



Памятка для пациентов, проходящих противоопухолевую лекарственную терапию (химиотерапию, таргетную, иммунотерапию)



Питание

- Дробное питание:** ешьте 5–6 раз в день небольшими порциями, тщательно пережёвывая пищу.
 - Исключите:** жареное, жирное, копчёное, острое, алкоголь, газированные напитки
 - Включите в рацион:**
 - Белковые продукты: нежирное мясо, рыба, яйца, творог, бобовые
 - Овощи и фрукты с высоким содержанием клетчатки (при отсутствии диареи), но избегайте продуктов, вызывающих раздражение слизистой ЖКТ
 - Продукты с омега-3 жирными кислотами: льняное масло, морская рыба, семена зародышей пшеницы
 - Кисломолочные продукты для поддержания микрофлоры кишечника
 - Употребление специализированных белковых и/или дезинтоксикационных коктейлей (например, Леовит Онсо, Ресурс Нестле, Нутрикомп, Нутридринк компакт протеин, Фрезубин, Нутриен) либо белковых коктейлей с высоким содержанием белка (например, Экспонента) по 1–3 баночки в сутки.
- Принимать через трубочку либо небольшими глотками, не быстрее чем за 30 минут
- При тошноте:** употребляйте кислые продукты (лимон, клюква), холодные блюда (мороженое, лёд), сухие закуски (сухарики домашнего приготовления)
 - При диарее:** исключите соки, кофеин, жирную и острую пищу. Увеличьте потребление продуктов, восстанавливающих микрофлору (биоогурты)
 - При запорах:** добавьте в рацион сухофрукты, отруби, цельнозерновой хлеб, увеличьте потребление жидкости

Питьевой режим

- Объём:** 1,5–2,5 литра жидкости в сутки (в зависимости от веса и состояния).
- Рассчитайте норму:** 30–40 мл на килограмм массы тела
- Что пить:** чистая вода без газа, компоты, некрепкий чай, бульоны. Избегайте магазинных соков и водопроводной воды без кипячения
- При повышенной температуре или диарее:** увеличьте потребление жидкости на 300–500 мл в день.

Физическая активность

- Прогулки и лёгкая гимнастика:** рекомендуются даже во время лечения, но только после консультации с врачом
- Избегайте:** интенсивных тренировок, контактных видов спорта, деятельности с высоким риском травм
- После лечения:** постепенно увеличивайте нагрузку, включайте ходьбу, дыхательные упражнения, растяжку
- Важно:** физическая активность помогает снизить хроническую усталость, улучшить настроение и аппетит

Гигиенические процедуры

- Душ/ванна:** принимайте ежедневно, но не используйте горячую воду и жёсткие мочалки
- Уход за кожей:** при сухости используйте лосьоны или масла. Избегайте агрессивных средств для умывания
- Гигиена полости рта:** чистите зубы мягкой щёткой, используйте ополаскиватели. Избегайте отбеливающих паст и продуктов, травмирующих слизистую
- Защита от инфекций:** мойте руки, избегайте контактов с больными людьми, не посещайте места массового скопления людей

Соблюдение рекомендаций врача

- Не пропускайте приёмы препаратов:** строго следуйте назначенному графику, указанному в «Выписном эпикризе».
- Сообщайте врачу:** о любых изменениях в самочувствии, новых симптомах, побочных эффектах
- Не занимайтесь самолечением:** не принимайте без назначения витамины, БАДы, другие лекарства
- Важно:** храните выписной эпикриз с информацией о лечении и принимаемых препаратах. Это поможет врачам при экстренных ситуациях.

При возникновении лихорадки выше 38,30С, кровотечения, частого (более 4 раз в сутки) водянистого стула, неукротимой рвоты, нарастающей одышки необходимо безотлагательно обратиться к онкологу/участковому терапевту районной поликлиники либо в службу скорой медицинской помощи. В случае невозможности осмотра врачом – проконсультируйтесь по телефону с врачом отделения противоопухолевой лекарственной терапии (химиотерапии).

Благотворительный Фонд «Содействие»
Юр.Адрес: г.Орел, ул.Ленина 39а, офис 402

✉ sodeistvie_orel@mail.ru

🌐 sodeistvieorel.ru

📌 m.vk.com/club71602547

📍 t.me/BF_Sodeistvie_Orel



Телефон информационной поддержки: 8 920-812-57 85