

Моя терапія раку молочної залози

# ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЛІКУВАННЯ ПРЕПАРАТОМ КІСКАЛІ



РАННІЙ РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ  
FRÜHER BRUSTKREBS



 NOVARTIS

# Про цю брошуру

Ваш лікар призначив Вам препарат КІСКАЛІ® (діюча речовина: рибоцикліб) для лікування раку молочної залози. Ця брошура містить усю важливу для Вас інформацію для початку терапії. Під час лікування брошуру також можна використовувати як короткий довідник. Тут можна знайти:



Основну інформацію про препарат і терапію.



Практичні поради щодо організації терапії в повсякденному житті.

Додаткову інформацію можна знайти на вебсайтах, зазначених у окремих розділах брошури. Прочитайте також *листок-вкладиш* і проконсультуйтеся зі своїм лікарем.



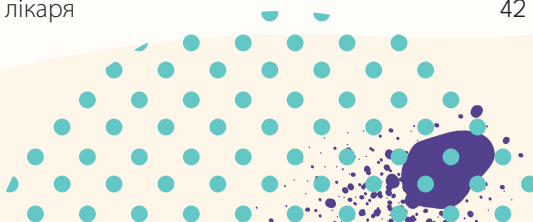
## Незрозумілі спеціалізовані терміни?

У кінці брошури Ви знайдете перелік ключових термінів і скорочень з поясненнями. При першому використанні ці терміни та скорочення виділені *курсивом* у тексті.



# Зміст

<b>1.</b>	<b>Що таке препарат Кіскалі та чому Вам його призначили?</b>	<b>04</b>
1.1	Для кого призначений цей препарат?	06
1.2	Яким чином може допомогти терапія?	07
1.3	Як діє препарат?	08
1.4	Чому ад'ювантну терапію потрібно застосовувати протягом декількох років?	09
<b>2.</b>	<b>Що потрібно знати під час застосування препарату Кіскалі</b>	<b>10</b>
2.1	Що потрібно уточнити перед початком терапії	12
2.2	Як і коли приймати препарат?	13
2.3	Що робити, якщо Ви забули прийняти препарат?	16
2.4	Ваш практичний помічник: Ваш календар прийому препаратів	17
<b>3.</b>	<b>Як Ви можете підтримати своє лікування?</b>	<b>18</b>
3.1	Як контролювати будь-які побічні ефекти	20
3.2	Чому так важливо не припиняти терапію?	24
3.3	Навіщо потрібні обстеження в рамках подальшого спостереження?	25
3.4	Рекомендації щодо здорового способу життя	26
<b>4.</b>	<b>Додаткова інформація</b>	<b>30</b>
4.1	Пояснення важливих спеціалізованих термінів і скорочень	33
4.2	Додаткова інформація та контактні дані	39
4.3	Особисті нотатки	40
4.4	Запитання до Вашого лікаря	42





# 1 Що таке препарат Кіскалі та чому Вам його призначили?

- Для кого призначений цей препарат?
- Яким чином може допомогти терапія?
- Як діє препарат?
- Чому ад'ювантну терапію потрібно застосовувати протягом декількох років?

# 1. Що таке препарат Кіскалі та чому Вам його призначили?

Було розроблено план лікування Вашого онкологічного захворювання, який поєднує різні види лікування. Кожен із цих видів лікування відіграє рівноцінну важливу роль у загальній меті Вашої терапії: боротьбі з раком і зниженні ризику рецидиву. Терапія цим препаратом є одним із компонентів Вашого плану лікування.

Це так звана **цільова терапія**, а не *хіміотерапія*. На відміну від хіміотерапії, яка атакує як нормальні, так і ракові клітини, метою цільової терапії, зокрема, є запобігання росту ракових клітин.

Препарат застосовується **разом з антигормональною терапією**.

## 1.1 Для кого призначений цей препарат?

Препарат Кіскалі застосовується у пацієнтів чоловічої та жіночої статі з *раннім раком молочної залози (стадія II або III, тобто з ураженням або без ураження сусідніх лімфатичних вузлів, але без метастазів за межами молочної залози)*, які вже пройшли хірургічне втручання або отримували іншу початкову терапію, як-от променеву терапію та (або) хіміотерапію. Крім того, мають бути виконані такі умови:

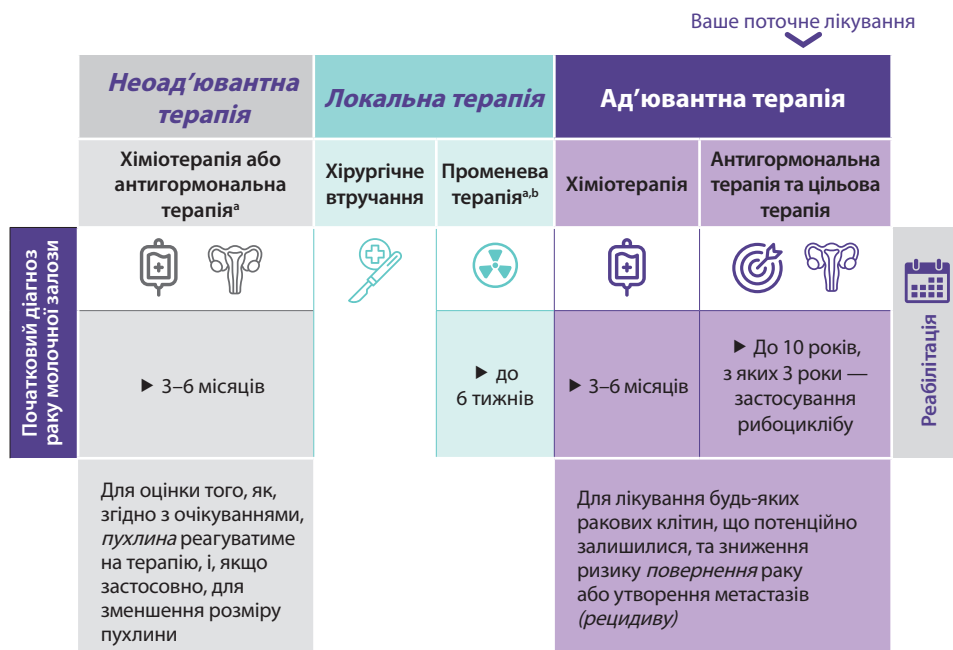
<b>HR+</b>	Лабораторний аналіз ракових клітин показав, що рак молочної залози є <i>гормон-рецептор-позитивним</i> (чутливим до гормонів). Це означає, що, ймовірно, він реагуватиме на антигормональну терапію.
<b>HER2–</b>	Лабораторний аналіз виявив, що ракові клітини не містять надмірної кількості <i>білка HER2 (рецептор епідермального фактора росту людини 2)</i> .

