

ЗАВЖДИ



Жінка

Інформаційне видання КМГО "Амазонки" 1(14)'2015

Жінки України в боротьбі проти раку молочної залози

Ми вдячні лікарям усіх регіональних онкологічних диспансерів України за співпрацю та підтримку

«Когда твои слова и движения согласуются друг с другом, сила твоего влияния на себя самого и на других людей умножается» Стюарт Хеллер

С 27.07.2015–02.08.2015 во Львовской обл. село Сянки, Всеукраинская общественная организация «Вместе против рака», провела 10-ю Летнюю школу волонтеров. Организация объединяет женщин перенесших рак молочной железы (РМЖ). Наши женщины люди неравнодушные и сильные духом. Женщины нашли свой путь к выздоровлению и нашли в себе силы помогать и информировать тех женщин, которые находятся на начальном этапе лечения (РМЖ), а так же обращать внимание здоровых женщин на профилактику данной проблемы. Группа участников состояла из 55 волонтеров с разных регионов Украины.

Основная цель Летней школы: реабилитация и разгрузка волонтеров от обыденных вопросов и проблем, пообщаться и обменяться опытом, а также наладить взаимодействие тела и психики, что способствует позитивной смене качества жизни женщин.

Школа проходила в необыкновенно красивом, красочном месте Прикарпатья, уютном и гостеприимном НКСИУ «Западном реабилитационно-спортивном центре», и проводилась в формате информационной, психологической и физической ре-

абилитации. Мероприятие проводилось 7 дней. Основная часть дня в Летней Школе была посвящена: тренингам, тайскому массажу, массаж полотняными петлями, тренировка с использованием веревочного тренажера (групповые занятия). Раскрывали грани характера через танцы народов мира, чтобы через танец успокоить ум и ощутить гармонию; Йога смеха, телесная практика «Лепим счастье»; Медитация «Путешествие к источнику силы»; Упражнения для поднятия жизненного тонуса.

На протяжении всех занятий было много движения, новые ощущения в теле и хорошая музыка. Мы очень благодарны тренерам- психологам, которые проводили Летнюю школу волонтеров, так как, во многом благодаря их знаниям, их мастерству их жизнелюбию школа прошла на позитиве. Школа дала позитив, вселила веру в сегодня и завтра. По окончании Летней Школы участники получили Сертификат участника 10-й Летней Школы волонтеров. Хочу сказать большое спасибо за сотрудничество компаниям: Рош Украина, Центру «Ортек», «Пофам-Украина» и компании «Анита» в Украине.

Ларуса Лопата

25 ноября в Киеве прошла 4 Школа пациенток «Рак груди. Жизнь после диагноза». Большое спасибо организаторам (Онко Портал) за интересную школу пациентов и за прекрасно выбранное место, ресторан «Опера», для ее проведения.

С удовольствием и интересом выслушала выступление заведующего хирургическим отделением Киевского городского онкологического центра Аникуська Николая Федоровича. Слушала его выступление не впервые, но всегда в его выступлениях нахожу для себя что-то новое и полезное. Интересно и важно то, что после выступления была возможность получить прямые ответы на интересующие женщин вопросы.

Подарком для участников Школы был «Сніданок» с Русланом Сенечкиным. Звездный кулинар совместно с поваром ресторана «Опера»

Михаилом Скворцовым провели мастер-класс, приготовив итальянское блюдо Ризотто с гарбузом. Я не люблю гарбуз, но Ризотто с гарбузом было отменным. Руслан поделился своими рецептами и секретами их приготовления. После чего, подарил участникам школы свою кулинарную книгу «Сніданки».

Хороши и полезны, во время приготовления, были дополнения и комментарии диетолога Галины Незгоровой, которая в доступной форме рассказала о здоровом питании, о преимуществах тех или иных продуктов и ответила на волнующие вопросы женщин. От Школы получила много положительных эмоций.

Спасибо всем участникам за хорошую компанию и дружескую атмосферу. В целом было все здорово и вкусно. Спасибо Онко Портал. (onco.com.ua).

Ларуса Лопата

Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» і КМГО «Амазонки», висловлює подяку за підтримку в проведенні акції «За здоров'я жінки» сподіваємось, що спільна праця між нашими організаціями буде тривати і надалі.

**Міністерство
соціальної політики**

**Київська міська
держадміністрація**

*Державна служба з питань
інвалідів та ветеранів України*

**ВГСПО «Національна
Асамблея Інвалідів України**



FitCurves

**Київська міська
онкологічна лікарня**



**Київський міський клінічний
онкологічний центр**

**ДУ «Національний
інститут раку»**



АІСМ



**Єврейський центр
«КИНОР»**



Пофам-Україна



www.amazonki.kiev.ua



Даже при запущенной стадии рака пациентке можно продлить жизнь

О методах лечения, операциях и возможностях современной медицины во время традиционной прямой линии «ФАКТОВ» нашим читателям рассказал **заведующий маммологическим отделением Киевского городского клинического онкологического центра Николай Аникусько.**

— Здравствуйте, Николай Федорович! Звонит Лидия из Полтавской области. Моей дочери 23 года, ей поставили диагноз диффузно-фиброзно-кистозная мастопатия. Это опасно?

— Такой вид мастопатии сейчас встречается у многих девушек. Она говорит о гормональных нарушениях — недостатке прогестерона, вырабатываемого в яичниках. Вашей дочери обязательно нужно показаться гинекологу и онкологу, чтобы исключить сопутствующие изменения, опухоли. Это хроническая болезнь, которая развивается годами.

— Пролечившись, дочь сможет выносить ребенка?

— Конечно. В 1980-е годы таким пациенткам даже рекомендовали как можно скорее рожать — это был один из видов лечения. Ведь прогестерон вырабатывается не только в яичниках, но и в плаценте, поэтому беременность полезна для молочной железы. Но мы не можем настаивать на таком «лечении». Наладить выработку гормонов помогают и лекарственные препараты. Важно помнить: если врачи выявили фиброзно-кистозную мастопатию, значит, нужно регулярно наблюдаться у специалиста. Эта болезнь часто является предвестником серьезных изменений, из-за которых в

будущем могут возникнуть проблемы с беременностью.

— Прямая линия? Это Наталья Михайловна из Жашкова Черкасской области. В сентябре из-за опухоли мне удалили правую грудь. В четырех из девяти лимфоузлов обнаружили метастазы. Назначили химиотерапию. Но один врач считает, что нужно пройти четыре курса, а другой — шесть. Как определить, сколько на самом деле мне понадобится «химии»?

— Судя по всему, у вас была вторая «А» стадия, то есть размер опухоли не превышал двух сантиметров. Количество курсов химиотерапии определяют на основании клеточного анализа образования: если оно неагрессивно, хорошо поддается воздействию гормонов, то, действительно, понадобится от четырех до шести курсов. Если же видим, что у пациентки неблагоприятные факторы — кто-то в семье болел раком груди, есть риск рецидива, — тогда назначаем и восемь циклов. Кроме того, учитывается, как женщина переносит терапию: при ухудшении самочувствия во время введения препаратов лечение могут остановить, чтобы не навредить пациентке. Если же вы хорошо переносите «химию», лучше сделать все шесть курсов — у вас самой будет больше уверенности, что болезнь не вернется.

— Также мне сказали, что придется пройти лучевую терапию.

— Да, она необходима. Таким образом убивают все злокачественные клетки в том месте, где была опухоль. Химиотерапия же дает нам уверенность, что не возникнут отдаленные метастазы в легких, печени...

— Здравствуйте! Звонит Валентина из села Витачев Обуховского района Киевской области. Не под-

скажете, где можно сделать маммографию?

— Маммографы сейчас уже есть практически во всех областных онкологических клиниках. Кроме того, некоторые социально активные компании регулярно устраивают выездные бесплатные консультации специалистов. Передвижные фургончики оснащены аппаратами УЗИ и маммографами. Ведь женщинам до 40 лет раз в год нужно делать профилактическое ультразвуковое исследование молочных желез, а после 40 — рентгеновское. Чтобы не пропустить болезнь на ранней стадии. Сделать обследование можно в нашем центре, который находится по адресу: Киев, улица Верховинная, 69. Телефон регистратуры: 0 (44) 409-24-73.

