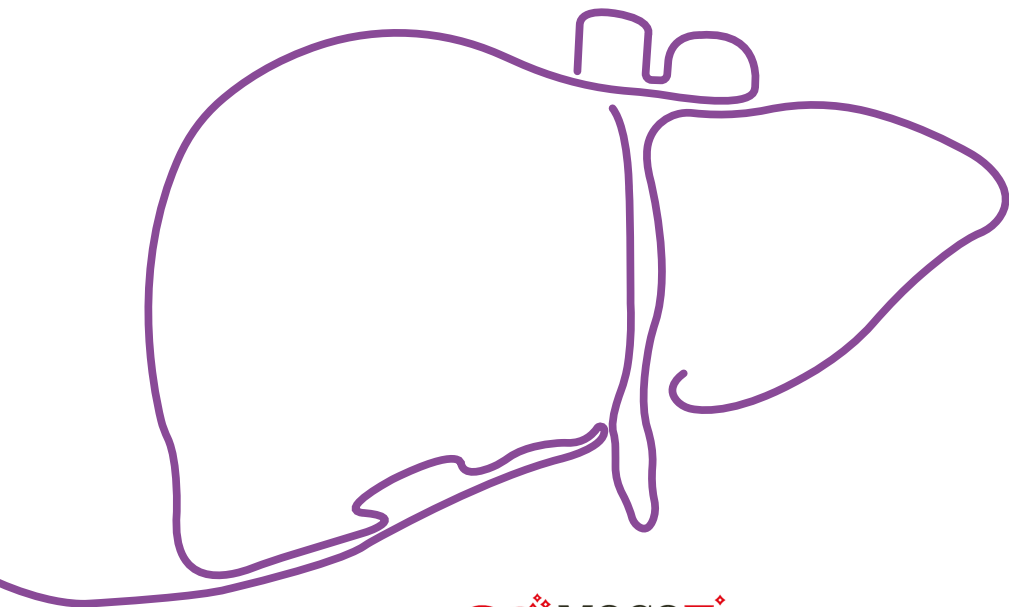


Поддержка пациентов с гепатоцеллюлярной карциномой (ГЦК), получающих лечение ингибиторами тирозинкиназы (ИТК)



Настоящее руководство призвано помочь пациентам с ГЦК, получающим лечение ИТК, понять, как действуют ИТК, и предоставить больше информации об их заболевании.

Содержание

Научная редакция материала –

Петкау Владислав Владимирович,

к.м.н., доцент ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», главный врач «Центра лекарственной терапии»,
руководитель направления химиотерапии Междисциплинарного
общества специалистов по опухолям печени, г. Екатеринбург

1.	Введение	4
2.	Что такое ГЦК	6
3.	Как действуют ИТК?	10
4.	Есть ли у ИТК какие-либо побочные эффекты?	12
5.	Как можно смягчить побочные эффекты?	16
6.	Рекомендации по здоровому образу жизни	24
7.	Дополнительная поддержка	26
8.	Словарь	27
9.	Дневник пациента	32
10.	Литература	56

Материал предназначен для пациентов с гепатоцеллюлярным раком.

Информация, представленная в материале, не заменяет собой консультацию врача.
Необходимо обратиться к лечащему врачу

1. Введение

Ваш доктор назначил Вам лечение ингибиторами тирозинкиназы (ИТК), потому что у Вас была обнаружена болезнь, которая называется **гепатоцеллюлярная карцинома (ГЦК)**. Прием ИТК, как и любого другого препарата, сопряжен с определенными побочными эффектами. В этом руководстве описаны некоторые из них и приводятся рекомендации по их смягчению.

Это руководство поможет Вам понять:



Если в этом руководстве Вам встретятся новые или сложные для понимания термины, Вы можете посмотреть их объяснение в словаре на **странице 27**. Вы также **можете поговорить с Вашим лечащим врачом, который сможет объяснить все, что Вам непонятно.**

Вашим лечащим врачом может выступать онколог, который назначил Вам лечение, или онколог первичного онкологического кабинета (районный онколог), который наблюдает за Вами по месту жительства.

Если Вы испытываете какие-либо побочные эффекты, следует сообщить об этом своему врачу, даже если такие эффекты не перечислены в этом буклете.

Сообщая о побочных эффектах, Вы помогаете Вашему врачу правильно и вовремя менять ваше лечение, а также повышаете информированность медицинских работников, что влияет на лечение других пациентов.