## 1.2 Яким чином може допомогти терапія?

Терапія препаратом Кіскалі є частиною так званої *ад'ювантної терапії*. Це терапевтичні методи, які застосовуються після початкового лікування, наприклад хірургічного втручання або променевої терапії, з метою зниження ризику повернення раку молочної залози або утворення метастазів в інших органах.

Першим етапом ад'ювантної терапії раку молочної залози часто є хіміотерапія. Другий етап (або перший етап, якщо не проводилася хіміотерапія) може складатися з комбінованого застосування антигормональної терапії та цільової терапії препаратом Кіскалі.

Наступний огляд ілюструє окремі етапи терапії раку молочної залози:



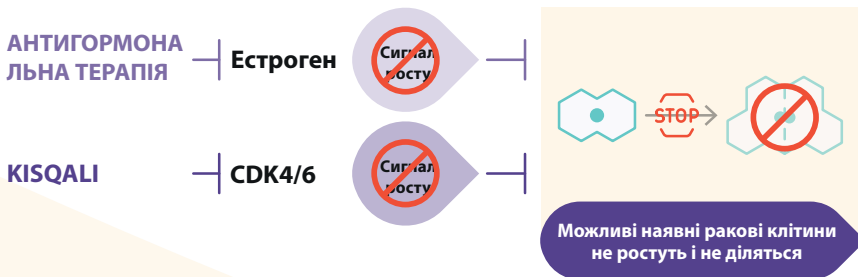
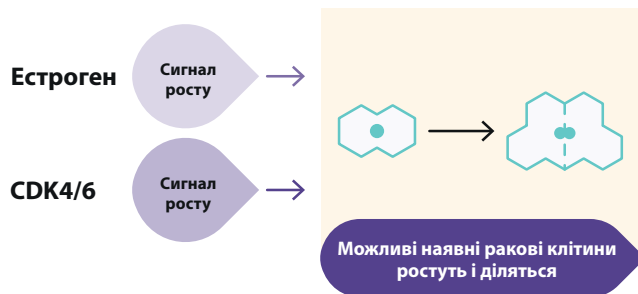
Курси лікування є індивідуальними і можуть відрізнятися за тривалістю та послідовністю; не всі перелічені види терапії повинні проводитися обов'язково.

**a** Якщо призначено.

**b** Якщо після хірургічного втручання призначено хіміотерапію та променевоу терапію, зазвичай спочатку проводиться хіміотерапія.

### 1.3 Як діє препарат?

Діюча речовина препарату Кіскалі рибоцикліб у діє шляхом **блокування сигналів росту**, що контролюються білками *CDK4* і *CDK6*. Це відбувається в тих **ракових клітинах**, які могли залишитися в організмі після першого лікування і які знову можуть стати активними. У процесі лікування препарат діє в комплексі з іншою терапією: антигормональною терапією. Це інгібує вироблення гормону *естрогену* і, таким чином, може пригнічувати ріст HR+, тобто гормон-чутливих ракових клітин.



#### Обидва види терапії діють по-різному:

- Рибоцикліб в основному діє на ракові клітини і специфічно інгібує певні молекули (молекули *CDK4/6*), які контролюють сигнали росту.
- Антигормональна терапія інгібує вироблення гормону естрогену і, таким чином, пригнічує ріст гормон-рецептор-позитивного раку молочної залози.

## 1.4 Чому ад'ювантну терапію потрібно застосовувати протягом декількох років?

Метою процедур на початку лікування раку є максимальне видалення ракових клітин. Цілком можливо, що ракові клітини залишаються в кровотоці або в іншому місці організму, але не виявляються за допомогою візуалізаційних обстежень або лабораторних аналізів. Мета ад'ювантної терапії полягає в запобіганні відновлення активності цих ракових клітин. Це повинно зменшити ризик рецидиву чи утворення метастазів.



### Терапія раку означає тривалий підхід

Важливі етапи у Вашому плані лікування можуть бути досягнуті за допомогою попередніх методів лікування. Однак терапія раку потребує тривалого підходу. Оскільки після хірургічного втручання чи променевої терапії будь-які ракові клітини, які можуть залишатися в організмі, становлять ризик рецидиву захворювання. У випадку гормон-рецептор-позитивного раку молочної залози ризик рецидиву підвищується протягом перших трьох років після встановлення діагнозу. Ад'ювантна терапія цілеспрямовано протидіє цьому протягом вказаного періоду.



### Важливо послідовно її дотримуватися

Ваші лікарські препарати можуть мати повний ефект лише за умови їх систематичного прийому. Постійно дотримуйтеся графіка прийому препаратів, визначеного Вашим лікарем, та звертайтеся до медичного персоналу для вирішення всіх проблем, що перешкоджають прийому препарату. Виконуючи це, Ви значною мірою сприятимете зниженню ризику рецидиву раку.

Крім того, ознайомтеся з порадами щодо того, як не забувати приймати щоденну дозу.



## 2 Що потрібно знати під час застосування препарату Кіскалі

- Що потрібно уточнити перед початком терапії
- Як і коли приймати препарат?
- Що робити, якщо Ви забули прийняти препарат
- Ваш практичний помічник: Ваш календар прийому препаратів

## 2. Що потрібно знати під час застосування препарату Кіскалі

### 2.1 Що потрібно уточнити перед початком терапії

Перед початком лікування Ви повинні повідомити медичний персонал, якщо у Вас спостерігаються будь-які із зазначених нижче симптомів або проблеми зі здоров'ям:

- Лихоманка, біль у горлі або виразки в роті внаслідок інфекції (можливі ознаки нестачі *лейкоцитів*).
- Проблеми з печінкою або захворювання печінки в анамнезі.
- Проблеми із серцем або порушення серцевого ритму (на даний момент або в анамнезі).
- Алергія на інгредієнти препарату, як-от діючу речовину рибоцикліб, арахіс або сою, — у такому випадку препарат Кіскалі приймати не можна.