Врачи разделяют три вида рака: ранний, когда размер опухоли не превышает трех миллиметров, своевременный и запущенный. При раннем достаточно сделать вмешательство, в ходе которого удаляется небольшой участок железы. Сама грудь сохраняется, лимфоузлы тоже не трогают. В этом случае не требуется химиотерапия, облучение — достаточно принимать препараты, подавляющие выработку определенных гормонов. Если же рак своевременный, то есть образование не превышает пяти сантиметров, но поражены лимфоузлы, удаляем либо часть, либо всю молочную железу, назначаем химиотерапию, облучение. Таким образом удается достичь хороших результатов. В запущенной стадии уже нельзя говорить о том, что возможно излечение. Хотя такой пациентке можно продлить жизнь на пять и даже десять лет.

— Это «ФАКТЫ»? Вас беспокоит Лилия из Генического Херсонской области. Мне 51 год. В правом ква-

драте правой груди у меня обнаружили мутную жидкость. Что это может быть?

— Вы находитесь в том возрасте, когда ткань молочной железы становится, скажем так, балластной: она уже не работает, переживает, замещается соединительной, жировой, фиброзной. Поэтому очень важно регулярно делать обследования. Затемнения, которые видят на снимках маммографии, скорее всего, остаточная ткань железы. В этом нет ничего страшного.

— Также из соска этой груди выводят темные выделения.

— Они относятся к физиологическим. Если же их цвет насторожит врача, он назначит мазок-отпечаток, чтобы определить, есть ли риск перерождения. Выделения сероватого, зеленоватого, желтоватого, соломенного цвета — норма.

— Добрый день! Я Татьяна из Киева. Можно узнать: оправданно ли профилактическое удаление молочных желез, о котором все чаще говорят?

— Если женщина знает, что является носителем гена, у нее выявили 85-процентный риск заболеть раком молочной железы и 65-процентный — раком яичников, это имеет смысл. Именно так поступила голливудская актриса Анджелина Джоли.

— Врачи постоянно говорят, что раком болеет все больше людей...

— Понимаете, у каждой клетки нашего организма есть определенная функция. Выполнив ее, она погибает. Новая появляется благодаря стволовым клеткам. А онкологическая клетка бессмертна: она растет и делится, пока не убивает хозяина. Уничтожить ее могут только химиопрепараты и облучение, создающие для онкоклеток неблагоприятные условия.

— Как вы считаете, заболевшему человеку нужно сообщать правду о диагнозе или лучше скрывать?

— Думаю, нужно, чтобы пациент знал, что с ним происходит. Мы должны вместе бороться с раком.

Если человек понимает всю серьезность ситуации, то ответственно относится к лечению, оно проходит более эффективно. Знаете, еще 20 лет назад информации о болезни было гораздо меньше. А до открытия антибиотиков людей пугали инфекционные недуги, так как являлись смертельно опасными. Подумайте сами: когда-то, например, в древнем Египте, средняя продолжительность жизни составляла 24—28 лет. В XIX веке она ненамного увеличилась — до 37 лет. Люди просто не доживали до рака. А после того как Александр Флеминг открыл антибиотики, люди стали жить дольше, выживать после инфекций. И теперь врачи все чаще сталкиваются с болезнями пожилого возраста.

Кроме того, еще в начале XX века женщины рожали гораздо больше детей, чем сейчас. Тогда была актуальной поговорка: один ребенок — не ребенок, двое детей — полребенка, трое детей — один ребенок. И это было правильно. Каждая беременность уменьшала риск развития опухолей. У врачей есть наблюдения за рожавшими и нерожавшими пациентками. Если женщина впервые становится мамой до 25 лет, риск возникновения рака у нее меньше, чем у нерожавшей. Если же первенец появляется в промежутке от 25 до 35 лет, риск заболеть уже такой, как будто она не рожала. Еще в более высокой зоне риска оказываются те, кто рождает после 35 лет.

— Николай Федорович, к вам обращается Марина из Симферополя. Скажите, можно ли защититься от развития рака молочной железы и как это сделать?

— Понимаете, за последние сто лет сама женщина значительно изменилась. Она теперь много работает, строит карьеру. Пары меньше занимаются сексом. Одного раза в неделю недостаточно не только для слабого пола, но и для мужчин. В семье, как правило, растет один, максимум двое детей. Мамы становятся все чаще не до 25 лет, а к тридцати, поэтому в течение жиз-

ни подвергаются значительному воздействию эстрогена. Кстати, отмечено: если климакс у женщины начинается в возрасте 40 лет, риск развития рака у нее в три раза меньше, чем у той, у которой менопауза наступает в 50.

Мы все сейчас переживаем эволюционный шаг. И перемены касаются не только женщин — вскоре их ощутят и мужчины. Более агрессивными будут опухоли простаты, значительно омолодится импотенция. Это связано с тем, что большинство людей мало ходят, но много ездят на автомобилях, сидят перед компьютерами, подвергаются мощным стрессам. И очень важно, чтобы мы понимали: рак неизбежен. Не нужно думать, что это страшно. Любая болезнь угрожает жизни, если она запущена, даже насморк! Жизнь, как говорят, — это смертельно опасная болезнь, передающаяся половым путем.

Чтобы защитить себя, нужно изучить, какие болезни были в роду, и вовремя обследоваться. Если будем это понимать, то сможем справляться с заболеваниями. Зная глубину колодца, мы берем лестницу нужной длины, чтобы добраться до дна. Так и здесь. Предупредить развитие рака можно, если заниматься спортом, быть физически активным, отказаться от курения, делать прививки от гепатита, вовремя лечить инфекционные и вирусные болезни, вести здоровый образ жизни. Отказ от жирной пищи позволяет на треть снизить риск развития рака кишечника, желудка, молочной железы. И необходимо помнить: в 95 случаях из ста рак груди на ранней стадии не дает о себе знать. Поэтому нужно вовремя делать УЗИ молочной железы, чтобы выявить болезнь, когда с ней еще можно успешно справиться.

*Подготовила
Виолетта КИРТОКА,
«ФАКТЫ»*

«Розовый октябрь»

15-17 октября 2015 г. в Киеве ВОООИ «Разом проти раку» совместно с НАИ провели XVI Всеукраинскую конференцию «Здоровье женщины», на которой рассматривались вопросы и проблемы связанные с проблемой рака молочной железы (РМЖ). Ведь высокая смертность от этого заболевания обусловлена во многом тем, что часто оно выявляется на поздней стадии. В конференции приняли участие представители женских организаций, которые входят во Всеукраинскую общественную организацию «Разом проти раку» из 17 регионов Украины. Волонтеры наших организаций нашли свой путь к выздоровлению, мы благодарны судьбе и сегодня прикладываем много усилий что бы помочь тем женщинам, которым только поставили диагноз РМЖ и нуждаются в информационной и психологической поддержке. Перед участниками конференции выступили: Уполномоченный Президента Украины по правам людей с инвалидностью, председатель НАИУ-Сушкевич В.М., заведующий хирургического отделения Киевского городского онкологического центра Аникусько Николай Федорович, заведующая отделом гинекологии Киевского городского онкологического центра, главный онкогинеколог г. Киева Манжура Е.П., научный сотрудник отделения опухолей грудной железы и ее реконструктивной хирургии Национального Института Рака- Досенко И.В., профессор, доктор медицинских наук Института экспериментальной патологии, онкологи и радиологии им. Р.Е. Кавецкого НАН Украины – Мосиенко В.С., диетологи, гастроэнтеролог, психолог, представители протезных предприятий «Ортес», «Анита», «Пофам-Украина» и др. Во время конференции женщины имели возможность выступить, обменяться опытом и задать вопросы врачам.

«В память о тех, кого с нами нет» прошел Вечер памяти. Сложно подобрать слова, которые могли бы выразить чувства, мысли, душевное со-

стояние, когда вспоминаешь, подруг, которых, к сожалению, уже нет рядом. Вместо слов была живая музыка.