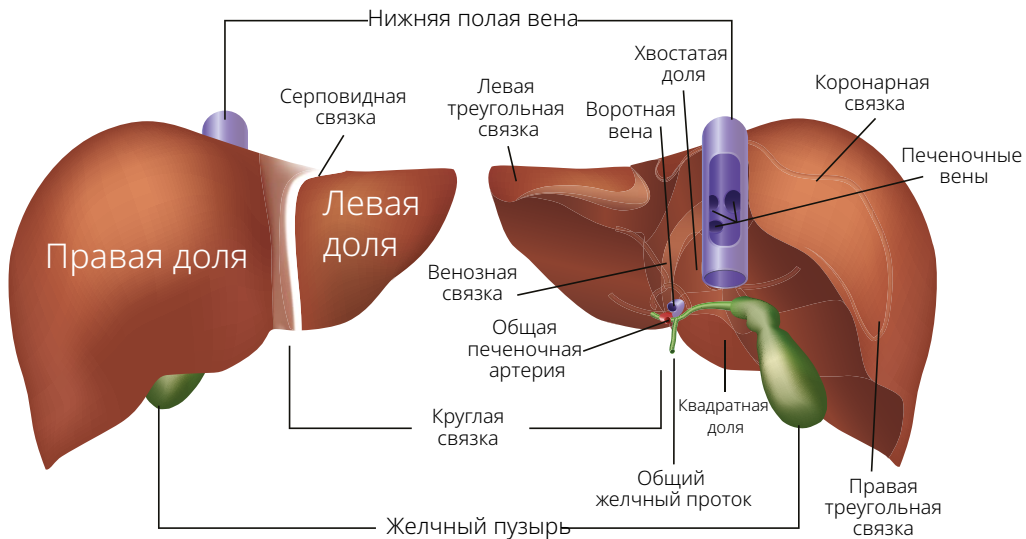
2. Что такое ГЦК

Печень – это крупный орган, который располагается справа за ребрами. Печень выполняет множество функций: фильтрует кровь, отвечает за свертывание крови, производит желчь, расщепляет жиры, участвует в обмене углеводов.

ГЦК – это вид рака печени, который развивается из основных клеток печени. Их называют гепатоцитами. В большинстве случаев (не всегда) ГЦК развивается на фоне цирроза. Это хроническое заболевание, при котором клетки печени замещаются рубцовой тканью.^{1,2}

Вид спереди

Вид сзади



Факторы риска

Факторы риска развития цирроза печени и ГЦК:

- Вирусный гепатит В
- Вирусный гепатит С
- Употребление алкоголя
- Неалкогольная жировая болезнь печени
- Диабет
- Ожирение



Симптомы

На ранних стадиях ГЦК некоторые люди не испытывают никаких симптомов. К числу симптомов, которые могут появиться, относятся:³



Потеря аппетита



Тошнота и рвота



Желтый оттенок кожи



Боль в верхней части живота



Асцит

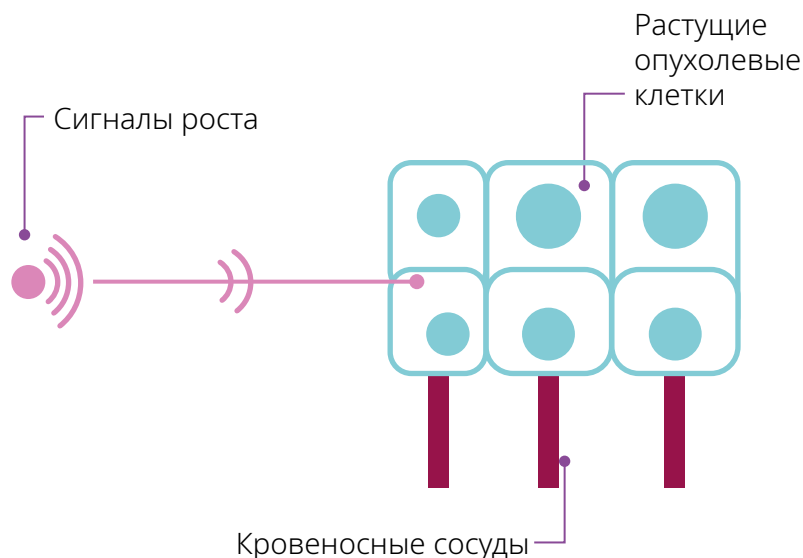
3. Как действуют ИТК?

Выбор метода лечения ГЦК зависит от многих факторов: распространённости и расположения опухоли, функционального состояния печени, общего состояния пациента, наличия других заболеваний, показателей в анализах крови и др.

Вам назначили ИТК. Это разновидность системного лечения, когда есть влияние на весь организм. Назначение ИТК не означает, что другие методы лечения не будут применяться.

На диаграммах ниже показано, как ИТК могут способствовать замедлению роста опухолевых клеток.

Нормальный рост опухолевых клеток



Подобно здоровым клеткам, опухолевые клетки так же получают сигналы роста, поэтому они продолжают расти и делиться.

Опухолевые клетки при лечении ИТК

ИТК действуют двумя способами:

1. Блокируют сигналы, которые инициируют рост опухолевых клеток. Это может привести к гибели опухолевых клеток.
2. Останавливают образование новых кровеносных сосудов в области роста опухолевых клеток. В результате опухолевые клетки не получают питания, необходимого для жизни. Это означает, что опухоль может уменьшиться или прекратить расти.

Эффект проводимого лечения может проявляться как в полном исчезновении или уменьшении опухоли, так и в прекращении роста опухоли (стабилизации). Последний вариант также надо рассматривать как положительный ответ, т.к. без лечения опухоль непрерывно растет. При оценке лечения, помимо данных УЗИ, КТ, МРТ, учитываются жалобы, общее состояние, показатели анализов.

4. Есть ли у ИТК какие-либо побочные эффекты?

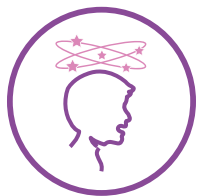
При приеме ИТК могут (не у всех) развиваться побочные эффекты. Отсутствие побочных эффектов не означает отсутствия лечебного эффекта.

