ДОПОМОЖІТЬ СОБІ ПІД ЧАС ХІМІОТЕРАПІЇ

4 ПРАВИЛА ДЛЯ ПАЦІЄНТОК

Ця брошура - адаптація матеріалів, попередньо підготовлених та опублікованих National Cancer Institute, National Institutes of Health, USA (Національним інститутом ракових захворювань, Національні інститути охорони здоров'я, США) та Harborview Medical Center (Медичним центром Харборв'ю).

©PATH, 1998. All rights reserved.
©PATH, 1998. Всі права захищені.

Хіміотерапія:
як Ви можете собі допомогти

Хіміотерапія - це лікування раку ліками, що вбивають ракові клітини.

Те, що Ви робите під час хіміотерапії, дуже важливо для Вашого здоров'я. В цій брошурі розповідається, що Ви повинні робити для того, щоб:

- краще себе почувати
- вирішити проблеми, що виникають
- співпрацювати з Вашим лікарем під час лікування.

Якщо у Вас виникнуть питання після того, як Ви прочитаєте цю брошуру, зверніться до свого лікаря чи медсестри. Вони зможуть більше розповісти Вам про хіміотерапію.

4 правила

Ці чотири правила допоможуть Вам під час хіміотерапії:

1. Якщо у Вас виникнуть побічні явища у зв'язку з лікуванням, повідомте про це Вашого лікаря.

2. Порадьтесь зі своїм лікарем перед тим, як приймати будь-які інші ліки.

3. Слідкуйте за своїм здоров'ям.

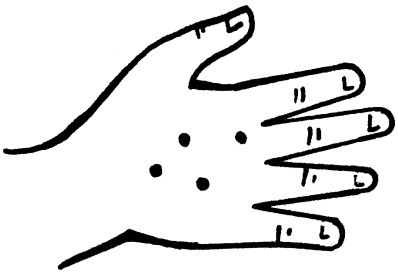
4. Обговорюйте питання, що Вас хвилюють.

ПРАВИЛО 1: якщо у Вас виникнуть побічні явища у зв'язку з лікуванням, повідомте про це Вашого лікаря

Повідомте Вашого лікаря, якщо у Вас виникла одна з наступних проблем:

- кровотечі з носа
- почуття втоми
- втрата апетиту
- запори чи понос
- ранки в роті чи горлі
- сильний кашель
- втрата чи збільшення ваги більше, ніж на 5 кг
- поколювання у пальцях на руках та ногах
- дзвеніння у вухах

- червоні крапки під шкірою



- синяки
- нудота та блювота
- болі в області серця
- температура вище 37°C

- випадіння волосся.

Якщо у Вас є запитання, зверніться до свого лікаря чи медсестри.

ПРАВИЛО 2: порадьтесь зі своїм лікарем перед тим, як приймати будь-які інші ліки

При хіміотерапії для лікування раку використовуються певні ліки. Якщо Ви будете приймати інші ліки під час лікування, це може бути причиною виникнення різних проблем. Щоб досягнути найкращих результатів:

- Повідомте свого лікаря про всі інші ліки, що Ви приймаєте, навіть якщо Ви приймаєте їх для попередження вагітності.
- Повідомте свого лікаря про ліки, виписані Вам іншим лікарем або куплені в аптеці без рецепту.

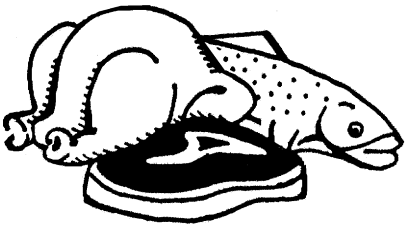
Не приймайте ніяких ліків без дозволу Вашого лікаря.