В Михайловском Соборе, для участников конференции, прошла Литургия о здравии «амазонок». Кульминацией 3-х дневной акции была автобусная экскурсия по Киеву.

Мы благодарны всем, кто на протяжении многих лет поддерживает деятельность нашей организации и сотрудничает с нами. Ведь только совместными усилиями возможно противостоят проблеме онкозаболевания.

После трех дней акции, перед отъездом, женщины активно делились впечатлениями и эмоциями.

Председатель ВОО «Разом проти раку» Лариса Лопата

Національна Асамблея інвалідів України (НАІУ) спільно з Львівським центром соціального захисту та реабілітації інвалідів «СО-ЗАРІН», за участю ВОООІ «Разом проти раку» 24–25 вересня 2015 р. в рамках Всеукраїнської програми НАІУ «Сприяння розвитку громадського руху жінок-інвалідів та батьків, які виховують дітей-інвалідів», провели семінар «Сучасні методи попередження та профілактики, лікування, забезпечення соціально – психологічної та медичної реабілітації жінок, хворих на РМЗ в післяопераційний та реабілітаційний періоди», який відбувся в м. Львові. В програмі заходу було обговорення сучасного стану та перспектив розвитку системи комплексної реабілітації, правового забезпечення та соціального захисту жінок з онкологічними захворюваннями в Україні. До участі у заході були запрошені представники Львівської обласної ради, Львівської обласної державної адміністрації, Департаменту охорони здоров'я, Департаменту соціального захисту населення, Львівського відділення фонду соціального захисту інвалідів, фахівці онкологічних лікувальних-діагностичних установ та закладів, представники громадських ор-

ганізацій інвалідів з різних регіонів України.

Дякуємо Кернякевичу О.Я. (керівнику Львівського центру соціального захисту та реабілітації інвалідів «СОЗАРІН») за організацію семінару на високому рівні.

Лариса Лопата

22–23 октября 2015 г. В Бухаресте (Румыния) прошел 7-й Саммит стран Восточной Европы и Азии. Саммит был проведен согласно программы Университета штата Вашингтон г. Сиэтла при партнерстве общественных организаций Румынии. Цель Саммита – привлечь внимание общественности к проблеме рака молочной железы (РМЗ) и шейки матки. В Саммите приняли участие врачи онкологи и лидеры общественных организаций Армении, Беларусь, Боснии, Эстонии, Грузии, Венгрии, Казахстана, Киргизстана, Латвии, Литвы, Молдовы, Украины, Польши, Румынии, России, Таджикистана, Узбекистана, Швейцарии и США. Такие образовательные программы дают возможность обменяться опытом и узнать о новых подходах и методиках в лечении РМЖ и шейки матки.

Инициатором данного Саммита была профессор Джулия Грейлоу (онколог-химиотерапевт), которая сотрудничает с амазонками Украины с 1999 г. Джулия неоднократно принимала участие в конференциях и Маршах «Жизни и Надежды» в Киеве. А в 2007 г. В Киеве проходил третий Саммит стран Восточной Европы и Азии. В октябре 2015 года амазонки г. Киева имели возможность встретиться и пообщаться в неформальной обстановке с Джулией Грейлоу и Элисон Дваладзе, (менеджер программ Университета штата Вашингтон).

Большое спасибо организаторам за предоставленную возможность участвовать в Саммите, за содержательную программу, интересное общение и возможность встретиться с подругами из разных стран.

Лариса Лопата

Сказка о прощении

— Я не прощу, — сказала Она. — Я буду помнить.

— Прости, — попросил ее Ангел. — Прости, тебе же легче будет.

— Ни за что, — упрямо сжала губы Она. — Этого нельзя прощать. Никогда.

— Ты будешь мстить? — обеспокоенно спросил он.

— Нет, мстить я не буду. Я буду выше этого.

— Ты жаждешь сурового наказания?

— Я не знаю, какое наказание было бы достаточным.

— Всем приходится платить за свои решения. Рано или поздно, но всем... — тихо сказал Ангел. — Это неизбежно.

— Да, я знаю.

— Тогда прости! Сними с себя груз. Ты ведь теперь далеко от своих обидчиков.

— Нет. Не могу. И не хочу. Нет им прощения.

— Хорошо, дело твое, — вздохнул Ангел. — Где ты намерена хранить свою обиду?

— Здесь и здесь, — прикоснулась к голове и сердцу Она.

— Пожалуйста, будь осторожна, — попросил Ангел. — Яд обид очень опасен. Он может оседать камнем и тянуть ко дну, а может породить пламя ярости, которая сжигает все живое.

— Это Камень Памяти и Благородная Ярость, — прервала его Она. — Они на моей стороне.

И обида поселилась там, где она и сказала — в голове и в сердце.

Она была молода и здорова, она строила свою жизнь, в ее жилах текла горячая кровь, а легкие жадно вдыхали воздух свободы. Она вышла замуж, родила детей, завела друзей. Иногда, конечно, она на них обижалась, но в основном прощала. Иногда сердилась и ссорилась, тогда прощали ее. В жизни было всякое, и о своей обиде она старалась не вспоминать.

Прошло много лет, прежде чем она снова услышала это ненавист-

ное слово — «простить».

— Меня предал муж. С детьми постоянно трения. Деньги меня не любят. Что делать? — спросила она пожилого психолога.

Он внимательно выслушал, много уточнял, почему-то все время просил ее рассказывать про детство. Она сердилась и переводила разговор в настоящее время, но он снова возвращал ее в детские годы. Ей казалось, что он бродит по закоулкам ее памяти, стараясь рассмотреть, вытащить на свет ту давнюю обиду. Она этого не хотела, а потому сопротивлялась. Но он все равно узрел, дотошный этот дядька.

— Чиститься вам нужно, — подвел итог он. — Ваши обиды разрослись. На них налипли более поздние обиды, как полипы на коралловый риф. Этот риф стал препятствием на пути потоков жизненной энергии. От этого у вас и в личной жизни проблемы, и с финансами не ладится. У этого рифа острые края, они ранят вашу нежную душу. Внутри рифа поселились и запутались разные эмоции, они отравляют вашу кровь своими отходами жизнедеятельности, и этим привлекают все новых и новых поселенцев.

— Да, я тоже что-то такое чувствую, — кивнула женщина. — Время от времени нервная становлюсь, порой депрессия давит, а иногда всех просто убить хочется. Ладно, надо чиститься. А как?

— Простите ту первую, самую главную обиду, — посоветовал психолог. — Не будет фундамента — и риф рассыплется.

— Ни за что! — вскинулась женщина. — Это справедливая обида, ведь так оно все и было! Я имею право обижаться!

— Вы хотите быть правой или счастливой? — спросил психолог. Но женщина не стала отвечать, она просто встала и ушла, унося с собой свой коралловый риф.

Прошло еще сколько-то лет. Женщина снова сидела на приеме, теперь уже у врача. Врач рассматривал

снимки, листал анализы, хмурился и жевал губы.

— Доктор, что же вы молчите? — не выдержала она.

— У вас есть родственники? — спросил врач.

— Родители умерли, с мужем в разводе, а дети есть, и внуки тоже. А зачем вам мои родственники?

— Видите ли, у вас опухоль. Вот здесь, — и доктор показал на снимке черепа, где у нее опухоль. — Судя по анализам, опухоль нехорошая. Это объясняет и ваши постоянные головные боли, и бессонницу, и быструю утомляемость. Самое плохое, что у новообразования есть тенденция к быстрому росту. Оно увеличивается, вот что плохо.

— И что, меня теперь на операцию? — спросила она, холодея от ужасных предчувствий.

— Да нет, — и доктор нахмурился еще больше. — Вот ваши кардиограммы за последний год. У вас очень слабое сердце. Такое впечатление, что оно зажато со всех сторон и не способно работать в полную мощь. Оно может не перенести операции. Поэтому сначала нужно подлечить сердце, а уж потом...

