не давайте больному Tylenol® (за исключением случаев, когда это рекомендует врач или медсестра).
- При транспортировке пациента с ознобом в клинику SCCA или в дежурную клинику держите пациента в тепле.

Где измерять температуру
Лучший способ измерять температуру – поместить термометр в рот – под язык, в так называемые подъязычные ямки. Они находятся на нижней челюсти, в местах, показанных на иллюстрации. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь к врачу или медсестре.
Ладонно-подошвенный синдром

Только факты
Ладонно-подошвенный синдром (ЛПС) – это побочный эффект, который могут вызывать некоторые препараты химиотерапии. Симптомы ЛПС могут возникать ввиду расщепления некоторых химических веществ при химиотерапии. ЛПС – кожная реакция, которая чаще всего появляется на кистях рук и стопах, хотя может появляться и на других участках тела, которые сильнее подвергаются давлению или теплее остальных (ягодицы, пах, подмышечные впадины, участки кожи под молочными железами).

Ваши цели
- Избегать тесной обуви или перчаток.
- Контролировать раздражение кожи при помощи увлажняющих средств и избегать видов деятельности, от которых ЛПС обостряется.
- Своевременно обращаться за помощью к специалистам, особенно при сильной боли.
- Важные признаки и симптомы:
  - Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
  - Покраснение или повышенная чувствительность ладоней или стоп.
  - Отслоение кожи с ладоней или стоп.
  - Ощущение онемения, жжения или покалывания.

Что можно делать дома
Предупреждать пересыхание и раздражения:
- Перед началом лечения рекомендуется сделать педикюр, если на стопах жесткая кожа или мозоли.
- Часто и обильно наносите на ладони и стопы (особенно на складки кожи) увлажняющее средство. (Например, кремы Bag Balm®, Udderly Smooth Cream®, Lanolin® creams (если нет аллергии на шерсть), Aveeno®, Eucerin®, Lubriderm®).
- Избегайте перегрева. Не делайте воду в ванне или душе горячей. По возможности погружайте руки/ноги в ванночку с холодной водой на 15 минут 3-4 раза в день. Принимайте прохладные ванны и кладите на пораженные участки кожи гелевые охлаждающие пакеты.
- Избегайте видов деятельности, вызывающих раздражение кожи из-за трения или давления, даже легкого. Например, избегайте сильного растирания мочалкой при мытье, пользования инструментами, которые нужно крепко держать в руках, печатания на машинке или компьютере, вождения автомобиля, игры на музыкальных инструментах. Не заклеивайте пораженные места лейкопластырем: он еще сильнее раздражает кожу.
- Садитесь или ложитесь на мягкие стулья или матрацы. По возможности подкладывайте под ноги подушки.
• На ночь кладите между колен подушку или надевайте пижаму, если во сне ваши ноги трется одна о другую.
• Избегайте необязательных и тяжелых физических нагрузок.
• Носите свободную одежду и обувь на удобной подошве. Не ходите босиком.

Смягчайте симптомы, если они появятся
• Чтобы на время уменьшить боль и чувствительность кожи, кладите ладони или ставьте стопы на пакет со льдом или с замороженными продуктами. Делайте такие сеансы с перерывом в 15-20 минут. (Можно использовать гелевые стельки, охлаждая их перед тем, как вставить в обувь).
• Для максимального комфорта наносите смягчающий крем на пораженные участки кожи ПОСЛЕ их охлаждения.
• Если врач порекомендует стероидный крем, наносите его после охлаждения кожи, а для максимальной эффективности наносите поверх стероидного крема смягчающий крем.
• Если на коже начнут появляться волдыри и язвы, наносите на кисти рук и стопы мягкие увлажняющие средства и сообщите врачу или медсестре; они могут порекомендовать другие средства.
• Если ЛПС носит острый характер, посоветуйтесь с медсестрой о том, как можно изменить повседневные занятия (купание, переодевание и т.д.).
• Обратитесь к своему врачу по поводу других средств (продаваемых свободно или по рецепту) для смягчения симптомов ладонно-подошвенного синдрома.
Лимфедема

Что следует знать о лимфедеме всем, кто борется с раком
Если вам делали хирургическую операцию по причине рака, вам может угрожать риск лимфедемы руки, ноги, туловища или паха. У большинства пациентов, которым делали операцию по причине рака, этот побочный эффект не возникает. В этом разделе рассказывается, что такое лимфедема, какие меры могут уменьшить риск ее появления, и на какие признаки следует обращать внимание. Возникновение лимфедемы точно предсказать невозможно; лучший способ ее контроля — своевременное обнаружение и лечение.

Что такое лимфедема?
Наш организм имеет сеть лимфоузлов и лимфатических сосудов, которые переносят и удаляют лимфатическую жидкость, подобно тому, как кровеносные сосуды обеспечивают циркуляцию крови по всем органам тела. Лимфатическая жидкость содержит белые кровяные тельца, которые помогают организму бороться с инфекцией. При хирургическом лечении рака врачи иногда удаляют некоторые лимфоузлы, которые находятся в подмышечных впадинах, локтях, шее, брюшной полости, в паху, или под коленом, для контроля распространения рака. Иногда удаляют и некоторые лимфатические сосуды, подающие жидкость к органам, поскольку они соединены с лимфоузлами.

Удаление лимфатических узлов и сосудов изменяет циркуляцию лимфатической жидкости в прооперированной конечности. В результате затрудняется приток жидкости из прооперированной конечности к другим органам. Если оставшиеся лимфатические сосуды не успевают выводить достаточное количество лимфатической жидкости из этого участка тела, излишек жидкости может накапливаться и вызывать отек под названием «лимфедема». Пациенты, у которых удалено много лимфоузлов и которые проходили лучевую терапию, больше подвержены риску появления лимфедемы. Лучевая терапия может также повреждать лимфоузлы и поэтому тоже ухудшать циркуляцию лимфатической жидкости в конечности, повышая риск возникновения лимфедемы.

Лимфедема обычно развивается медленно. Отеч может быть как незначительным, так и тяжелым. Он может появиться сразу после операции или облучения или спустя много месяцев или даже лет. Не совсем понятно, почему у некоторых пациентов более высокая вероятность появления лимфедемы. Это явление еще предстоит много изучать, однако
существуют способы ухода за прооперированной конечностью в течение всей жизни, которые уменьшают риск появления дальнейших проблем.

Как проверять, не появилась ли лимфедема
Если вам удалили лимфоузлы или если вы проходили лучевую терапию, ежедневно осматривайте этот участок тела перед зеркалом и сравнивайте размеры той стороны тела, где была сделана операция, и другой стороны. Если вы заметите отечность на той стороне, где проводилось лечение, позвоните врачу или медсестре.

Признаки лимфедемы
Признаки лимфедемы следующие:
- Конечность кажется набухшей или отяжелевшей.
- Имеет место отек.
- Кожа кажется натянутой.
- Уменьшается подвижность или гибкость кисти, запястья, локтя, плеча, лодыжки, колена, ноги или бедра.
- Становится труднее просовывать руку в рукава рубашки/куртки или натягивать штаны на ногу, надевать носки/обувь.
- Кольца, часы и/или браслеты кажутся тесными, хотя вес тела не изменился.
- В конечности появляется ощущение жжения, покалывания, или боль, как от ушиба.

Практические советы по профилактике лимфедемы в конечности после лечения
Избегайте травм и инфекции:
- Следите за чистотой кожи. Мойте конечность минимум раз в день. Избегайте пользоваться мочалкой.
- Ежедневно наносите на кожу смягчающий крем. Тщательно вытирайте или высушивайте руки и пальцы ног и пользуйтесь кремом, чтобы кожа не пересыхала и не трескалась.
- Брейтесь только электрической бритвой. НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ бритвой с лезвиями.
- Избегайте царапин от животных; при обращении с животными надевайте перчатки.
- Избегайте инъекций, анализы крови, введение жидкостей через капельницу.
- Избегайте уколов иглой в прооперированную конечность.
- Во избежание ожогов пробуйте температуру воды другой конечностью.
- Если на коже появляются трещины, сразу промывайте их водой с мылом, затем наносите бактерицидную мазь и следите за заживлением.
- Отклеивайте лейкопластырь осторожно.
• Для работы во дворе и для прогулок пациентам, у которых прооперированы лимфоузлы в брюшной полости, в паху или на ногах, следует надевать длинные брюки, носки и добротную обувь. Избегайте ходить босиком.
• Уход за руками. Избегайте травм и инфекции кистей и рук:
  • При пользовании моющими средствами надевайте резиновые перчатки.
  • На кухне пользуйтесь рукавицами или «хваталками» для горячей посуды.
  • Для работы во дворе и для прогулок надевайте матерчатые или кожаные перчатки, брюки и одежду с длинными рукавами.
  • Носите портфели, рюкзаки, мешки и сумки в здоровой руке (если у вас удалены лимфоузлы на обеих конечностях, рекомендуется носить поясную сумму).
  • При шитье используйте наперсток.

Избегайте сдавливания прооперированной конечности
• Носите свободные украшения и одежду без стягивающих резинок. Не кладите ногу на ногу.
• Не накладывайте на руку или ногу с удаленными лимфоузлами манжету для измерения давления. Если вам удалили лимфоузлы в обеих подмышечных впадинах, то делать уколы и измерять давление можно только на ногах. Если вам удалили лимфоузлы в паху с обеих сторон, то делать уколы и измерять давление можно только на руках. Проконсультируйтесь с врачом.
• Не бинтуйте прооперированную руку или ногу стягивающими эластичными бинтами.
• Ежедневно следите за тем, не появились ли признаки инфекции, например, розовый/красный цвет кожи (на руке/груди или на ноге/животе/в паху), болезненные ощущения, отечность, повышенная температура. При появлении признаков инфекции немедленно обратитесь к врачу за антибиотиками. В случае появления сыпи проконсультируйтесь с врачом.
• Избегайте длительных и тяжелых физических нагрузок; восстанавливайте силу постепенно. Избегайте перенапряжения; не поднимайте слишком тяжелый груз. Рекомендуем проявлять осмотрительность и замечать, от каких видов деятельности в конечности появляются неприятные ощущения.
• Регулярно проходите последующее наблюдение у врача.
• Питание должно быть хорошо сбалансированным, богатым белками, с низким содержанием жира и соли. Излишний вес увеличивает риск возникновения лимфедемы.
• Пейте много воды.
• Избегайте горячих ванн, джакузи и сауны.
• Регулярно делайте физические упражнения. Ходите пешком, плавайте или ездите на велосипеде минимум 3-5 раз в неделю. Начинайте с нескольких минут и постепенно увеличивайте продолжительность упражнений до 30-60 минут. Физиотерапевт может научить вас специальному легкому массажу и/или регулярным упражнениям для улучшения циркуляции жидкостей.
Поговорите с физиотерапевтом о том, следует ли вам надевать стягивающие повязки для полета в самолете или при выполнении упражнений.

В этом списке указано, на что следует обращать особое внимание; однако возможны ситуации, когда вам или врачу придется отойти от этих правил для проведения необходимой процедуры или выполнения необходимой задачи. Очень важно помнить, что эти меры предосторожности – лишь рекомендации, а не строжайшие запреты. Лимфедема непредсказуема, поскольку каждый организм по-своему реагирует на удаление и/или облучение лимфоузлов. Кроме того, лимфедема сама по себе не опасна для жизни. Меры предосторожности, касающиеся лимфедемы, никогда не должны быть важнее лечения, которое может спасти жизнь.

Лечение
Лимфедему нельзя полностью излечить, но своевременное лечение сводит отек к минимуму. Посоветуйтесь с врачом по поводу вариантов лечения. Возможные варианты лечения:
- Физиотерапия.
- Реабилитационная терапия.
- Противоотечная терапия, в том числе: ручной лимфодренаж (РЛД) (вид массажа, который делают специально подготовленные массажисты), повязки, упражнения с конечностью в повязке, самомассаж типа РЛД и тщательный уход за кожей дома, которому обучают пациента.
- Применение компрессионных рукавов и одежды.

Более подробная информация
За более подробной информацией о лимфедеме обращайтесь в следующие организации:

American Cancer Society (Американское онкологическое общество):
1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345); www.cancer.org

National Cancer Institute Cancer Information Service (Служба онкологической информации Национального института рака):
1-800-4 CANCER (1-800-422-6237); www.nci.nih.gov

National Lymphedema Network (Национальная сеть по вопросам лимфедемы):
1-800-541-3259; www.lymphnet.org

Отделение физиотерапии Онкологического альянса Сиэтла:
206-606-6373; www.seattlecca.org/physical-therapists.cfm

Информация адаптирована из следующих источников: Американское онкологическое общество, Американское онкологическое общество штата Индiana, Cancer Lifeline [Онкологическая служба «Рука помощи»], Онкологический центр Вашингтонского университета.
Лимфатическая система

**Лимфоузлы**
(фильтруют лимфу и борются с инфекцией)

**Селезенка**
(лимфатическая ткань фильтрует кровь и удаляет продукты распада клеток)

**Лимфатические сосуды**

**Вилочковая железа**
(вырабатывает Т-лимфоциты)

**Грудной проток**
(возвращает очищенную и обогащенную лимфу в кровеносную систему)

**Кишечная лимфоидная ткань**
(окружает кишечник, противодействует инфекции и поглощает жиры)

**Костный мозг**
(вырабатывает В-лимфоциты)

**Лимфатическая система** взаимодействует во всем организме с:
- пищеварительной,
- иммунной,
- дыхательной
- и кровеносной системами

Иллюстрация из статьи Anatomy of the lymph system (Анатомия лимфатической системы), Women to Women, 2006 г.
Нарушения памяти и внимания

Только факты
Изменение способности запоминать и сосредотачиваться - частое явление в период лечения. Это изменение может быть временным. Память и способность сосредотачиваться могут улучшиться по окончании лечения и при улучшении общего самочувствия. На память влияет множество факторов.

Проблемы памяти и сосредоточения могут быть ситуационными и изменяться день ото дня в зависимости от стресса, боли, лекарств, менопаузы, тревоги, старения, депрессии и утомления. Поскольку у вас могут быть то удачные, то неудачные дни, вам, возможно, пригодятся простые методы борьбы с неудачным днем. Они помогут справляться с досадной забывчивостью.

Ваши цели
- Научиться справляться с изменениями памяти и сосредоточения.
- Своевременно обращаться к специалисту. Проверить память у нейропсихолога.
- Попросить врача проверить, не вызывают ли лекарства эту проблему.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
- Пациент дезориентирован.
- У пациента спутанное сознание.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Пациент забывает информацию быстрее и чаще обычного.
- Пациенту трудно прочесть больше одного абзаца или одной страницы за раз.
- Пациент не может сосредоточиться и думать о чем-то одном.

Что можно делать дома
Научиться справляться с изменениями памяти и сосредоточения.
- Записывайте важную информацию. Ведите эти записи в блокноте достаточно малых размеров, чтобы все время носить его с собой.
- Установите четкий распорядок дня.
- Отведите одно и то же время для сна и ешьте питательную пищу.
- Контролируйте стресс.
- Сведите к минимуму отвлекающие факторы.
- Просите повторить то, что вам сказали.
• Ведите список вопросов, которые нужно задать врачу. Записывайте ответы.
• Ведите звукозапись важных разговоров и встреч.
• Старайтесь получать всю важную информацию в письменном виде. Просите написать ее вам.
• Дома пишите себе напоминания и держите их на виду.
• Ведите календарь встреч и один главный блокнот для записи важных вещей.
• Используйте какое-нибудь устройство, чтобы напоминать себе о времени приема лекарств - например, электронный будильник или таймер мобильного телефона.
• Храните все на своих местах – например: всегда держите ключи в одном и том же месте.
• Относитесь к себе с пониманием и терпением и помните, что эти временные явления вполне естественны.
• Просите врача проверять ваши лекарства.