Ваш лікар обговорить ці питання з Вами та вирішить, коли можна починати терапію.

Якщо Ваш лікар змінить лікування або проінструктує Вас тимчасово припинити лікування препаратом Кіскалі, Ви повинні дотримуватися таких аспектів:

- Не змінюйте *дозу* з власної ініціативи.
- Продовжуйте застосування антигормональної терапії<sup>а</sup>.
- Також продовжуйте терапію *агоністом РГЛГ*, якщо Вам його призначили.

Якщо у Вас виникнуть будь-які запитання або сумніви, пов'язані з лікуванням раку молочної залози, зверніться до своїх лікарів. Завжди в першу чергу дотримуйтеся їхніх інструкцій. Рішення щодо лікування ґрунтуються на Вашій індивідуальній медичній ситуації, тоді як брошура може надати лише загальну інформацію.

<sup>а</sup> Окрім випадків, коли Ваш лікар явно призначив її в інший спосіб.



## Регулярно приходьте на візити подальшого спостереження!

Цільова терапія препаратом застосовується в комбінації з антигормональною терапією протягом трьох років. Антигормональна терапія застосовується загалом протягом п'яти років або більше. Саме тому важливо регулярно приходити на візити подальшого спостереження. У такий спосіб можна точно відстежувати, наскільки добре працює терапія, і чи існують будь-які можливі *побічні ефекти*, які не викликають жодних очевидних симптомів.

### 2.2 Як і коли приймати препарат?

Препарат Кіскалі завжди застосовується в комбінації з антигормональною терапією. Антигормональна терапія проводиться із застосуванням препаратів, які називаються *інгібіторами ароматази* (наприклад, *летрозол*, *анастрозол*). Обидва препарати приймають у вигляді таблеток.



Рекомендована доза становить **дві таблетки препарату Кіскалі один раз на добу** (загалом 400 мг) та **одну таблетку інгібітора ароматази**.





#### **Зауважте.**


Для жінок у *періоді пременопаузи або перименопаузи* та для чоловіків терапію слід поєднувати з так званим *агоністом рилізінг-гормону лютеїнізуючого гормону (РГЛГ)*. Інші назви цих препаратів: Агоністи ГнРГ (ГнРГ — гонадотропін-рилізінг гормон), аналог ГнРГ, аналог РГЛГ.

**Усю інформацію щодо зберігання таблеток можна знайти в листку-вкладиші.**

## Лікування циклами

Препарат застосовується разом з антигормональною терапією (інгібітором ароматази) протягом 28-денного *циклу*.

28-денний цикл	Тиждень 1	Тиждень 2	Тиждень 3	Тиждень 4
<b>Кіскалі</b> 400 мг 1 раз на добу <sup>а</sup> 3 тижні прийому препарату, 1 тиждень перерви				
<b>Інгібітор ароматази</b> 1 раз на добу з безперервним прийомом				

 Лікування буде проводитися один раз на добу протягом відповідного тижня циклу.

 Лікування не буде проводитися протягом відповідного тижня циклу.

**а** Згідно з призначенням, 2 таблетки (400 мг) або 1 таблетка (200 мг). У деяких випадках Ваш лікар може зменшити добову дозу з двох таблеток до однієї таблетки. Зауважте, що зниження дози може здійснюватися лише після консультації з Вашою медичною групою.

**Для жінок до або під час менопаузи та для чоловіків терапію слід поєднувати з так званим агоністом РГЛГ. Агоніст РГЛГ вводиться шляхом ін'єкцій через встановлені проміжки часу.**

Завжди дотримуйтеся циклу лікування, призначеного Вашим лікарем.

## Скільки часу триває терапія?



Загалом передбачається, що лікування препаратом Кіскалі при ранньому раку молочної залози триватиме **три роки**. Антигормональну терапію слід продовжувати навіть після цього періоду. Залежно від медичного призначення період прийому препарату становить від 5 до максимум 10 років. Препарат Кіскалі можна додати протягом перших 12 місяців після початку антигормональної терапії.

## При прийомі таблеток Кіскалі зверніть увагу на такі інструкції щодо прийому:



Приймайте препарат один раз на добу в один і той самий час, бажано вранці



Ковтайте таблетки цілими, запиваючи склянкою води. Не розжовуйте, не подрібнюйте та не розламайте таблетки перед ковтанням!



Приймати незалежно від прийому їжі



Під час терапії уникайте вживання грейпфрутів і грейпфрутового соку



Деякі лікарські препарати та харчові добавки можуть впливати на дію препарату. Для отримання додаткової інформації див. листок-вкладиш. Перш ніж приймати будь-які лікарські препарати або харчові добавки, проконсультуйтеся зі своїми лікарями.



## Поради, які допоможуть Вам не забувати приймати Вашу щоденну дозу



Щодня ставте позначку після прийому таблеток, наприклад, у календарі прийому препаратів, що міститься на упаковці для цієї мети, та (або) у Вашому щоденнику лікування.



Зробіть прийом таблеток частиною повсякденного розпорядку дня, наприклад, приймайте їх під час сніданку, після чищення зубів або виконання ранкової зарядки.



Попросіть членів сім'ї та друзів нагадувати Вам про прийом препаратів.



На своєму смартфоні у мобільному застосунку увімкніть функцію нагадування щодо прийому препарату.

## 2.3 Що робити, якщо Ви забули прийняти препарат

Якщо під час прийому препарату сталася помилка, дотримуйтеся таких вказівок:

### Якщо Ви забули прийняти таблетки:

- ▶ **Не** приймайте подвійну кількість таблеток.
- ▶ Замість цього зачекайте, доки настане час прийому наступної дози, а потім прийміть звичайну кількість таблеток.

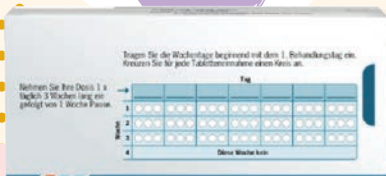
### Якщо після прийому таблеток у Вас виникло блювання:

- ▶ Не приймайте додаткові таблетки, але продовжуйте приймати їх наступного дня, як зазвичай.

