

**Поддержка пациентов  
с дифференцированным раком  
щитовидной железы, рефрактерным  
к радиоактивному йоду (РРЙ-ДРЦЖ),  
которые получают лечение  
ингибиторами тирозинкиназы (ИТК)**



**Настоящее руководство призвано помочь  
пациентам, получающим лечение ИТК, понять,  
как действуют ИТК, и предоставить больше  
информации о этом заболевании.**

# Содержание

Научная редакция материала

**Бородавина Екатерина Владимировна,**  
научный сотрудник, врач радиолог отделения  
радиохирургического лечения открытыми радионуклидами  
МРНЦ им. А.Ф. Цыба – филиал ФГБУ «НМИЦ радиологии»  
Минздрава России

**Исаев Павел Анатольевич,**  
доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Центра  
амбулаторной онкологической помощи ГБУЗ г. Москвы  
«Городская клиническая больница им. Д.Д. Плетнева  
Департамента здравоохранения г.Москвы»

**Подвязников Сергей Олегович,**  
доктор медицинских наук, профессор, вице-президент  
Российского общества специалистов по опухолям головы и шеи,  
кафедра онкологии и паллиативной медицины им. академика  
А.И. Савицкого, ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия  
последипломного образования» МЗ РФ

**Румянцев Павел Олегович,**  
доктор медицинских наук, заместитель главного врача  
Общество с ограниченной ответственностью «Международный  
медицинский центр «СОГАЗ», Санкт-Петербург

Материал предназначен для пациентов с дифференцированным раком щитовидной железы,  
рефрактерным к радиоактивному йоду, которые получают лечение ингибиторами тирозинкиназы.

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

1. Введение.....	4
2. Что такое ДРЩЖ.....	6
3. Подготовка к лечению?.....	9
4. Как действуют ИТК? .....	16
5. Есть ли у ИТК какие-либо побочные эффекты? .....	18
6. Как справляться с побочными эффектами? .....	22
7. Дополнительная поддержка .....	30
8. Словарь.....	31
9. Дневник пациента.....	38
10. Литература.....	64

# 1. Введение

Ваш лечащий врач назначил Вам лечение ингибиторами тирозинкиназы (ИТК), потому что имеющийся у Вас **рак щитовидной железы стал рефрактерным к терапии радиоактивным йодом**. Это значит, что продолжать радиойодтерапию бессмысленно, т.к она будет неэффективной.

Прием ИТК, как и любых других препаратов, сопровождается определенными нежелательными явлениями. В этом руководстве описаны эти явления и способы их коррекции.

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 31**.

**Вы также можете поговорить с Вашим лечащим врачом, который сможет Вам объяснить все, что не понятно.**

**Если у Вас возникнут какие-либо нежелательные явления, сообщите об этом своему лечащему врачу, даже если про них Вы ранее не читали в этом руководстве.**

**Сообщая о побочных эффектах, Вы помогаете нам предоставлять больше информации о безопасности используемого препарата.**

## 2. Что такое ДРЩЖ

Щитовидная железа – небольшой орган, который расположен на шее и внешне напоминает бабочку. Это важный орган эндокринной системы, вырабатывающий гормоны, которые регулируют множество процессов в организме, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность.<sup>1</sup>

Рак щитовидной железы – это злокачественная опухоль, которая возникает в клетках щитовидной железы.<sup>2</sup>

Тактика лечения пациента и прогноз во многом определяются видом рака щитовидной железы (типом и степенью дифференцировки клеток опухоли) и стадией заболевания. В зависимости от гистопатологического строения, классифицируют папиллярный, фолликулярный, медуллярный и анапластический РЩЖ.

Дифференцированный рак щитовидной железы отличается медленным ростом и благоприятным прогнозом. К этому виду рака относят папиллярную и фолликулярную карциномы.

Дифференцированный рак щитовидной железы, рефрактерный к радиоактивному йоду (РРЙ-ДРЩЖ), — это вид ДРЩЖ, не поддающийся лечению радиоактивным йодом.<sup>3</sup>

### Причины

В большинстве случаев причины рака щитовидной железы неизвестны. К факторам, которые могут повысить риск развития этого заболевания, относят:<sup>1</sup>



#### Другие заболевания щитовидной железы,

Например, длительно существующие у пациента доброкачественные узловые новообразования в области щитовидной железы (узловые зобы, рецидивирующие узловые зобы, хронические формы узловых тиреоидитов), а также пациенты с диагнозом «аденома щитовидной железы».