Как поддерживать умственную активность?
Хотя возраст влияет в этом плане практически на всех, определенные виды деятельности помогают сохранять гибкость ума и предотвращают ухудшение умственных способностей. Ниже приведен список ресурсов, которые могут помочь вам улучшить ваши познавательные способности.
• Сборники кроссвордов. Кроссворды – известный способ улучшения умственной деятельности.
• Игра «Судоку»: подобна кроссворду, но с цифрами вместо букв.
• Карточные игры:
  • Для начала приготовьте перетасованную колоду карт и секундомер (или часы с секундной стрелкой). Разложите карты на отдельные столики по мастям (пики, трефы, бубны, червы). Проделывайте это три раза в день. Среднестатистический молодой человек может сделать это за 35 секунд. Тренируйтесь, пока и вы сможете уложиться в это время!
  • Научитесь играть в другие карточные игры: бридж, рамми, пинокль, канаста, крибидж, блэкджек, пасьянс.
• Игры. Играйте в игры, стимулирующие умственную деятельность - шахматы, шашки, «скраббл» и другие игры, которые вы любите. Если у ваших детей есть Nintendo Playstation, можно купить игру Brain Age, разработанную учеными-нейрологами для улучшения умственных способностей и координации движений.
• Хобби. Научитесь чему-нибудь новому, например, вязать или вышивать, или новой спортивной игре. Старайтесь писать и чистить зубы не той рукой, которой вы обычно это делаете.
• Беседа. Выпейте чашечку кофе с другом или подругой и обсудите события в мире.
• Языки. Изучайте новый язык. Компания Rosetta Stone предлагает компакт-диски с самоучителями разных языков.
• Читайте книги. Запишитесь в книжный клуб или ходите на вечера литературного чтения. Рекомендуем несколько полезных книг:
• The Better Brain Book («Улучшим свой мозг»), авторы David Perlmutter и Carol Colman.
• Whole Brain Thinking («Думаем всем мозгом»), авторы Jacquelyn Wonder и Priscilla Donovan.
• Carved in Sand («Надписи на песке»), автор Cathryn Jakobson Ramin (рассказ о ее борьбе с ранней потерей памяти).
• Веб-сайты. www.positscience.com/ – веб-сайт, где вы можете попробовать пару упражнений из программы Brain Fitness («Тренировка мозга»). Эта программа используется для восстановления умственных способностей у участников войны с травмами головного мозга.

Своевременно обращаться к специалисту
Если проблемы не исчезают или слишком сильно влияют на повседневную жизнь, обсудите симптомы с медсестрой или врачом. Попросите у врача или медсестры направление к нейропсихологу и на нейрореабилитационное лечение.
Боль во рту/Мукозит

Только факты
Воспаление слизистой оболочки и боль во рту - довольно частое явление у пациентов, проходящих химиотерапию и лучевую терапию. Химиотерапия и лучевая терапия вызывают воспаление клеток языка, губ, рта, горла и желудочно-кишечного тракта. Слюна обычно становится более густой и слизистой. Могут также появиться ранки или кровотечение во рту. Пациент может испытывать от легкого дискомфорта до сильной боли, мешающей есть, пить и спать.

Способность пациента бороться с инфекцией временно снижается ввиду прохождения терапии (химиотерапии и/или лучевой терапии). Воспаленная полость рта является возможным очагом инфекции. Виду отечности тканей может быть трудно глотать. Если ткани опухают сильно, пациенту может стать трудно дышать.

Ваши цели
Своевременно обращаться за медицинской помощью.
- Предотвращать инфекции.
- Контролировать боль.
- Поддерживать правильный прием пищи и жидкости.

Признаки и симптомы экстренного случая
НЕМЕДЛЕННО звоните 911, если:
- Пациент не дышит.
- Пациенту очень трудно дышать.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику, если:
- Пациенту трудно дышать.
- Полость рта имеет ярко-красный цвет.
- Болеутоляющие средства не действуют.
- На деснах или во рту видны белые пятна или ранки.
- Пациенту трудно глотать пищу или жидкость.

Важные признаки и симптомы:
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- На деснах или во рту видны белые пятна или ранки.
- Пациенту становится трудно есть или пить.
- Повышенная чувствительность к тем или иным продуктам либо значительная сухость.
Что можно делать дома
Предупреждать инфекции и раздражения:

- Полоскать рот соленой водой каждые 1-2 часа. Рецепт: ½ - ¾ чайной ложки соли на литр воды. Если соляной раствор вызывает жжение, добавьте больше воды или 1-2 чайных ложки пищевой соды. Полоскание растворами соли/соды может также уменьшить количество густых выделений и рекомендуется перед едой, питьем или перед приемом лекарств внутрь.
- Часто сплевывайте выделения, особенно перед едой, питьем или перед приемом лекарств внутрь.
- Чистите зубы два раза в день очень мягкой щеткой, пока можете это делать. Если чистка зубов вызывает слишком сильную боль или значительное кровотечение, вместо обычной зубной щетки можно использовать детскую щетку или специальные поролоновые подушечки [toothettes, они же sponge brushes]. Однако старайтесь как можно быстрее опять перейти на зубную щетку - она эффективнее очищает зубы от бактерий и менее травматична.
- Применяйте зубную нитьку как обычно, каждый день, если она не вызывает неприятных ощущений и кровотечения.
- Избегайте средств для полоскания рта, имеющихся в продаже. Многие из них содержат спирт или перекись, которые сушат и раздражают десны и ткани рта.

Контроль боли

- Для уменьшения боли можно использовать местные болеутоляющие средства, например, гель лидокаина [Lidocaine viscous gel]. Их можно применять в виде полоскания или наносить непосредственно на болезненные участки. Они продаются по рецепту врача. Это желеобразные препараты, вызывающие онемение во рту. Такие гели можно использовать неразбавленными либо разбавлять в пропорции 1:1 или 1:2, если они вызывают жжение. Способ применения: налейте раствор в небольшую посуду, например, в стаканчик для лекарств. Наберите немного (5-10 мл) в рот, подержите во рту 15-30 секунд и сплюньте. Повторяйте, пока не используете весь раствор в стаканчике. Повторяйте такие сеансы так часто, как вам необходимо. Не глотайте раствор. К единичным или маленьким участкам прикладывайте смоченную в растворе ватную палочку или сложенную марлю на 15-30 секунд, затем повторно с интервалами 30-60 секунд; общая продолжительность процедуры 3-5 минут. Применяйте гель не менее чем за 15 минут до еды или через 15 минут после еды. При правильном применении эти препараты обезболивают на 30-45 минут.
- Принимайте обезболивающие лекарства согласно указаниям.
- Сообщите врачу или медсестре, если обезболивающие средства не действуют.
- Если потрескались губы, пользуйтесь кремами с ланолином, Chapstick® или Blistex®, или бальзамами для губ, содержащими ланолин.
- На болезненные места (щеки, губы, горло) кладите мешочки со льдом на 10-15 минут каждые 2 часа.
• Избегайте соленой соломки, чипсов, томатного сока, апельсинового сока и горячих напитков.
• Все полоскания для рта можно хранить в холодильнике или в ванночке со льдом. Их можно применять для успокоения раздраженных участков, уменьшения опухлости или остановки кровотечения.

Поддерживайте правильный прием пищи и жидкости
• Примеры теплых жидкостей: куриный суп с лапшой, куриный бульон, чай.
• Примеры холодных жидкостей: попробуйте фруктовый лед, коктейли с замороженным соком, спортивные напитки, Kool-Aid®.
Тошнота и рвота

Только факты
В какой-то момент в процессе лечения у многих пациентов возникает тошнота и рвота. Это один из побочных эффектов химиотерапии и радиации.

Впреки мнению большинства, тошнота и рвота почти не связаны с желудком. Ими управляют определенные центры мозга, и они носят непроизвольный характер. Тошноту и рвоту нельзя остановить только силой воли.

Вызывать тошноту и рвоту может ряд причин:
- Препараты химиотерапии.
- Лучевая терапия.
- Не утихающая боль.
- Слабая работа почек и печени.
- Лекарства - например, некоторые наркотики.
- Желудочно-кишечные инфекции.
- Нарушения баланса электролитов.
- Болезнь «трансплантат против хозяина».

К счастью, так же, как и в лечении рака, медицина достигает все больших успехов в профилактике и лечении тошноты и рвоты. Некоторые пациенты испытывают незначительную тошноту и рвоту или вообще их не испытывают и продолжают нормально питаться в течение всего курса лечения.

Нередко перед началом лучевой терапии или химиотерапии и в ходе этого лечения пациенту назначают препараты от тошноты (противорвотные средства). Такие лекарства следует принимать даже при отсутствии тошноты. Если рвоты не возникает - значит, препарат действует успешно.

Многие противорвотные средства могут вызывать у одних усталость или сонливость, у других - нервозность и перевозбуждение.

Ваши цели
Предупреждать тошноту и рвоту либо успешно контролировать эти симптомы.
- Принимать противорвотные средства.
- Поддерживать правильный прием пищи и жидкости.
- Своевременно обращаться за медицинской помощью.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
- Имеют место бесконтрольные (постоянные) тошнота и рвота.
- В рвотных массах видна кровь или нечто напоминающее кофейную гущу.
• Пациент не может удерживать лекарства в желудке из-за рвоты.
• Наряду с тошнотой/рвотой наблюдаются слабость или головокружение.
• При рвоте возникает сильная боль в желудке.

**Важные признаки и симптомы**
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
• Тошнота не проходит, несмотря на противорвотные лекарства.
• Рвота происходит «фонтаном».

**Что можно делать дома**
Предупреждать тошноту и рвоту или контролировать их симптомы.
• Принимать лекарство от тошноты согласно указаниям, не дожидаясь тошноты.
• Перед химиотерапией спокойно полежать 15-20 минут и расслабиться.
• Носить свободную одежду.
• Применять методы отвлечения, расслабления или глубокого дыхания (аудиозаписи, видеозаписи, гипноз и т.д.). Стараться дышать ртом.
• Соблюдать гигиену полости рта. Часто полоскать рот водой.
• После еды отдыхать в кресле, не опуская голову.

**Принимать лекарства от тошноты**
• Если вы замечаете, что противорвотные лекарства не помогают от тошноты, сообщите врачу или медсестре. Возможно, другие средства окажутся эффективнее.
• Не увеличивайте дозы лекарств, не посоветовавшись с медсестрой, врачом или фармацевтом.
• Не принимайте лекарств, отпускаемых без рецепта, не посоветовавшись с врачом или медсестрой.
• Некоторые противорвотные средства могут вызвать головокружение или сонливость. Не садитесь за руль автомобиля и не пользуйтесь опасной техникой или оборудованием, находясь под их воздействием.
• Не пейте алкоголь, пока принимаете противорвотные лекарства.
• Если от этих лекарств у вас появляется беспокойство, нервозность или другие необычные ощущения, сообщите врачу или медсестре.
• Поскольку от противорвотных средств может возникать головокружение, желательно, чтобы во время их приема рядом с пациентом находился кто-нибудь еще.

**Поддерживать правильный прием пищи и жидкости**
• Не переедайте, ешьте небольшими порциями.
• Ешьте и пейте медленно, чтобы в желудок не поступало много продуктов сразу.
• Старайтесь не есть и не пить за час до химиотерапии и спустя час после нее.
• Избегайте сладкой, жирной и жареной пищи.
• Пейте прохладные, прозрачные фруктовые соки.
• От тошноты помогают сухие продукты - сухарики, галеты и т.п.
• Избегайте неприятных вам запахов. Если вас тошнит от запаха пищи, не оставайтесь в кухне во время ее приготовления.
• Избегайте слишком холодной и слишком горячей пищи.
• Держите под рукой разнообразную пищу.

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью

• Если вы замечаете, что противорвотные лекарства не помогают от тошноты, позвоните врачу или медсестре. Возможно, для сдерживания тошноты понадобятся дополнительные средства.
• Если от этих лекарств у вас появляется беспокойство, нервозность или другие необычные ощущения, сообщите врачу или медсестре.
• Не увеличивайте дозы лекарств, не посоветовавшись с медсестрой, врачом или фармацевтом.

Не принимайте никаких дополнительных лекарств, отпускаемых без рецепта, не посоветовавшись с медсестрой, врачом или фармацевтом.
Боль

Только факты
Во время болезни у вас может появиться боль. Большинство видов боли легко снимается болеутоляющими лекарствами и/или другими средствами. Ваш онколог и медсестра помогут вам найти наилучший способ контролировать боль. Иногда ваш врач может для этого обращаться за помощью специалиста по снятию боли при раке.

Боль – это неприятное ощущение, которое испытывает ТОЛЬКО сам пациент. Она такова, какой вы ее себе представляете. Изменение или усиление боли не обязательно означает, что у вас снова появился рак или что он прогрессирует. Вызывать боль могут разные причины: рак, лечение рака, либо заболевание, не связанное с диагнозом рака.

Мифы о наркотиках/опиатах:
- Некоторые люди опасаются, что у них появится зависимость от наркотиков. Исследования показали, что это не так. Если принимать болеутоляющие лекарства так, как прописал врач, вероятность появления зависимости очень невелика.
- Некоторые пациенты не желают принимать наркотические препараты, поскольку боится побочных эффектов. Тошнота, рвота, сонливость, запоры и зуд — достаточно распространенные побочные эффекты, но с ними легко справиться, сменив лекарство или добавив другое лечение.

Права и обязанности пациентов
Как пациент Онкологического альянса Сиэтла, вы имеете право на:
- Информацию о боли и контроле боли.
- Своевременное обезболивание.
- Внимательное отношение медиков к вашим жалобам на боль.

Мы как медицинские работники ожидаем от вас, чтобы вы:
- Описали испытываемую вами боль и ее степень.
- Спрашивали об обезболивании.
- Обсуждали с врачом или медсестрой возможные варианты.
- Просили об обезболивании сразу после появления боли.
- Сообщали нам, если обезболивание не действует.
- Помогали нам разрабатывать план вашего лечения.

Ваши цели
- Сообщать о боли.
- Оценивать степень боли; следить за тем, что ее вызывает, а что облегчает.
- Обеспечивать своевременное обезболивание.
- Поддерживать оптимальный уровень физической активности.
Оценка вашей боли
Врач или медсестра предложат вам оценить степень боли простым способом. Помните: только **вы** знаете, где и как у вас болит, поэтому **вы** должны помочь нам оказать вам помощь.

Врач или медсестра попросят вас показать, где у вас болит. Затем они зададут вам следующие вопросы:

- Что вызывает эту боль?
- Что, по-вашему, помогает избавиться от этой боли?
- Какого рода эта боль? (Например, жгучая, расходящаяся лучами, пульсирующая, колющая и т.д.).

Задача персонала SCCA – обеспечить вам наилучшее возможное обезболивание. Просим помогать нам в этом, сообщая о боли сразу при ее появлении.

Как мы будем контролировать вашу боль?
Вашу боль можно снимать/контролировать многими разными способами. Врач может прописать вам тайленол, ибупрофен или наркотики/опиаты, например, морфий. Иногда врач может применить местную анестезию. Метод зависит от места появления боли и от ее силы.

Нефармацевтические методы снятия боли
- Грелки или пакеты со льдом.
- Массаж/ бесконтактный массаж.
- Гипноз.
- Релаксация и музыкальная терапия.

Обезболивающие лекарства дают разными способами
- В виде таблеток.
- В виде накожного плаstryа.
- Внутривенно.
- Подкожно.
- Внутривенно - при помощи компьютеризированного насоса, который позволяет вам регулировать количество обезболивающего препарата («PCA» - управляемая пациентом аналгезия).
- Эпидурально (при помощи тонкой трубки, вводимой в позвоночник).