Он не договорил, а женщина поняла, что «потом» может не наступить никогда. Или сердце не выдержит, или опухоль задавит.

— Кстати, анализ крови у вас тоже не очень. Гемоглобин низкий, лейкоциты высокие... Я пропишу вам лекарства, — сказал доктор. — Но и вы должны себе помочь. Вам нужно привести организм в относительный порядок и заодно морально подготовиться к операции.

— А как?

— Положительные эмоции, теплые отношения, общение с родными. Влюбитесь, в конце концов. Полистайте альбом с фотографиями, вспомните счастливое детство.

Женщина только криво усмехнулась.

— Попробуйте всех простить, особенно родителей, — неожиданно посоветовал доктор. — Это очень облег-

чает душу. В моей практике были случаи, когда прощение творило чудеса.

— Да неужели? — иронически спросила женщина.

— Представьте себе. В медицине есть много вспомогательных инструментов. Качественный уход, например... Забота. Прощение тоже может стать лекарством, причем бесплатно и без рецепта.

Простить. Или умереть. Простить или умереть? Умереть, но не простить? Когда выбор становится вопросом жизни и смерти, нужно только решить, в какую сторону тымотришь.

Болела голова. Ныло сердце. «Где ты будешь хранить свою обиду?». «Здесь и здесь». Теперь там болело. Пожалуй, обида слишком разрослась, и ей захотелось большего. Ей вздумалось вытеснить свою хозяйку, завладеть всем телом. Глупая обида не понимала, что тело не выдержит, умрет.

Она вспомнила своих главных обидчиков — тех, из детства. Отца и мать, которые все время или работали, или ругались. Они не любили ее так, как она этого хотела. Не помогало ничего: ни пятерки и похвальные грамоты, ни выполнение их требований, ни протест и бунт. А потом они разошлись, и каждый завел новую семью, где ей места не оказалось. В шестнадцать лет ее отправили в техникум, в другой город, всучив ей билет, чемодан с вещами и три тысячи рублей на первое время, и все — с этого момента она стала самостоятельной и решила: «Не прощу!». Она носила эту обиду в себе всю жизнь, она поклялась, что обида вместе с ней и умрет, и похоже, что так оно и сбывается.

Но у нее были дети, были внуки, и вдовец Сергей Степаныч с работы, который пытался неумело за ней ухаживать, и умирать не хотелось. Ну правда вот — рано ей было умирать! «Надо простить, — решила она. — Хотя бы попробовать».

— Родители, я вас за все прощаю, — неуверенно сказала она.

Слова прозвучали жалко и неубедительно. Тогда она взяла бумагу и карандаш и написала: Уважаемые родители! Дорогие родители! Я больше не сержусь. Я вас за все прощаю.

Во рту стало горько, сердце сжалось, а голова заболела еще больше. Но она, покрепче сжав ручку, упрямо, раз за разом, писала: «Я вас прощаю. Я вас прощаю». Никакого облегчения, только раздражение поднялось.

— Не так, — шепнул Ангел. — Река всегда течет в одну сторону. Они старшие, ты младшая. Они были прежде, ты потом. Не ты их породила, а они тебя. Они подарили тебе возможность появиться в этом мире. Будь же благодарной!

— Я благодарна, — произнесла женщина. — И я правда очень хочу их простить.

— Дети не имеют права судить своих родителей. Родителей не прощают. У них просят прощения.

— За что? — спросила она. — Разве я им сделала что-то плохое?

— Ты себе сделала что-то плохое. Зачем ты оставила в себе ту обиду? О чем у тебя болит голова? Какой камень ты носишь в груди? Что отравляет твою кровь? Почему твоя жизнь не течет полноводной рекой, а струится хилыми ручейками? Ты хочешь быть правой или здоровой?

— Неужели это все из-за обиды на родителей? Это она, что ли, так меня разрушила?

— Я предупреждал, — напомнил Ангел. — Ангелы всегда предупреждают: не копите, не носите, не травите себя обидами. Они гниют, смердят и отравляют все живое вокруг. Мы предупреждаем! Если человек делает выбор в пользу обиды, мы не вправе мешать. А если в пользу прощения — мы должны помочь.

— А я еще смогу сломать этот коралловый риф? Или уже поздно?

— Никогда не поздно попробовать, — мягко сказал Ангел.

— Но они ведь давно умерли! Не у кого теперь просить прощения, и

как же быть?

— Ты проси. Они услышат. А может, не услышат. В конце концов, ты делаешь это не для них, а для себя.

— Дорогие родители, — начала она. — Простите меня, пожалуйста, если что не так... И вообще за все простите.

Она какое-то время говорила, потом замолчала и прислушалась к себе. Никаких чудес — сердце ноет, голова болит, и чувств особых нет, все как всегда.

— Я сама себе не верю, — призналась она. — Столько лет прошло...

— Попробуй по-другому, — посоветовал Ангел. — Стань снова ребенком.

— Как?

— Опустись на колени и обратись к ним, как в детстве: мама, папа.

Женщина чуть помедлила и опустилась на колени. Она сложила руки лодочкой, посмотрела вверх и произнесла: «Мама. Папа». А потом еще раз: «Мама, папа...». Глаза ее широко раскрылись и стали наполняться слезами. «Мама, папа... это я, ваша дочка... простите меня... простите меня!». Грудь ее сотрясли подступающие рыдания, а потом слезы хлынули бурным потоком. А она все повторяла и повторяла: «Простите меня. Пожалуйста, простите меня. Я не имела права вас судить. Мама, папа...».

Понадобилось немало времени, прежде чем потоки слез иссякли. Обессиленная, она сидела прямо на полу, привалившись к дивану.

— Как ты? — спросил Ангел.

— Не знаю. Не пойму. Кажется, я пустая, — ответила она.

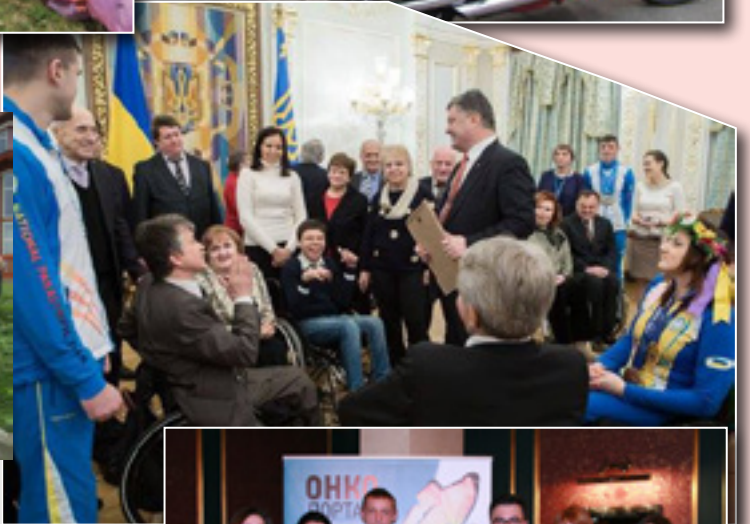
— Повторяй это ежедневно сорок дней, — сказал Ангел. — Как курс лечения. Как химиотерапию. Или, если хочешь, вместо химиотерапии.

— Да. Да. Сорок дней. Я буду.

В груди что-то пульсировало, покалывало и перекатывалось горячими волнами. Может быть, это были обломки рифа. И впервые за долгое время совершенно, ну просто ни о чем, не болела голова.



Мы "Амазонки"







Лімфедема – 18 кроків профілактики

18 кроків профілактики для хворих на рак молочної залози, що складають групу ризику щодо розвитку лімфедему або вже мають лімфедему

Хто входить до групи ризику?

До групи ризику входять всі, хто був прооперований з приводу раку молочної залози з вилученням лімфатичних вузлів підпахви та часто ті, хто пройшов курс променевої терапії. Лімфедема може виникнути відразу після операції, протягом декількох місяців, років або, навіть, через 20 і більше років після лікування. При володінні певними знаннями та належному догляді лімфедему можна запобігти або у випадку її виникнення тримати під контролем.