Дополнительную информацию о побочных эффектах Вы можете получить у своего лечащего врача. Полный перечень побочных эффектов также содержится в инструкции по применению, вложенной в упаковку с препаратом.

Распространенные побочные эффекты ИТК:



Тошнота и рвота



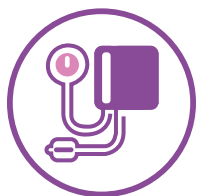
Головокружение,
усталость или
слабость



Сыпь



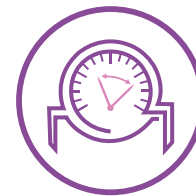
Покраснение,
болезненность
и отеки кистей рук и стоп
(ладонно-подошвенный
синдром)



Изменения
артериального
давления



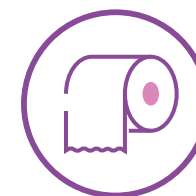
Потеря аппетита



Потеря или
набор веса



Головная боль
и боль в спине



Диарея



Отеки ног



Суставные и
мышечные боли



Выпадение волос



Осиплость голоса



Сухость, боль или
воспаление в
полости рта

Одни побочные эффекты требуют срочного медицинского вмешательства, другие – нет. Это должен оценить врач. Если Вы заметили какие-либо изменения в состоянии своего здоровья, **сразу же** сообщите об этом своему лечащему врачу. Важно, чтобы Вы рассказали обо всех изменениях.

Почему важно контролировать побочные эффекты?

Если Вы испытываете какие-либо побочные эффекты, важно сообщить о них сразу же после их возникновения. Это необходимо для того, чтобы:



Не допустить их усугубления



Не допустить, чтобы они слишком мешали вашей нормальной жизни



Обеспечить Вам максимальную пользу от лечения

Регистрация симптомов

Вас могут попросить, чтобы Вы регистрировали в дневнике пациента симптомы и побочные эффекты, которые Вы испытываете. В конце данного руководства есть экземпляр дневника, который Вы можете использовать. Он может быть полезным для отслеживания повторяющихся симптомов. В нем также отводится место для заметок о посещении врача или приеме препарата и любой другой информации, которую Вы сочтете полезной.

Если Вас беспокоят какие-либо симптомы или побочные эффекты, сообщите об этом своему лечащему врачу. Это касается и симптомов, не перечисленных в инструкции по применению препарата.

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы							
Побочные эффекты							
Другая информация							



5. Как можно смягчить побочные эффекты?

Если Вы испытываете какие-либо побочные эффекты или Ваше состояние ухудшается, важно **сообщить об этом Вашему лечащему врачу**, который окажет Вам необходимую помощь.

Следуя рекомендациям Вашего лечащего врача, некоторые побочные эффекты можно уменьшить или устранить в домашних условиях.

Далее приводятся рекомендации, которые помогут Вам справляться с некоторыми из наиболее распространенных побочных эффектов.

Прежде чем менять диету или начинать занятия физическими упражнениями, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Он порекомендует варианты, наиболее подходящие для Вас.

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота – известные побочные эффекты многих препаратов для лечения рака, в том числе и ИТК.

Тошнота и рвота могут значительно ухудшить Ваше самочувствие и сказаться на повседневной жизни.

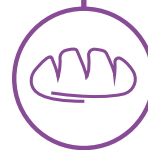
Тошнота и рвота могут угрожать жизни в результате потери жидкости и электролитов, недостаточного поступления в организм питательных веществ.

Контролировать их помогут следующие меры:^{4,5}



Употребление достаточного количества жидкости

- Рвота приводит к избыточной потере жидкости в организме. С течением времени это может привести к серьезным проблемам с почками и другими органами.
- Регулярное употребление жидкости поможет вам избежать обезвоживания. Регулярное употребление жидкости также очень важно для улучшения общего состояния здоровья, поэтому старайтесь выпивать 2 литра (8–10 стаканов) воды в день.



Употребление простой, мягкой и легкоусвояемой пищи

- Возможно, Ваш желудок будет легче принимать такую пищу, когда Вас подташнивает.
- Примеры продуктов питания:
 - Натуральный йогурт
 - Куриное филе (без кожи)
 - Бананы
 - Яблоки или яблочное пюре
 - Фруктовое мороженое
 - Крекеры
 - Белые макаронные изделия
 - Поджаренный в тостере белый хлеб



Корректировка привычек в приеме пищи

Например:

- Есть понемногу, но часто
- Тщательно пережевывать пищу
- Избегать жареного или продуктов с сильным запахом

Усталость/слабость (повышенная утомляемость)

Во время лечения Вы можете чувствовать сильную усталость или необычную для вас слабость. Причинами усталости могут быть разные факторы, такие как стресс и беспокойство, недоедание или ИТК.

