

ЗАВЖДИ



Жінка

Інформаційне видання КМГО "Амазонки" 1(15)'2016

Жінки України в боротьбі проти раку молочної залози



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

Летняя школа волонтеров 2016

«Жизнь дается один раз и репетировать ее нет времени». С 8.08-13.08.2016 г. во Львовской обл. с. Сянки, Всеукраинская общественная организация «Вместе против рака» провела 11 Летнюю школу Волонтеров. Карпаты встретили нас прекрасной погодой, очаровали своей красотой и своим могуществом. В Летней школе приняли участие Лидеры организаций и волонтеры (организации объединяют женщин перенесших рак молочной железы (РМЖ)), которые оказывают психологическую и информационную поддержку женщинам на начальном этапе лечения РМЖ, а так же обращают внимание здоровых женщин на профилактику данной проблемы. Группа участников состояла из 53 волонтеров с разных регионов Украины. Такие тренинги необходимы, так как работа волонтеров сопряжена с высокими эмоциональными нагрузками. Хочу отметить высокий уровень профессионализма тренеров по физической реабилитации, психо-



логов и сказать огромное спасибо Сергею Афонину, Ирине Крыкун, Надежде Сухарь и Людмиле Вакуле. На протяжении всех занятий было много движения, новых знаний и ощущений, было много музыки и песни. Была радость, юмор, смех, игры и уверенность в том, что реальная жизнь возможна после операции. Если жизнь изменилась, надо жить по новому и радоваться жизни. Радоваться всегда есть чему. Мы благодарны за сотрудничество компании «Рош Украина» и центру «Ортек».

Лариса Лопата, председатель ВОООИ «Разом проти раку»



<http://naiu.org.ua/>

Цього року, 20-23 жовтня, в XVII раз пройшов Всеукраїнський форум «Здоров'я жінки та його небезпека», на якому розглядалися питання пов'язані з проблемою раку молочної залози (РМЗ). Адже висока смертність від цього захворювання обумовлена багато в чому тим, що часто воно виявляється на пізній стадії. Також було проведено ряд акцій покликаних нагадати жінкам про важливість в своєчасній діагностиці і профілактиці РМЗ і надихнути жінок на турботу про власне здоров'я. Учасники акції взяли участь у Благодійній акції PinkParty (FitCurves), мали можливість попрацювати з кваліфікованими тренерами-психологами центру практичної психології «Смак життя», нашими друзями, з якими ми

співпрацюємо багато років і дуже їм за це вдячні. Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» вдячна Національній Асамблеї інвалідів України і Міністерству соціальної політики за плідну співпрацю та можливість спільно провести Всеукраїнський Форум. Ми вдячні за участь у Фрумі: лікарям, представникам протезних підприємств «Ортек», «Аніта-в Україні», «Пофам-Україна», та представникам інших організацій – «Рош Україна», «Чойс», «Онкопортал». Під час Форуму жінки мали можливість обмінятися досвідом і задати питання. Ми вдячні усім, хто упродовж багатьох років підтримує діяльність нашої організації і співпрацює з нами.

Лариса Лопата

Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» і КМГО «Амазонки», висловлює подяку за підтримку і співпрацю всім хто з нами співпрацював у 2016 р. Сподіваємося, що спільна праця між нашими організаціями буде тривати і надалі.

Міністерство соціальної політики

Київська міська держадміністрація

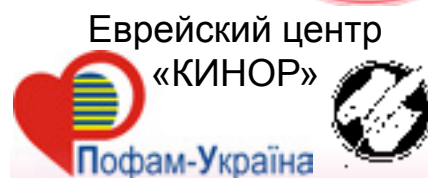
Державна служба з питань інвалідів та ветеранів України

ВГСПО «Національна Асамблея Людей з Інвалідністю України



Київський міський клінічний онкологічний центр

ДУ «Національний інститут раку»



www.amazonki.kiev.ua

Простые правила для женского здоровья



Несомненно, один из главных показателей благополучия любой страны – здоровье женщин, которые в ней живут. И сча-

стье каждой семьи напрямую от него зависит. Так сделайте подарок себе и своим близким – будьте здоровы!

Эта статья посвящена актуальнейшей теме – профилактике рака шейки матки у женщин. Ранняя диагностика рака шейки матки (РШМ) – одна из самых простых в выполнении, что существенно облегчает решение этой насущной задачи.