Наступні рекомендації треба уважно розглянути перед операцією і обговорити з Вашим лікарем:

1. Не ігноруйте будь-яке незначне набрякання руки, долоні, пальців або грудної клітки. негайно звертайтеся до свого лікаря.

2. Ніколи не дозволяйте робити ін'єкції або брати кров з ураженої руки.

3. Міряйте кров'яний тиск на неушкодженій руці.

4. Тримайте руку, що набрякла або "знаходиться в групі ризику", в чистоті. Порадьтеся з лікарем, яким лосьйоном користуватися після прийняття ванни. Обережно і дуже ретельно витирайте його залишки. Переконайтесь, що в зморшках та між пальцями сухо.

5. Уникайте енергійних повторних рухів, що потребують надмірних зусиль (штовхання, тягнення).

6. Уникайте піднімання ураженою рукою. Ніколи не носіть важкі сумки через плече.

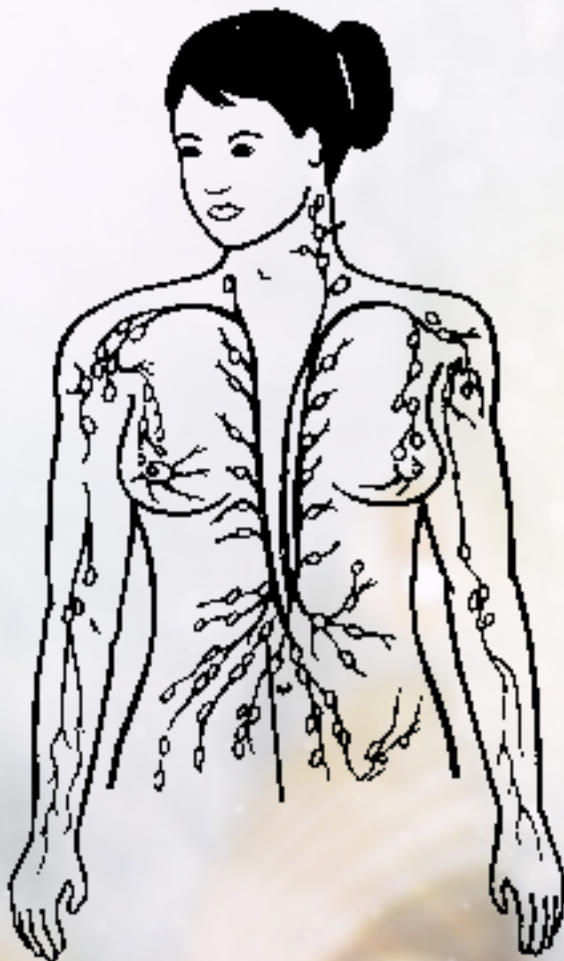
7. Не носіть прикраси або еластичні бінти, що щільно прилягають, на уражених пальцях або руках.

8. Уникайте значного перебігу температур при купанні або митті

посуду. Захищайте руки від сонячних променів.

9. Не одягайте на голе тіло шерстяні речі, так як чиста шерсть може подразнювати шкіру, сприяючи виникненню інфекції.

10. Уникайте будь-яких травм (порізи, сонячні або інші опіки, спортивні травми, укуси комах, подряпання котом).



11. Надягайте рукавички під час прибирання квартири, роботи в саду, а також при виконанні будь-якої іншої роботи, що може призвести до ушкоджень, навіть незначних.

12. Роблячи манікюр, бережіться порізів.

13. Дуже важливо виконувати фізичні вправи, але після консультації з лікарем. Не перевантажуйте ушкоджену руку; в разі виникнення болю в руці ляжте і підніміть її.

Рекомендовані вправи: ходіння

пішки, плавання, легка аеробіка, велосипедні прогулянки. Не слід піднімати більше 6-7 кг.

14. При користуванні повітряним транспортом пацієнту слід одягати компресійний рукав (здавлюючий рукав для зменшення набряку руки). Додаткові пов'язки можуть бути необхідні при тривалих перельотах.

15. Пацієнти з великими молочними залозами мають носити легкі протези (важкі протези можуть надмірно тиснути на лімфатичні вузли вище ключиці). Під лямки ліфчика можна підкладати м'які підкладки. Носіть ретельно підібраний ліфчик: не дуже тісний і без металевого каркасу.

16. Пацієнти з лімфедемою мають носити добре підібраний компресійний рукав протягом всього дня. Не менше одного разу на 4-6 місяців відвідуйте свого лікаря для обстеження. Якщо рукав дуже просторий, може статися, що окружність руки зменшилася або рукав вийшов з ладу.

17. Попередження: якщо Ви помітили висип, почервоніння, утворення пухирів, підвищення температури або лихоманку, звертайтеся до лікаря. Запалення або інфекція в ушкодженій руці може бути початком лімфедему або може привести до погіршення її стану.

18. Підтримуйте свою оптимальну вагу шляхом збалансованого харчування з низьким вмістом натрію і високим вмістом клітчатки. Харчування повинно містити білок, який легко засвоюється (наприклад, куряче м'ясо або рибу).

«Наш Ангел Хранитель — это наша любовь к себе, и только от нас самих зависит, на сколько широко Он будет раскрывать над нами свои крылья»

Аннел Зуокене

Настрой мелодию души

Откровения

Погожим осенним днем мы с подругой зашли в киевское кафе, чтобы немного отдохнуть. Мы радовались встрече, потому что не виделись целый год. Ничего не мешало нашему общению. Я люблю, когда можно говорить о чем бы то ни было, не прятаться за фразы, ничего не придумывать, стараясь показать себя лучше, чем на самом деле. Мы знаем друг о друге все: о тяжелых испытаниях, перенесенных нами, оставивших следы в наших душах.

Каждый раз, отправляясь в Киев, я с волнением жду встречи с подругами. Все ли приедут? Может быть, за год, минувший с прошлой встречи, кто-то покинул нас, отправившись на небо... Чья теперь очередь? Мы вместе преодолеваем тяжелую болезнь. Мы обязаны ее победить ради своих семей, детей и внуков. Мы нужны им. А ежегодные киевские встречи помогают нам поддерживать друг друга. Мы помогаем тем, кто недавно узнал о своем диагнозе и не знает, что делать, как с этим жить. Им намного труднее, чем нам. Вот мы и собираемся каждый год осенью на Михайловской площади, чтобы пройти в «Марше Надежды» (который организует ВОО «Разом проти раку» и НАИ Украины) по столичным улицам, чтобы сказать всем: «С этим можно жить, это можно победить!» На открытой концертной площадке, в Мариинском парке, выпускаем в воздух разноцветные шарики, словно души тех женщин, кого уже нет с нами, и ощущаем светлую грусть... Они уже исполнили свою миссию на Земле и ушли в бесконечность...

Мы с подругой наслаждались ароматом кофе, прозрачный воздух погружал нас в теплый океан запахов. Я ощущала покой и казалось, что все вокруг нас дышит гармонией и счастьем. Тихая музыка витала в воздухе, слышались волшебные звуки «Осенней песни» Чайковского. Я

почти засыпала под гипнозом этой мелодии. Вспоминалось детство, музыкальная школа, огромный черный рояль...

- Можно присесть рядом с вами? - послышался женский голос.

- Пожалуйста, - ответила моя подруга.

- Благодарю.

Она присела за наш столик, не объясняя, почему именно рядом с нами, ведь на веранде кафе было много свободных мест. Это была молодая женщина. Среднестатистическая жительница большого города, аккуратно и со вкусом одета, на ней были дорогие украшения. Я случайно поймала ее взгляд: ее глаза умоляли, просили о помощи. Все стало ясно, именно такой взгляд я увидела в зеркале, когда десять лет назад впервые узнала о своем диагнозе. Глаза как бы спрашивали: «А почему именно я? За какие грехи?» Но тогда никто не мог мне ответить на эти вопросы. Мой муж испугался больше меня, дети были еще маленькими, а родителям я ничего не рассказала - они бы этого не перенесли.