Ощущение постоянной усталости и слабости может помешать Вам вести привычную жизнь и заниматься повседневными делами, но есть меры, которые помогут Вам справиться с этим. Например:⁶⁻⁸



Непродолжительный дневной сон (менее 30 минут), когда возникает чувство усталости



Использование помощи в выполнении важных, но утомительных дел, таких как, например, уход за детьми



Легкие физические упражнения, такие как ходьба

Хороший сон также важен и может помочь Вам справиться с усталостью и слабостью. Хороший сон: время засыпания не превышает 30 минут, нет пробуждений в течение сна, длительность сна не менее 6,5 часов, сон приносит ощущение восстановления. Улучшить качество сна помогают некоторые хорошие привычки. Речь идет о так называемой «гигиене сна», которая предусматривает следующее:^{7,8,14}



Каждый день ложиться спать вечером и вставать утром в одно и то же время



Не пользоваться устройствами с экраном (например, телевизорами, телефонами или планшетами) в течение часа перед сном



Не употреблять содержащие кофеин напитки в конце дня



Перед сном заниматься чем-то успокаивающим, например, чтением



Не есть тяжелую, жирную и острую пищу поздно вечером



Отказаться от курения и приема алкогольных напитков в поздние часы

Изменение артериального давления

Еще один распространенный побочный эффект лечения ИТК – сильное повышение (гипертония) артериального давления. Изменение давления может вызвать головокружение и помешать вам вести привычную жизнь.

Во время лечения Ваше артериальное давление будут регулярно измерять, чтобы заранее выявлять изменения в состоянии Вашего здоровья.

Оптимальным артериальным давлением считается диапазон 100–120/60–80 мм рт.ст. Верхняя граница нормы - 139/89 мм рт.ст.

Высокое давление можно снизить, изменив некоторые из своих привычек. Например:⁹



Уменьшить потребление кофеина

Кофеин содержится в чае, кофе и некоторых безалкогольных напитках, продающихся в магазинах. Эти напитки можно потреблять в рамках сбалансированной диеты, но нужно следить за тем, чтобы они не были единственным или основным источником жидкости.



Ограничить потребление алкоголя

Алкоголь также может с течением времени способствовать повышению артериального давления, особенно при регулярном чрезмерном потреблении.

- Рекомендуется полный отказ от алкоголя или, в случае выбора пациента, употребление алкоголя не более 1 дозы в день для женщин и 2 доз в день для мужчин. Стандартная доза алкоголя – это 330 мл 5% пива, 150 мл 12% вина или 40 мл 40% алкогольного напитка (водка, виски, коньяк).¹⁶



Уменьшить потребление соли

Употребление соленых продуктов в больших количествах может способствовать повышению артериального давления.

- Старайтесь выбирать продукты с более низким содержанием соли, например, есть морковь или сельдерей вместо чипсов.



Повышение физической активности

- Регулярные занятия физкультурой помогут снизить артериальное давление и сохранить здоровье сердца и кровеносных сосудов.
- Если Вам требуется больше рекомендаций по здоровому образу жизни, ознакомьтесь с [разделом 6](#) данного руководства.

Некоторые из этих мер могут помочь снизить артериальное давление за несколько недель, тогда как от других ждать результата придется дольше.

Возможно, Ваш лечащий врач выдаст Вам лекарство для нормализации артериального давления. Принимайте это лекарство точно в соответствии с указаниями Вашего лечащего врача и обращайтесь к нему в случае возникновения любых вопросов.¹⁰

Диарея

Диарея – весьма распространенный побочный эффект многих препаратов для лечения рака, в том числе и ИТК.

Диарея мешает в повседневной жизни, но существуют способы контролировать ее:^{11,12}



Пейте больше жидкости

- Диарея может привести к более быстрой, чем обычно, потере жидкости в организме, и с течением времени это, так же как и рвота, может привести к серьезным проблемам с почками и другими органами.
- Регулярное употребление жидкости поможет Вам избежать обезвоживания. Старайтесь выпивать 2 литра (8–10 стаканов) воды в день.



Отдавайте предпочтение пище с высоким содержанием белка и низким содержанием клетчатки

- Примеры таких продуктов питания приводятся на странице 17.



Откажитесь от острой пищи, кофеина и алкоголя



Можно принимать регидратационные растворы, но только после консультации с Вашим лечащим врачом

Ладонно-подошвенный синдром

Ладонно-подошвенный синдром, также известный под названием «ладонно-подошвенная эритродизестезия» (ЛПЭ) – это состояние, при котором наблюдаются покраснение, отеки и боль в области

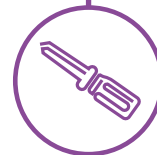
ладоней и подошв. Это один из распространенных побочных эффектов препаратов для лечения рака.

Ладонно-подошвенный синдром может сильно влиять на качество жизни – больному трудно стоять на ногах или держать в руках предметы.

Вот несколько советов, которые помогут Вам:^{10,13}



Не допускайте контакта кожи ладоней и стоп с горячей водой



Не пользуйтесь инструментами и предметами, требующими сильного прижимания ладони к твердой поверхности, такими как отвертки, ножи и садовый инструмент



Носите свободную одежду и обувь



Не ходите босиком, надевайте мягкие домашние тапочки и толстые хлопчатобумажные носки



Пользуйтесь жирными кремами для ухода за кожей

- Крем следует наносить на кожу рук и ступней осторожно, не втирая



Избегайте всех работ, при которых кожа рук и ступней подвергается трению или давлению

6. Рекомендации по здоровому образу жизни

Все мы должны стараться вести здоровый образ жизни, однако при таких заболеваниях, как ГЦК, это особенно важно. Легкие упражнения и здоровое питание помогут улучшить Ваше самочувствие и принесут существенную пользу вашему здоровью.