Ежегодно в мире выявляется 500 тыс. женщин больных РШМ. В Украине этот диагноз впервые ставится 5 тыс., а в Киеве – около 200 женщинам. Причем, большая часть из них в возрасте 30–54 лет, т.е. это социально значимая группа – цвет общества. Особую настороженность вызывает тот факт, что в последние годы мы наблюдаем неуклонный рост количества молодых пациенток в возрасте 20–25 лет. Сравнение показателей заболеваемости и смертности от РШМ у молодых девушек и женщин в возрасте 18–29 лет за 10 лет показывает, что если в 2000 году эта патология не занимала рангового места, то в 2010 году она поднялась на третье место в структуре заболеваемости и на второе в структуре смертности. Если раньше такой диагноз у девушки в возрасте 21 года казался гинекологам нонсенсом, то сейчас это не редкость. В чем причины такого всплеска заболевания среди молодых? Их несколько:

- хронические заболевания, передающиеся половым путем, длительно не леченные;
- вирус папилломы человека (ВПЧ), его высокоонкогенные серотипы;
- частые травмы шейки матки;
- послеродовые разрывы;
- нарушения гормонального гомеостаза;
- нарушения иммунного статуса.

Как уберечься от тяжкого недуга?

Во-первых, каждая здоровая женщина должна ежегодно проходить

профосмотры. Малейшая проблема – основание для внеочередного визита к врачу. Мы все знаем, что недуг проще предупредить, чем лечить. Женских болезней это касается в полной мере. Если оттягивать визит к гинекологу до появления серьезного дискомфорта и болей, то, извините за прямоту, может оказаться поздно. Тем более при онкологическом диагнозе.

Во-вторых, следует по возможности глубже изучить свою наследственность. Если кто-то в роду перенес онкозаболевание, причем неважно какое, то стоит причислить себя к группе риска и обязательно регулярно ходить на осмотры к гинекологу и к смежным специалистам.

Третий «звоночек» – хронические воспалительные процессы. И не только гинекологические: каждое не вылеченное воспаление может привести к нарушениям в организме, мутации, а значит, и к онкозаболеванию. И, конечно же, любые изменения в количестве и характере выделений, боли, дискомфорт, легкий зуд – повод обратиться к врачу. Даже если выяснится, что вас беспокоит всего лишь молочница, лучше, чтобы диагноз поставил врач. Ведь зуд может сопровождать гораздо более серьезные заболевания. Не занимайтесь самолечением. Исчезновение неприятных симптомов – это далеко не гарантия выздоровления. А вялотекущая инфекция, которая то беспокоит, то нет, создает благоприятные условия для развития дисплазии и далее – рака.

Обезвредить коварный вирус

Отдельная актуальнейшая на сегодня тема – вирус папилломы человека (ВПЧ). У женщин, больных РШМ, он выявляется в 80% случаев. Существует несколько сотен серотипов этого вируса, но для нас играют роковую роль только высокоонкогенные. Самые яркие представители 16, 18, 31, 33 серо-типы.

Сегодня существует специфическая профилактика ВПЧ-инфицирования и, как следствие, профилактика РШМ. Существует два типа вакцин – би- и квадριвалентная, вызывающие напряженный иммунитет (устойчивость) к ВПЧ-инфекции

в течении 7 лет. Затем необходима повторная иммунизация.

О чем не стоит забывать

Как видим, мы имеем все возможности, чтобы предупредить, а в случае необходимости вылечить на самых ранних стадиях столь серьезное и опасное заболевание, как рак шейки матки. Важно только со всей ответственностью подойти к своему здоровью.

Хочу напомнить о некоторых, казалось бы, банальных, но таких необходимых правилах жизни. Прежде всего, это правильный режим труда и отдыха. Дамы, помните: чтобы иммунная система работала без сбоев, и чтобы вы прекрасно выглядели, нужно высыпаться. Выделите для сна восемь часов, несмотря ни на что.

Другой важный момент – питание. Есть такая поговорка: принимай пищу как лекарство, иначе потом будешь принимать лекарство как пищу. И это абсолютно верно: если вы не следите, чтобы в рационе был полный набор необходимых веществ и витаминов, ваше здоровье неизбежно ослабевает. Фрукты, овощи, бобовые, мясо, растительные масла – они должны присутствовать в меню каждый день, только тогда иммунитет сможет нормально функционировать.

И конечно, необходимо придерживаться культуры половой жизни: использовать презервативы и свечи – барьерные средства, защищающие от инфекций.