Некоторые обезболивающие препараты следует принимать регулярно (так называемые препараты длительного действия); другие – только при появлении боли (препараты от приступов боли).

Признаки и симптомы экстренного случая
СРОЧНО звоните 911, если у пациента:
- Сильная боль в груди или в руке.
- Ощущение сильного сжатия или давления в груди.
- Сильная внезапная головная боль.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если у пациента:
- Новая или не контролируемая боль.
- Новая головная боль.
- Дискомфорт в груди / ощущение, что сердце «скачет».
- Сильное сердцебиение.
- Боль в месте установки центрального катетера или в области «туннеля».
- Жжение в груди или в желудке.
- Сильная боль в животе.
- Боль при введении лекарств или жидкостей в центральный катетер.

Что можно делать дома
- Следуйте своему плану лечения: принимайте лекарства согласно указаниям. Не увеличивайте дозу лекарства, не посоветовавшись с медсестрой или врачом.
- Ведите дневник боли.
- Пользуйтесь грелками или пакетами со льдом.
- Найдите метод расслабления, который помогает вам (медитация, наведение образов, гипноз, массаж, бесконтактный массаж и т.д.).
- Слушайте расслабляющую музыку.
- Принятие мер по контролю боли поможет вам лучше спать, чувствовать себя сильнее и лучшеправляться с болезнью.
- Продолжайте деятельность, которая для вас важна. В процессе такой деятельности человек меньше замечает боль или дискомфорт.
- Прежде чем принимать обезболивающие лекарства/опиаты, посоветуйтесь с медсестрой или врачом по поводу профилактики запоров.
Периферическая невропатия

Только факты
Периферическая невропатия – это повреждение нервов, которое может возникать в разных участках тела, от пальцев рук до пальцев ног. «Периферическая» означает присущая нервам, не относящимся к головному и спинному мозгу. Периферические нервы посылают информацию мышцам, органам, коже и суставам, а затем возвращают сигналы от них мозгу. «Невро» означает «нервная». «Патия» означает «нарушение». Это явление может вызывать боль, онемение, либо ощущение, напоминающее жжение или покалывание. Во многих случаях симптомы со временем ослабевают. Существует множество причин этого явления. Его могут вызвать некоторые препараты химиотерапии. Другие возможные причины: травмы, заболевания типа диабета, инфекционные болезни и токсичные вещества.

Ваши цели
• Следить за появлением симптомов.
• Беречь кисти рук и ступни.
• Своевременно обращаться к специалисту.

Признаки и симптомы экстренного случая
НЕМЕДЛЕННО звоните 911, если:
• Вам не удаётся разбудить пациента.

Признаки и симптомы срочного случая
СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
• Пациент не может двигать ногами.
• Пациент упал.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
• Симптомы изменения ощущений: онемение, покалывание, дрожь, жжение, потеря чувствительности, потеря равновесия (шаткая походка), чувствительность к прикосновению, слабость, усталость, ощущение тяжести.
• Двигательные симптомы: неспособность управлять мышцами, падения, подергивание мышц, спазмы, свисание стопы, мышечная атрофия.
• Автономные симптомы: нарушение работы нервов может вызывать ненормальное кровяное давление, проблемы с желудком (например, тошноту), помутнение в глазах и головокружение.
Что можно делать дома

- Если вам трудно сохранять равновесие, можно записаться на прием к физиотерапевту. Попросите свою лечащую команду записать вас на такой прием [Physical Therapy appointment]. Если у вас трудности с передвижением, вам, возможно, рекомендуются приспособления для самостоятельной ходьбы. Посоветуйтесь с врачом, медсестрой и физиотерапевтом по поводу мер безопасности, которые вам следует соблюдать.
- Избегайте экстремальных температур. Периферическая невропатия может повышать чувствительность тех или иных участков тела к теплу или холоду.
- Носите обувь, тапки, перчатки и другую одежду, которая защищает кожу от изменений.
- Будьте особо осторожны при обращении с горячими, острыми или потенциально опасными предметами. Если ощущения притуплены, повышается риск неосторожных движений и травм.
- Избегайте падений; прочитайте Памятку о профилактике падений [Fall Prevention Handout]. Если ощущения притуплены, риск падений увеличивается.
- Ежедневно осматривайте ваши ноги, внимательно следите нет ли изменений на подошвах стоп и пальцах ног.

Если притупилась чувствительность кистей рук:

- Во избежание ожогов кистей проверяйте температуру предметов внутренней стороной предплечья.
- При приготовлении пищи обязательно надевайте защитные рукавицы, а при уборке – резиновые перчатки.
- Подстригайте ногти коротко, чтобы они не ломались.
- Пользуйтесь увлажняющими средствами для рук, чтобы кожа не трескалась от пересыхания.

Преодоление периферической невропатии

- Ваш врач постарается определить причину нарушения. Задавайте ему интересующие вас вопросы.
- Сообщайте лечащему персоналу, в какой степени невропатия влияет на вашу жизнь. Существуют различные методы преодоления боли и дискомфорта. Во многих случаях симптомы со временем ослабевают.

Веб-сайты
www.neuropathy.org
Половая жизнь

Только факты
Химиотерапия, операция и/или облучение могут вызывать физические и эмоциональные изменения, влияющие на половую жизнь. У мужчин лечение иногда ослабляет половое влечение и эрекцию. У женщин химиотерапия может вызвать раннюю менопаузу и сухость во влагалище. Зачастую как мужчины, так и женщины во время лечения теряют интерес к сексу. Многие пациенты беспокоются о своем внешнем виде. В период химиотерапии или лучевой терапии пользоваться противозачаточными средствами согласно указаниям. По поводу длительности пользования противозачаточными средствами проконсультируйтесь с врачом или медсестрой.

Ваши цели
- Предотвращать болевые ощущения при половой близости.
- Предупреждать инфекции.
- Быть открытым к разным видам сексуального удовольствия.
- Своевременно обращаться к специалисту.
- Обсуждать с врачом или медсестрой возможные ограничения.
- Предупреждать нежелательную беременность.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре в рабочее время.
- У женщин: сухость во влагалище, выделения из влагалища, приливы жара, боль, дискомфорт или кровотечение после или во время сношения.
- У мужчин: болезненные ощущения в области половых органов, боль при семяизвержении.
- Страх по поводу половой близости.

Что можно делать дома
Стремитесь ко взаимопониманию с вашим партнером и врачом. Задавайте вопросы. Несмотря на возможное смущение, стараитесь быть откровенными и консультируйтесь с врачом или медсестрой по поводу половой жизни. Обязательно сообщайте медикам о болезненных ощущениях во время половых контактов. От этого часто помогают медицинские средства. Не допускайте, чтобы смущение мешало улучшению вашего здоровья и качества жизни.

Предупреждайте боль при половой близости
- Планируйте половую активность в то время дня, когда вы чувствуете себя лучше всего. Если вы принимаете обезболивающие средства, стараитесь рассчитать время так, чтобы они максимально действовали во время половой близости.
- Выбирайте такие позы для соприкосновения или полового акта, которые как можно меньше напрягают чувствительные или болезненные участки тела.
• Предварительно опорожните мочевой пузырь. Переполненный мочевой пузырь обычно мешает расслабиться и получать удовольствие.
• Если прикосновение к тем или иным участкам тела причиняет боль, скажите об этом своему партнеру. Покажите партнеру ласки и позы, которые не причиняют вам боли.

Советы женщинам
• Наносите растворимую в воде бактериостатическую смазку (например, K-Y® Jelly or Astroglide®) на внешние половые органы партнеров и во влагалище для облегчения проникновения.
• Старайтесь достичь как можно большего возбуждения перед началом половного акта. При возбуждении влагалище расширяется до максимальной длины и ширины.
• Учтесь расслаблять мышцы влагалища во время сношения. Для этого хорошо помогает гимнастика Кегеля. Если вы не владеете ею, проконсультируйтесь у медиков. Гимнастика Кегеля также укрепляет мышцы, удерживающие мочу.

Профилактика инфекции
• Мойте руки до и после полововой близости.
• Мочитесь после полововой близости. Это вымывает бактерии, которые могут вызвать инфекцию мочевыводящих путей.
• Избегайте половенных контактов, если у партнера инфекционное заболевание (простуда, грипп, герпес и т.п.) или венерическое заболевание.

Творчески реагируйте на изменения своей внешности
• Сосредотачивайтесь на положительном. Позитивные мысли делают половую близость приятнее.
• Создавайте «здоровый вид», маскируя изменения, которые вызвало лечение, и привлекая внимание к своим лучшим чертам.
• Подумайте о парике, платке, тюрбане, шапочке и т.д. Обсудите это с партнером. Единственного правильного решения в данном случае не бывает - для каждой пары удобнее что-то свое.
• Обратитесь в свое отделение Американского онкологического общества или позвоните 1-800-395-LOOK, чтобы получить информацию о программе «Лучше внешний вид - лучше самочувствие» [Look Good. Feel Better].
• Прочтите брошюру Американского онкологического общества "Sexuality and Cancer" ("Сексуальность и рак") для мужчин или женщин.

Будьте открыты к разным способам получения сексуального удовольствия
• Пробуйте разные виды близости — прикосновения, массаж, поцелуи, обмен фантазиями.
• Учтесь новым способам доставлять и получать сексуальное удовольствие. Половое сношение не всегда бывает возможным. Помогайте друг другу достичь оргазма.
путем прикосновений, поглаживания и т.д. Иногда партнерам хватает удовольствия просто от объятий, уюта и близости любимого человека.

- Получайте удовольствие от самостимуляции. Независимо от вида лечения, способность получать удовольствие от прикосновений сохраняется практически у всех.

Своевременно обращайтесь за помощью специалистов
Советы женщинам: Если вы замечаете признаки ранней менопаузы (приливы, раздражительность, головные боли, сухость во влагалище, потеря интереса к сексу), обратитесь к врачу или медсестре. Вам может помочь заместительная гормональная терапия (HRT) либо изменение дозировки или вида вашей нынешней HRT.

Советы мужчинам: Если у вас наблюдается ослабление полового влечения, проблемы с эрекцией, трудности с достижением оргазма, преждевременное семяизвержение или болезненные ощущения, проконсультируйтесь у врача или медсестры. Врач поможет определить причину проблемы (физиология, гормональные изменения, беспокойство) и начать лечение. Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой по поводу соответствующих лекарств.

Специальное примечание для пациентов с трансплантатами
Супругам или парам, сохраняющим верность друг другу, можно пользоваться презервативами, но это не обязательно. Презервативы настоятельно рекомендуются, если у мужчины или женщины есть другие половые партнеры - во избежание инфекций, передающихся половым путем (ИППП). Если у партнера обнаружена или подозревается инфекция, передающаяся половым путем, презерватив не является достаточным средством защиты. В это время лучше воздерживаться от половых контактов. Если поставлен диагноз ИППП, необходимо излечить инфекцию, прежде чем возобновлять половой жизнь.

Типичные вопросы
Безопасны ли поцелуи во время или после химиотерапии?
Поцелуи – прекрасный способ сохранять близость с любимым человеком; они, как правило, безопасны. Однако, поскольку препараты химиотерапии могут оставаться в слюне, в течение короткого периода времени во время и после химиотерапии следует воздерживаться от поцелуев с открытым ртом, при которых происходит обмен слюной. Проконсультируйтесь с врачом или медсестрой по поводу того, как долго вам необходимо избегать поцелуев с открытым ртом: это зависит от вида вашей химиотерапии. Кроме того, для уменьшения риска инфекции избегайте поцелуев с кем-либо, у кого есть открытые ранки во рту, герпес или симптомы инфекционного заболевания (простуды, гриппа и т.д.).
Какие ограничения не позволяют мне возобновить половую жизнь?

- Половые сношения не рекомендуются, когда число тромбоцитов меньше 50000. Половая жизнь не рекомендуется также при недостаточном количестве белых кровяных телец (нейтропения – число нейтрофилов ниже 500).
- Половая жизнь не рекомендуется при вагинальном или ректальном кровотечении.
- Половая жизнь не рекомендуется при наличии у партнера инфекции, передающейся половым путем.*

*Инфекция, передающаяся половым путем (ИППП) – это любая заразная инфекция, которая может распространяться при половом контакте; например, хламидия, герпес и т.д. Инфекцией, передающейся половым путем, можно заразиться при половом контакте, при которых используются рот, анус, влагалище или пенис.

Почему ослабевает сексуальное желание?

- Уменьшение желания (называемое также уменьшением либидо) может быть естественной реакцией на стрессы лечения и на плохое самочувствие.
- Кроме того, на половое влечение могут влиять некоторые лекарства. Половое влечение может ослабевать по физическим причинам. Химиотерапия и радиация часто влияют на гормоны. В некоторых случаях от этого помогают гормональные добавки или другие препараты. Посоветуйтесь с врачом или медсестрой, если отсутствие полового влечения беспокоит вас. Они определят, необходимо ли специализированное обследование, и какие виды лечения или консультаций лучше подойдут.

Можно ли поделать что-либо с утомлением?

Утомление после лечения может длиться долго. Старайтесь планировать сексуальную активность в то время дня, когда вы чувствуете наибольший прилив сил. Помните, что для получения сексуального удовольствия половое сношение не всегда обязательно. Поговорите с партнером о других способах доставить друг другу удовольствие - прикосновения, объятия, поцелуи.

Обязательно ли пользоваться презервативом при половом сношении?

Презервативы и другие барьерные методы предохранения всегда следует использовать в тех случаях, если у мужчины или женщины есть другие половые партнеры; презервативы уменьшают риск инфекций, передающихся половым путем. Это касается всех видов полового сношения, в том числе орального, анального и вагинального.

- Следует пользоваться латексными презервативами.
- Во время лечения и некоторое время после него следует предохраняться от беременности. Было установлено, что некоторые лекарства, используемые во время и после лечения, могут вызвать врожденные дефекты. Если есть вероятность зачатия, то после лечения крайне важно использовать противозачаточные средства.
- При анальном сексе следует пользоваться презервативами – для снижения риска инфекции во время или после лечения.
Если у партнера подозревается или обнаружена инфекция, передающаяся половым путем, то во время и после лечения презерватив может быть недостаточным средством защиты. В этом случае может понадобиться временно воздержаться от половых сношений.

Уточните у врача или медсестры, сколько времени после химиотерапии следует пользоваться презервативами, поскольку это время может быть разным при лечении разными препаратами.

Почему при половом сношении появляется боль? Что можно сделать в связи с этим?

Советы женщинам: В период лечения может быть труднее достичь полового возбуждения; это может вызывать боль ввиду недостаточного расслабления стенок влагалища. Не спешите, позволяйте себе достичь желаемого настроения при помощи поглаживаний, расслабления или изображений. У женщин возможна также сухость во влагалище ввиду преждевременной менопаузы от химиотерапии и радиации. При сухости помогает растворимая в воде смазка. Могут быть полезны гормональные добавки. Посоветуйтесь с врачом или медсестрой, если вы заметите такие симптомы, поскольку от них обычно помогают медикаменты, наружные кремы и/или средства для расслабления стенок влагалища. Эти симптомы не следует игнорировать, поскольку без лечения они могут усугубиться.

Советы мужчинам: Некоторые мужчины замечают, что после сеансов лечения у них появляется боль при эякуляции. Предполагается, что это может быть связано с воспалением мочеиспускательного канала от облучения и/или химиотерапии. Об этом симптоме следует сообщить врачу, чтобы дальнейшее обследование исключило другие причины этого явления – например, инфекцию. Обо всех неприятных неприятных ощущениях (стесненность, искривление пениса, боль при эрекции или эякуляции) тоже следует сообщать врачу или медсестре.