Рекомендации по физической активности: легкие физические упражнения или быстрая ходьба в течение 30 минут в день, или 150-300 минут в неделю, или интенсивные физические упражнения в течение 75-150 минут в неделю.¹⁵

Самые действенные и эффективные изменения образа жизни – это те, которые сохраняются надолго. Поэтому важно, чтобы изменения были постепенными и чтобы Вы делали то, что Вам нравится.

Диета

И ГЦК, и лечение ИТК могут привести к потере веса, поэтому очень важно есть здоровую пищу. Здоровая диета поможет не только улучшить самочувствие, но и укрепит ваши силы.

Некоторые рекомендации о выборе продуктов питания Вы найдете в [разделе 5](#).

Ходьба

Пешие прогулки – хороший способ сохранять форму, не подвергая организм высоким нагрузкам. Кроме того, ходьбу можно легко включить в привычный распорядок дня. Вы можете начать с внесения небольших изменений в свою повседневную жизнь. Например, парковать машину немного дальше от магазина или пользоваться лестницей вместо лифта. Вы можете выбрать то, что Вам нравится делать вместе с друзьями и родными, например, более продолжительные прогулки.

Полезные советы:

- Во время продолжительных прогулок обязательно пейте достаточно воды и старайтесь избегать сладких напитков.
- Носите удобную обувь.
- Смотрите прогнозы погоды, особенно если собираетесь на продолжительную прогулку. Возможно, Вам пригодятся панамы, солнцезащитный крем или плащ-дождевик.
- Вы можете ставить перед собой цель на каждую прогулку и подсчитывать количество сделанных шагов.
- Фитнес-трекеры, умные часы или смартфоны помогут Вам отслеживать, как меняется Ваш уровень активности со временем.

Прежде чем начинать выполнение каких-либо упражнений, важно обратиться к Вашему лечащему врачу за советом о том, какой вид занятий подойдет Вам больше всего.



7. Дополнительная поддержка

Контакты общественных движений и пациентских организаций, работающих в Вашем регионе:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery designed for writing.

8. Словарь

Асцит

Появление жидкости в брюшной полости, что сопровождается увеличением размеров живота.

Гепатоцеллюлярная карцинома (ГЦК)

Вид рака печени.

Гигиена сна

Привычки и действия, обеспечивающие хороший сон на регулярной основе.

Гидратация

Процесс поглощения воды организмом.

Гипертония

Состояние, при котором артериальное давление выше нормального. Верхняя граница нормы – 139/89 мм рт.ст.

Дневник пациента

Документ, в котором Вы можете делать записи о повседневных привычках, а также о возникающих побочных эффектах и их влиянии на Вашу жизнь.

Живот

Часть тела, которая располагается между грудной клеткой и тазом. В этой области находятся желудок, кишечник, печень и другие органы пищеварительного тракта.

Ингибитор тирозинкиназы (ИТК)

Лекарство, которое блокирует сигналы к росту кровеносных сосудов в опухоли, лишая опухолевые клетки питания, необходимого для роста и размножения, чем способствует уменьшению опухоли.

Кровеносный сосуд

Трубчатое образование, по которому осуществляется перемещение крови по организму к тканям и органам.

Ладонно-подошвенный синдром (или ладонно-подошвенная эритродизестезия [ЛПЭ])

Состояние, при котором появляются покраснение, отеки и боль в области ладоней и подошв.

Неполноценное питание

Питание, при котором в организм поступает недостаточно питательных веществ.

Обезвоживание

Состояние, вызванное недостатком воды в организме.

Побочный эффект

Неблагоприятное явление в ходе лечения пациента, например, возникновение чувства усталости при приеме ИТК.

Повышенная утомляемость

Постоянное ощущение чрезвычайной усталости или слабости.

Рвота

Рефлекторное извержение содержимого желудка через рот.

Регидратационный раствор

Раствор, содержащий необходимые концентрации и нужные сочетания калия, натрия, хлора, глюкозы в оптимальном количестве на единицу объема воды для быстрого восполнения дефицита жидкости при обезвоживании организма.

Сигналы роста

Молекулы, передающие сигналы между клетками и инициирующие их рост.

Тошнота

Тягостное ощущение, которое часто является предвестником рвоты.

Цирроз

Рубцевание печени в результате длительного поражения.

