



Европейская  
Клиника

Европейская клиника

на основании рекомендаций Национального института рака, США

## Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

### Слабость и утомляемость



«Я была такой уставшей! Было трудно делать даже самые простые вещи. Медсестра посоветовала держаться из последних сил. Мне помогли недолгие прогулки по утрам. От них у меня прибавлялось сил».

Сообщите врачу, если:

- Вам тяжело выполнять ежедневные дела,
- Усталость не проходит даже после сна и отдыха.

### Отчего я устаю?

Вы можете ощущать слабость из-за химиотерапии. Также причиной усталости может быть анемия, низкий уровень красных кровяных клеток.

Бессонница, некоторые лекарства, депрессия и ощущения боли могут усугубить вашу слабость.

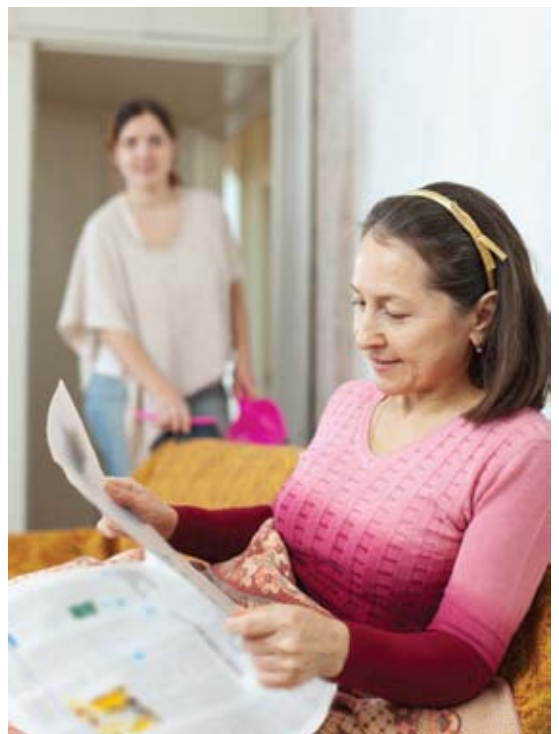
### Создайте план, чтобы отдохнуть

Делайте меньше, позвольте себе помочь

- Старайтесь делать только самые необходимые дела,
- Принимайте помощь родных и близких,
- Отпроситесь с работы или работайте меньше.

Многим людям помогает ведение дневника. Записывайте, как вы чувствуете себя в тот или иной день и делитесь наблюдениями с врачом.

Можете вести записи в тетради или в телефоне. Это поможет вашему врачу подобрать подходящее лекарство.



# Как справиться с побочными эффектами химиотерапии? Слабость



## Оставьте время на отдых

- *Прислушивайтесь к своему телу. Отдыхайте чаще.*
- *Ложитесь отдохнуть в течение дня. Короткий сон, продолжительностью менее часа, лучше всего.*
- *Ложитесь спать по расписанию. Перед сном слушайте музыку, это поможет расслабиться.*
- *Спите не менее 8-ми часов каждую ночь.*



## Питайтесь правильно

- *Готовьте здоровую пищу, когда чувствуете себя хорошо и замораживайте на будущее.*
- *Еда поможет вам сохранить свои силы. Лучше есть 5-6 раз в течение дня или перекусывать, чем 3 раза в день большими порциями.*
- *Большинству людей следует пить не менее 8-ми стаканов воды в день. Держите воду рядом и делайте небольшие глотки в течение дня.*

## Двигайтесь как можно больше

*Старайтесь заниматься спортом! Даже 15 минут в день придадут вам сил.*

## Вопросы, которые следует задать врачу:

1. В каких случаях мне следует вызвать врача?
2. Какие лекарства могут мне помочь?
3. Какие еда и напитки подходят больше всего?
4. Сколько жидкости стоит пить каждый день?
5. Какие упражнения помогут чувствовать себя лучше?
6. Как мне следить за своим самочувствием? Что мне записывать и чем делиться с врачом?



**NATIONAL  
CANCER  
INSTITUTE**

Информация обновлена  
в феврале 2012 года

## Мы всегда рядом и хотим помочь

Европейская клиника — ведущая частная онкологическая клиника России

Адрес: Москва, Духовской пер., д. 22-Б

Телефон: +7 (495) 710-70-35

Сайт: [www.euroonco.ru](http://www.euroonco.ru)

Facebook: [www.facebook.com/euroonco](http://www.facebook.com/euroonco)

Переведено и адаптировано специально  
для НПЦ Современной хирургии и онкологии