Мне трудно достичь эрекции. Что можно сделать в связи с этим?

После пересадки органов эрекции бывает трудно достичь по ряду причин. Иногда проблемы с эрекцией возникают из-за стресса и утомления. Химиотерапия и облучение мозга и мошонки могут влиять на гормоны, отвечающие за половое возбуждение и эрекцию. В этих случаях могут быть полезны дополнительные гормоны, например, тестостерон, или лекарства от эректильной дисфункции. Врач определит, какие именно препараты вам лучше помогут.

Допускается ли оральный секс?

Оральный секс допускается при соблюдении определенных мер предосторожности. Его следует избегать, пока в жидкостях организма содержатся препараты химиотерапии.

Уточните у врача или медсестры, сколько длится этот опасный период.

Орального секса следует также избегать при низком уровне тромбоцитов или нейтрофилов, и при наличии открытых ранок во рту или на гениталиях.
• Для уменьшения риска инфекции гениталии следует мыть до и после орального секса. Избегайте контактов с областью заднего прохода.

Допускается ли анальный секс?
• Анального секса следует избегать, если уровень тромбоцитов у вас или у партнера ниже 50000, или если у вас или у партнера нейтропения.
• Следует пользоваться презервативами.
• От анального секса следует воздерживаться при кровотечениях, поносе, геморрое, анальных трещинах и разрывах.

Не приведет ли мое лечение к бесплодию?
• На способность иметь детей влияют тип и доза химиотерапии и/или облучения, возраст, предыдущая химиотерапия (облучение) и пол пациента.
• У многих женщин некоторое время после лечения отсутствует овуляция или может начаться преждевременная менопауза.
• У многих мужчин во время лечения рака и в течение нескольких месяцев после него совсем не вырабатывается сперма или сильно сокращается число сперматозоидов. Не у всех мужчин выработка спермы восстанавливается; в результате операции, химиотерапии или облучения мужчина может стать бесплодным. Для отслеживания фертильности после лечения рака лучше всего обратиться к специалистам.
• Небольшой процент пациентов, обычно молодых, после лечения вновь обретает способность иметь детей, но этот процесс может занять месяцы или годы и проходит по-разному у разных людей.
• Для прогнозирования восстановления фертильности обычно требуются периодические проверки половых гормонов, спермы или работы яичников. Однако, поскольку среди пациентов были случаи непредусмотренной беременности, рекомендуем вам обсудить с врачом противозачаточные средства, чтобы предотвратить незапланированную беременность.
• Всем пациентам, заинтересованным в сохранении фертильности, рекомендуется рассмотреть возможные варианты перед началом лечения. Это обеспечит запас времени и наилучшие шансы для хранения спермы, яиц или эмбрионов. Если вас интересуют варианты сохранения фертильности или оценка вашего индивидуального риска бесплодия, посоветуйтесь с врачом или медсестрой. Специалист по фертильности (репродуктивный эндокринолог) может предоставить более подробную информацию о вашей нынешней способности иметь детей и о возможных вариантах ее сохранения.

Какие у меня варианты хранения яйцеклеток или спермы?
Для мужчин стандартным подходом является банк спермы. Сперму можно получить несколькими способами, но самый простой из них — сдача эякулированной спермы. Сперма может успешно храниться много лет.
Для женщин стандартным подходом является взятие яйцеклеток, которые затем оплодотворяются спермой и хранятся в виде эмбрионов. Для взятия яйцеклеток может понадобиться подождать несколько недель; необходим также партнер или донор спермы. Эмбрионы могут храниться в замороженном виде много лет. Яйцеклетки могут также быть извлечены и заморожены без добавления спермы. Такие яйцеклетки могут храниться в замороженном виде много лет и затем использоваться для создания эмбрионов, вживляемых в матку.

Существуют и другие способы сбора и хранения спермы, яйцеклеток и ткани яичников; многие из них пока считаются экспериментальными. Многие расходы, связанные с сохранением фертильности, не покрываются страховкой. Однако существуют такие программы, как Livestrong’s Sharing Hope; они делают услуги сохранения фертильности более доступными для онкологических пациентов. За более подробной информацией обращайтесь к репродуктивному эндокринологу.

Рак и ресурсы по сексуальному здоровью
Брошюры – имеются в Центре ресурсов для пациентов и их родственников SCCA:
• “Sexuality and Cancer: For the Woman who has Cancer and Her Partner.” («Половая жизнь и рак: для больной раком женщины и ее партнера»). American Cancer Society (Американское онкологическое общество).
• “Sexuality and Cancer: For the Man who has Cancer and His Partner.” («Половая жизнь и рак: для больного раком мужчины и его партнерши»). American Cancer Society (Американское онкологическое общество).
• “Managing Chemotherapy Side Effects: Sexual and Fertility Changes in Men.” («Преодоление побочных эффектов химиотерапии: изменения половой функции и фертильности у мужчин»). NCI (Национальный институт рака).

Книги – имеются в Центре ресурсов SCCA:
• Kydd, Sally and Rowett, Dana. Intimacy After Cancer: A Woman’s Guide («Интимная жизнь после рака: пособие для женщин»). Первое издание. Издательство Big Think Media, 2006 г.
Другие рекомендуемые книги:

- Kahane, Deborah H. No Less a Woman: Femininity, Sexuality and Breast Cancer («По-прежнему женщина: женственность, сексуальность и рак груди»). 2-е издание, исправленное и дополненное. Аламедам, Калифорния, издательство Hunter House, 1995 г.

Полезные веб-сайты

National Cancer Institute (Национальный институт рака)
www.cancer.gov
Введите в строке поиска слово “Sexuality”

The American Cancer Society (Американское онкологическое общество)
www.cancer.org
Введите в строке поиска слово “Sexuality”

University of Washington Reproductive Care (Центр репродуктивного здоровья Вашингтонского университета)

LIVESTRONG - Lance Armstrong Foundation (Фонд Ланса Армстронга)
www.livestrong.org

Myoncofertility.com
www.myoncofertility.org
На веб-сайте рассматриваются вопросы фертильности до и после лечения.

Fertile Hope (Служба предотвращения бесплодия)
www.fertilehope.org

Resolve
www.resolve.org
Группа защиты интересов пациентов, изучающая вопросы репродуктивного здоровья и возможные варианты для бесплодных людей, пар и онкологических пациентов.

WebMD
http://women.webmd.com/tc/kegel-exercises-topic-overview
Нарушения сна

Только факты
У пациентов, проходящих онкологическое лечение, может измениться обычный режим сна; возможные причины - реакция на лекарства, дискомфорт, нарушение обычного режима деятельности, госпитализация, эмоциональное расстройство. Нарушения сна связаны также с утомлением. До 50% онкологических пациентов страдают нарушениями сна.

Ваши цели
- Предотвращать бессонницу.
- Своевременно обращаться за медицинской помощью.

Признаки и симптомы экстренного случая
НЕМЕДЛЕННО звоните 911, если:
- Пациент без сознания.

Признаки и симптомы срочного случая:
- СРОЧНО звоните в клинику или в дежурную клинику (After Hours Clinic), если:
  - Пациент не спал несколько дней.
  - Если у больного симптомы тревоги или депрессии, следует посоветоваться с социальным работником, психологом или психиатром.
  - Советуйтесь с врачом или медсестрой по поводу любых физических симптомов, которые мешают больному спать или заставляют его просыпаться среди ночи.

Что можно делать дома
Способствовать нормальному сну:
- Некоторым больным помогает расслабиться растирание спины или массаж.
- Придерживайтесь постоянного распорядка дня.
- Ограничьте потребление алкоголя и никотина.
- Избегайте употреблять продукты, содержащие кофеин.
- Соблюдайте здоровый режим питания.
- Избавляйтесь от негативных ассоциаций, связанных со сном. Не лежите в постели, когда не спите. Не лежите в постели, когда беспокоитесь.
- Не делайте физических упражнений прямо перед сном.
- Избегайте пользоваться перед сном электронными устройствами (телевизором, компьютером и т.п.).
- Используйте кровать только для сна.
- Создайте спокойную, благоприятную для сна обстановку: тишина, полумрак, комфортная температура, чистая, сухая и удобная постель.
- Перед сном не пейте много жидкости и сходите в туалет.
- Избегайте пить перед сном напитки, содержащие кофеин.
• Ставите не спать днем.
• Перед сном слушайте программы для релаксации и/или спокойную музыку.
• Избегайте алкоголя.

Своевременно обращайтесь за медицинской помощью
• Если пациент не может спать.
Лейкоциты

Только факты
Информацию о лейкоцитах дает так называемый дифференциальный анализ крови. Лейкоциты защищают организм, уничтожая болезнетворные бактерии и вирусы. Если уровень лейкоцитов недостаточный, важно защищаться от инфекции: в это время организм сильнее подвержен воздействию инфекции.

Ваши цели
- Распознавать признаки инфекции.
- Своевременно обращаться к специалисту.

Важные признаки и симптомы
Сообщите симптомы врачу или медсестре сегодня в рабочее время.
- Дрожь или озноб.
- Кашель.
- Температура в рту 38-38,2° C (100,4-100,8°F) в течение часа или более, или температура 38,3°C (100,9°F) или выше.
- Температура в подмышечной впадине 37,5-37,7° C (99,5-99,9°F) в течение часа или более, или температура 37,8°C (100° F) или выше.
- Боль в горле.
- Общая усталость или симптомы гриппа.
- Болезненное или частое мочеиспускание.

Что можно делать дома
Принимать профилактические меры:
- Следите за полостью рта и кожей на предмет инфекции. Как можно лучше ухаживайте за полостью рта. См. раздел о мукозите.
- Чистите зубы после каждого приема пищи и перед сном. Пользуйтесь мягкой щеткой, старайтесь не поранить десны. Избегайте эликсиров для полоскания рта, содержащих спирт.
- Следите за чистотой кожи, избегайте порезов и царапин. Сообщайте медикам обо всех повреждениях на коже (сыпь, язвы, порезы и т.д.).
- Часто мойте руки.
- Мойте посуду в перчатках.
- Брейтесь электрической бритвой.
- Пользуйтесь увлажняющим кремом для сухой кожи.
- Если у вас геморрой, перед самолечением проконсультируйтесь у медиков.
- Проконсультируйтесь у врача или медсестры по поводу лечения зубов.

Источник адаптированной информации: Pharmacia and Upjohn Company
Инфекционный контроль

Мытье рук
На коже и в организме человека имеется множество микроорганизмов. Обычно они просто "путешествуют" по организму и не вызывают инфекции. Однако пациенты с ослабленной иммунной системой более восприимчивы к инфекции. Инфекцию у них могут вызвать их собственные микроорганизмы или микроорганизмы, попавшие от другого человека. Микробы легко передаются при контакте. Если коснуться носа или рта, а затем дотронуться до пациента, то микроорганизмы могут передаться пациенту. Пациент может также заразиться микробной инфекцией, коснувшись поверхности, которой до этого касались другие люди - носители микробов, а затем коснувшись своего носа, рта или глаз.

Лучший способ уберечься от микробной инфекции - это МЫТЬЕ РУК!

Как правильно мыть руки
Мойте руки теплой водой с мылом; трите их не менее 15 секунд. Затем тщательно смойте мыло и вытрите руки насухо. Затем закройте кран, но не только что вымытой рукой, а полотенцем или салфеткой. По возможности используйте мыло в бутылках, а не в брикетах. Можно также протирать руки спиртовым дезинфицирующим раствором, если руки не загрязнены посторонними веществами. После каждого 3-5 протираний раствором руки необходимо мыть с мылом.
Кто должен мыть руки? Все: пациент, ухаживающие за ним, родственники, друзья, медсестры, врачи.

Берегите здоровье во время ремонтных работ
Чем могут быть опасны ремонтные работы?
Ремонтные и строительные работы могут нарушить целостность почвы и поднять пыль, содержащую грибковые споры. Ремонтные работы могут создавать риск для здоровья пациентов с ослабленной иммунной системой, вдыхающих вместе с воздухом частицы пыли – носителей грибковых спор, например, аспергилла.

Что такое аспергилл?
Аспергилл – это грибок, широко распространенный в природе, особенно в разлагающихся веществах, воде и почве. Аспергилл вызывает заболевание под названием аспергиллез. У пациентов с ослабленной иммунной системой аспергилл может вызывать инфекцию легких, кожи, синусов или мозга. Исследования показали, что аспергилл часто обнаруживают в пробах городского воздуха, даже не в местах строительства. Повышенный риск возникновения заболеваний от аспергилла вблизи мест строительства не доказан, однако соблюдение нескольких простых мер предосторожности может снизить риск инфекции:
- Если вы живете вблизи стройки, держите окна закрытыми.
• Держите закрытыми окна автомобиля, проезжая мимо строек.
• Часто мойте руки. Мытье рук водой с мылом — эффективный способ удаления пыли, которая может попадать на руки.
• Для улавливания пыли, которая может находиться на обуви, используются «липкие» подстилки. Возможно, вы заметите, что такие подстилки используются в зданиях Онкологического альянса Сиэтла и Центра онкологических исследований имени Фреда Хатчинсона, когда рядом ведется строительство или ремонт.
• Наблюдать за строительством порой весьма интересно, однако не рекомендуем вам приближаться к строительным объектам на улице. Вполне достаточно смотреть на строительство через закрытое окно.

Ношение маски в клинике: информация для пациентов
Рекомендуют ли маски в клинике Онкологического альянса Сиэтла (SCCA)?
Да, если вы кашляете, чихаете, если у вас простуда, грипп, или если вы пациент с трансплантатом и вам назначен режим респираторной изоляции. При правильном ношении маски препятствуют передаче респираторных вирусов и бактерий окружающим.

Где именно в клинике можно взять маски?
Маски имеются на территории всей клиники. Их можно взять в приемной [front desk] на каждом этаже клиники или в пункте гигиены рук [hand hygiene station] на 1 этаже.

Если у меня нет простуды или гриппа, нужно ли мне носить маску в клинике?
Нет, если у вас нет дыхательной инфекции, носить маску не рекомендуется. Маски не являются эффективным средством защиты людей от заражения респираторной инфекцией.

Какого типа маску мне следует носить в клинике?
Маски, препятствующие распространению респираторных вирусов и бактерий, называются хирургическими или процедурными масками. Эти маски прикрывают рот и нос, закрепляются тесемками за ушами или на затылке, сделаны из мягкого материала и удобны для ношения.

Как надевать хирургическую или процедурную маску?
• Наложите маску на нос, рот и подбородок, придерживая ее руками.
• Протяните тесемки за уши и удобно закрепите их.
• Согните гибкую носовую полоску так, чтобы она плотно прилегала к переносице.

Куда выбрасывать маску?
• Выбрасывайте маску в таком месте, где можно вымыть руки или воспользоваться дезинфицирующим гелем для рук, прежде чем касаться окружающих предметов.
• Чтобы снять маску, возьмитесь за обе ушные тесемки и стягните маску с лица.
• Выбросьте маску в ближайший мусорный контейнер.
• Сняв маску, воспользуйтесь дезинфицирующим гелем для рук или вымойте руки.

Что еще следует делать для предотвращения распространения инфекции?
Меры предосторожности необходимы, когда у пациентов простуда или грипп. Пациентам с простудой или гриппом рекомендуется принимать следующие меры:
• Часто мойте руки. Мытье рук водой с мылом – эффективный способ удаления пыли, которая может попадать на руки.
• Избегайте находиться в людных местах клиники, например, в кафетерии и в лифтах со множеством пассажиров.
• Часто пользуйтесь дезинфицирующим гелем для рук или мойте руки.