### Якщо Ви випадково прийняли забагато таблеток:

- ▶ негайно зверніться до свого лікуючого лікаря або до лікарні.

Примітка: ніколи не змінюйте дозу або графік прийому препаратів без попередньої консультації з медичним персоналом.



Календар прийому препаратів знаходиться на упаковці таблеток. Відмітьте свій щоденний прийом тут і (або) як описано на наступній сторінці у Вашому **щоденнику лікування**.

## 2.4 Ваш практичний помічник: Ваш календар прийому препаратів

Ви можете використовувати календар прийому препаратів у своєму щоденнику лікування для відстеження прийому таблеток. Просто ставте позначки у колах і відмічайте таблетки, які відображаються щодня, коли Ви прийняли відповідний препарат. Якщо Ви ще не перебуваєте в періоді менопаузи або якщо Ви чоловік, і також отримуєте **агоніст РГЛГ**: у день введення ін'єкції також відмітьте шприц у сірому рядку.

Приклад календаря

### Календар прийому препаратів

Цикл лікування 1, тиждень 1: ДАТА з **05.01.2024 р.** ПО **02.02.2024 р.**

День тижня	Kisqali 1 таблетка 1 раз на добу (за призначенням) <sup>a</sup>	Інгібітор ароматази 1 таблетка 1 раз на добу (за призначенням)	за необхідності Агоніст РГЛГ		
1. П'ятниця		+		+	
2. Субота		+		+	
3. Неділя		+		+	
4. Понеділок		+		+	
5. Вівторок		+		+	
6. Середа		+		+	
7. Четвер		+		+	

<sup>a</sup> 2 таблетки або 1 таблетка згідно з призначенням.



#### Щоденник лікування надається в початковому наборі.

Якщо Вам потрібна інший примірник: зверніться до медичного персоналу або замовте щоденник з понеділка по п'ятницю з 08:00 до 18:00 через гарячу лінію інформаційної служби InfoService компанії «Новартіс»:

Телефон: 0911-273 12 100

Адреса електронної пошти: [infoservice.novartis@novartis.com](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)



## Як Ви можете підтримати своє лікування?

- Як контролювати будь-які побічні ефекти
- Чому так важливо не припиняти терапію?
- Навіщо потрібні обстеження в рамках подальшого спостереження?
- Рекомендації щодо здорового способу життя

## 3. Як Ви можете підтримати своє лікування?

### 3.1 Як контролювати будь-які побічні ефекти

Ви будете отримувати препарат Кіскалі в поєднанні з інгібітором ароматази. Кожен із цих двох методів лікування може спричинити побічні ефекти. Також можуть спостерігатися взаємодії між лікарськими препаратами, тому не завжди легко визначити, який побічний ефект пов'язаний із тим чи іншим препаратом.

Нижче наведено деякі побічні ефекти, які можуть виникнути:

#### Кіскалі

- Ознаки інфекцій дихальних шляхів (наприклад, лихоманка, кашель, біль у горлі тощо)
- Зниження кількості лейкоцитів
- Нудота
- Дискомфорт у грудній клітці, переднепритомний стан і запаморочення
- Симптоми з боку легенів
- Проблеми з печінкою

#### Антигормональна терапія

- Сильна втома (*втомлюваність*)
- Випадіння волосся
- Шкірний висип
- Головний біль
- Шлунково-кишкові розлади (наприклад, діарея або закреп)

- Біль і скутість у суглобах
- Припливи жару
- Раптове потовиділення
- Вагінальна сухість
- Біль у кістках
- Перепади настрою
- Депресія
- Втрата лібідо
- Утворення тромбів у венах
- Остеопороз

Зауважте: це не повний перелік усіх можливих побічних ефектів, і виникнення симптомів, перерахованих щодо одного виду терапії, не виключається для іншого виду терапії. Щодо інформації про це зверніться до листків-вкладишів лікарських препаратів, які Ви приймаєте.

### Загалом застосовується таке:

На відміну від хіміотерапії, у результаті якої відбувається пошкодження як ракових, так і здорових клітин організму, ад'ювантна терапія зазначеним препаратом розроблена спеціально для того, щоб зупинити ріст саме ракових клітин. Тому можливі побічні ефекти такої терапії відрізняються від тих, про які Вам, можливо, відомо щодо хіміотерапії. Виникнення або ступінь тяжкості побічних ефектів не є показником ефективності терапії.

### Ваші контакти

Зверніться до Вашого лікуючого лікаря, якщо Ви помітите будь-які побічні ефекти або якщо Вам потрібна допомога у лікуванні побічних ефектів! Це також стосується побічних ефектів, які не перелічені в цій брошурі або в листку-вкладиші.



## Рекомендації щодо лікування побічних ефектів



### У разі нудоти та блювання

- Приймайте препарат під час їди, а не на голодний шлунок.
- Їжте частіше невеликими порціями та робіть перекус перед сном.
- Пийте прозорі рідини (бажано холодні), як-от воду або трав'яний чай, щоб уникнути зневоднення.
- Уникайте прийому їжі, яка може погіршити нудоту (наприклад, пряної їжі, страв із високим вмістом жиру або цукру).
- Обирайте продукти, які легко перетравлюються, як-от індичку, сухарі, кашу, лужну випічку, рис або суп на бульйоні.
- Уникайте вживання алкоголю та нікотину.
- Будьте активними та гуляйте на свіжому повітрі.



### У разі діареї

- Їжте декілька разів меншими порціями протягом дня.
- Уникайте вживання молочних продуктів, алкоголю, тютюну, напоїв, що містять кофеїн, а також пряної їжі, багатих на жири страв (наприклад, смажених або запечених у жирі) і багатих на клітковину страв (наприклад, цільнозернових продуктів і бобових).
- Уникайте вживання сирих фруктів й овочів, а також кислих фруктів і соків.
- Пийте велику кількість прозорих рідин, як-от воду або трав'яний чай, щоб уникнути зневоднення.



### У разі відчуття слабкості та втоми

- Розподіляйте фізичне навантаження протягом дня.
- Забезпечте достатній регулярний сон.
- Робіть короткі перерви на сон вдень.
- Споживайте збалансовану їжу.
- Будьте активними та гуляйте на свіжому повітрі. Рухливість лише протягом 15 хвилин може значно підвищити Ваш рівень енергії. Намагайтеся щодня трохи збільшувати активність (наприклад, ходіть на кілька хвилин довше).
- Не сідайте за кермо автомобіля та не користуйтеся механізмами, якщо Ви відчуваєте слабкість і запаморочення.



