



ГАЙД
КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ХИМИОТЕРАПИИ
И ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ
ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ



Рекомендации от врача-онколога

Прохождение химиотерапии или лучевой терапии важный этап в лечении онкологических заболеваний. Правильная подготовка поможет вам чувствовать себя более уверенно и снизит возможные побочные эффекты.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Питание:** укрепляйте организм сбалансированным питанием. Ешьте больше белка (рыба, яйца, орехи, бобовые), пейте достаточное количество воды. Если есть сложности с аппетитом проконсультируйтесь с врачом или диетологом.
- **Отдых:** хорошо высыпайтесь и не переутомляйтесь. Сон помогает телу восстанавливаться.
- **Физическая активность:** лёгкие прогулки или дыхательная гимнастика улучшают кровообращение и снижают стресс.



2. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Медицинская подготовка к химиотерапии или лучевой терапии— это фундамент успешного лечения.**
- Перед началом химио-лучевой терапии важно не просто знать диагноз, но и подготовить организм к борьбе. Как строителю нужен прочный фундамент, так и пациенту — крепкий ресурс для прохождения агрессивной терапии.



2. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **Сдайте анализы:** перед началом терапии необходимо проверить показатели крови, печени, почек. Также важно обследовать сердце и легкие (по показаниям).
- **Обсудите лекарства:** сообщите врачу обо всех препаратах и БАДах, которые вы принимаете. Некоторые из них могут повлиять на лечение.
- **Профилактика осложнений:** возможно, врач назначит препараты для защиты желудка, печени или снижения риска инфекций.



2. МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовка помогает:

- Укрепить иммунную систему
- Восполнить дефициты витаминов, белков, микроэлементов
- Снизить уровень хронического воспаления
- Наладить работу внутренних органов
- Снизить риски осложнений от лечения

**Подготовка — это не пауза,
это активная забота о себе**

**Чем лучше организм подготовлен, тем выше
шансы, что химио-лучевая терапия подействует
эффективно и переносится легче.**



3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА

- **Не оставайтесь наедине с тревогой:** поговорите с близкими, психологом или пациентским сообществом. Эмоциональная поддержка помогает легче переносить лечение.

Задайте врачу все вопросы: понимание плана лечения снижает страх и повышает уверенность.

4. ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПРОЦЕДУРУ

- Паспорт, медицинские документы, полис
- Тёплая одежда, носки, плед (в клиниках может быть прохладно)
- Вода и лёгкие закуски (если разрешено)
- Книга, наушники, блокнот, чтобы занять себя
- Список текущих лекарств



5. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ

- **Гигиена кожи:** не наносите кремы, масла или дезодоранты на область облучения перед процедурой.
- **Одежда:** носите свободную и мягкую одежду, чтобы не раздражать кожу.
- **Положение тела:** при первых сеансах проводится разметка и определяется точная поза. Постарайтесь лежать неподвижно важно для точности лечения.



ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЛОК ОТ ПСИХОСОМАТОЛОГА

**ТЕЛО - ЗЕРКАЛО ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ
ПОДДЕРЖИВАЯ ДУШУ, МЫ ПОМОГАЕМ ТЕЛУ СПРАВЛЯТЬСЯ С НАГРУЗКОЙ.**

Что важно знать:

- Страх, тревога, подавленность - естественные эмоции перед лечением. Их не нужно стыдиться.
- Подавленные чувства могут усиливать физические симптомы. Наоборот, прожитые и признанные эмоции облегчают состояние.



РЕКОММЕНДУЕМЫЕ ПРАКТИКИ:

1. Практика “Заземление” (5 минут утром и перед процедурой)

- Встаньте босиком (или просто сядьте удобно), представьте, что от стоп идут корни в землю.
- Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, ощущая устойчивость и поддержку под ногами.

2. Практика “Диалог с телом” (в вечернее время)

- Лягте удобно, положите руку на живот или сердце.
 - Внутренне спросите: “Что ты хочешь мне сказать?”
 - Примите любую эмоцию, которая поднимается.
- Поблагодарите своё тело за борьбу и выносливость.

3. Аффирмации для настройки:

- Моё тело знает, как исцеляться.
- Я доверяю врачам и процессу.
- Я достоин(а) жизни и поддержки.

4. Практика “Контейнер” - для снижения тревоги

- Представьте перед собой надёжный ящик, коробку или сундук.
- Вложите туда все тревоги, которые не можете решить сейчас.

Закройте контейнер, скажите себе:

“Сейчас я здесь, и я в безопасности.”



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОСОМАТОЛОГА

- **Важно:** решение всегда принимает врач после детального анализа анализов и общего состояния пациента. Позвольте себе чувствовать. Не нужно быть “сильным” каждый день. Сила в честности с собой.
- **Ведите дневник самочувствия и эмоций:** это поможет отследить, какие события вызывают ухудшение, а какие поддержку.
- **Поддержка близких - ресурс, а не бремя.** Позвольте себе быть в принятии.



ВЫ НЕ ОДНИ

Болезнь может казаться ударом судьбы. Она пугает, выбивает из колеи и заставляет сомневаться в будущем. **Но важно помнить: вы не одни.**

Сегодня во всём мире тысячи людей проходят через похожий путь. Они тоже искали ответы, боялись, сомневались — но нашли силу продолжать.

Общество, семья, врачи, комьюнити таких же людей, как вы - это опора, которая помогает справляться.

**Делитесь, спрашивайте, не замыкайтесь.
Поддержка — лечит не хуже лекарств.**



ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ УЖЕ СЕГОДНЯ

Позвольте себе шаг к новому этапу жизни.

Наши врачи помогут подобрать подходящее лечение
и **поддержат на каждом этапе.**

Телефон: +7 702 658 0248

Сайт: neoclinic.kz

Адрес: г. Астана, проспект Кабанбай батыра 43, блок А
ЖК Highwill Park

Мы рядом. И мы верим в Вас.