Дополнительные советы по пользованию маской:
• Маски эффективны для предотвращения распространения инфекции в течение недолгого периода времени, обычно до 60 минут. Маски теряют свои защитные свойства, если намокают от слюны при разговоре, кашле или чихании. Если вы планируете находиться в клинике SCCA дольше часа, возьмите у персонала SCCA не одну, а несколько масок.
• Не трогайте руками переднюю сторону маски. Если человек касается руками передней стороны маски, после этого бактерии или вирусы могут передаваться через его инфицированные пальцы.

Кондиционеры и вентиляторы
Кондиционеры и вентиляторы – отличные средства охлаждения воздуха в летнее время, но при отсутствии надлежащего ухода они могут заносить в помещение пыль и плесень. Ниже приведено несколько полезных советов по безопасному пользованию кондиционерами и вентиляторами. Обязательно выключайте и отсоединяйте их от сети перед осмотром или очисткой.*

Кондиционеры воздуха:
• Большинство кондиционеров имеет переключатель экономии электроэнергии. При его включении кондиционер подает в помещение воздух с улицы. Во избежание скопления пыли и образования плесени переключатель экономии электроэнергии должен быть выключен.
• Очень важно проводить регулярный осмотр и очистку кондиционера*. Перед очисткой кондиционера обработайте его и место вокруг него пылесосом. Затем протрите кондиционер тряпкой, смоченной в мыльной воде или в воде с хлорным отбеливателем (в пропорции 1:10). Скопление плесени на кондиционерах наиболее вероятно в двух местах: на охлаждающих спиралах и в поддоне. Поэтому во время очистки следует уделять этим местам особое внимание.
• Фильтры следует заменять согласно рекомендациям изготовителя.
Вентиляторы:

- Вентиляторы следует регулярно осматривать и очищать*. Для очистки вентиляторов используйте мыльную воду или растворенный в воде хлорный отбеливатель (в пропорции 1:10).
- Оконные вентиляторы не рекомендуется, поскольку они втягивают в помещение воздух с улицы.
- Покупайте такие вентиляторы, которые легко очищать, например, переносные напольные вентиляторы. Колонные вентиляторы трудно очищать, поскольку они имеют большие размеры и щели, в которых оседает пыль.

* Пациентам с ослабленной иммунной системой не следует очищать кондиционеры и вентиляторы. Вместо них осмотр и очистку кондиционеров и вентиляторов должны производить те, кто ухаживает за пациентами, или родственники пациентов.
Безопасное обращение с продуктами питания

Болезни от продуктов питания, или пищевые отравления – это все заболевания, вызываемые употреблением в пищу продуктов, зараженных бактериями, вирусами, плесенью или паразитами. Примеры микроорганизмов, вызывающих такие заболевания – кишечная палочка, сальмонелла и листерия. Источники пищевых отравлений могут быть разными: неправильное обращение с продуктами, загрязненная рабочая поверхность или сами продукты.

В продуктах питания всегда содержатся бактерии и другие микроорганизмы. Большинство этих микроорганизмов не опасно для среднестатистического здорового человека. Однако если вы проходите лечение типа химиотерапии или облучения, у вас повышен риск инфекции, в том числе пищевых отравлений. Соблюдение правил безопасного обращения с продуктами питания снижает риск пищевых отравлений.


Если у вас возникнут вопросы по поводу безопасности продуктов питания и правильности питания, попросите своего составителя графика или координатора медперсонала записать вас на прием к диетологу.

Меры по обеспечению безопасности продуктов питания

- Часто мойте руки и поверхности.
- Избегайте перекрестного загрязнения сырьих и готовых к употреблению продуктов.
- Храните продукты при безопасной температуре. Горячая пища должна оставаться горячей, а холодная - холодной.

Средства для обеспечения безопасности продуктов питания

- Термометр для пищевых продуктов и холодильника.
- Мыло для рук.
- Чистые полотенца и салфетки.
- Хлорный раствор для дезинфекции поверхностей и посуды.

Хлорный раствор

- Смешайте 1/3 чашки бытового не ароматизированного отбеливателя и 3 1/3 чашки воды. Храните в бутылке с пульверизатором.
- Используйте этот раствор для очистки и дезинфекции кухни, разделочных досок и
других домашних поверхностей.
- Каждый день приготавливайте новый раствор.

Личная гигиена
Часто мойте руки теплой проточной водой с мылом. Трите руку об руку с мылом в течение 15 секунд перед приготовлением пищи, перед едой, после пользования туалетом, выбрасывания мусора и контакта с животными.

Чистота кухни
- Ежедневно дезинфицируйте мочалки для посуды. Их можно опустить на пять минут в хлорный раствор, прогреть в микроволновой печи в интенсивном режиме в течение минуты или вымыть в посудомоечной машине.
- Сушите посуду в сушке, а не вытирайте ее.

Предупреждайте загрязнение
В продуктовом магазине:
- Избегайте непастеризованных продуктов, в том числе сока, молока, йогурта и сыра типа queso fresco и камамбер, а также непастеризованных соленых огурцов.
- Не пробуйте на вкус нефасованные продукты питания.
- Проверяйте яйца перед их покупкой. Не покупайте и не используйте треснувшие яйца. Для приготовления по рецептам блюд с сырыми яйцами, не проходящих термическую обработку, можно использовать пастеризованные яйца, жидкие пастеризованные яичные продукты (например, Eggbeaters®) и порошок из яичного белка.
- Кладите мясо, птицу и рыбу в разные пластиковые пакеты. Храните эти пакеты отдельно друг от друга и от других продуктов.

Дома:
- Пользуйтесь чистыми ножами для разных продуктов. Например, режьте мясо, овощи и хлеб разными ножами.
- Во время приготовления пищи не пробуйте ее из ложки, которой вы помещаете пищу.
- Готовя пищу, пробуйте ее каждый раз чистой ложкой.
- В холодильнике храните сырое мясо отдельно от готовых продуктов, желательно на нижней полке.
- Во время жарки всегда используйте разные тарелки для сырого и жареного мяса.

Обращение с фруктами и овощами
Сырые овощи, фрукты и зелень могут содержать бактерии или другие микроорганизмы, вызывающие желудочно-кишечные заболевания. Термин "натуральные" или
"органические" означает выращенные без использования химических удобрений или пестицидов. Это не имеет отношения к чистоте или безопасности продукта. При обращении со всеми сырыми овощами, фруктами и зеленью соблюдайте следующие правила:

- Тщательно промывайте овощи, фрукты и зелень чистой проточной водой прямо перед использованием, в том числе те, которые следует очищать от кожуры, например, бананы, дыни и апельсины, и те, которые предстоит варить или жарить.
- Не мойте фрукты и овощи мылом, моющими средствами и хлорными отбеливающими растворами. Эти моющие средства могут впитываться в овощи и фрукты, но они удаляют бактерии не эффективнее проточной воды.
- Не покупайте овощи и фрукты, разрезанные в магазине, например, половинки дыни или капусты. Это особенно касается овощей и фруктов, которые вы не будете варить или жарить перед употреблением.
- Чистой щеткой для овощей овощи и фрукты с толстой шершавой кожурой, например, дыни и картофель, или с видимой грязью на поверхности.
- Промывайте листья листовых овощей (салат-латук, шпинат, капуста и т.д.) по отдельности проточной водой. Мойте фасованный салат, салатные смеси и прочие приготовленные фрукты и овощи, даже если на них указано, что они заранее вымыты. Можно использовать центрифугу для салата или дуршлаг.
- Не ешьте сырые ростки. Избегайте ростков всех видов, в том числе люцерны, клевера, золотистой фасоли и т.д., ввиду высокого риска заражения сальмонеллой и кишечной палочкой. Вареные ростки золотистой фасоли есть можно.
- Выбрасывайте фрукты и овощи, скользкие на ощупь или с признаками плесени.

Разделочные доски

- Используйте разные разделочные доски для сырого мяса и продуктов животного происхождения, овощей и фруктов и хлеба. Мы рекомендуем использовать разделочные доски разного цвета для разных продуктов, например, красную для мяса, зеленую для овощей, желтую для хлеба.
- Деревянные разделочные доски считаются безопасными, если они используются исключительно для сырого мяса и птицы.
- Мойте разделочные доски горячей водой с мылом после каждого использования; затем сушите их на сушке. Непористые акриловые, пластмассовые или стеклянные доски и доски из цельного дерева можно мыть в посудомоечной машине. Ламинированные доски могут в ней потрекаться.

Хранение пищевых продуктов

- Проверяйте срок годности. Не используйте пищевые продукты с истекшим сроком годности. Это касается сырого мяса, птицы, морепродуктов, молочных продуктов, яиц, злаков и консервов.
- Содержите места хранения пищевых продуктов в чистоте.

Храните пищевые продукты при безопасной температуре
Охлаждение:

- Поддерживайте температуру холодильника между 34° и 40°F.
- Поддерживайте температуру морозильника между 0° и 2°F.
- Оттаивайте и маринуйте пищевые продукты в холодильнике, а не на столе и не при комнатной температуре.
- Храните и оттаивайте мясо, рыбу и птицу на нижней полке холодильника, подальше от сырых овощей и фруктов. Варите или жарьте оттаившее мясо немедленно, не замораживайте его повторно.
- Остужайте горячую пищу в мелкой посуде в холодильнике; после охлаждения плотно закрываем контейнер для хранения.
- Выбрасывайте или замораживайте все приготовленные продукты/остатки пищи по прошествии 72 часов или 3 суток. Наклеивайте на контейнеры ярлыки или клейкую ленту с написанной на них датой приготовления.
- Никогда не пробуйте на вкус продукты, которые подозрительно выглядят или пахнут.

Тщательно варите и жарьте пищу:

- Проверяйте при помощи термометра, нагревается ли пища до нужной температуры.
- Жарьте мясо до тех пор, пока оно не утратит розовый цвет и пока его соки не станут прозрачными. Это признаки того, что мясо прожарилось до нужной температуры. Однако единственный способ убедиться, что мясо прожарилось до нужной температуры – это использовать пищевой термометр.
- Нагревайте все сосиски, мясные закуски, колбасы и деликатесное мясо до 165° F (или в микроволновой печи до появления пара) перед употреблением.
- Не ешьте непроваренные или непрожаренные продукты, содержащие сырье или полусырые яйца, в том числе сваренные всмятку, сырое кондитерское тесто, смеси для кексов и салатные заправки.
- Храните пищевые продукты при безопасной температуре: горячие выше 140° F, холодные ниже 40° F.
- Если вы используете микроволновую печь, поверните тарелку на четверть оборота или на пол-оборота один-два раза во время приготовления и несколько раз перемешайте пищу во время нагрева.

Безопасное питание в общественных местах

- В столовых быстрого питания требуйте, чтобы ваша пища была свежеприготовленной. Например, гамбургер должен подаваться сразу с жаровни, а не из-под нагревательной лампы.
- Избегайте сырых фруктов и овощей в местах общественного питания. Ешьте их дома, где вы можете контролировать их безопасность и приготовление.
- Просите одноразовые пакетики с соусами. Не пользуйтесь соусницами общего пользования, в том числе для соуса-сальса.
- Избегайте салатных баров, деликатесных отделов, буфетов, шведских столов,
обедов вскладчину, передвижных столовых и еды, продаваемой на улице. Остатки еды упаковывайте для себя сами; просите официанта принести вам коробку. Дома сразу поставьте остатки в холодильник.

Правила безопасного потребления воды
Вода из домашнего крана считается безопасной, если она поступает из городской системы водоснабжения или муниципальной скважины, обслуживающей густонаселенные районы.

Вода из скважин:
- Вода из частных скважин или скважин в небольших поселениях не считается безопасной, если у вас ослаблена иммунная система и повышен риск инфекции, за исключением случаев, когда она ежедневно проверяется и признана не содержащей кишечных палочек и криптоспоридий. Используйте вместо нее другие проверенные источники воды, в том числе кипяченую или бутилированную воду.
- Городские скважины, обслуживающие густонаселенные районы, считаются безопасными, поскольку вода из них несколько раз в день проверяется на бактериальное заражение.
- Обычные системы домашней фильтрации воды (Brita® или Pur®), а также автоматы для воды и льда из холодильников, не удаляют из воды бактерии и вирусы и поэтому не считаются безопасными. Если скважинная вода хлорируется согласно правилам вашего местного управления здравоохранения, то безопасной для питья считается хлорированная вода, обработанная одним или несколькими из следующих способов:
  o Обратный осмос.
  o Дистилляция.
  o Фильтрация через высокоэффективный фильтр, задерживающий частицы размером 1 микрон или меньше (Стандарт NSF № 53 для удаления цист).

Безопасные источники воды, если ваша вода не из городского водопровода или муниципальных скважин:
- Кипяченая вода: доведите воду до сильного кипения в течение пятнадцати-двадцати минут. Охлажденную кипяченую воду следует хранить в чистом закрытом контейнере до 48 часов, т.е. до двух суток.
- Бутилированная вода: безопасной считается бутилированная вода, на этикетке которой указано, что она обработана одним или несколькими из следующих способов: обратный осмос, дистилляция или фильтрация через высокоэффективный фильтр, задерживающий частицы размером 1 микрон или меньше (Стандарт NSF № 53 для удаления цист).

Чтобы убедиться, что та или иная марка воды прошла один из вышеуказанных процессов, обратитесь в Международную ассоциацию фасованной воды (www.bottledwater.org, или 1-800-928-3711).
Указания о питании пациентов с низким числом лейкоцитов (абсолютным числом нейтрофилов менее 1000)
Пациенты с иммунной системой, ослабленной из-за химиотерапии или лучевой терапии, которые влияют на желудок, кишечник, толстую кишку или прямую кишку, больше подвержены риску инфекции, связанной с продуктами питания. От многих инфекций можно защититься, правильно приготавливая пищу и напитки и избегая определенных пищевых продуктов с повышенной вероятностью содержания микроорганизмов, вызывающих инфекцию, сохраняя при этом за собой выбор здоровой пищи. Безопасность этих и других продуктов рекомендуется обсудить с диетологом SCCA. Ваш врач может проконсультировать вас по поводу того, когда данные правила питания будут уже не обязательны.

Молоко и молочные продукты
- Ешьте и пейте только пастеризованные молоко, йогурт, сыр и другие молочные продукты (пастеризованные молоко и молочные продукты класса “A”).
- Избегайте мягких плесневых и голубых сыров, в том числе: бри, камамбер, рокфор, стилтон, горгонзола, блю. (Примечание: мягкие сыры, прошедшие ТЕРМИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ, такие как бри, камамбер, фета, фермерский сыр, можно есть, поскольку риск пищевого отравления сырами, прошедшими ТЕРМИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ, невелик).
- Избегайте сыров мексиканского типа (например, queso blanco fresco), поскольку они часто делаются из непастеризованного молока и чаще вызывают пищевые отравления.

Яйца
- Варите яйца до тех пор, пока желток и белок не станут твердыми.
- Не ешьте пищу, которая может содержать сырые яйца, например, голландский соус, тесто для печенья, майонез домашнего приготовления и заправку к салату-цезарь. Если вы готовите такую пищу дома, используйте продукты из пастеризованных яиц, а не простые яйца. (Пастеризованные яйца, например, Egg Beaters®, можно найти в молочном отделе супермаркета).

Мясо, птица, рыба и тофу
- Пользуйтесь термометром для мяса. Температура внутри мяса и птицы должна соответствовать Таблице 1 (см. страницу 3).
- Не ешьте испорченные, сырые и недоваренные/недожаренные мясо, дичь, птицу и рыбу.
- Не ешьте сырые и слабо прожаренные рыбу, моллюсков, копченую лососину, суши и сашими.
- Рекомендуется тщательно (до пара) разогревать все сосиски и “готовые” мясные закуски, колбасы и прочие “деликатесные” мясные изделия.
- Тофу следует нарезать кубиками в 1 дюйм или мельче и варить 5 минут в воде или бульоне перед употреблением в пищу или использованием в рецептах.
(Примечание: тофу длительного хранения в антисептической упаковке варить не обязательно).