### У разі стоншення/випадіння волосся

- Обережно мийте та розчісуйте волосся.
- Використовуйте сонцезахисний крем із SPF 30 або вище та надягайте капелюх для захисту шкіри голови від сонця.

## Візити подальшого спостереження



Лікування препаратом Кіскалі може також спричинити побічні ефекти, які нелегко виявити за певними симптомами. Ось чому важливі регулярні візити до Вашого лікаря у рамках подальшого спостереження. Лікар проводитиме різні обстеження, як-от різні **аналізи крові, електрокардіографію (ЕКГ)** та, за необхідності, інші клінічно необхідні обстеження. Таким чином, побічні ефекти, які неможливо безпосередньо помітити, також можуть бути виявлені на ранній стадії.

Mood	Symptoms										Other therapies and dietary supplements <sup>a</sup>	Additional notes <sup>a</sup> Біль у спині
	Nausea, vomiting	Diarrhoea	Fatigue, weakness	Mood swings	Hot flashes, outbreaks of sweating	Vaginal dryness	Joint and muscle pain, stiffness	Headaches	Втрата апетиту	Кашель		
☹️ X ☹️ ☹️ ☹️	X X											
☹️ X ☹️ ☹️ ☹️						X						
☹️ X ☹️ ☹️ ☹️			X X							X		
☹️ X ☹️ ☹️ ☹️											B	
☹️ X ☹️ ☹️ ☹️			X		X						D	
☹️ X ☹️ ☹️ ☹️	X						X X					R
												R

Препарат для лікування діабету

Препарат для лікування високого артеріального тиску

**ПОРА-  
ДА!**

### Реєструйте всі побічні ефекти

У Вашому **щоденнику лікування** Ви знайдете таблицю, в якій Ви можете легко записувати можливі побічні ефекти. Просто відмітьте або запишіть як доповнення!

## 3.2 Чому так важливо не припиняти терапію?

Найважливішим аспектом для запобігання можливому рецидиву раку є **регулярне застосування** препаратів, призначених у рамках ад'ювантної терапії.

Ризик рецидиву раку зберігається навіть протягом багатьох років після встановлення діагнозу. Тому важливо, щоб Ви дотримувалися ад'ювантної терапії **протягом усього періоду** призначеного лікування (препарат Кіскалі + антигормональна терапія протягом 3 років, при цьому загальний період застосування антигормональної терапії має становити не менше 5 років і не більше 10 років, залежно від призначення лікаря).

### Тривалість ад'ювантної терапії раку молочної залози

<b>3 роки</b>	Кіскалі + антигормональна терапія
<b>до 7 додаткових років</b>	Тільки антигормональна терапія

Навіть якщо не завжди легко приймати препарат щодня: будьте послідовними і зробіть прийом таблеток **частиною свого повсякденного розпорядку дня**. Поради, наведені в розділі **«Як і коли приймати препарат?»**, можуть допомогти Вам у цьому.

І нарешті: не засмучуйтеся через дрібні невдачі. Якщо Ви забули прийняти таблетки з будь-якої причини, просто продовжуйте приймати їх наступного дня. **Кожен день дає можливість позитивних змін!**



## 3.4 Рекомендації щодо здорового способу життя

На додаток до постійного проведення ад'ювантної терапії раку молочної залози у Вас також є інші способи зміцнити Ваш організм:

### Забезпечте спокійний сон вночі.

Наш організм відновлюється під час сну. Тому для пацієнтів із онкологічними захворюваннями особливо важливо мати спокійний сон. Іноді це не так просто, особливо якщо у Вашій голові виникають думки про злякисну пухлину і занепокоєння про те, що відбуватиметься в майбутньому.

Шукайте способи розслабитися. Розслаблення протягом дня полегшує нічний відпочинок. У цьому Вам допоможуть такі поради:

- **Методи релаксації, як-от автогенне тренування або прогресивна м'язова релаксація**
- **Розслаблюючі види спорту, як-от йога або тайцзи**
- **Дихальні вправи для підтримки емоційної рівноваги**
- **Регулярні прогулянки на природі**



## Застосовуйте снодійні таблетки із обережністю

Хоча багато снодійних таблеток можуть допомогти Вам заснути та спати всю ніч, такий сон не настільки спокійний, як «природний» сон. Буде краще зосередитися на розслабленні для боротьби із першопричиною проблем зі сном. Однак немає нічого поганого у застосуванні домашніх лікарських засобів, як-от настойки валеріани або гарячого молока з медом.

Якщо Ви не можете обійтися без снодійних таблеток, незважаючи на всі свої зусилля, проконсультуйтеся із медичним персоналом щодо того, які снодійні таблетки Вам підходять, перш ніж приймати їх.

## Будьте фізично активними

Навіть якщо Ви все ще часто відчуваєте втому та слабкість після завершення першої частини протипухлинної терапії: Намагайтеся регулярно рухатися у повсякденному житті. Фізична активність допоможе Вам почуватися жвавіше та енергійніше. Це пов'язано з тим, що фізичні вправи вивільняють певні речовини-месенджери, які позитивно впливають на метаболізм і психічне здоров'я.

Однак передумовою таких мобілізуючих ефектів фізичної активності є те, що Ви **не перевантажуєте себе**. Тому заздалегідь обговоріть із медичним персоналом, який вид фізичних вправ і який рівень фізичної активності Вам підходить. І сміливо починайте поки що з малого. Навіть **щоденна прогулянка на свіжому повітрі** може мати велике значення. Якщо щодня Ви будете ходити трохи довше, з часом Ви матимете помітний ефект від тренування!

Для отримання додаткової інформації щодо рухливої активності та фізичних вправ при раку молочної залози, а також серії ілюстративних відео з фізичними вправами відвідайте вебсайт

**[www.leben-mit-brustkrebs.de](http://www.leben-mit-brustkrebs.de)**

Просто натисніть «**Bewegung und Sport**» [«**Рухова активність і фізичні вправи**»] у розділі «**Mit Brustkrebs leben**» [«**Життя з раком молочної залози**»] або відскануйте наведений поряд QR-код за допомогою смартфона.