#### Генетическая предрасположенность

Онкологические заболевания в анамнезе у близких родственников. Такие семейные болезни, как полипоз, синдром Каудена, медуллярная карцинома щитовидной железы, синдром Гарднера и другие могут стать основанием для формирования злокачественной опухоли щитовидной железы.



#### Радиационное облучение

К группе риска относятся пациенты, перенесшие лучевую терапию в районе шеи, головы. Воздействие ионизирующего облучения может спровоцировать развитие злокачественной опухоли спустя несколько лет. Лучевая терапия стимулирует активное деление, рост и мутацию клеток организма, что впоследствии может стать причиной образования папиллярного и фолликулярного вида опухоли щитовидной железы. Также в эту группу можно отнести жителей районов, подвергшихся радиоактивному излучению. Так, после аварии на Чернобыльской АС число людей со злокачественным поражением щитовидной железы возросло в 15 раз.



#### Избыточная масса тела



#### Заболевание под названием семейный аденоматоз толстой кишки (САТК)



**Акромегалия** – редкое заболевание, при котором организм вырабатывает избыточное количество гормонов роста

## 3. Подготовка к лечению

### Симптомы

Симптомы ДРЦЖ могут быть очень похожи на симптомы других заболеваний, среди них:<sup>1</sup>



**Объемное образование в передней либо боковой поверхности шеи**



**Осиплость голоса, продолжающаяся более 3 недель**



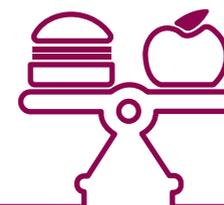
**Боль в горле или затруднение глотания в течение длительного времени**

Все мы должны стараться вести здоровый образ жизни, однако при таких заболеваниях, как ДРЦЖ, это особенно важно.

Забота о своем организме, физические упражнения и здоровое питание помогут Вам справиться с побочными эффектами противоопухолевой терапии.

Кроме того, физическая активность и правильная диета улучшают самочувствие и повышают качество жизни.

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



## Диета

Лечение ДРЩЖ с помощью ИТК может привести к потере веса, поэтому важно, чтобы Ваша пища была здоровой и питательной.

Перед началом лечения Вам могут посоветовать включать в рацион больше высококалорийных продуктов, чтобы Вы набрали вес. При этом важно не навредить здоровью, поэтому, стараясь набрать вес, не полагайтесь на высококалорийные продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара, такие как шоколад, выпечка и сладкие напитки.

Вместо этого отдавайте предпочтение регулярным приемам пищи с редкими перекусами и стройте свою диету на следующих принципах правильного питания:<sup>4</sup>



Употребляйте как минимум пять порций разных фруктов и овощей в день.



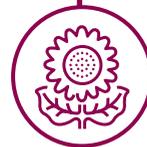
В качестве основы при каждом приеме пищи выбирайте сложные углеводы, такие как картофель, хлеб, рис, макароны и т. п. По возможности отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам.



Включайте в рацион молочные или альтернативные им продукты (например, соевые напитки и йогурты). В период набора веса отдавайте предпочтение цельному (необезжиренному) молоку.



Включайте в рацион бобовые и цельнозерновые продукты, рыбу, яйца, мясо и другие продукты с высоким содержанием белков.



Отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам, таким как подсолнечное масло, оливковое масло, рапсовое масло, арахисовое масло, льняное масло, кукурузное масло, авокадо, орехи и семечки, и употребляйте их в небольших количествах.



Пейте много жидкости – рекомендуется выпивать 6–8 стаканов жидкости в день.

- Не рекомендуется употреблять сладкие напитки, такие как кола или энергетики.

## Физическая активность

Регулярные упражнения полезны для здоровья во многих отношениях. Чтобы получить наибольшую пользу, рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности минимум по два с половиной часа еженедельно.<sup>5</sup>

Есть много разных видов физической активности, которые помогут вам достичь этой цели. Ходьба, езда на велосипеде и плавание — лишь некоторые из них.



## 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 небольших изменений в своей повседневной жизни. 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 пригодится 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.



## Велосипедная езда

Езда на велосипеде – прекрасный способ укрепить сердце и улучшить физическую форму. Она не требует большой нагрузки на организм и помогает нарастить мышечную массу.

Поездки на работу, в магазины или просто для удовольствия – отличный способ вести более активный образ жизни. Это безопасный и действенный вид физических упражнений для большинства людей.