На заметку девушкам

Считается, что посещать гинеколога нужно с 18 лет. Но сейчас нередко молодые люди начинают жить половой жизнью раньше. Поэтому планировать визиты к врачу необходимо тогда, когда это становится актуальным, не дожидаясь совершеннолетия. Приходите, чтобы получить профессиональный совет по предохранению и просто удостовериться, что вы здоровы.

Манжура Елена Петровна, к.м.н., заведующая гинекологическим отделением КГКОЦ, главный специалист по онкогинекологии г. Киева



Рак грудей: знати – означає перемогти!



Щороку восени лікарі і активісти нагадують жінкам про необхідність проходити профілактичні обстеження. Нині – до 20 листопада – проходить низка заходів в рамках проекту «Рак грудей: знати – означає перемогти!». Що повинна знати кожна жінка про цей діагноз і куди їй слід звертатися, якщо в жовтневій «дні відкритих дверей» їй не вдалося пройти обстеження. Про це розмова з головним позаштатним спеціалістом МОЗ України зі спеціальності «онкологія» доктором медичних наук, професором Валерієм Чешуком.

Рак молочної залози залишається найпоширенішою жіночою онкопатологією. Але все залежить від віку: у жінок до 30 років ця хвороба на п'ятому місці, після 30 -ти вже на першому. Але є й втішаюча статистика – щороку медична онкологія отримує все кращі результати лікування цієї хвороби. За останні десятиріччя завдяки скринінгу та впровадженню нових методів персоніфікованого лікування смертність від раку грудей знизилася на 10-20 відсотків. На останньому онкологічному конгресі ESMO навіть дискутували з приводу доцільності скринінгу раку грудей, оскільки затрати високі, рівень гіпердіагностики великий, а новітні методи лікування значно покращили результативність лікування.

А хіба зниження смертності не пов'язане зі скринінгами і раннім

виявленням раку?

Звісно, але все ж таки це пов'язано більше з досягненнями науки і практичної медицини у цій сфері. Зокрема, з появою нових препаратів, які дають змогу жінкам навіть з четвертою стадією раку грудей переживати 5-ти річний рубіж. А скринінгові про-

грами жіночого населення вимагають великих затрат, тому серед європейців, які ретельно рахують гроші, і виникла така дискусія. Я хотів би наголосити, що це була лише дискусія і у ній перемогли ті, хто все ж таки вважає скринінги важливими для масової ранньої діагностики.

У нас немає державних скринінгових програм, але, тим не менше, постійно, особливо восени жінкам нагадують про необхідність проходити обстеження. Давайте ще раз нагадаємо: кому і куди слід звертатися?

Я знову ж таки буду посилатися на дані європейської спілки медичних онкологів і їхні рекомендації. Раніше вважалося, що кожна жінка після 40 років щороку повинна проходити мамографію. Сьогодні медики схильні до того, що щорічні обстеження на мамографії слід проходити все ж таки жінкам після 50 років, тому що захворюваність на рак молочної залози у цьому віці у десять разів вища. Чому щорічні, а не раз на два роки, якщо захворювання в залозі не виявлено? Тому що є певний відсоток так званих «інтервальних» раків, коли пухлина виникає саме в період між обстеженнями.

Де обстежуватися молодшим жінкам?

На жаль, хвороба «молодшає», досить рідко, але все ж рак гру-

дей виявляють і у зовсім молодих жінок, навіть у 18-річних дівчаток. Тому, звісно, жінка має бути онконастороженою. Насамперед, щомісяця вона повинна проводити самообстеження молочних залоз, робити це слід на 6-8 день циклу. При появі перших тривожних симптомів – ущільнення, зміна форми, виділення – негайно звертатися до лікаря. Оглядати молочні залози, окрім мамологів, можуть гінекологи, хірурги, сімейні лікарі. Було б добре, якби жінка взяла за правило: відвідуючи один раз на рік гінеколога, обстежувати у нього і груди. При можливості проводити ультразвукове дослідження молочних залоз раз на рік.

УЗД і мамографія – наскільки вони показові для діагностики пухлини?