## Підтримуйте здорове харчування

Завдяки здоровому збалансованому харчуванню Ви можете підтримувати метаболічні процеси в організмі, зміцнювати *імунну систему* та, у разі необхідності, зменшувати надмірну вагу. Усе це може мати позитивний вплив на перебіг захворювання, а також може суттєво вплинути на Ваше самопочуття.

## Ось кілька порад — з урахуванням рекомендацій Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Німецьке товариство харчування]:<sup>a</sup>



Споживайте якомога **різноманітнішу** їжу. Це найкращий спосіб забезпечити організм усіма важливими поживними речовинами.



Споживайте багато свіжих **фруктів, овочів і бобових**. **Горіхи** також є дуже здоровою їжею (проте споживайте їх у помірній кількості)!



При виборі хліба, макаронних виробів, рису та борошна надавайте перевагу **цільнозерновим варіантам**. Цільнозернові продукти містять більше клітковини та забезпечують довше відчуття ситості.



Споживайте **молочні продукти** щодня та їжте **рибу** один або два рази на тиждень. Обмежте **споживання м'яса** до 300–600 г на тиждень.



Використовуйте **корисні жири**, як-от олію канולי, оливкову олію, соєву олію, олію волоського горіха та олію з насіння льону. Такі види олії містять багато жирних кислот омега-3.



За можливості, намагайтеся зменшити споживання **цукру та не додавайте занадто багато солі до страв**.



При приготуванні пам'ятайте про **помірність**: смажте у невеликій кількості жиру, тушуйте у невеликій кількості рідини та уникайте тривалого часу готування.



**Пийте достатню кількість рідини** — приблизно 1,5 літра на добу. Вода та несолодкий чай є найкращими варіантами. За можливості уникайте солодких напоїв, як-от газованих напоїв і кока-коли.

<sup>a</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln>

## Фактор задоволення

І все ж, не варто забувати про задоволення від їжі — невелика порція «некорисної» їжі час від часу дозволяється в будь-якому разі. Крім того, споживайте їжу у спокійній і розслабленій обстановці!



Бажаєте отримати ще більше порад щодо здорового харчування? Тоді відвідайте вебсайт

[www.leben-mit-brustkrebs.de](http://www.leben-mit-brustkrebs.de)

Просто натисніть **«Ernährung»** [«Харчування»] у розділі «Mit Brustkrebs leben» або відскануйте наведений поряд QR-код за допомогою смартфона або планшета.



У застосунку, розробленому Tumorzentrum München [Центром лікування пухлин у Мюнхені], наведено безліч рецептів для здорового харчування при раку<sup>b</sup>

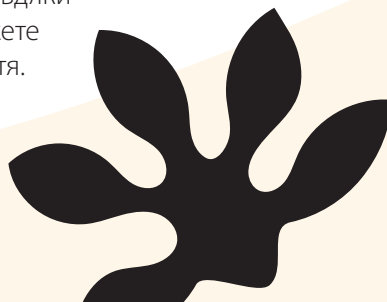


Щоб встановити застосунок на свій смартфон або планшет, введіть назву **«HealthFood»** у Google Play (для Android) або в App Store (для iPhone) або відвідайте вебсайт Tumorzentrum München, відсканувавши наведений поряд QR-код.

## Пошук підтримки

Виявлення раку є серйозним поворотним моментом у житті. Ви не повинні залишатися наодинці зі своєю проблемою та усім пов'язаним із цим стресом. Тому не соромтеся звертатися за професійною підтримкою, наприклад, до психолога або онкопсихолога. Ваше психічне здоров'я так само важливе, як і Ваше фізичне здоров'я. Завдяки професійним рекомендаціям і підтримці Ви можете багато зробити, щоб поліпшити своє самопочуття.

<sup>b</sup> Компанія «Новартис Фарма ГмбХ» [Novartis Pharma GmbH] не брала участі в розробці застосунка та не може вплинути на його розробку або вміст. Відповідальність за застосунок HealthFood покладається виключно на постачальника.





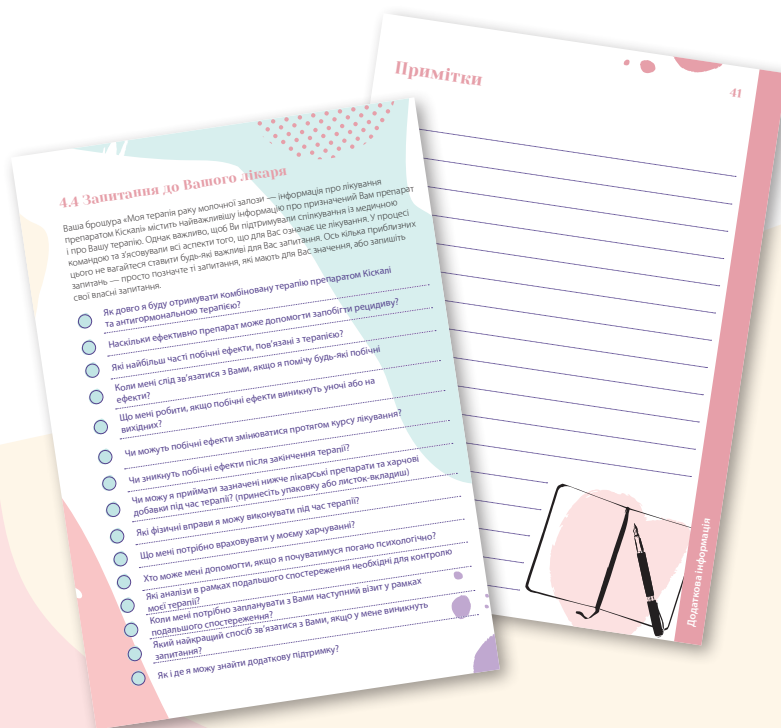
# 4 Додаткова інформація

- Пояснення важливих спеціалізованих термінів і скорочень
- Додаткова інформація та контактні дані
- Особисті нотатки
- Запитання до Вашого лікаря

## 4. Додаткова інформація

Якщо після ознайомлення із цією брошурою у Вас все ще залишатимуться запитання, Ви маєте у першу чергу звертатися до Ваших лікарів. Звертайтеся до них із будь-якими проблемами, пов'язаними з лікуванням раку молочної залози.