### Полезные советы:

- Если Вы раньше не часто ездили на велосипеде или у Вас давно не было практики, сначала попрактикуйтесь в тихом месте, где нет машин, например, в соседнем парке.
- Обязательно надевайте шлем.
- Потренируйтесь ездить, держась за руль одной рукой, чтобы другой сигнализировать маневры на дороге, и возьмите в привычку оглядываться по сторонам, чтобы всегда знать, что происходит позади Вас.
- Прежде чем выехать на дорогу, ознакомьтесь с действующими правилами дорожного движения для велосипедистов.
- Всегда соблюдайте правила дорожного движения.



## Плавание

Еще один полезный, при этом щадящий вид спорта, - плавание. Плавание может оказаться самым лучшим выбором, если у Вас болят суставы, поскольку вода поддерживает вес тела. Также плавание позволяет давать телу нагрузку невысокой интенсивности в течение продолжительного времени, что способствует укреплению общего мышечного каркаса и улучшает кровоснабжение. Немаловажно, что занятия в воде способствуют расслаблению и поднимают настроение!

### Полезные советы:

- Старайтесь в первую очередь нагружать ноги.
- Важно расслабить голову и сильно не перегибать шею назад. Для удобства можно использовать специальную доску, за которую держаться спереди руками, опуская лицо в воду и делая периодически вдох.
- Плавайте в комфортном для Вас темпе.
- Ставьте перед собой цели.
  - Например, проплыть определенное количество дорожек или минут.

В некоторых фитнес-центрах предлагаются занятия аквааэробикой. Это тоже вид занятий с низкой ударной нагрузкой, который поддержит интерес к физической культуре и даст возможность познакомиться с новыми людьми.



## Йога и медитация

Йога — отличный вид занятий с низкой ударной нагрузкой, помогающий поддерживать физическую активность. Кроме того, йогой можно заниматься дома, с друзьями и родными или самостоятельно. Один из основных элементов йоги — медитация. Медитация не только во время занятий йогой может оказаться полезной в снятии стресса.

### Полезные советы:

- Выберите для занятий тихое и спокойное место, где Вас ничто не будет отвлекать.
- Носите свободную, комфортную одежду.
- Пробуйте и практикуйте различные комплексы упражнений в зависимости от настроения или цели.
  - Например, можно заниматься йогой или медитацией в целях релаксации, если Вы испытываете стресс или хотите расслабиться перед сном.

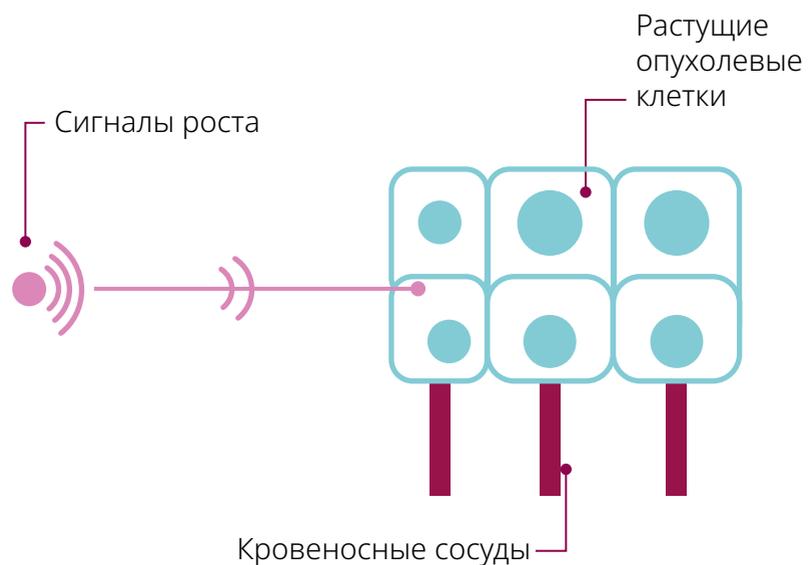


**Прежде чем начинать выполнение каких-либо упражнений, важно обратиться к врачу за советом о том, какой вид занятий подойдет Вам больше всего.**

## 4. Как действуют ИТК?

Вам назначили ИТК, потому что дальнейшее проведение терапии радиоактивным йодом не имеет смысла из-за её неэффективности. На диаграммах ниже показано, как ИТК могут способствовать замедлению роста опухолевых клеток.