Ядро

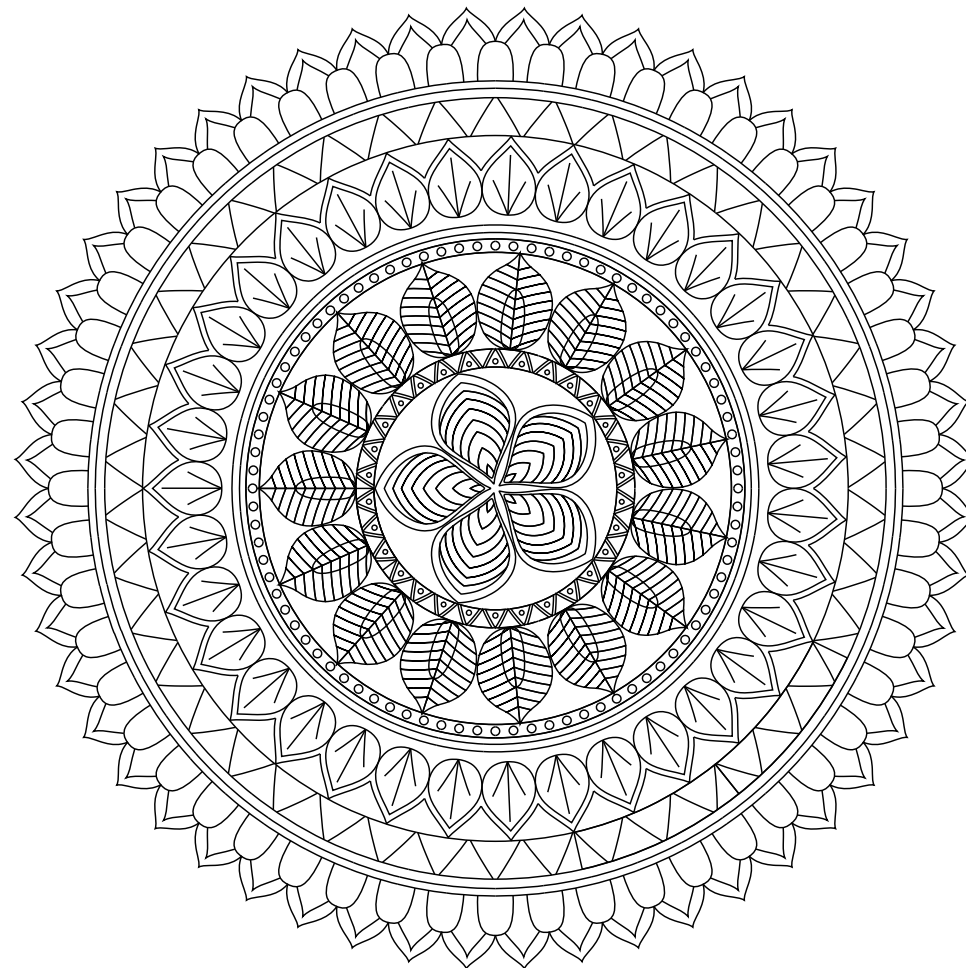
Информационный центр клетки, в котором заключен генетический материал.

Примечания

[illegible]

Время для размышлений

Если Вам нужно время, чтобы подумать о том, что Вы узнали из этого руководства или от Вашего врача, медсестры или фармацевта, Вы можете воспользоваться этим медитативным узором для раскрашивания.



9. Дневник пациента

Дневник – полезный инструмент, который поможет Вам и Вашему лечащему врачу вести важные записи о Вашем самочувствии и состоянии здоровья в период приема ИТК. Не забывайте приносить дневник пациента с собой на прием, чтобы обсудить Ваше здоровье с лечащим врачом.

Этот дневник поможет Вам:



Ежедневно отслеживать изменения вашего самочувствия

- Вы можете оценивать свое самочувствие каждый день с помощью шкалы в верхней части страницы дневника, что поможет Вам проследить, улучшается или ухудшается Ваше самочувствие с течением времени. Используя руководство ниже, поставьте отметку X рядом с цифрой (1–5), которая наиболее точно отражает Ваше самочувствие в тот или иной день.

1. Вы чувствовали себя так плохо, что ничего не могли делать.

2. Вы чувствовали себя по-настоящему плохо, но могли делать кое-что из того, что должны были делать.

3. Временами Вы чувствовали себя довольно плохо, но иногда самочувствие немного улучшалось, и Вы могли делать то, что должны были делать.



Запишите, какие именно симптомы или побочные эффекты Вы испытывали.

- В первой строке дневника записывайте, какие именно симптомы повлияли на общую оценку за каждый день. Это поможет Вам отслеживать появление конкретных симптомов, их влияние на Вашу повседневную жизнь.
- В дневнике также есть дополнительная строка для записи комментариев о том, что могло приводить к появлению симптомов каждый день. Такие комментарии помогут Вам определить, что именно улучшает или ухудшает Ваше самочувствие.

4. Вы были в состоянии справляться с симптомами на протяжении дня и сделать многое из того, что должны были сделать.

5. Вы были в состоянии сделать то, что должны были сделать, и не чувствовали себя плохо.



Отмечайте время приема препарата

- Информация о времени приема препарата поможет Вам и Вашему лечащему врачу определить, существуют ли какие-либо закономерности в том, как он влияет на Ваше самочувствие.
- В этом разделе можно записать, какие препараты, помимо ИТК, Вы принимаете.



Следите за тем, что Вы едите

- Многие симптомы и побочные эффекты можно контролировать посредством корректировки диеты. Информация о том, что Вы ели, поможет Вам и Вашему лечащему врачу проверить, влияют ли изменения в диете на Ваши симптомы.
- В этом разделе также можно записывать, сколько жидкости Вы потребляете.



Запишите, какими видами деятельности Вы смогли заниматься

- То, чем заполнен Ваш день, может иметь большое влияние на Ваше самочувствие. Информация о том, чем Вы заняты каждый день, поможет Вам и Вашему лечащему врачу определить, не перегружаете ли Вы себя или, наоборот, не нужны ли Вам дополнительные физические нагрузки.