Женщина, сидящая возле нас, искала ответ на те же самые вопросы. Она заказала кофе, тихонько вздохнула, потом достала платочек, поднесла его к глазам и замерла в оцепенении. И вдруг слезы осенним дождем хлынули из глаз. Сердце мое стиснулось от жалости. Когда-то, десять лет назад, Господь подарил мне жизнь и надежду и помог выздороветь. Теперь настала моя очередь подарить надежду человеку, утратившему ее.

- Послушай, девочка, не удивляйся, что я так тебя называю, я имею на это право. Когда со мной случилась беда, мне было столько же лет, сколько тебе сейчас. Я ощущаю твою боль, твою тоску, потому что сама это испытала. Не отвечай мне ничего, только слушай. Я подарю тебе свою тайну, которая помогает

мне в трудные времена. Согласна?

Она покорно кивнула головой.

- Возьми чашку кофе. Поднеси ее к лицу, вдохни аромат, наслаждайся им. Дыши глубже... Представь, что ты в раю, там царят запахи кофе и ванильных круасанов. Закрой глаза, дыши глубже... Вспомни самые счастливые мгновения своей жизни. Успокойся. Все пройдет. Все будет хорошо. Пусть моя вера перейдет к тебе. Пусть моя сила перейдет к тебе...

Девушка отпила кофе, ее дыхание стало ровнее, но слезы все еще блестили на глазах. Я тихо продолжала:

- Представь, тебе предстоит тяжелое испытание или очень неприятный разговор, или неотложная операция... Назначь себе дату этого события, например, понедельник, тринадцатое число. А теперь вспомни, что после понедельника обязательно наступит вторник. Именно в этот день ты проснешься утром, посмотришь на себя в зеркало и скажешь: «Доброе утро!!! Все уже позади! Я живу, я дышу, я надеюсь на лучшее! Поверь мне, дорогая, это будет обязательно!!!»

Она не произнесла ни слова, посмотрела на меня ясным взглядом, где уже не было слез, поставила чашку на стол. Дрожащей рукой взяла со стола мою визитную карточку, едва заметно улыбнулась и пошла к выходу.

Через некоторое время она мне позвонила, я услышала ее голос, дрожащий от счастья:

- Доброе утро! Помните меня? Сегодня я проснулась с радостью. Мне сделали операцию, все прошло хорошо. Я дышу, надеюсь и радуюсь жизни. Спасибо вам!

А через год новая подруга пригласила меня на крещение своей новорожденной дочери.

Лариса Кройтор

(член общественной организации «Разом проти раку»)



Питание во время противоопухолевого лечения

Во время химиотерапии и облучения важно соблюдать сбалансированную и высококалорийную диету. Это важно не только для вашего общего самочувствия, но и поможет лучше справиться с возникающими во время лечения тошнотой и рвотой.

Делая некоторые простые изменения в своей диете и привычках питания, вы можете помочь улучшить свое самочувствие во время химиотерапии и облучения. При желании вы можете записать в дневник своих проблем блюда, которые вызывают у вас тошноту или рвоту.

Приведенные здесь советы о питании имеют рекомендательный характер.

Быстрые советы

Ешьте

- Лучше меньше и чаще, чем большими порциями и редко
- Медленно и тщательно прожевывая пищу
- Хлеб/булку, обжаренные в тостере, и соленые печенья
- Пищу, которая подсолена или слегка подслащена

Пейте

- Много жидкости в день лечения и в последующие дни. Во время приема пищи старайтесь пить меньше. Чрезмерное употребление жидкости во время еды может вызвать вздутие живота и увеличить тошноту.

Избегайте

- Слишком горячей и пряной пищи
- Твердой пищи сразу после химиотерапии или облучения
- Приготовления пищи с сильными запахами, так как она может усилить тошноту
- Алкоголя и большого количества кофе

Если у вас рвота

- Чтобы предупредить потерю жидкости, попробуйте, например, сосать кубики льда или пить жид-

кость понемногу

- Если периоды рвоты довольно серьезные, попробуйте пить спортивные напитки или минеральную воду. Они помогут заменить в организме потерянные соли.

Некоторые связанные с питанием советы

Предложенные ниже советы могут помочь вам придерживаться правильной диеты и улучшить аппетит, если вы испытываете тошноту или рвоту.

Советы

- Ешьте высококалорийную пищу. Во время химиотерапии и облучения важно при каждом приеме пищи получать как можно больше энергии.

- При приготовлении пищи используйте сливочное или растительное масло.

- Не употребляйте пищу с высоким содержанием клетчатки, так как это может раздражать желудок (пнос).

- Пробуйте питаться каждый день в одно и то же время. Придерживайтесь этого совета и тогда, когда не испытываете голод. Люди с хорошим питанием лучше справляются с побочными действиями химиотерапии и облучения.

- Планируйте. Закупите продукты уже до начала химиотерапии, чтобы при желании сразу же приготовить себе подходящую еду.

- Попробуйте заготовить такими продуктами питания, из которых можно быстро приготовить еду. При выборе продуктов отдавайте предпочтение тем, в случае которых вы уверены, что сможете их есть даже тогда, когда чувствуете себя не очень хорошо.

- Попросите помощи у членов семьи и друзей. Если у вас тошнота и рвота, попросите других людей сходить в магазин и приготовить вам еду. Друзья и члены семьи, безус-

ловно, и без вашей просьбы согласятся вам помочь.

- Составьте для себя план питания, подходящий для вашего организма. У многих людей по утрам самый лучший аппетит. Если это относится и к вам, то попробуйте есть по утрам больше, а после обеда ешьте легкую пищу.

- Попробуйте во время еды создать вокруг себя приятную атмосферу. Готовьте пищу с хорошим внешним видом и приятным для вас запахом. Попробуйте красиво накрывать на стол и сервировать пищу так, чтобы она выглядела более аппетитно. Используйте посуду радостных цветов, цветы и хорошую фоновую музыку.

- Попробуйте сохранять спокойствие. Если вас тошнит, то посидите в темной тихой комнате, делайте глубокие вдохи и выдохи и сохраняйте спокойствие. Это поможет и в случае, если вы нервничаете перед химиотерапией.

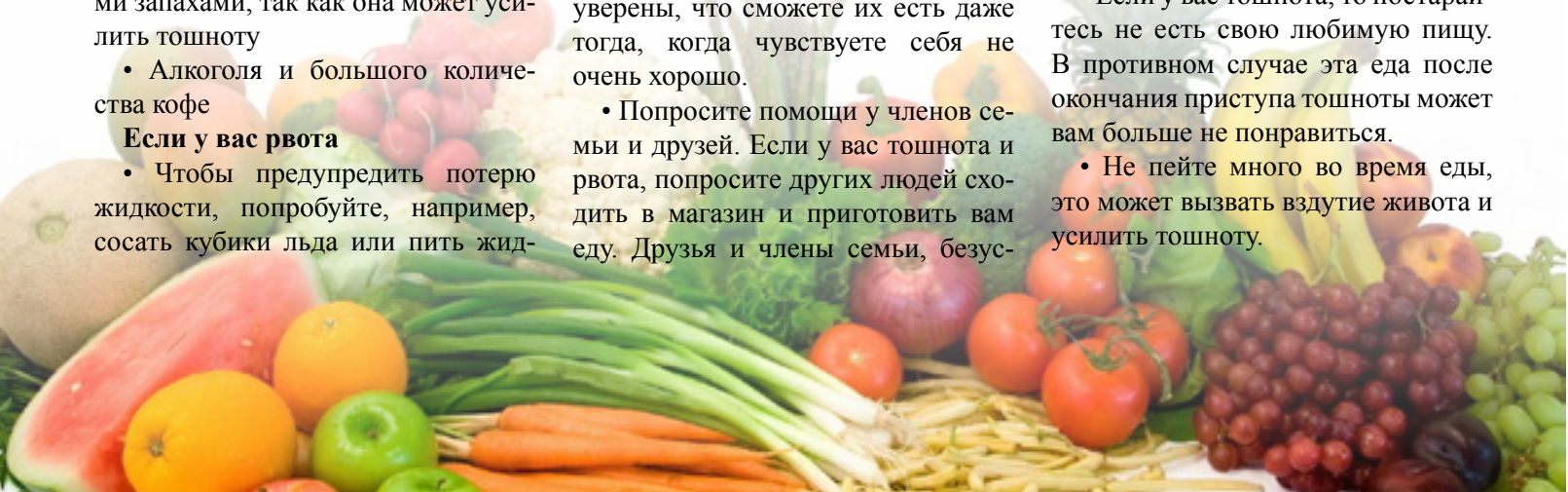
Чего следует избегать?