### Схема роста опухолевых клеток

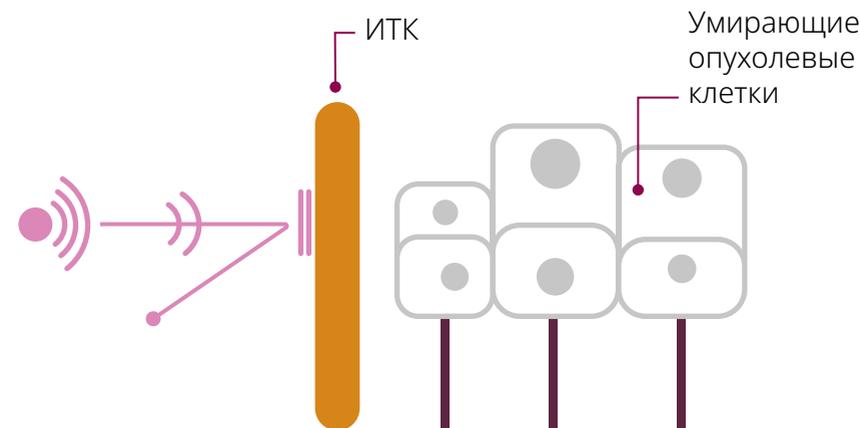


Подобно здоровым клеткам, опухолевые клетки так же получают сигналы роста, поэтому они продолжают расти и делиться.

### Опухолевые клетки при лечении ИТК

ИТК действуют двумя способами:

- 1 Прямой противоопухолевый эффект - подавление передачи сигнала EGFR блокирует рост опухолевой клетки, деление опухолевых клеток и секрецию факторов, стимулирующих рост сосудов в опухоли.



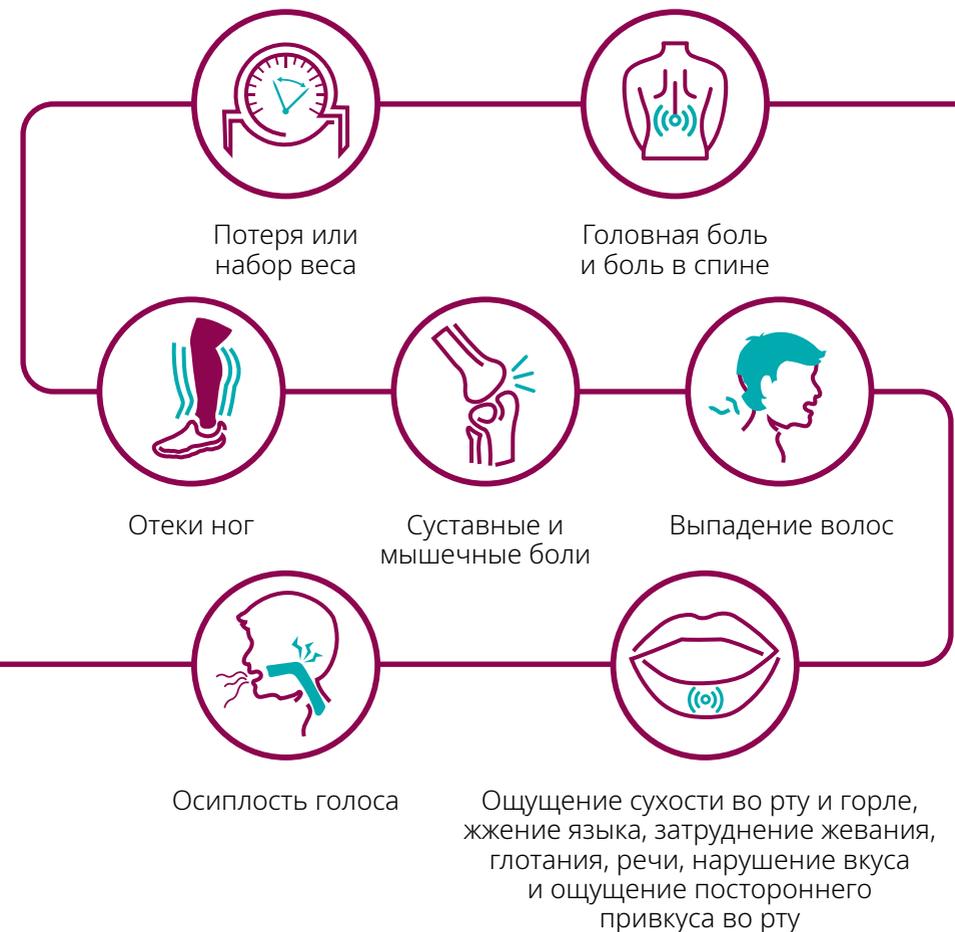
- 2 Непрямой противоопухолевый эффект - подавление VEGFR-зависимой пролиферации клеток эндотелия и проницаемости сосудов. В результате опухолевые клетки не получают питания, необходимого для их жизненного цикла. Это означает, что опухоль может прекратить расти.