Каждое утро записывайте, хорошо ли Вы спали ночью

- Плохой сон может сильно сказаться на Вашем самочувствии. Наблюдения за качеством ночного отдыха помогут Вам определить сформировавшийся режим сна и факторы, которые могут улучшить или ухудшить сон. С помощью руководства ниже Вы сможете ежедневно оценивать качество сна по шкале от 1 до 5. Оценивая качество сна, принимайте во внимание следующее:

- Как быстро Вы заснули
- Пробуждались ли Вы посреди ночи
- Как долго Вы спали

5. Вы спали очень хорошо и ни разу не пробуждались до самого утра.

4. Вы спали достаточно хорошо, но пробуждались среди ночи.

3. Вы спали неплохо, но долго не могли заснуть.

2. Вы спали плохо и большую часть ночи не спали совсем.

1. Вы спали очень плохо или не спали совсем

- В дневнике также отводится место, чтобы записывать, сколько часов Вы спали каждую ночь. Такие сведения помогут определить, сказывается ли недостаток сна на Вашем самочувствии.

В конце буклета также есть место **для дополнительных заметок**, которые могли не поместиться на специально отведенных страницах. Например, здесь Вы можете записать вопросы, которые хотели бы задать своему лечащему врачу во время следующей встречи с ним.

На этой странице приводится пример заполнения дневника.

Не переживайте, если Вы не сможете заполнять его каждый день. Информация даже за несколько дней в неделю может помочь Вам и Вашему лечащему врачу заметить изменения в Вашем самочувствии и определить, надо ли что-то делать по-другому.

Оцените самочувствие за каждый день по шкале от 1 до 5, пользуясь руководством на странице 36, и поставьте соответствующую отметку на графике	Как я чувствую себя сегодня	 5	
		4	
		3	X
		2	
		 1	
Укажите дату	Дата	Понедельник Понедельник, 6 июля	
Отметьте любые симптомы, повлиявшие на Ваше самочувствие	Специфические симптомы	Тошнота и усталость	
Запишите, какие лекарства вы принимали в течение дня и укажите время приема	Препарат/время	ИТК - 9:00	
Запишите, что Вы ели и пили в течение дня. Вы также можете указать, сколько Вы смогли съесть, или продукты, которых вы избегали	Диета	Поджаренный хлеб, салат, банан, курица, рис и горох Избегал молочных продуктов 6 стаканов воды	

Запишите, что Вы делали в течение дня	Виды деятельности		Легкая работа по дому утром. Смог немного погулять днем.
Оцените, как Вы спали прошлой ночью, с помощью шкалы на странице и укажите, как долго Вы спали	Сон	Оценка (1-5)	3
		Кол-во часов	7
Запишите любые данные, которые Вы считаете важными в контексте Вашего самочувствия на протяжении недели. Например, если появились симптомы, как долго они не проходили; оказало ли что-то влияние на Ваше самочувствие; любые замечания по поводу качества сна и т.д.	Любые другие комментарии по этой неделе		Тошнота по утрам почти каждый день.
			Самочувствие немного улучшилось после того, как я поспал днем и съел поджаренный хлеб.

Как я чувствую себя сегодня		5						
		4						
		3						
		2						
		1						
Дата		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы								
Препарат/время								
Диета								
Виды деятельности								
Сон	Оценка (1-5)							
	Кол-во часов							
Другие комментарии к этой неделе								

Как я чувствую себя сегодня		5							
		4							
		3							
		2							
		1							
Дата			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы									
Препарат/время									
Диета									
Виды деятельности									
Сон	Оценка (1-5)								
	Кол-во часов								
Другие комментарии к этой неделе									

Как я чувствую себя сегодня		5						
		4						
		3						
		2						
		1						
Дата		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы								
Препарат/время								
Диета								
Виды деятельности								
Сон	Оценка (1-5)							
	Кол-во часов							
Другие комментарии к этой неделе								

Как я чувствую себя сегодня		5							
		4							
		3							
		2							
		1							
Дата			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы									
Препарат/время									
Диета									
Виды деятельности									
Сон	Оценка (1-5)								
	Кол-во часов								
Другие комментарии к этой неделе									

Как я чувствую себя сегодня		5							
		4							
		3							
		2							
		1							
Дата			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы									
Препарат/время									
Диета									
Виды деятельности									
Сон	Оценка (1-5)								
	Кол-во часов								
Другие комментарии к этой неделе									

Как я чувствую себя сегодня		5							
		4							
		3							
		2							
		1							
Дата			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы									
Препарат/время									
Диета									
Виды деятельности									
Сон	Оценка (1-5)								
	Кол-во часов								
Другие комментарии к этой неделе									

