|  |  |
| --- | --- |
|  | Затвердженона засіданні Вченої радиНаціонального інституту раку Протокол від № |

ПАМ’ЯТКА ХВОРИМ

**НА ПУХЛИНУ ГРУДНОЇ ЗАЛОЗИ**

**ПРОФІЛАКТИКА УСКЛАДНЕНЬ ХІМІОТЕРАПІЇ**

Шановний пацієнте, проведення хіміотерапії може супроводжуватись неприємними відчуттями з боку травного тракту, змінами в показниках крові або випадінням волосся. Для уникнення цих проявів перед проведенням лікування необхідно знати:

**Як зменшити прояви нудоти та блювання:**

* не переїдати, вживати їжу дрібними порціями, поволі, та добре пережовувати;
* пити рідину за годину перед або після їжі;
* не бажано вживати смажену, жирну, гостру їжу та солодощі;
* уникати різких запахів (парфумів, під час приготування їжі, тощо);
* вживати напої без газу, несолодкі фруктові соки кімнатної температури.

У випадку **появи нудоти** потрібно:

* дихати повільно та глибоко;
* смоктати ментолові цукерки або лід;
* намагатись більше відволікатись на перегляд телевізійних програм або розмов з друзями, прослуховування музики.
* старайтеся не їсти хоча б за дві години до початку хіміотерапії;
* не пийте алкогольні напої;
* відпочивайте впродовж 2 годин після їжі в сидячому положенні,

але не лягайте в ліжко.

**Що необхідно робити у разі розвитку діареї:**

* вживайте невеликі порції їжі та їжте частіше;
* не їжте продукти, що мають високий вміст клітковини (хліб з муки грубого помолу, каші, сирі овочі, бобові,горіхи, насіння, кукурудзяні пластівці, свіжі та сушені фрукти);
* вживайте продукти, які мають низький вмістклітковини (білий хліб, білий рис та макаронні вироби, молочні каші,спілі банани, консервовані або тушені фрукти без шкіри, сир зкоров'ячого молока, йогурт, яйця, картоплю-пюре або печену картоплябез шкіри, овочі-пюре, куряче м'ясо та м'ясо індички без шкіри, рибу);
* не пийте алкогольні напої, не їжте солодощі;
* уникайте смаженої, жирної та дуже гострої їжі;
* не пийте молоко та молочні продукти, якщо вони у Вас провокують розлад шлунку;
* пийте якомога більше рідини (вода, слабкий чай) кімнатної температури.

Якщо у Вас дуже **сильний пронос**, повідомте про це лікаря.

**Як себе поводити у разі розвитку закрепів:**

* пийте більше рідини;
* вживайте продукти, що містять багато клітковини (пшеничний хліб, каші, сирі овочі, свіжі та сухі фрукти, горіхи, кукурудзяні пластівці);
* робіть невеликі прогулянки;
* порадьтесь з лікарем перед тим, як починати вести більш активний спосіб життя.

**Як доглядати за волоссям:**

* бажано коротко підстригти волосся, з ним легше впоратись, якщо воно випадає;
* захистіть голову від сонячних променів за допомогою хустини або шарфа;
* використовуйте пом’якшуючі шампуні;
* сушіть волосся феном лише при низьких температурах;
* волосся розчісуйте м’якою щіткою;
* не використовуйте бігуді.

**Як запобігти виникненню інфекційних захворювань якщо у Вас низькі лейкоцити:**

* мити руки декілька разів на добу, особливо перед їжею;
* після кожного випорожнення кишечнику ретельно та обережно мийтеся;
* необхідно уникати скупчень людей, особливо бувати там, де є особи з ознаками інфекційного захворювання;
* обережно поводьтесь з гострими предметами (ножиком, ножицями, голкою);
* у випадку ушкодження шкіри негайно промийте рану розчином;
* з метою уникнення ушкодження ясен змініть щітку для чищення зубів на більш м’яку;
* після прийому душу намагайтесь не терти шкіру рушником;
* використовуйте лосьони або жирні креми, у випадку сухості.

**Що необхідно знати при зниженні кількості тромбоцитів:**

* не займайтеся спортом чи фізичними вправами, які можуть спровокувати травму;
* будьте обережні при користуванні ножицями, голкою, ножем або

гострими інструментами;

* під час приготування їжі або прасування, намагайтесь не обпектись;
* використовуйте м’яку зубну щітку та носову хустинку.