- Не переживайте за те дни, когда вы ничего не можете есть. Вместо этого попробуйте сделать что-то, чтобы почувствовать себя лучше и отдалить мысли о тошноте и рвоте. Старайтесь в такие дни много пить, чтобы организм получал в достаточном количестве жидкости (вода необходима для жизни).

- Не заставляйте себя есть или пить до того, как пройдет сильный приступ тошноты и рвоты. Когда рвота прекратится, то на протяжении нескольких часов постарайтесь пить по чуть-чуть, только после этого начинайте есть твердую пищу.

- Если у вас тошнота, то постарайтесь не есть свою любимую пищу. В противном случае эта еда после окончания приступа тошноты может вам больше не понравиться.

- Не пейте много во время еды, это может вызвать вздутие живота и усилить тошноту.



Красивая притча о создании женщины

Когда Бог создавал женщину, он работал поздно. На 6-й день к нему зашел ангел и спросил: “Зачем ты тратишь так много времени на это?”

Господь ответил: “Посмотри на все спецификации, которые я должен соблюсти, чтобы сделать ее. Она должна быть легко моющейся, но не из пластика, иметь больше чем 200 двигающихся частей и в то же время грациозно двигаться. Должна излечивать себя, когда она больна. Работать по 18 часов в сутки. У нее должно быть только две руки, но она должна уметь обнять сразу несколько детей, и уметь обнять так, чтобы прошла любая боль, будь то пораненное колено или душа”.

Ангел был впечатлен: “А это стандартная модель? Это же невозможно! Слишком много работы на один день. Отложи ее на потом”.

“Нет” – сказал Господь, “Я закончу ее сегодня, и она будет моей любимницей”.

Ангел подошел ближе и прикоснулся к женщине. “Господь, но она

такая мягкая!”

“Да, она мягкая, но я так же сделал ее очень сильной. Ты и представить себе не можешь, что она может выдержать и преодолеть. Она выглядит хрупкой, но в ней огромная мощь.”

“А думать она может?” – спросил ангел.

Господь ответил: “Она может не только думать, но и убеждать”.

Ангел дотронулся до щеки женщины. “Господь, кажется, она у тебя получилась бракованная – она протекает”.

“Нет, она не бракованная” – поправил ангела, Бог, “Это слезы”.

“Для чего они?” – спросил ангел.

“Они выражают ее печаль, ее любовь, ее одиночество, ее страдания и ее гордость”.

Ангел был действительно впечатлен. “Господь, ты гений! Ты обо всем подумал. Женщина и в самом деле изумительна!”

“О, да” – сказал Бог. “У нее есть силы, которые могут удивить мужчину. Она может смеяться, когда ей хочется плакать. Она может улыбаться, когда ей страшно. Она будет помогать другому, когда ей самой нужна помощь. Один лишь ее взгляд способен сделать то, что мужчине не под силу...”

Ангел не мог произнести ни слова и стоял зачарован.

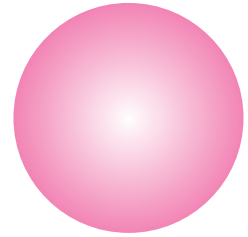
Затем Господь вздохнул: “Но есть в ней одна вещь, которая совсем не так. Один недостаток, который если она сама не исправит, может испортить ей жизнь”.

“Что же это?”, - спросил Ангел.

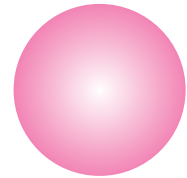
“Она не знает себе цену”, - ответил Бог.

Ранняя диагностика спасает жизнь

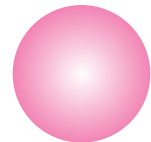
Бусины этого ожерелья представляют собой размер опухоли, которая может быть обнаружена, если:



Женщина обследует грудь крайне редко.



Женщина обследует грудь изредка.



Женщина обследует грудь ежемесячно.



Доктор или медсестра проводят клиническое обследование груди.



Женщина впервые прошла маммографию.



Женщина проходит маммографию каждые 1-2 года.

Чем меньше эта бусинка, тем больше шанс.





CARE

**Адреса
Кабінета:**

Київ
пр. 40-річчя Жовтня, 70
готель «Мир», оф. 424
+38 (044) 222 70 96
+38 (050) 402 58 20

Наш сайт:

www.anita.ua

Anita Dr. Helbig GmbH є одним зі світових лідерів у галузі виробництва екзопротезів молочної залози та спеціальної білизни для жінок після мастектомії. Місія Anita care – допомогти жінкам після операції на грудях знову здобути радість життя.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ НА ГРУДЯХ

Що носити?

1. В перші 1,5-2 місяці після операції

Підібрати і носити первинний комплект: текстильний протез + спеціальна білизна.

2. Через 1,5-2 місяці після операції

Підібрати і носити комплект для постійного носіння: силіконовий протез + спеціальна білизна.

Що робити для профілактики лімфостазу?

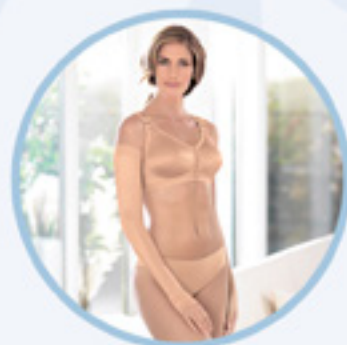
Рекомендується регулярна фізична активність:

Розробляти руку з прооперованої сторони за допомогою спеціальної гімнастики, а потім – плавання.

Куди звернутися?

Вам допоможуть у Кабінетах Anita care

- підберуть потрібний протез і спеціальну білизну;
- розкажуть, як носити протез і доглядати за ним і спеціальною білизною;
- покажуть вправи для розробки руки і профілактики лімфостазу.



Пофам-Україна

Медичний магазин "Пофам-Україна"
Товари медпризначення і медтехніки

ДП "Пофам-Україна"

вул. Водогінна 2, к. 6; 79017 Львів

тел. факс: (032) 294-96-40

тел.: (032) 294-96-41

e-mail: pofam@meta.ua

www.breast-forms.eu



ДП "Пофам-Україна"

вул. Ісаакяна 2

01135 Київ

тел.: (044) 236-01-62

e-mail: pofam-kiev@ukr.net



Центр «Ортел»

запрошує жінок м.
Києва, які перенесли
мастектомію, пройти
безкоштовно 10-ти
денний курс реабілі-

тації.

1. Первинний огляд терапевта з призначенням необхідних процедур, що входять в курс реабілітації.

2. Консультацію мамолога.

3. Консультацію психотерапевта.

4. Комплекс лікувальної фізичної культури.

5. Лікувальний ручний масаж.

6. Пневмомасаж.

7. Курс психологічного розвантаження.

8. Ароматерапію.



Лікувальна фізична культура, спрямована на відновлення максимального об'єму рухів в руці оперованої сторони; лікування та профілактику лімфатичного набряку.

Під впливом фізичних вправ, підвищується тонус лімфатичних судин, покращується кровопостачання всіх органів і систем.

Лікувальний ручний масаж ефективний при набряках верхньої кінцівки; методика проведення масажу спрямована на покращення підшкірного відтоку лімфи хворої руки.

Курс реабілітації включає в себе:

Пневмомасаж - є високоефективним засобом лікування хронічного лімфатичного набряку, а також при-

Ортопедичний науково-виробничий реабілітаційний центр «Ортел»

скорює відновлювальні процеси в верхній кінцівці, витісняє набрякову рідину з кінцівки, знижує ризик розвитку інфекційних рожистих запалень.