Фрукты и овощи
- Сырые фрукты и овощи, а также свежую зелень, безопасно есть, если тщательно вымыть их холодной проточной водой. Использовать специальные аэрозоли не обязательно. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ мыло, поскольку оно может вызвать понос, если его недостаточно тщательно смыть с продуктов.
- Избегайте свежих соусов-сальсы и салатных заправок, находящихся в холодильниках продуктовых магазинов. Вместо них выбирайте непортящиеся соусы-сальса и салатные заправки (непортящимися считаются невскрытые консервированные, фасованные или упакованные пищевые продукты, которые могут храниться при комнатной температуре до распаковки; контейнер может требовать охлаждения после распаковки).
- Не ешьте сырые ростки (люцерны, редиса, брокколи, золотистой фасоли и все прочие).

Хлебные, зерновые и злаковые продукты
- Избегайте продуктов из насыпных контейнеров.
- Избегайте продуктов из насыпных контейнеров любого типа, если они не будут проходить термообработку перед употреблением.

Десерты и сладости
- Избегайте неохлажденных кондитерских изделий с кремом и заварным кремом, таких, как печенные пироги с кремом, эклеры, пончики и булочки с кремом. Можно есть промышленные непортящиеся изделия, такие, как датские сдобы, фруктовые пироги Hostess®, Twinkies® и Ding Dongs®; следите за сроком их годности и после распаковки храните их согласно указаниям изготовителя.
- Не ешьте сырой мед и пчелиные соты. Выбирайте промышленный мед класса A, прошедший тепловую обработку.

Вода
- Не пейте воду прямо из озер, рек, ручьев и родников.
- Не пейте воду из колодцев, за исключением случаев, когда она проверяется не реже раза в год и не содержит кишечных палочек. (Рекомендуется использовать дистиллированную или бутилированную воду, если основной источник воды – не городской водопровод; смотрите “Правила безопасного потребления воды” в конце этого раздела).

Напитки
- Не пейте непастеризованных фруктовых и овощных соков.
- Не пейте чай, настоянный в холодной воде. Кипящей водой заваривайте чай из фабрично упакованных пакетиков.
Рекомендации по применению вспомогательных видов лечения

Если вы рассматриваете возможность приема витаминов, минеральных солей или трав во время вашего онкологического лечения, прочтите приведенную ниже информацию. Врач и медсестра помогут вам выбрать то, что подойдет вам во время химиотерапии, облучения, хирургических вмешательств или других лечебных процедур. Между травяными, витаминными, минеральными, фито- и другими добавками и вашими лекарствами может возникнуть нежелательное взаимодействие. То, что продукт считается натуральным, не означает, что он безопасен для вас.

Рекомендуем вам обсудить преимущества и риски вспомогательных видов лечения с вашим врачом или медсестрой, прежде чем принимать решение.

Определения

- **Вспомогательными методами** называются поддерживающие методы, используемые в дополнение к стандартному лечению, такому как облучение, химиотерапия и хирургические операции. Вспомогательные методы не заменяют онкологического лечения. Вспомогательные методы пропагандируются не для излечения болезни.

- **Альтернативными методами** называются недоказанные (в отличие от общепринятых) методы профилактики, диагностики и лечения рака. Некоторые пациенты выбирают альтернативные методы вместо широко распространенных видов лечения рака.

Безопасность травяных и других вспомогательных средств

Производство, распространение и маркировка травяных, питательных, фито- и других вспомогательных препаратов не регламентируются Управлением США по контролю пищевых продуктов и медикаментов (FDA). Вот некоторые предостережения по поводу их использования:

- Между травяными, витаминными, минеральными, фито- и другими добавками и вашими лекарствами может возникнуть нежелательное взаимодействие. Это взаимодействие может изменить эффективность лечения от рака или вызвать токсичность лекарств, обычно используемых в ходе химиотерапии. Поэтому важно, чтобы ваш врач и фармацевт знали обо всех препаратах, которые вы принимаете.

- Дозировка и чистота продукта могут быть разными у разных производителей (или даже в разных флаконах).

- Препараты, поступающие с фабрик, могут быть заражены бактериями, грибками, плесенью или паразитами; они могут вызвать опасные для жизни инфекции у пациентов с ослабленной иммунной системой или низким числом лейкоцитов.

- Проверки показали, что некоторые препараты были загрязнены химикатами, которые могут быть крайне опасны для человека.

- Для нескольких конкретных веществ систематически прослеживалась связь с серьезной токсичностью для органов.
Несколько полезных советов

- Если вы принимаете травяные, питательные, фито- или другие препараты, выбирайте препараты с печатью USP (United States Pharmacopoeia), печатью NSF или ISO-9000. Эти печати означают, что продукт произведен с соблюдением должных правил изготовления.
- Выясните правильную дозу препарата и продолжительность его приема.

Избегайте травяных препаратов в следующие периоды

- Когда иммунная система сильно ослаблена (низкое число лейкоцитов, абсолютное число нейтрофилов ниже 1000).
- При заболевании, которое вызывает ослабление иммунной системы (например, ВИЧ, апластическая анемия, болезнь Ходжкина, острый лимфобластный лейкоз, неходжкинская лимфома, хронический лимфолейкоз, миелома).
- Если вы проходите лечение, которое значительно уменьшает число лейкоцитов, например: химиотерапию, моноклональные антитела, интерферон, интерлейкин-2, кортикостероиды, циклоспорин, такролимус, сиролимус, азатиоприн и другие иммуносупрессивные виды лечения.
- Посоветуйтесь с врачом по поводу использования травяных или других вспомогательных видов лечения, если вы принимаете какой-либо экспериментальный препарат.
- Будьте ОЧЕНЬ осторожны с применением трав, травяных чаев и настоек, витаминов и других вспомогательных средств, если вы принимаете лекарства от высокого кровяного давления, фенилзин, транилципромин или препараты, влияющие на свертываемость крови (например, варфарин или Coumadin®, эноксапарин или Lovenox®).

Решение начать или возобновить прием травяных или других препаратов должно приниматься только после консультации с врачом. Такие пациенты должны наблюдаться у врача-натуропата (N.D.), знающего возможное влияние травяных или фито- средств на иммунную систему и работу почек и печени, а также возможное нежелательное взаимодействие между препаратами.

Если у вас возникнут вопросы о травяных препаратах, питательных добавках или другой продукции, проконсультируйтесь у своего врача, фармацевта или диетолога.

Вопросы, которые следует задавать по поводу вспомогательных и альтернативных методов

Как узнать, безопасны ли вспомогательные препараты или методы и помогут ли они? Вот несколько вопросов, которые следует задать:

- Какие утверждения делаются по поводу препарата или метода? Может ли поставщик указать вам ссылки на него в авторитетных медицинских журналах?
- Утверждается ли, что препарат или метод полностью излечивает рак?
Утверждается ли, что препарат или метод улучшает результаты традиционного лечения? Устраняет симптомы или побочные эффекты?

Что предусматривает данный препарат или метод? Имеются ли у него побочные эффекты?

Какова квалификация лиц или организаций, пропагандирующих данный препарат или метод? Являются ли они признанными специалистами по лечению рака? Публиковались ли результаты их работы в авторитетных медицинских журналах? Не доверяйте препаратам или методам, пропагандируемым лицами или организациями, которые туманно называют себя "экспертами", а также препаратам или методам, рекламируемым только на словах.

Как рекламируется препарат или метод? Рекламируется ли он только в средствах массовой информации (книги, журналы, ТВ, радио и т.д.)? Упоминается ли он в научных журналах?

Какова стоимость данного лечения?

Широко ли доступен данный препарат или метод в медицинских кругах, или же доступ к нему ограничен?

Требует ли данный препарат или метод, чтобы пациент отказался от традиционного лечения? Если да, повлияет ли это на вероятность излечения? Вероятно ли, что стадия рака усугубится во время такой задержки лечения?

Выявление мошеннических или сомнительных видов лечения

Подумайте над указанным ниже, чтобы не стать жертвой мошеннических или сомнительных видов лечения. Если вы все еще не уверены, является ли вид лечения безопасным ли и допустимым, обсудите его с врачом или медсестрой, прежде чем испробовать его.

Основан ли данный вид лечения на недоказанной теории?

Обещает ли данный вид лечения исцеление от всех видов рака?

Требуют ли те, кто предлагает данный вид лечения, отказаться от традиционного медицинского лечения?

Является ли данный вид лечения или препарат секретом, который могут открыть лишь определенные люди?

Предлагается ли данный вид лечения или препарат только одним человеком?

Требует ли данный вид лечения поездки в другую страну?

Критикуют ли те, кто предлагает данный вид лечения, медицинское или научное сообщество?

Дополнительную информацию можно найти в брошюре Thinking About Complementary & Alternative Medicine ("Размышления о вспомогательной и альтернативной медицине") Национального института рака: www.cancer.gov/cancertopics/cam/thinking-about-CAM
Раздел 4 – Что дальше?

«Как хорошо знать, что здесь, в SCCA, есть специалисты по вопросам долгосрочного лечения и жизни после рака».
Жизнь после рака: вводная информация

«Жизнь после рака существует, и все, кто пережил рак, заслуживают доступа к таким долгосрочным программам, как эта». (Женщина 45 лет, перенесшая рак груди).

Сегодня рак — это заболевание, при котором большинство продиагностированных пациентов может рассчитывать на выживание. С каждым годом все большему числу пациентов помогает раннее выявление рака и эффективное медицинское лечение; они значительно повысили долгосрочную выживаемость пациентов: до 66% среди взрослых и до 80% среди детей. Сегодня около 12 миллионов американцев живет больше 5 лет после постановки диагноза инвазивного рака. Однако, несмотря на излечение от рака, многие пережившие его пациенты, которые проходили медицинское лечение, сталкиваются с неприятными поздними и долгосрочными последствиями этой болезни и ее лечения.

Что такое долгосрочные и поздние последствия?
Долгосрочные последствия лечения от рака — это нарушения здоровья, которые появляются во время лечения и сохраняются на протяжении нескольких месяцев или лет после его окончания. Поздние последствия — это нарушения здоровья, которые возникают или становятся заметны лишь через несколько лет после окончания лечения. Вот некоторые примеры долгосрочных и поздних последствий:
- Боль
- Утомление
- Страх рецидива
- Жизнь с неопределенностью
- Невропатия
- Лимфедема
- Потеря костной ткани
- Половые нарушения
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Нарушения памяти
- Риск рака в будущем

Сводка о лечении и план последующего обслуживания
Институт медицины рекомендует, чтобы по окончании медицинского лечения пациенты, перенесшие рак, получили Сводку о лечении и план последующего обслуживания. Чтобы запросить Сводку о лечении и план последующего обслуживания, обратитесь к своему онкологу или в свою онкологическую клинику. Если вы уже не наблюдается у своего лечющего онколога или не можете получить эти документы через свою клинику, рассмотрите возможность записи на прием в Клинику последующего обслуживания (Survivorship Clinic).

Сводка о лечении должна включать:
- Подробности диагноза, такие, как вид и стадия рака, дата диагноза, возраст пациента во время постановки диагноза.
• Пройденное лечение, в том числе подробности хирургических операций, облучения (доза и место) и/или химиотерапии (названия и дозы препаратов) и осложнения, если имеются.
• Имена и фамилии / названия и контактную информацию всех медицинских работников и учреждений, участвовавших в лечении.

Планы обслуживания составляются индивидуально для каждого пациента, на основании диагноза и лечения. Планы обслуживания должны включать:
• Конкретные рекомендации по скринингу в связи с пройденным лечением.
• Предложения или направления к другим специалистам для устранения постоянных симптомов, связанных с лечением.
• Советы по поддержанию общего состояния, в том числе рекомендации по физическим упражнениям, питанию и поддержанию здоровья для общего улучшения самочувствия и уменьшения риска рецидивов рака.

Последующее обслуживание в SCCA: полноценная жизнь после рака

"Клиника последующего обслуживания просто замечательна. Они приходят на смену онкологам. Там мне очень помогли разобраться в неясных вопросах, чтобы я знала, что я на правильном пути".
(Женщина 54 лет, перенесшая рак груди).

Рак и его лечение могут вызывать некоторые потенциально длительные или поздние последствия. В Клинике последующего обслуживания решаются различные проблемы, с которыми могут сталкиваться перенесшие рак пациенты после окончания лечения. Во время вашего посещения наш медицинский персонал объяснит вам, как оценивать и контролировать поздние осложнения или проблемы, которые могут у вас появляться, и составит план поддержки вашего здоровья в будущем.

Часто задаваемые вопросы

Какую пользу принесет эта клиника?
Знания, полученные при анализе вашего лечения от рака, могут помочь вам понять будущий риск для здоровья. Наши специалисты готовы предоставить вам помощь и обучение по вопросам риска для вашего здоровья и его предотвращения и контроля. Мы можем также проработать нынешние физические или социальные проблемы жизни после рака, которые могли появиться у вас вследствие лечения.

Покроет ли моя страховка посещение этой клиники?
В большинстве страховых планов посещение клиники считается необходимым для людей, прошедших лечение от рака. Перед тем как прийти на прием, рекомендуем вам проверить в вашей страховой компании, что покрывается вашей страховкой и придется ли оплачивать что-либо самостоятельно. Консультации по этим вопросам может дать
представитель Отдела финансовых услуг для пациентов.

Чего мне следует ожидать от приема в Клинике последующего обслуживания?
Мы предоставляем индивидуальную Сводку о лечении и план последующего обслуживания в них входят оценка и информация о профилактике поздних последствий вашего рака и его лечения, рекомендации и ресурсы по контролю долгосрочных последствий, и советы по здоровому образу жизни. Копии Сводки о лечении, плана последующего обслуживания и рекомендаций, предоставленных на приеме в клинике, направляются вашей лечащей команде, в том числе вашему онкологу и терапевту. Мы будем работать в партнерстве с этими медработниками для удовлетворения всех ваших потребностей, касающихся жизни после рака. Мы не проводим проверок на рецидив рака; эту услугу будет по-прежнему оказывать ваш онколог.

Сколько приемов в Клинике последующего обслуживания мне потребуется?
Количество ваших приемов в клинике зависит от ваших предпочтений. На первом приеме мы обсудим с вами вашу индивидуальную ситуацию. Прием может быть всего один; возможны также ежегодные приемы или один прием за несколько лет.

Вам следует найти медработника по вашему месту жительства, которого вы сможете посещать или оповещать по телефону, чтобы он отслеживал ваше общее состояние здоровья. Мы будем рады помогать вашему медработнику определять проблемы, требующие наблюдения. Если возникнет проблема, которая может быть связана с лечением рака, этот медработник сможет обсудить ее с группой вашего последующего обслуживания.

Чтобы получить больше информации о Клинике последующего обслуживания SCCA, записаться на прием или записать кого-либо из родственников, напишите нам по электронной почте survivor@seattlecca.org или позвоните по телефону 206-606-1024.

Управление здравоохранения штата Вашингтон предлагает План последующего наблюдения в виде брошюры Life’s Transition ("Перемены в жизни"), по следующей ссылке:
Раздел 5 – Термины и полезная информация

«Знать определения терминов действительно полезно». 
Глоссарий терминов

**BRCA1 и BRCA2**: Изменения в определенных генах (называемые также перестройкой или мутацией) делают некоторых женщин более уязвимыми к раку груди и другим видам рака. Наследственные изменения в генах под названием BRCA1 и BRCA2 (сокращенно от breast cancer 1 [рак груди 1] и breast cancer 2 [рак груди 2]) во многих случаях влияют на наследственный рак груди и яичников.