У кінці брошури надається кілька приблизних запитань, які можуть бути використані як приклад і підказка.



## 4.1 Пояснення важливих спеціалізованих термінів і скорочень

### А

<b>Агоніст РГЛГ</b>	Препарат, який імітує гормон РГЛГ і таким чином знижує вироблення жіночого статевого гормону естрогену в організмі.
<b>Ад'ювантна терапія</b>	Терапія, що застосовується після хірургічного видалення пухлини для зменшення ризику рецидиву раку та для покращення довгострокових шансів на одужання.
<b>Анастрозол</b>	Препарат для зниження рівня гормону естрогену, що виробляється організмом; він може уповільнити ріст гормон-рецептор-позитивного раку; належить до групи діючих речовин інгібіторів ароматази.
<b>Антигормональна терапія</b>	Медичне лікування пухлин активними речовинами, що протидіють імпульсу до поділу клітин, який обумовлений статевими гормонами.
<b>Ароматаза</b>	<i>Фермент</i> , який перетворює попередники гормонів на жіночий статевий гормон естроген.

### Б

<b>Білок</b>	Велика молекула, що складається з ланцюга невеликих хімічних сполук, які називаються амінокислотами; білки визначають структуру всіх клітин і контролюють їхню функцію.
--------------	---

### В

<b>Втомлюваність</b>	Надмірна втома та виснаження, навіть протягом дня і незважаючи на належний сон.
----------------------	---

### Г

<b>Гормон</b>	Хімічна речовина в організмі, яка впливає на діяльність клітин або органів.
<b>Гормональний рецептор</b>	Структури на поверхні клітин молочної залози, з якими зв'язуються гормони і таким чином надсилають імпульс росту в клітину.

## Гормон-рецептор-позитивний (HR+)

Вказує на ракові клітини з гормональними рецепторами. За допомогою цих рецепторів гормони проникають у клітини та сприяють росту пухлини.

## Д

### Дозування

Кількість препарату, яка вводиться.

## Е

### Електрокардіографія (ЕКГ)

Обстеження, яке представляє активність серця у вигляді лінійного графіка; ЕКГ може виявити такі зміни в роботі серця, як подовження інтервалу QTc, коли час між ударами серця довший за норму.

### Естроген

Жіночий статевий гормон.

## І

### Імунна система

Складна мережа клітин, тканин, органів і речовин, які вони виробляють. Вони допомагають організму боротися з інфекціями та іншими захворюваннями

### Інгібітори ароматази

Інгібітори ароматази — це група препаратів, які блокують білок ароматазу, щоб запобігти утворенню гормону естрогену.

## К

### Кінази

Ферменти, які відіграють важливу роль у надсиланні сигналів усередині клітини.

## Л

### Лейкоцити

Тип клітин крові, які використовуються організмом для боротьби з інфекцією.

### Летрозол

Препарат, який застосовується для зменшення кількості естрогену, що виробляється організмом; він може уповільнити ріст гормон-рецептор-позитивного раку; належить до групи діючих речовин інгібіторів ароматази.

### Листок-вкладш

Також називається листком-вкладкою або інформаційним листком для пацієнта — це офіційний документ, що додається до кожного лікарського препарату та містить докладну інформацію про лікарський препарат, яка має відношення до його застосування.

**Локальна терапія** Лікування, спрямоване на пухлину. Прикладами такої терапії є хірургічне втручання та променева терапія.

## М

**Менопауза** Період, коли остаточно припиняються менструації.

**Метастаз** Вторинний осередок злоякісної пухлини.

## Н

**Небажаний ефект** Побічний ефект, спричинений лікуванням.

**Неоад'ювантна терапія** Означає терапію, яка застосовується перед хірургічним видаленням пухлини.

## О

**Онкологія** Медична спеціальність, що займається виявленням (діагностикою) та лікуванням (терапією) раку — скорочено: медицина раку.

## П

**Передменопауза** Період перед настанням менопаузи.

**Перименопауза.** Перехідний етап, що веде до менопаузи.

**Пухлина.** Аномальна тканинна маса, що утворюється, коли клітини діляться більше, ніж потрібно, або не гинуть, коли потрібно. Пухлини можуть бути доброякісними (рак немає) або злоякісними (рак є)

## Р

**Ранній рак молочної залози** Рак молочної залози, який ще не поширився у віддалені органи тіла (не дав віддалених метастазів).

**РГЛГ** Скорочення від «рилізінг-гормон лютеїнізуючого гормону»; контрольний гормон, що виробляється проміжним мозком і контролює вироблення певних статевих гормонів гіпофізом.

**Рецептори.** Структури на поверхні клітин, де можуть накопичуватися певні речовини-месенджери та спричиняти ефект.

**Рецидив**

Повернення захворювання. У разі раку: повторний ріст пухлини з тієї самої тканини.

**С****Стадія.**

Число, яке описує ступінь тяжкості злякисного новоутворення в організмі.

**Ф****Ферменти**

Білки в організмі, які запускають і (або) прискорюють численні хімічні процеси в організмі (наприклад, у випадку травлення), без перетравлення самих себе.

**Х****Хіміотерапія**

Препарати на основі цитотоксинів, призначені для лікування раку.

**Ц****Цикл  
(щодо лікарських  
препаратів)**

Фаза лікування, яка регулярно проводиться повторно і чергується із періодами відсутності лікування.

**Цільова терапія**

Цільове медичне лікування, спрямоване на конкретну ціль.

**CDK4/6**

Циклін-залежні *кінази* 4 та 6; їхня активність підвищується у випадку гормон-рецептор-позитивного раку молочної залози та стимулює надмірну проліферацію клітин.

**HER2**

Скорочення від англійської назви рецептора епідермального фактора росту людини 2 (human epidermal growth factor receptor 2). Тканинна характеристика клітин, яка може бути більш поширеною при раку молочної залози, а потім має несприятливе прогностичне значення для перебігу захворювання (прогноз).

**HER2-негативний**

Результат високоточного аналізу тканини, який не демонструє збільшення такої характеристики, як HER2.

