

<p>Найбільш поширені</p>	<p>Проблеми з зором Порушення травлення: нудота, діарея, блювота, закріп, втрата апетиту, болі в животі, порушення смакового сприйняття Загальні: стомленість, запаморочення, зниження частоти серцевих скорочень, набряки (обличчя, ноги, руки) Відхилення в результатах лабораторних досліджень: низький рівень гемоглобину (анемія) та (чи) білих кров'яних тілець (нейтропенія), відхилення від норми функціональних проб печінки Інші: нейропатія (відчуття мурашок по тілу, порушення чутливості), шкірні висипи</p>
<p>ПРО ЩО СЛІД ПОВІДОМЛЯТИ МЕДИЧНОМУ ПЕРСОНАЛУ?</p>	
<p>Слід повідомляти медичному персоналу за наявності наступних станів та за відсутності конкретних медичних рекомендацій</p>	<p>Порушення травлення > Суттєва та (або) швидка втрата ваги > Дуже часта діарея, випорожнення понад 4 рази на добу > Сильний біль у животі > Не в змозі пити протягом 24 годин та (або) приймати їжу протягом приблизно 48 годин > Випорожнення рідше 3 разів на тиждень Симптоми, що свідчать про інфекцію > Температура > 38,5 °C > Кашель, біль у горлі, біль при сечовипусканні, діарея з підвищеною температурою Симптоми, що свідчать про порушення роботи серця Втрата свідомості, прискорене серцебиття > Задишка, нестача енергії, запаморочення Проблеми з очима > Зниження зору Респіраторні захворювання > Постійний посилюючий кашель чи утруднене дихання</p>
<p>ЯК ЗАПОБІГТИ ПОБІЧНИМ ЯВИЩАМ?</p>	
<p>Вага</p>	<p>При розладах травлення або набряках регулярно перевіряйте свою вагу.</p>
<p>Закріп</p>	<p>Для стимулювання кишечного транзиту займайтеся підібраними та регулярними видами фізичного навантаження: ходьба, робота в саду, плавання, їзда на велосипеді, спорт...</p>
<p>Стомленість</p>	<p>Робіть вибір на користь занять, що сприяють доброму самопочуттю, зокрема на користь підбраного та регулярного фізичного навантаження: ходьба, робота в саду, плавання, їзда на велосипеді, спорт... Чергуйте періоди активності та відпочинку.</p>
<p>Інфекція</p>	<p>Уникайте відвідувати місця підвищеного ризику (скупчення людей, контакт із хворими людьми, ...). Вам може бути рекомендовано щеплення від грипу та від пневмококової інфекції: воно Вас захистить</p>
<p>Догляд за шкірою</p>	<p>Робіть вибір на користь м'якого мила та зволожувального засобу, підсушуйте шкіру промоканням. Уникайте використання будь-яких продуктів, що дратують шкіру. Для захисту від сонця використовуйте крем із сонцезахисним фільтром широкого спектру та уникайте впливу сонячних променів.</p>
<p>Набряки</p>	<p>Уникайте занадто тісного одягу, шкарпеток та взуття. Кладіть ноги у високе положення.</p>
<p>ЯК АДАПТУВАТИ СВОЮ ДІЄТУ?</p>	
<p>Нудота</p>	<p>Робіть вибір на користь дрібного харчування з кількох легких прийомів їжі, рідких та холодних страв. Обмежте споживання жирної, смаженої та гострої їжі.</p>
<p>Діарея</p>	<p>Робіть вибір на користь дієти з низьким вмістом клітковини. Найкраще вживати продукти, що містять крохмаль моркви, банани. Уникайте вживання сирих фруктів та овочів, молочних продуктів, кави та алкоголю. Пийте більше води.</p>
<p>Закріп</p>	<p>Робіть вибір на користь дієти з високим вмістом клітковини. Пийте більше води.</p>
<p>Порушення смакового сприйняття</p>	<p>Робіть вибір на користь кількох невеликих прийомів теплої та холодної їжі на день. Уникайте вживання металевого кухонного приладдя.</p>
<p>Втрата ваги</p>	<p>Робіть вибір на користь більш калорійної дієти та «дієти задоволення».</p>