**SCCA**: Seattle Cancer Care Alliance (Онкологический альянс Сиэтла)

**Аллозенный трансплантат (аллолограф)**: Трансплантат, при котором костный мозг или стволовые клетки периферической крови берутся от донора, например, от родственника или неродственного лица.

**Алопеция**: Выпадение волос.

**Аналіз на абсолютное число нейтрофилов (ANC)**: Лабораторная процедура, которая определяет число нейтрофилов (белых кровяных телец особого типа) в образце крови.

**Анемия**: Низкий уровень красных кровяных телец.

**Антибиотик**: Лекарственный препарат для борьбы с микробами или бактериями, вызывающими инфекцию.

**Аспирация костного мозга**: Взятие пробы костного мозга при помощи иглы и шприца. Цель - получение образца для лабораторных исследований.

**Аутологичный трансплантат (аутотрансплантат)**: Трансплантат, при котором костный мозг или стволовые клетки периферической крови берутся у пациента, помещаются на хранение и позднее возвращаются пациенту.

**Аферез**: Процедура, используемая для получения определенных типов кровяных телец. Кровь от донора/пациента пропускается через устройство обработки крови с непрерывным потоком; при этом из крови удаляются тромбоциты или белые кровяные тельца, после чего остальные компоненты крови возвращаются донору.

**Белые кровяные тельца**: Один из видов кровяных телец (их называют также лейкоцитами), который способствует борьбе с инфекцией.

**Биологическая терапия**: Лечение, при котором для борьбы с инфекцией и/или заболеванием используется иммунная система; его называют также иммунотерапией или иммунной терапией.
Биопсия: Взятие образца ткани для исследования на наличие рака.

Визуализация скелета: Это серия рентгеновских обследований всех костей тела или осевого скелета и крупных костей. Это обследование часто проводится при диагностике множественной миеломы, когда опухоли выглядят на изображении как «рытвины». Стандартный набор рентгеновских обследований включает: рентген костей черепа, позвоночника, таза, ребер и ног.

Вирус папилломы человека (ВПЧ): Общий термин для обозначения более 80 схожих вирусов, вызывающих рост бородавок, например, часто встречающихся бородавок на руках и стопах, или папиллом (нераковых опухолей). Некоторые ВПЧ передаются половым путем. ВПЧ – одна из основных причин рака матки.

Внешнее облучение: Лучевая терапия, при которой аппарат, расположенный вне тела, используется для наведения высокоэнергетических лучей на раковые клетки.

Внутривенно (ВВ): Способ введения жидкостей или лекарств, при котором они вводятся в вену.

Внутримышечно (ВМ): Способ введения лекарственных препаратов, при котором они вводятся в мышцу.

Вспомогательная терапия: Лечение, добавляемое к основной терапии.

Вспомогательный персонал: Производит запись на приемы. Отвечает на телефонные звонки и осуществляет связь с членами лечущей команды. Упорядочивает медицинскую документацию пациента.

Гормон: Вещество, вырабатываемое определенными органами, которое стимулирует и регулирует работу организма.

Госпитальный фармациевт: Специалист, разбирающийся в медикаментах и их побочных эффектах.

Диетолог: Оценивает статус питания. Дает рекомендации по поводу питания.

Дизурия: Затруднение или боль при мочеиспускании.

Доброволец: Оказывает различные практические и общественные услуги.

Доброкачественная опухоль: Опухоль, не являющаяся раковой.

Злокачественная: Раковая.
Инфекция верхних дыхательных путей: Инфекция в дыхательной системе, вызываемая вирусом. Может поражать нос, горло, носовые пазухи и уши. Симптомы включают: боль в горле, чихание, насморк, заложенность носа, кашель, слезящиеся глаза и головную боль.

Инфекция мочевыводящих путей: Инфекция в мочевых путях. О такой инфекции могут свидетельствовать боль или жжение при мочеиспускании, повышенная температура, усталость или шаткость походки, частые позывы к мочеиспусканию, ощущение давления в низу живота, неприятный запах мочи или ее мутный вид и красноватый цвет, тошнота или боль в спине.

Информированное согласие: Процесс, в ходе которого пациент узнает и осознает цель, возможные риски и пользу от применения того или иного протокола и/или процедуры, и затем дает согласие на свое участие. Пациент имеет право отказаться от участия.

Инфузионный насос: Устройство, используемое для введения лекарств или жидкостей через катетер в вену в течение определенного периода времени.

Инфузия: Введение лекарственных препаратов или жидкостей в вену в течение определенного периода времени.

Карцинома in situ: Раковая опухоль, которая не распространилась на другие части тела или соседние ткани.

Карцинома: Раковая опухоль, появляющаяся во внутренних тканях.

Катетер: Резиновая или пластмассовая трубка, которая вводится в тело для выведения жидкостей или для введения жидкостей или лекарств.

Клиника снятия боли: Специалисты из разных областей знания: врачи, медсестры, фармакологи. Помогают пациенту чувствовать себя комфортнее во время лечения. В партнерстве с медперсоналом облегчают боль, тошноту и стрессовые реакции.

Клинические исследования: Новые перспективные способы лечения рака. Клиническое исследование может быть предложено на разных стадиях - I, II, III или IV.

Клинический фармацевт: Специалист, разбирающийся в медикаментах и их побочных эффектах.

Компьютерная томография (КТ): Неинвазивное и безболезненное медицинское обследование, которое помогает врачам диагностировать и лечить заболевания. При КТ используется специальное рентгеновское оборудование для получения множества изображений внутренних участков тела. Это обследование дает изображения
поперечного сечения органов, кровеносных сосудов, костей и мягких тканей. Как правило, для улучшения изображений при этом используется внутривенное или пероральное введение контрастного вещества.

Консультанты: Лица, предоставляющие специальные консультации лечащему врачу.
Контрастное вещество: Вещество, вводимое в вену, которое делает изображения магнитно-резонансной (МР) томографии, рентгена и компьютерной томографии (КТ) более четкими и удобными для анализа.

Костный мозг: Мягкий губчатый материал в центре кости, который вырабатывает все кровяные тельца – белые, красные и тромбоциты.

Красная кровяная клетка (RBC): Тип кровяной клетки – эритроцит, переносящий кислород в организме.

Лейкоциты: Белые кровяные тельца, которые играют важную роль в иммунной системе организма.

Лекарство для полости рта: Помогает контролировать мукозит (болезненные ощущения в полости рта).

Лечащий врач: Возглавляет медицинскую команду. Проводит консультации с пациентом/родственниками, получает информированное согласие. Выбирает нужные планы лечения и протоколы.

Лимфоузлы: Ткань в лимфатической системе, которая фильтрует лимфу и помогает иммунной системе бороться с заболеванием.

Лицо, осуществляющее уход: Ответственный родственник или друг, способный осуществлять физический уход, наблюдение и оказывать эмоциональную поддержку пациенту в домашних условиях. Это лицо помогает организовать мероприятия для пациента, следит за жильем, оказывает помощь и поддержку другим членам семьи и представляет интересы пациента.

Лучевая терапия: Вид лечения рака, при котором используется энергия радиационных волн для повреждения или уничтожения раковых клеток.

Магнитно-резонансная томография (MPT): неинвазивная процедура, при которой используются мощное магнитное поле, радиоволны и компьютер; позволяет получать детальные изображения органов, мягких тканей, костей и всех внутренних структур тела.

Медсестра: Координирует лечение. Оценивает симптомы. Оказывает эмоциональную
поддержку. Проводит обучение. Проводит лечение, обследование, дает и вводит лекарственные препараты.

**Меланома:** Раковая опухоль, которая зарождается в клетках кожи.

**Метастазы:** Распространение раковых клеток на удаленные участки тела по лимфатической или кровеносной системе.

**Миелома:** Злокачественная опухоль костного мозга, связанная с выработкой аномальных белков.

**Мукозит:** Покраснение и болезненность языка, губ, рта, горла и желудочно-кишечного тракта от химиотерапии и/или лучевой терапии.

**Неблагоприятная реакция:** Нежелательный эффект, вызванный применением лекарственного препарата.

**Невропатия:** Повреждение нервов, вызывающее ненормальные ощущения и/или нарушение мышечных движений.

**Нейтропения:** Низкое число нейтрофилов. У пациентов с нейтропенией повышен риск развития инфекции.

**Нейтрофил:** Вид белых кровяных телец, который обеспечивает защиту от инфекции.

**Новообразование:** Ненормальный рост ткани из одной клетки. Новообразование может быть нераковым или раковым (последнее называют также злокачественным).

**Онкология:** Область медицины, изучающая опухоли и рак.

**Опухоль:** Ненормальное образование или скопление ткани. Опухоли бывают доброкачественными или злокачественными.

**Осложнение:** Дополнительный и, как правило, нежелательный эффект или симптом в результате приема препаратов или терапии.

**Основная опухоль:** Изначальный очаг рака; например, рак груди, распространившийся на кости, продолжают называть раком груди.

**Основной врач или ассистент врача:** Руководит физическим лечением. Ведет историю болезни и проводит физические осмотры пациентов и доноров. Ежедневно проверяет статус. Принимает решения о лечении совместно с больничным ординатором.

Отек: Опухание, скопление жидкости в тканях.

Паллиативное лечение: Лечение, направленное на облегчение симптомов, которые вызывает рак.

Пастырское попечение /Капеллан: Удовлетворяет духовные потребности пациентов и их родственников. Организует молитвы, занятия медитацией и группы поддержки. Оказывает духовную/эмоциональную поддержку пациентам и их родственникам. Помогает в поиске местных религиозных /духовных ресурсов.

Патология: Изучение причин и характеристик заболеваний.

Пересадка костного мозга: Процесс лечения заболевания большими дозами химиотерапии, лучевой терапии или их обеих. Упомянутая терапия делает костный мозг неспособным вырабатывать кровяные тельца. После такой терапии пациенту пересаживают костный мозг или стволовые клетки периферической крови, чтобы восстановить выработку кровяных телец.

Петехии: Небольшие красные или бурые пятна на коже, представляющие собой мелкие кровоподтеки. Причиной появления этих пятен является низкое число кровяных тельц и пониженная свертываемость крови. Могут быть результатом химиотерапии, лейкемии и других нарушений.

Пневмония: Заболевание, при котором воспалены или инфицированы легкие.

Побочный эффект: Дополнительный и обычно нежелательный эффект или симптом от лекарственного препарата или другого лечения.

Подавление иммунитета: Снижение способности иммунной системы бороться с инфекцией; может быть вызвано химиотерапией и/или лучевой терапией.

Подготовка: Процедуры, проводимые с пациентом перед трансплантацией; их назначение – уничтожить раковые клетки и подготовить костный мозг к приему трансплантата. Эти процедуры заключаются в химиотерапии и/или лучевой терапии.

Подкожная инъекция: Способ введения лекарственных препаратов в жировую ткань под кожей.
Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ): Неинвазивное и безболезненное обследование, которое помогает врачам диагностировать и лечить заболевания. Эта томография измеряет важные функции организма - кровообращение, потребление кислорода и усвоение сахара (глюкозы) – для оценки работы органов и тканей.

Полип: Тканевое образование, выступающее в полость тела, например, носовой или ректальный полип. Полипы могут быть доброкачественными или злокачественными.

Полное парентеральное питание: Внутривенный способ пищевой поддержки. Усиленное питание.

Полный клинический анализ крови (CBC): Лабораторная процедура, которая определяет количество красных кровяных телец, белых кровяных телец и тромбоцитов в образце крови.

Практикующая медсестра: Дипломированная медсестра (RN), прошедшая углубленную программу обучения той или иной медицинской специальности. Может выступать в роли основного лечащего медработника и прописывать лекарства.

Прогноз: Описание вероятного результата заболевания у конкретного пациента.

Противорвотное: Лекарство для предотвращения или устранения тошноты и/или рвоты.

Протокол: Общий или конкретный план лечения - обычно экспериментальной процедуры или экспериментального лечения.

Пункционная биопсия: Введение толстой иглы для взятия небольшого цилиндрического образца ткани из опухоли на анализ.

Радиология: Область медицины, занимающаяся использованием и изучением радиоактивных веществ для лечения и диагностики заболеваний.

Рак: Общий термин, используемый для обозначения более ста различных заболеваний, характеризующихся ненормальным неуправляемым ростом клеток.

Респираторно-синцитиальный вирус (РСВ): РСВ вызывает умеренные симптомы, напоминающие простуду, у взрослых и детей. Он может также вызывать серьезные проблемы, в том числе пневмонию и сильные затруднения дыхания. В редких случаях он может привести к смерти. Сильнее всего подвержены риску люди с другими нарушениями здоровья и ослабленной иммунной системой. РСВ может вызывать повышение температуры, «заложенный» нос, кашель и затруднения дыхания. Наличие этого вируса определяется анализами. РСВ легко передается от человека человеку. Им
можно заразиться при непосредственном контакте с больным или с инфицированными предметами и поверхностями — игрушками, мебелью и т.д. Простые средства профилактики распространения РСВ-инфекции — часто мыть руки и не пользоваться посудой больного. Вакцины от РСВ пока не существует. 

Рецидив: Повторное появление заболевания после кажущегося выздоровления. 

Саркома: Злокачественная опухоль, развивающаяся в соединительной ткани. 

Слизистая оболочка: Оболочка рта и желудочно-кишечного тракта. 

Социальный работник: Оказывает помощь с финансовыми вопросами, в поиске таких ресурсов, как жилье и обучение. Предоставляет поддержку и консультации пациенту и его семье. 

Средства нестероидной противовоспалительной терапии (NSAID): Класс болеутоляющих лекарств, обычно продающихся без рецепта, в том числе ибuprofen и другие подобные болеутоляющие средства. 

Стадия: Деление на стадии является методом определения степени развития или распространения рака. Степень распространения определяется при диагностических обследованиях. 

Стандартное лечение: Лечение или иное вмешательство, используемое в настоящее время и признанное эффективным на основании прежних исследований. 

Стволовые клетки периферической крови (PBSC): Кровяные клетки, циркулирующие в системе кровообращения и способные вырасти в белые кровяные тельца, красные кровяные тельца и тромбоциты. 

Типирование тканей: Серия анализов, проводимых для определения совместимости тканей донора и реципиента (пациента). 

Трансплантат гемопоэтических стволовых клеток (HSCT): Использование собственных клеток пациента или донорских клеток для защиты иммунной системы после химиотерапии и лучевой терапии. 

Тромбоциты: Мелкие дискообразные кровяные клетки, которые способствуют свертыванию крови и остановке кровотечения. 

Устойчивость к препарату: Результат способности раковых клеток сопротивляться действию того или иного лекарственного препарата.
Факторы роста: Вещества, естественно присутствующие в организме и управляющие выработкой и работой кровяных телец. Эти вещества могут вводиться после химиотерапии и/или трансплантации для ускорения приживления трансплантата.

Физиотерапия: Программы упражнений для поддержания мышечной силы и активности.

Фракционное облучение: Меньшие, разделенные дозы облучения, распределенные на несколько дней.

Химиотерапия: Лекарственные препараты, используемые для прекращения или замедления роста ненормальных клеток, обычно раковых.

Центральный венозный катетер: Тонкая гибкая трубка, которую вводят в большую вену около сердца. Служит для введения лекарств и пищевых добавок и для получения образцов крови. Известен также под названиями «катетер Хикмана», «центральный катетер», «туннельный катетер» или «подключичный катетер».

Число: Обычно подразумевает отслеживание абсолютного числа нейтрофилов (ANC) при наблюдении за признаками приживления трансплантата.

Эритроциты: Красные кровяные тельца, которые используют свой основной компонент – гемоглобин – для передачи вдыхаемого легкими кислорода всем частям тела.