## 4.2 Додаткова інформація та контактні дані

Бажаєте дізнатися більше? Нижче наведено деякі корисні вебсайти та ресурси для Вас:

### Загальна інформація про рак молочної залози

**Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie (AGO) e.V.**  
[www.ago-online.de](http://www.ago-online.de)

**Arbeitsgemeinschaft Internistische Onkologie (AIO)**  
[www.aio-portal.de](http://www.aio-portal.de)

**Deutsche Gesellschaft für Senologie e.V.**  
[www.senologie.org](http://www.senologie.org)

**Deutsche Krebsforschungszentrum**  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

**Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

**PINK!**  
[www.pink-brustkrebs.de](http://www.pink-brustkrebs.de)

**German Breast Group (GBG)**  
[www.germanbreastgroup.de](http://www.germanbreastgroup.de)

**Nord-Ostdeutsche Gesellschaft für Gynäkologische Onkologie (NOGGO)**  
[www.noggo.de](http://www.noggo.de)

**Westdeutsche Studiengruppe (WSG)**  
[www.wsg-online.com](http://www.wsg-online.com)

## Організації пацієнтів/групи взаємодопомоги

### **Brustkrebs Deutschland e.V.**

Lise-Meitner-Str. 7  
85662 Hohenbrunn  
Тел.: 089 41 61 98 00  
Безкоштовна гаряча лінія: 0800 0 117 112  
Адреса електронної пошти: [online@brustkrebsdeutschland.de](mailto:online@brustkrebsdeutschland.de)  
[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)

### **Allianz gegen Brustkrebs e.V.**

Schankstättenweg 19  
97215 Weigenheim  
Тел.: 09842 93 60 12  
Адреса електронної пошти: [info@allianz-gegen-brustkrebs.de](mailto:info@allianz-gegen-brustkrebs.de)  
[www.allianz-gegen-brustkrebs.de](http://www.allianz-gegen-brustkrebs.de)

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.**

Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn  
Тел.: 0228 33 88 94 00  
Адреса електронної пошти: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

### **mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.**

Postfach 310220  
86063 Augsburg  
Тел.: 0821 2684191 0  
Адреса електронної пошти: [info@mamazone.de](mailto:info@mamazone.de)  
[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

### **MyTime Initiative — Робимо моменти цінними**

Спільний проєкт «Мамма Mia! The Breast Cancer Magazine»,  
Brustkrebs Deutschland e.V. та Novartis  
Facebook: [@MyTime.LebenmitBrustkrebs](https://www.facebook.com/MyTime.LebenmitBrustkrebs)  
[www.leben-mit-brustkrebs.de/mehr-infos/initiative-my-time](http://www.leben-mit-brustkrebs.de/mehr-infos/initiative-my-time)

### Консультаційна служба

#### **Krebsinformationsdienst (KID) of the Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) Heidelberg**

Безкоштовна гаряча лінія: 0800 420 30 40

Адреса електронної пошти: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛІТЕРАТУРИ

#### **Mamma Mia! – The Breast Cancer Magazine**

atp Verlag GmbH

Maria-Hilf-Straße 15

50677 Cologne

[www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de)





A large writing area consisting of 20 horizontal lines. Each line is composed of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, typical of primary school handwriting paper. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.



## 4.4 Запитання до Вашого лікаря

Ваша брошура «Моя терапія раку молочної залози — інформація про лікування препаратом Кіскалі» містить найважливішу інформацію про призначений Вам препарат і про Вашу терапію. Однак важливо, щоб Ви підтримували спілкування із медичною командою та з'ясували всі аспекти того, що для Вас означає це лікування. У процесі цього не вагайтеся ставити будь-які важливі для Вас запитання. Ось кілька приблизних запитань — просто позначте ті запитання, які мають для Вас значення, або запишіть свої власні запитання.

- Як довго я буду отримувати комбіновану терапію препаратом Кіскалі та антигормональною терапією?
- Наскільки ефективно препарат може допомогти запобігти рецидиву?
- Які найбільш часті побічні ефекти, пов'язані з терапією?
- Коли мені слід зв'язатися з Вами, якщо я помічу будь-які побічні ефекти?
- Що мені робити, якщо побічні ефекти виникнуть уночі або на вихідних?
- Чи можуть побічні ефекти змінюватися протягом курсу лікування?
- Чи зникнуть побічні ефекти після закінчення терапії?
- Чи можу я приймати зазначені нижче лікарські препарати та харчові добавки під час терапії? (принесіть упаковку або листок-вкладиш)
- Які фізичні вправи я можу виконувати під час терапії?
- Що мені потрібно враховувати у моєму харчуванні?
- Хто може мені допомогти, якщо я почуватимуся погано психологічно?
- Які аналізи в рамках подальшого спостереження необхідні для контролю моєї терапії?
- Коли мені потрібно запланувати з Вами наступний візит у рамках подальшого спостереження?
- Який найкращий спосіб зв'язатися з Вами, якщо у мене виникнуть запитання?
- Як і де я можу знайти додаткову підтримку?

# Примітки

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.





Ви можете знайти більше інформації на тему раку молочної залози та багато практичних порад щодо повсякденного життя з раком, щодо боротьби із захворюванням, на тему партнерства, юридичних і фінансових запитань і відповіді на багато інших тем на цьому вебсайті:

[www.leben-mit-brustkrebs.de](http://www.leben-mit-brustkrebs.de)

Чи є у Вас якісь запитання медичного характеру про препарати компанії «Новартис» або Ваш стан, який лікується препаратами компанії «Новартис», наприклад:

- Прийом
- Вплив
- Можливі побічні ефекти або скарги
- Комбінації, взаємодія з іншими лікарськими засобами?

Наша медична інформаційна служба InfoService допоможе Вам **з понеділка по п'ятницю з 08:00 до 18:00** за такими контактними даними:

**Телефон**

0911-273 12 100

**Факс**

0911-273 12 160

**Адреса електронної пошти**

[infoservice.novartis@novartis.com](mailto:infoservice.novartis@novartis.com)

**Вебсайт**

[www.infoservice.novartis.de](http://www.infoservice.novartis.de)

**Живий чат**

[www.chat.novartis.de](http://www.chat.novartis.de)

1 084917 Редакція від 06/2025 р.

Інформаційна брошура на тему раку молочної залози від компанії «Новартис Фарма ГмбХ» [Novartis Pharma GmbH] Нюрнберг

 **NOVARTIS**