Курс психологічного розвантаження - простий і ефективний спосіб позбавлення від стресової напруги, слухаючи приємну, заспокійливу музику, Ви зможете відпочити, розслабити свій організм, відновити сили.

Ароматерапія - це застосування ефірних масел з лікувальною метою; ефірні масла, які ми використовуємо, всі без винятку, мають бактерицидні, антисептичні та протизапальні властивості, позитивно впливають на нервову систему, сферу емоцій та психічне здоров'я, не мають негативної побічної дії.

Заняття в групах реабілітації починаються о 8:30; 9:30; 10:30; 12:00; 14:00; 15:00 та о 16:30 год.

Ви можете обрати для себе найзручніший час.

За бажанням Ви можете безкоштовно отримати:

- післяопераційний протез з ліфом для його кріплення;

- протез молочної залози нормальної або полегшеної маси в комплекті з ліфами для його кріплення;

- компресійний рукав для профілактики та лікування лімфатичного набряку.

Запис на курс реабілітації

та довідки за телефонами:

485-23-90, 485-23-94

Наша адреса:

**04070, м. Київ, вул. Фролівська, 4
(район метро «Контрактова
Площа»)**



Протези молочної залози из полегшеного силікона



Для оформлення направлення на протезування необхідно стати на облік до місцевого органу праці та соціального захисту населення та надати до нього наступні документи:

- заяву про забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації за формою, що затверджується Міністерством соціальної політики;

- копію довідки про присвоєння ідентифікаційного номера;

- паспорт та копію паспорта 1,2,11 странички;

- копію висновку МСЕК з призначенням протеза молочної залози з 3-ма ліфами та компресійного рукава (при необхідності) - жінкам, які мають інвалідність (за наявністю);

- індивідуальну програму реабілітації для інвалідів;

- копію довідки ЛКК (лікувально кваліфікаційної комісії) з призначенням протеза молочної залози з 3-ма ліфами та компресійного рукава (при необхідності) - жінкам, які не мають інвалідності;

- копію пенсійного посвідчення (за наявністю).

Ортопедичний науково-виробничий реабілітаційний центр «Ортел» безкоштовно забезпечить Вас протезом молочної залози і трьома спеціальними ліфами для його кріплення та компресійними рукавами (якщо є набряк руки).



Адреси онкологічних диспансерів:

Вінниця: Хмельницьке шосе, 84;
 Дніпропетровськ:
 вул.Космічна,21,
 вул.Короленка,22;
 вул.Гавриленко,1;
 Донецьк: вул.Калініна,11
 Житомир:
 вул. Фещенка-Чопівського,24;
 Запоріжжя: вул. Культурна,177а;
 Івано-Франківськ:
 вул. Паризької Комуни,1
 Кіровоград: вул. К.Лібкнехта,81/1;
 Луганськ: вул. Краснодонська,8;
 Луцьк: вул. Темерязєва, 1;
 Львів: вул. Я.Гашека, 3а;
 Миколаїв: вул.Миколаївська, 8;
 Одеса: вул.Нежданової, 32;
 вул. Академіка Заболотного, 26;
 Полтава: вул.Володарського,7а;
 Рівне: вул.Ж.Кюрі,19;
 Сімферополь: вул.Безпалова,49а;
 Суми: вул.Привокзальна,31;
 Тернопіль: вул.Р.Купчинського,8;
 Ужгород: вул.Бродлоковича,2;
 Харків: вул.Померки,27;
 Херсон: вул.Белінського,6;
 Хмельницький: вул.Пілотська,1;
 Черкаси: вул.Менделєєва,7;
 Чернігів: вул.Леніна,211;
 Чернови:
 вул.Червоноармійська,242.

Куда нужно обратиться для того, чтобы пройти клиническое обследование молочных желез?

Перечень медицинских учреждений в Киеве, где можно сделать маммографию:

Государственные лечебно-профилактические учреждения:

1. Национальный институт рака
ул. Ломоносова 33/43
2. Киевский городской клинический онкологический центр
ул. Верховинная 69
3. Оболонский район.
Центральная районная поликлиника вул.Тимошенко,14
4. Печерский район.
ЦРП ул. Подвысоцкого,13
5. Деснянский район.
ЦРП ул. Закревського, 81/1
6. Дніпровський район.
ЦРП ул. Луначарского,5
7. Поликлиника №1
ул. П. Запорожця, 26

8. Дарницький район.
ЦРП ул. Вербицкого, 5
9. Соломенский район.
П-ка №1 ул. Гарматна, 36
10. Голосеевский район.
П-ка №2 ул. Якубовського, 6
11. Шевченковский район.
П-ка №2 ул. Пимоненка, 10

Частные лечебно-профилактические учреждения Киев:

1. Клиника «Иновация»
Киевская обл., Вышгородский р-н,
с. Лютеж, ул. Витрянного, 69 А
2. Лікарня сучасної онкологічної допомоги «ЛІСОД» Киевская область, Обуховский район,
с. Плюты, ул.А.Малышко, 27
3. Диагностический центр АЦМД (Автоматизированный центр медицинской диагностики)
ул. Петропавловская, 14-Д
4. Универсальная клиника «Оберіг» ул. Зоологическая, 3,
корпус В
5. + ряд других частных медицинских центров.

Очень важно понимать, что многое зависит от тебя. Ни один доктор, ни какая терапия не поставят тебя на ноги, если ты не вернешь в себя. Надо заботиться о своем здоровье, верить в лучшее и не падать духом.



Пишите нам, Ваши знания, впечатления могут быть полезны и поучительны

Дорогі друзі! “Завжди жінка” – це безкоштовне інформаційне видання. Можливо ця інформація буде корисною для вас або для ваших рідних і близьких. Ми чекаємо на ваші відгуки, побажання, питання на які будуть відповідати кваліфіковані фахівці. Можливо вам захочеться поділитися наболівшим. Тільки разом ми можемо зробити набагато більше, ніж нам здається. Один раз на місяць проводяться зустрічі (за адресою: вул. Ярославів вал 14-д, в центрі “КіноР” о 15 годині 4-й понеділок кожного місяця). Приходьте, телефонуйте, пишіть.

Президент КМГО “Амазонки” Лариса Лопата

Контактний тел.: (8068) 100-77-48
 E-mail: amazonki99@yandex.ua

Київська міська організація “Амазонки”
 в Філії “Розрахунковий центр” ПриватБанку,
 МФО 320649, р/р 26007289729001,
 код 21716889

Якщо у Вас виникне бажання поспілкуватись з іншими жінками, які перенесли подібну операцію з приводу РМЗ та лікування, телефонуйте за номерами:

1	Біла Церква	Орг. “Вікторія”	(099)	3447958
2	Дніпропетровськ	Орг. “Журавушка”	(050)	6711954
3	Снаківце	Орг. “Грація”	(099)	7410273
4	Житомир	Орг. “Шанс”	(0412)	332356
5	Запоріжжя	Орг. “Переможемо рак”	(067)	7607923
6	Ів.-Франківськ	Орг. “Амазонки”	(097)	6511144
7	Київ	Орг. “Амазонки”	(068)	1007748
8	Кіровоград	Орг. “Амазонки”	(067)	3576551
9	Луцьк	Орг. “Амазонки”	(0332)	123483
10	Львів	Орг. “Галатея”	(0322)	387465
11	Луганськ	Орг. “Исток”	(063)	2664842
12	Маріуполь	Орг. “Промінь адії”	(097)	5641278
13	Миколаїв	Центр “Амазонки”	(0512)	346015
14	Ніжин	Орг. “Вероніка”	(097)	5503088
15	Полтава	Орг. “Надіжда”	(095)	4838935
16	Сімферополь	Орг. “Амазонки”	(097)	6670179
17	Ужгород	Орг. “Амазонки”	(063)	5930880
18	Хмельницький	Орг. “Амазонки”	(068)	8309116
19	Херсон	Орг. “Гармонія”	(067)	8666388
20	Чернігів	Орг. “Вікторія”	(097)	3951561