## 5. Есть ли у ИТК какие-либо побочные эффекты?

Прием ИТК, впрочем, как и прием любых лекарственных препаратов, сопряжен с риском развития побочных эффектов.

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 принимаемым Вами препаратом.

Наиболее распространенные побочные эффекты ИТК:



Одни побочные эффекты требуют срочного медицинского вмешательства, другие – нет. 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?

Это необходимо для того, чтобы:



**Не допустить развития жизнеугрожающих ситуаций**



**Не допустить, чтобы они мешали Вашей нормальной жизни**



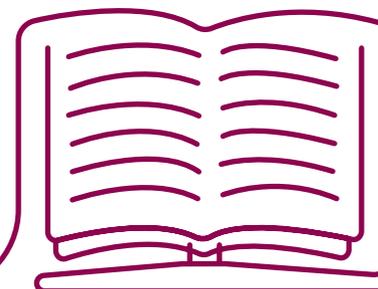
**Обеспечить Вам максимальную пользу от лечения**

## 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 врачу. Это касается и симптомов, не перечисленных в инструкции по применению препарата.**

Дата	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Симптомы							
Побочные эффекты							
Применение препарата							
Другая информация							



## 6. Как справляться с побочными эффектами?

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

Следуя его рекомендациям, с некоторыми нежелательными явлениями можно справиться в домашних условиях, без госпитализации в стационар.

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

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

### Тошнота и рвота

Тошнота и рвота – наиболее частые побочные эффекты лекарственных препаратов для лечения онкологических заболеваний, в том числе ИТК.

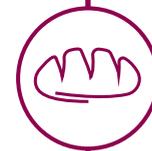
Тошнота и рвота могут значительно ухудшить Ваше самочувствие и негативно сказаться на повседневной жизни.

Контролировать их помогут следующие меры:<sup>6,7</sup>



### Употребление достаточного количества жидкости

- Рвота приводит к обезвоживанию организма. 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 или брецели
  - Белые макаронные изделия
  - Поджаренный в тостере белый хлеб



## Корректировка привычек в приеме пищи

Например:

- Есть понемногу, но часто, 5-6 раз в сутки.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Избегать жирных, жареных, соленых, копченых и ароматизированных продуктов.

## 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 из-за болезни, тошнота, рвота, а также прием ИТК.

Ощущение постоянной усталости и слабости может понизить качество Вашей жизни и ограничить Вашу повседневную деятельность. Мерами, которые помогут Вам справиться с усталостью и слабостью, могут стать:



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



Использование посторонней помощи в выполнении бытовых рутинных дел. Таких, как мытье посуды, пола или уход за близкими



Легкие физические упражнения, такие как ходьба

Адекватный ночной сон также важен и может помочь Вам справиться с усталостью и слабостью. Улучшить качество сна помогают некоторые хорошие привычки. Речь идет о так называемой «гигиене сна», которая предусматривает следующее:<sup>9,10</sup>



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 – повышение (гипертония) или понижение (гипотония) 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.

Высокое давление можно снизить, изменив некоторые из своих привычек. Например:<sup>11</sup>



### 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 приводить к повышению артериального давления, особенно при регулярном чрезмерном потреблении.



### 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 3](#) данного руководства.

Перечисленные меры помогут снизить артериальное давление за несколько недель.

Возможно, Ваш лечащий врач назначит или скорректирует Вам гипотензивную терапию. Проводите это лечение точно в соответствии с указаниями и обращайтесь к своему лечащему врачу в случае возникновения каких-либо вопросов.<sup>12</sup>

## Диарея

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

Диарея снижает качество Вашей жизни, но существуют способы контролировать ее:<sup>13,14</sup>



Пейте больше жидкости

- Диарея может привести к более быстрой, чем обычно, потере жидкости в организме, и с течением времени это 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 23](#).



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 наиболее 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:<sup>15</sup>



Не допускайте контакта кожи ладоней и стоп с горячей водой.



Не пользуйтесь инструментами и предметами, требующими сильного прижатия 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 носки из натуральных материалов, например хлопка.



Пользуйтесь 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.

## 7. Дополнительная поддержка

Жизнь с ДРЦЖ может показаться бесконечным и изнурительным циклом взлетов и падений. Помните, что есть организации, готовые предложить в это трудное время помощь Вам и Вашей семье.

## 8. Словарь

### Гигиена сна

Привычки и действия, обеспечивающие хороший сон на регулярной основе.

### Гипертония

Состояние, при котором артериальное давление выше нормального.

### Гипотония

Состояние, при котором артериальное давление ниже нормального.