Ядерная вентрикулография (MUGA): Неинвазивное обследование, при котором используются радиоактивные индикаторы для осмотра желудочков сердца и крупных кровеносных сосудов, входящих в сердце и выходящих из него. В вену вводится радиоактивный изотоп, и пока он циркулирует по телу, специальные камеры и сканеры делают снимки сердца. Это обследование обычно проводится в состоянии покоя, а затем повторяется с физической нагрузкой или после приема определенных лекарств.
Права и обязанности пациентов

SCCA уважает права всех своих пациентов вместе и по отдельности.
Онкологический альянс Сиэтла (Центр исследований раковых заболеваний имени Фреда Хатчинсона, Медицинский центр Университета штата Вашингтон [UW Medicine] и больница Seattle Children’s) был создан для оказания самых современных, ориентированных на пациента онкологических услуг, для содействия клиническим исследованиям и просвещению в области раковых заболеваний, обеспечения доступа к более совершенным методам лечения рака и повышения уровня лечения рака в регионе и за его пределами. Сотрудники Онкологического альянса Сиэтла (SCCA) стремятся работать совместно с пациентом и членами его семьи. SCCA уважает права всех своих пациентов вместе и по отдельности. SCCA не проводит дискриминации пациентов или их родственников на основе расы, цвета кожи, религии, вероисповедания, национального происхождения, пола, возраста, дееспособности, семейного положения, статуса ветерана, сексуальной ориентации, гендерной идентичности. Если вы считаете, что подверглись дискриминации в качестве пациента SCCA, обратитесь в Отдел связей с пациентами (SCCA Patient Relations) по телефону (206) 606-1056.

В качестве пациента Онкологического альянса Сиэтла вы имеете право на:
• Обоснованный доступ к медицинскому обслуживанию в рамках нашей миссии, цели и принципов и в соответствии с действующими законами и нормами;
• Медицинское обслуживание по передовым методам;
• Конфиденциальность лечения и ваших медицинских сведений;
• Ознакомление с тем, как SCCA использует и раскрывает ваши медицинские сведения («Уведомление о правилах конфиденциальности»);
• Доступ к своим медицинским данным (по требованию) и при необходимости разъяснение этих данных, за исключением случаев, когда это запрещено законом;
• Получение информации в понятной для вас форме;
• Услуги переводчика, если вы не говорите по-английски или имеете слабое зрение, слух или когнитивные нарушения;
• Добровольное участие во всех медицинских исследованиях;
• Обслуживание, уважающее ваши культурные, моральные и духовные ценности;
• Обслуживание с соблюдением конфиденциальности, уважением личного достоинства и индивидуальных потребностей;
• Обслуживание без моральных, физических, сексуальных или словесных оскорблений, небрежности и эксплуатации;
• Защиту вашей личной безопасности и ваших прав;
• Преобладание медицинских потребностей над целями каких-либо исследований;
• Участие и принятие компетентных решений во всех аспектах вашего лечения;
• Открытое обсуждение вашего лечения;
• Отказ от лечения или услуг в разрешенных законом пределах и ознакомление с потенциальными последствиями такого отказа;
• Лечение, не продлевающее страданий, если состояние вашего здоровья ухудшится настолько, что выздоровление станет нереальным;
• Уход на последнем этапе жизни для обеспечения максимального комфорта, достоинства и качества жизни, согласно пожеланиям, сделанным вами и вашими родственниками;
• Надлежащую оценку боли и обезболивание;
• Ознакомление с вариантами продолжения медицинского обслуживания, если SCCA не в состоянии удовлетворить требования или потребности в уходе, лечении или услугах (в том числе выписку или перевод в другое учреждение);
• Ознакомление с вашими счетами за обслуживание и разъяснение их.

Заблаговременные указания
Если вы совершеннолетний пациент (не младше 18 лет) и способны принимать решения о медицинском обслуживании, вы имеете право выразить свои пожелания по поводу медицинской помощи, которую вы хотели бы получить в том случае, если вы утратите способность выражать эти пожелания. Это называется заблаговременными указаниями [advance directive].

Чаще всего используются два вида заблаговременных указаний:
• Медицинское указание (распоряжение о поддержании жизни), в котором вы устно или письменно указываете медицинскую помощь, которую желаете получать, если впоследствии не сможете выражать свою волю;
• Долгосрочная доверенность на медицинское обслуживание, в которой вы поручаете другому лицу принимать решения о вашем медицинском обслуживании, если вы не сможете принимать их самостоятельно.

В оформлении заблаговременных указаний вам могут помочь наши социальные работники. SCCA обязуется выполнять ваши указания в пределах, разрешенных законом и правилами работы SCCA.

Урегулирование конфликтов
• Пациенты имеют право на расследование случаев ущемления их прав;
• Пациенты имеют право на принятие мер для защиты их прав. В случае возникновения проблем SCCA рекомендует пациенту в первую очередь поговорить с обслуживающим его медицинским персоналом. Если это не решит проблему, можно позвонить в Отдел связей с пациентами [Patient Relations] по телефону (206) 606-1056.

Обязанности пациентов
Пациенты SCCA несут определенную ответственность за свое обслуживание. Они имеют следующие обязанности:
• Участвовать в принятии решений о своем медицинском обслуживании;
• Предоставлять подробную информацию о своем здоровье, симптомах и лекарствах;
• Задавать медикам вопросы, если пациенту не понятно планируемое лечение, обслуживание или то, что от него требуется;
• Выполнять план лечения, совместно утвержденный пациентом и медработниками;
• Своевременно явиться на прием или заранее предупредить о неявке;
• Нести ответственность за результаты, если пациент не выполняет план лечения;
• Уважать права других пациентов и персонала и беречь имущество учреждения;
• Выполнять правила и нормы SCCA;
• Предоставлять точную и своевременную информацию об источниках оплаты и своей способности выполнять финансовые обязательства;
• Своевременно выполнять все финансовые обязательства, согласованные с SCCA;


Личные вещи и ценности
SCCA (в том числе Центр исследований раковых заболеваний имени Фреда Хатчинсона, Медицинский центр Университета штата Вашингтон [UW Medicine] и больница Seattle Children’s) не несет ответственности за пропажу или повреждение вашего личного имущества, в том числе денег, драгоценностей, часов и других ценностей. Настоятельно рекомендуем вам не иметь при себе ценных вещей во время лечения в SCCA.

Оружие и незаконные вещества
Оружие и незаконные вещества не допускаются на территорию SCCA (включая Центр исследований раковых заболеваний имени Фреда Хатчинсона, Медицинский центр Университета штата Вашингтон [UW Medicine] больницу Seattle Children’s, корпус Pete Gross House и корпус SCCA House). Чтобы сообщить о предполагаемом или фактическом нарушении этого правила или попросить помощи в подобной ситуации, обратитесь в нашу круглосуточную мониторинговую комнату охраны. Наличие разрешения на ношение скрытого оружия не освобождает от соблюдения этого правила. При входе в клинику оружие следует сдавать охране.
Уведомление о правилах выдачи информации

Использование и выдача медицинской информации: Мы используем вашу медицинскую информацию для лечения, получения оплаты за лечение, в административных целях и для оценки качества вашего обслуживания. В некоторых других случаях мы имеем право использовать или выдавать идентифицируемую медицинскую информацию о вас без вашего разрешения. В определенных случаях мы имеем право разглашать ваши медицинские данные без вашего разрешения для обеспечения непрерывности обслуживания, в целях охраны здоровья населения, пасторского обслуживания, аудита, научных исследований (совокупные данные) и в экстренных случаях. Мы имеем право разглашать ограниченные данные: имя, фамилия и общее состояние здоровья [«критическое», «плохое», «удовлетворительное», «хорошее», «отличное» и аналогичные данные]. Мы обязаны предоставлять медицинскую информацию, когда этого требует закон - например, при определенных обстоятельствах в целях охраны правопорядка. Во всех остальных случаях мы попросим вашего письменного разрешения на использование или раскрытие любой идентифицируемой медицинской информации о вас. Если вы решите подписать разрешение на раскрытие информации, вы имеете право впоследствии отменить его и тем самым прекратить ее дальнейшее использование и разглашение. Мы имеем право изменить наши правила в любой момент, однако обо всех значительных изменениях правил будет опубликовано соответствующее уведомление. Вы имеете право потребовать экземпляр этого уведомления в Отделе медицинской информации SCCA [SCCA Health Information Management Department].

Индивидуальные права пациента: В большинстве случаев вы имеете право прочесть или заказать копию ваших медицинских данных. Вы имеете также право получить список тех случаев, когда мы разглашали вашу информацию для иных целей, нежели лечение, оплата и связанных с этим административных целей.

Если вы считаете, что в вашей истории болезни содержится неправильная информация или отсутствуют важные сведения, вы имеете право требовать, чтобы мы исправили существующую информацию или добавили недостающую. Для этого обратитесь к начальнику Отдела медицинской информации.

Вы имеете право письменно потребовать, чтобы мы не использовали или не разглашали вашу информацию в лечебных, платежных и административных целях, за исключением случаев, когда вы даете на это отдельное разрешение, когда это требует закон или в экстренных случаях. Мы рассмотрим это требование, однако закон не обязывает нас удовлетворять его.

Вопросы и жалобы: Если у вас имеются вопросы или жалобы, если вы считаете, что мы нарушили тайну вашей личной жизни, или если вы не согласны с принятым нами решением по поводу доступа к вашим сведениям, вы можете связаться с администратором отдела качества/снижения риска по телефону (206) 606-1056, или направить письменную жалобу в Департамент здравоохранения штата Вашингтон по

Наша юридическая обязанность: Закон обязывает нас защищать конфиденциальность вашей информации, вручить вам данные правила раскрытия информации и выполнять правила обращения с информацией, указанные в данном уведомлении.
План-указатель клиники

1-й этаж
Пункт взятия крови
Услуги для посетителей
Магазин Rain or Shine
Главная приемная
Отдел связей с пациентами и их родственниками
Отдел финансовых услуг и регистрации пациентов
Радиационная онкология
Комната для молитвы / медитации
Охрана

2-й этаж
Отделение диагностической визуализации
Лаборатория проверки легких
Кафетерий Red Brick Bistro
Процедурный кабинет

3-й этаж
Клиника последующего обслуживания
Центр ресурсов и план-указатель
Женский центр

4-й этаж
Клиники общей онкологии
Физиотерапия

5-й этаж
Аферез
Внутривенные вливания
Аптечка
Игровая комната
Кладовая

6-й этаж
Отделение лечения полости рта
Клиника трансплантатов
Как проехать в SCCA и из него

В SCCA с шоссе I-5 северного или южного направления:
1. Сверните в выезд Exit 167 (Seattle Center/Mercer St.).
2. Перестройтесь в крайнюю правую полосу и поверните направо на Fairview Ave. N.
3. Поверните направо на Aloha St. и проедьте 2 квартала.
4. Клиника SCCA будет справа. Автостоянка клиники SCCA для посетителей находится под зданием клиники.

В UW Medical Center из SCCA:
1. Двигайтесь на север по Fairview Ave N или Eastlake Ave E (улица становится Eastlake Ave E).
2. Проедьте по мосту University Bridge.
3. Поверните направо на NE Campus Pkwy.
4. Поверните направо на Brooklyn Ave NE.
5. Поверните налево на NE Pacific St.

В Хирургический корпус UWMC:
С улицы Pacific Street поверните налево из поворотной полосы в направлении Хирургического корпуса (Surgical Pavilion). Сверните налево на стоянку корпуса (Pavilion...

**В крыло 8SE корпуса UWMC:**

**На стоянку UWMC Triangle Garage:**
На эту стоянку можно попасть с NE Pacific Place в направлении от Pacific Street; от Медицинского центра (Medical Center) необходимо перейти на противоположную сторону улицы по пешеходному туннелю под NE Pacific. (Ограничение стоянки по высоте: 6 футов 8 дюймов).

**В больницу Seattle Children’s из SCCA:**
1. Двигайтесь на север по Fairview Ave N или Eastlake Ave E (улица становится Eastlake Ave E).
2. Проедьте по мосту University Bridge.
3. Продолжайте двигаться на север по 11th Ave NE.
4. Поверните направо на 45th Ave NE.
5. Поверните налево на Sand Point Way NE.
6. Двигайтесь по указателям Seattle Children’s Hospital.

**Клиника SCCA**
825 Eastlake Avenue East  
Seattle, WA 98109-1023  
(206) 606-7222  
Стоимость стоянки в SCCA $4.00 при подтверждении, что вы являетесь пациентом.

**UWMC**
1959 NE Pacific St.  
Seattle, WA 98195  
(206) 598-3000  

**Seattle Children’s**
4800 Sandpoint Way NE  
Seattle, WA 98105  
(206) 987-2000  

Автостоянки SCCA и Медицинского центра Вашингтонского университета (Surgery Pavillion и Triangle) дают возможность парковать машину на любой из них, оплатив парковку один раз в день. Принесите квитанцию с одной из этих стоянок на следующий прием в тот же день, и ее примут у вас в качестве оплаты.
Таблица преобразования температуры при измерении во рту

<table>
<thead>
<tr>
<th>°F</th>
<th>°C</th>
<th>Что делать:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>96,8</td>
<td>36,0</td>
<td>Это диапазон нормальной температуры. В случае озноба с дрожью ЗВОНИТЕ ВРАЧУ.</td>
</tr>
<tr>
<td>97,8</td>
<td>36,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>98,0</td>
<td>36,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>98,2</td>
<td>36,8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>98,4</td>
<td>36,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>98,6</td>
<td>37,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>98,8</td>
<td>37,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>99,0</td>
<td>37,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>99,2</td>
<td>37,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>99,4</td>
<td>37,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>99,6</td>
<td>37,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>99,8</td>
<td>37,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>100,0</td>
<td>37,8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>100,2</td>
<td>37,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>100,3</td>
<td>37,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>100,4</td>
<td>38,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>100,6</td>
<td>38,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>100,8</td>
<td>38,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>101,0</td>
<td>38,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>101,2</td>
<td>38,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>101,4</td>
<td>38,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>101,6</td>
<td>38,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>101,8</td>
<td>38,8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>102,0</td>
<td>38,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>102,2</td>
<td>39,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>102,4</td>
<td>39,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>102,6</td>
<td>39,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>102,8</td>
<td>39,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>103,0</td>
<td>39,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>103,2</td>
<td>39,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>103,4</td>
<td>39,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>103,6</td>
<td>39,8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>103,8</td>
<td>39,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>104,0</td>
<td>40,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>104,2</td>
<td>40,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>104,4</td>
<td>40,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>104,6</td>
<td>40,3</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Это диапазон нормальной температуры. В случае озноба с дрожью ЗВОНИТЕ ВРАЧУ.

Не принимайте Tylenol®. Повторно измерьте температуру во рту через 30-60 минут, если она в этом диапазоне.

В случае озноба с дрожью ЗВОНИТЕ ВРАЧУ.

ЗВОНИТЕ ВРАЧУ, если температура 38,0-38,2 °C (100,4-100,8 °F), измеренная во рту, не понижается в течение часа.

ЗВОНИТЕ ВРАЧУ, если температура 38,3 °C или 100,9 °F или выше.
Рекомендуемый график приема лекарств

Принесите этот график на свой первый прием в клинике. Укажите все лекарства. Лекарства, принимаемые дома, обозначьте буквой "Н".

<table>
<thead>
<tr>
<th>Лекарство</th>
<th>Указания по дозировке</th>
<th>6</th>
<th>7</th>
<th>8</th>
<th>9</th>
<th>10</th>
<th>11</th>
<th>12</th>
<th>13</th>
<th>14</th>
<th>15</th>
<th>16</th>
<th>17</th>
<th>18</th>
<th>19</th>
<th>20</th>
<th>21</th>
<th>22-24</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>