ПРАВИЛО 3: слідкуйте за своїм здоров'ям

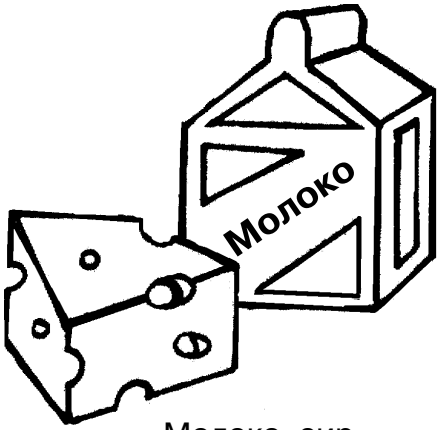
- **Правильно харчуйтесь:**
  - — Контролюйте свою вагу.
  - — Пийте багато рідини.
  - — Якщо Ви не маєте розладу шлунку, кожний день вживайте наступні продукти:

Хліб, рис та мучні вироби грубого помолу

Фрукти та овочі



Червоне м'ясо (гов'яже, свиняче та інше), куряче м'ясо та рибу



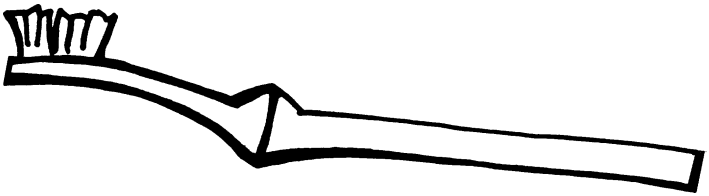
Молоко, сир

— Коли нудить, бажано вживати капустяний сік, кисілі, сирі яйця; до асортименту харчів додавайте сир, оріхи, родзинки, курагу, гречану та вівсяну каші.

— При зниженні числа лейкоцитів пийте відвар кропиви, вівса та їжте клюкву з цукром.

— При розладі шлунку пийте відвар звіробою, ромашки, календули, чорничний кисіль.

- **Ретельно слідкуйте за ротовою порожниною, навіть якщо Ви відчуваєте незручності:**



— Старайтеся чистити зуби після кожного приймання їжі.

— Користуйтеся м'якою зубною щіткою.

— Якщо Ви не можете почистити зуби, прополощіть рот водою.

- **Тримайтеся далі від людей, хворих на грип чи простуду.** Ви можете заразитися від них.

- **Робіть всі аналізи крові, призначені лікарем.** Результати аналізів допомагають лікареві слідкувати за станом Вашого здоров'я.

ПРАВИЛО 4: обговорюйте питання, що Вас хвилюють

Коли Ви лікуєтеся від раку, Ваше ставлення до багатьох речей може змінитися. Можливо, Ви будете відчувати смуток, гнів або страх. Це нормально. Поділіться Вашими почуттями, і це допоможе Вам.

Дехто віддає перевагу спілкуванню з родичами або своїми друзями. Інші обговорюють свої проблеми з лікарем, медсестрою, працівником Червоного Хреста чи з іншими раковими хворими.

У багатьох людей виникають питання про статеве життя та попередження вагітності. Обговоріть ці питання зі своїм лікарем чи медсестрою.

ДОПОМОЖІТЬ СОБІ:

1. Якщо у Вас виникнуть побічні явища у зв'язку з лікуванням, повідомте про це Вашого лікаря.

2. Порадьтесь зі своїм лікарем перед тим, як приймати будь-які інші ліки.

3. Слідкуйте за своїм здоров'ям.

4. Обговорюйте питання, що Вас хвилюють.

Обговоріть зі своїм лікарем чи медсестрою ці чотири правила. Задайте питання про те, що Ви прочитали в цій брошурі. Обов'язково дізнайтесь, як зробити все, від Вас залежне, щоб Ваша хіміотерапія пройшла успішно.

PATH
4 Nickerson Street
Seattle, Washington, U.S.A.
Telephone: (206) 285-3500
Fax: (206) 285-6619
E-mail: info@path.org
WWW: http://www.path.org

PATH
Програма оптимальних
технологій в охороні здоров'я
252001
м. Київ,
вул. Хрещатик, 29, кв. 50
Tel: 462-03-65; 462-03-66

Дана публікація була здійснена PATH при сприянні Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) у відповідності з договором № EE-A-00-97-00003-00. Точка зору авторів не обов'язково відображає погляди USAID.