### Гормон

Химическое вещество, которое вырабатывается специализированными железами человеческого организма. Перемещаясь по кровотоку, гормоны передают информацию к другим частям тела.

### Дифференцированный рак щитовидной железы (ДРЦЖ)

Вид рака, при котором опухолевые клетки выглядят и во многом ведут себя как нормальные клетки щитовидной железы.

### Дифференцированный рак щитовидной железы, рефрактерный к радиоактивному йоду (РРЙ-ДРЦЖ)

Вид ДРЦЖ, не поддающийся лечению радиоактивным йодом.

## Дневник пациента

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

## Зоб

Увеличение щитовидной железы, ведущее к появлению опухолевидного образования в передней части шеи.

## 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.

## Инструкции по применению препарата

Листок с инструкциями по применению, вложенный в упаковку Вашего препарата.

## 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.

## Лечащий врач

Лечащий врач – это онколог, радиолог, эндокринолог или химиотерапевт, который наблюдает за Вашим состоянием в процессе лечения ИТК и дает Вам необходимые рекомендации по коррекции нежелательных явлений, связанных с их приемом

## Нежелательное явление

Любое неблагоприятное с медицинской точки зрения событие, возникающее в ходе лечения, например появление чувства усталости при приеме ИТК.

## Неполноценное питание

Питание, при котором в организм поступает недостаточно питательных веществ.

## Побочный эффект

Неблагоприятное событие, аналогичное нежелательному явлению, возникшее в ходе лечения пациента, например, возникновение чувства усталости при приеме ИТК.

## Повышенная утомляемость

Постоянное ощущение чрезвычайной усталости или слабости.

## Радиотерапия

Вид лечения, при котором опухолевые клетки уничтожаются с помощью радиации.

## Регидратационный раствор

Лекарственные препараты, предназначенные для возмещения потери жидкости.

## Рвота

Рефлекторное извержение содержимого желудка через рот.