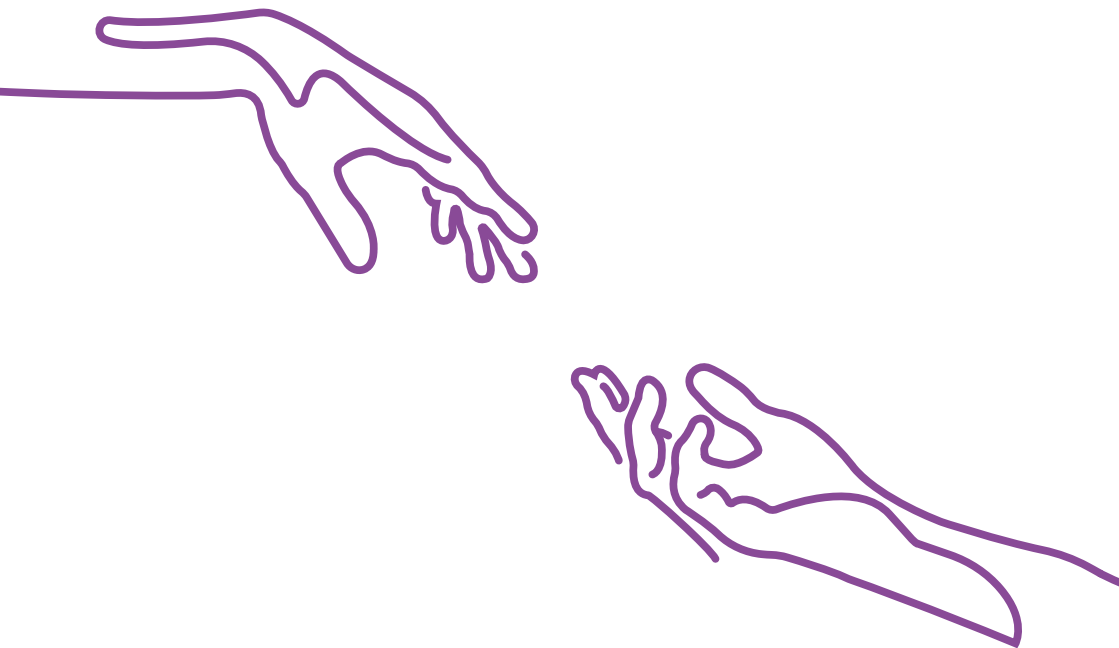
Как я чувствую себя сегодня		5							
		4							
		3							
		2							
		1							
Дата			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы									
Препарат/время									
Диета									
Виды деятельности									
Сон	Оценка (1-5)								
	Кол-во часов								
Другие комментарии к этой неделе									

Как я чувствую себя сегодня		5							
		4							
		3							
		2							
		1							
Дата			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы									
Препарат/время									
Диета									
Виды деятельности									
Сон	Оценка (1-5)								
	Кол-во часов								
Другие комментарии к этой неделе									

10. Литература

1. www.cancerresearchuk.org/about-cancer/liver-cancer/types Cancer Research UK (Фонд онкологических исследований Великобритании). По состоянию на март 2021 г.
2. www.cancerresearchuk.org/about-cancer/liver-cancer/risks-causes Cancer Research UK (Фонд онкологических исследований Великобритании). По состоянию на март 2021 г.
3. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/liver-cancer/symptoms-causes/syc-20353659 Клиника Майо. По состоянию на март 2021 г.
4. www.cancer.gov/publications/patient-education/nausea.pdf Национальный институт рака. По состоянию на март 2021 г.
5. www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/nausea-and-vomiting/nausea-and-vomiting.html Американское онкологическое общество. По состоянию на март 2021 г.
6. www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness Благотворительный фонд Macmillan Cancer Support. По состоянию на март 2021 г.
7. www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/managing_symptoms/fatigue.aspx Ресурсы Национальной комплексной онкологической сети США (NCCN) для пациентов и лиц, осуществляющих уход за ними. По состоянию на март 2021 г.
8. Goforth HW and Davis MP. *Cancer J* 2014;20:306–312.
9. www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure/hypertension/prevention/ Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). По состоянию на март 2021 г.
10. Cabanillas ME and Takahashi S. *Seminars in Oncology* 2019;46:57–64.
11. www.livestrong.com/article/481291-what-to-eat-following-diarrhea/. Livestrong.com. По состоянию на март 2021 г.
12. www.everydayhealth.com/digestive-health/diet/what-to-eat-when-you-have-diarrhea/ Компания Everyday Health. По состоянию на март 2021 г.
13. www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hand-foot-syndrome-or-palmar-plantar-erythrodysesthesia Cancer.Net. По состоянию на март 2021 г.
14. Schutte-Rodin S; Broch L; Buysse D; Dorsey C; Sateia M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *J Clin Sleep Med* 2008;4(5):487–504.
15. Kohler LN, Garcia DO, Harris RB, Oren E, Roe DJ, Jacobs ET. Adherence to Diet and Physical Activity Cancer Prevention Guidelines and Cancer Outcomes: A Systematic Review. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2016 Jul;25(7):1018–28. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-16-0121. Epub 2016 Jun 23. PMID: 27340121; PMCID: PMC4940193.
16. Rock CL, Thomson C, Gansler T et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin.* 2020 Jul;70(4):245–271. doi:10.3322/caac.21591.

Материал подготовлен при участии Eisai
и Междисциплинарного общества специалистов
по опухолям печени



ООО «Эйсai»

117342, РФ, г. Москва, Профсоюзная ул.,
д. 65, к.1, комн. 5.02

Тел. +7 (495) 580-7026

e-mail: info_russia@eisai.ru, www.eisai.ru

Код работы: RU-LENA-25-00086. октябрь 2025.
Дата истечения срока использования: октябрь 2027