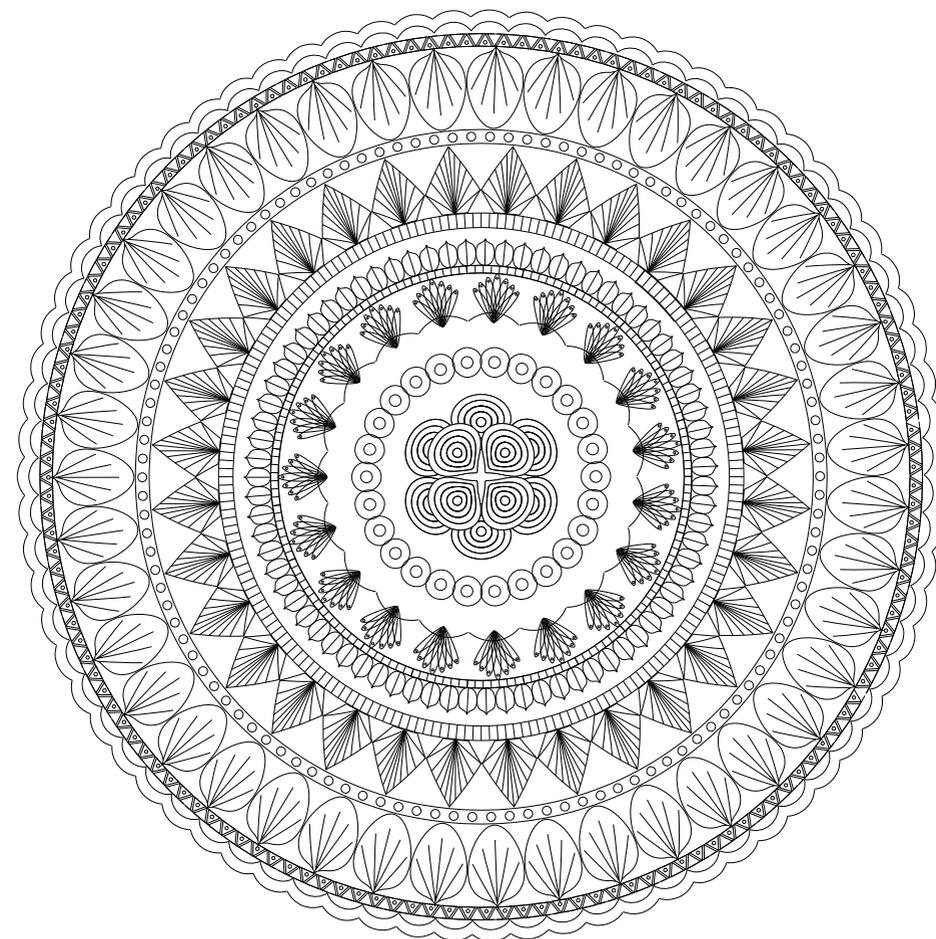
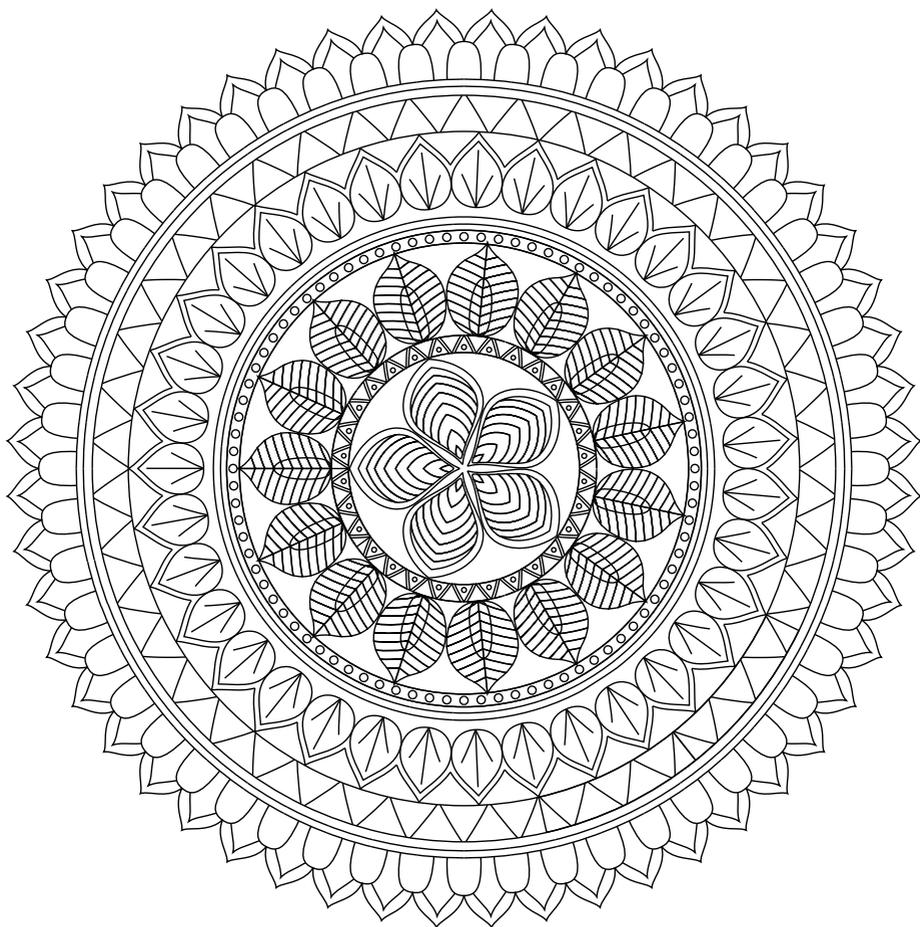
## Сигналы роста

Молекулы, передающие сигналы между клетками и инициирующие их рост.



# 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 Вашего препарата 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	 5 Как я чувствую себя сегодня  1	5
		4
		3
		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	"Название лекарства" - 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								

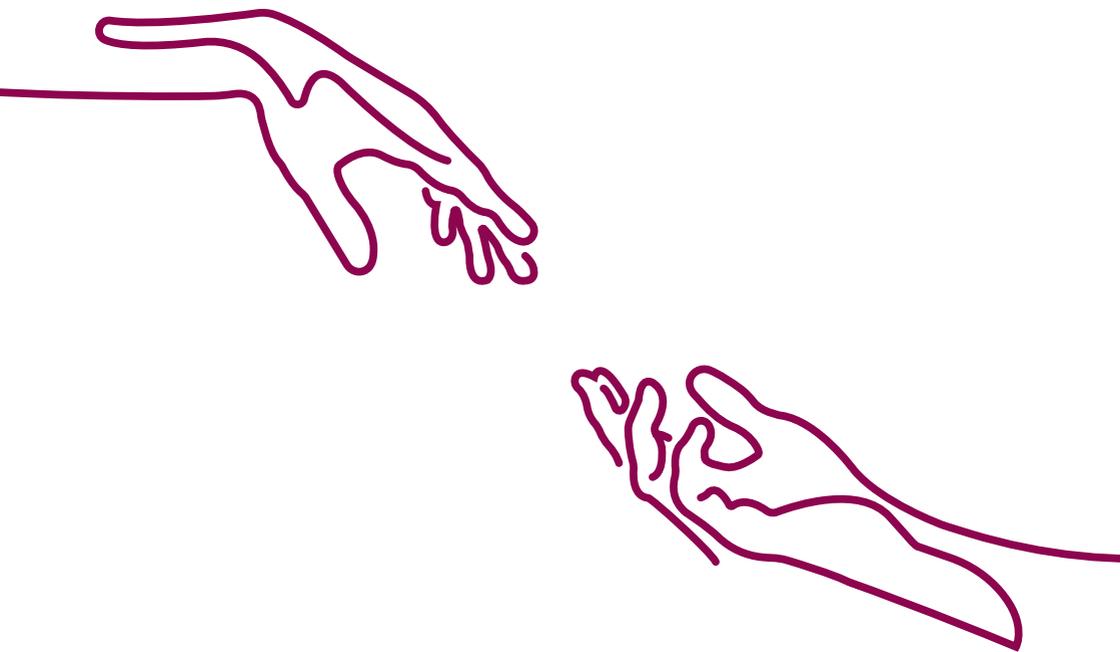
Как я чувствую себя сегодня	😊	5						
	4							
	3							
	2							
	☹️	1						
Дата		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Специфические симптомы								
Препарат/время								
Диета								
Виды деятельности								
Сон	Оценка (1-5)							
	Кол-во часов							
Другие комментарии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





## 10. Литература

1. [www.nhs.uk/conditions/thyroid-cancer/](http://www.nhs.uk/conditions/thyroid-cancer/). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). По состоянию на июль 2020 г.
2. [www.cancerresearchuk.org/about-cancer/thyroid-cancer/stages-types/types](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/thyroid-cancer/stages-types/types). Cancer Research UK (Фонд онкологических исследований Великобритании). По состоянию на июль 2020 г.
3. Tumino D. et al. *Front. Endocrinol* 2017;8:312
4. [www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/advice-for-underweight-adults/](http://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/advice-for-underweight-adults/). Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). По состоянию на июль 2020 г.
5. [www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expertanswers/exercise/faq-20057916](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expertanswers/exercise/faq-20057916). Клиника Майо. По состоянию на июль 2020 г.
6. [www.cancer.gov/publications/patient-education/nausea.pdf](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/nausea.pdf). Национальный институт рака. По состоянию на июль 2020 г.
7. [www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/nausea-and-vomiting/nausea-and-vomiting.html](http://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/nausea-and-vomiting/nausea-and-vomiting.html). Американское онкологическое общество. По состоянию на июль 2020 г.
8. [www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness](http://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness) Благотворительный фонд Macmillan Cancer Support. По состоянию на июль 2020 г.
9. [www.nccn.org/patients/resources/life\\_with\\_cancer/managing\\_symptoms/fatigue.aspx](http://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 июль 2020 г.
10. Goforth HW and Davis MP. *Cancer J* 2014;20:306–312
11. <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressurehypertension/prevention/>. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS). По состоянию на июль 2020 г.
12. Cabanillas ME and Takahashi S. *Seminars in Oncology* 2019;46:57–64
13. [www.livestrong.com/article/481291-what-to-eat-following-diarrhea/](http://www.livestrong.com/article/481291-what-to-eat-following-diarrhea/). Livestrong.com. По состоянию на июль 2020 г.
14. [www.everydayhealth.com/digestive-health/diet/what-to-eat-when-you-have-diarrhea/](http://www.everydayhealth.com/digestive-health/diet/what-to-eat-when-you-have-diarrhea/). Компания Everyday Health. По состоянию на июль 2020 г.
15. [www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects/hand-foot-syndrome-or-palmar-plantar-erythrodysesthesia](http://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 июль 2020 г.
16. Chen J, Zeng F, Forrester SJ, Eguchi S, Zhang MZ, Harris RC. *Expression and Function of the Epidermal Growth Factor Receptor in Physiology and Disease*. *Physiol Rev*. 2016 Jul;96(3):1025-1069. doi: 10.1152/physrev.00030.2015. PMID: 33003261.
17. Carmeliet P. *VEGF as a key mediator of angiogenesis in cancer*. *Oncology*. 2005;69 Suppl 3:4-10. doi: 10.1159/000088478. Epub 2005 Nov 21. PMID: 16301830.



**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](mailto:info_russia@eisai.ru), [www.eisai.ru](http://www.eisai.ru)

Код работы: RU-ONC-25-00004, октябрь 2025  
Дата истечения срока использования: октябрь 2027