Ультразвукове дослідження має найбільшу перевагу в тому, що воно практично нешкідливе. Але воно не дає об'ємного знімка, не дає змоги спостерігати за станом залози в динаміці, «помічає» пухлину розміром приблизно від 0,5 сантиметра. Мамографія, звичайно ж, більш показова, оскільки маємо знімок залози в двох проєкціях, можемо виявляти пухлини до кількох міліметрів і спостерігати за підозрілими ділянками в молочної залозі, порівнювати її стан з попередніми роками. Але треба визнати, що під час мамографії жінка отримує певне променеве навантаження, тому слід співставляти ступінь ризику і обстеження на мамографії. Власне, через це і рекомендується проходити таке обстеження з профілактичною метою жінкам після 50 років. Але якщо є підозра на пухлину, якщо під час огляду чи на УЗД зафіксовано утворення, мамографія - обов'язкова.

Як відомо, є цифрові мамографи і плівкові – які з них сучасніші?

Сучасніші - за датою виготовлення, бо сьогодні виготовляють і ті, і інші. Цифрові мамографи прогресивніші тим, що мають



низьке променеве навантаження, але водночас, якщо знімок роздрукований на папері, він може мати низьку інформативність, якщо розглядати його на екрані, він достатньо показовий. Плівкові мамографи здійснюють більше випромінювання, але при цьому вони високоінформативні, наявність плівкового знімку дає змогу уважно дослідити вогнище і спостерігати за ним, порівнювати в динаміці. Звісно, наука розвивається і в цьому напрямку, чим сучасніший мамограф, тим менше променеве навантаження і тим якісніше дослідження.

А які мамографи стоять в наших лікарнях?

Треба визнати, що останнім часом парк мамографів в Україні практично не оновлювався, за винятком окремих лікарень, де виділили кошти або за рахунок місцевого бюджету, або через спонсорів чи якусь міжнародну допомогу. Кошти з централізованого бюджету виділялися переважно на придбання медикаментів, тому я дуже сподіваюся, що реформа, яка дає більше самостійності регіонам, сприятиме і оновленню технічної бази медичних закладів, в тому числі і щодо придбання сучасних мамографів.

На сьогодні доводиться констатувати, що найсучасніші мамографи стоять у приватних медичних центрах. І хоча з точки зору моєї посади це не зовсім правильно, але я все ж таки раджу жінкам, які планують пройти мамографію, поцікавитися – на апаратах якого покоління їм буде проведено це обстеження. Але ще раз наголошу, обстежуватися потрібно.

У день відкритих дверей у наш центр прийшло 240 киянок. З числа жінок, яких оглядав на прийомі я, у двох були виявлені пухлини

розміром близько 3 сантиметрів.

Раніше ви сказали, що медицина дуже просунулася у лікуванні раку грудей. В чому, насамперед?

В першу чергу, це зумовлено появою нових препаратів. Уявіть собі, в Європі двічі, а в США чотири рази на рік переглядають стандарти лікування, бо з'являється від п'яти до десяти нових препаратів, які дуже ефективні. Це і гормональні препарати, і таргетні препарати, і чисті хіміопрепарати. Особливу надію медицина покладає на кон'югати – коли в одному препараті поєднується таргетний засіб і хіміопрепарат. Як відомо, таргетні препарати є цільовими і вони здатні впливати вибірково і точно на ракові клітини. Так от в кон'югати таргетний препарат, як троянський кінь, доставляє хіміопрепарат точно в ракову клітину, де він і робить свою справу. Результати вражаючі, як я вже говорив вище, є дані, що 5-річний рубіж переживають пацієнтки з 4 стадією хвороби.

Розвивається також і хірургія. Але якщо раніше це був рух до більш радикальних операцій, то тепер хірурги намагаються робити більш щадні органозберігаючі втручання, а при необхідності мастектомії вдаються до реконструктивних операцій. І в цьому напрямку також з'являються і розвиваються нові технології. З нових підходів у хірургії я б виділив і те, що сьогодні лікарі беруться оперувати жінок з 4 стадією хвороби і поодинокими метастазами. Раніше таким пацієнткам

призначалося паліативне лікування, сьогодні ми можемо поборотися за їхнє життя.

І все-таки, щоб уникнути такого драматичного розвитку, чи може ще щось, окрім регулярних обстежень, зробити кожна жінка, аби спробувати захистити себе від хвороби?

Звичайно, адже профілактику онкохвороб ніхто не відміняв і в Європі на цьому наголошують все більше. Отже, кілька правил, які на думку науковців, на 30 відсотків зменшують ризик захворіти на рак. Це контроль маси тіла, активна фізкультура, раціональне харчування з меншою кількістю тваринних жирів, відмова від куріння і алкоголю, і обмеження вживання гормонозамісної терапії чи контрацептивів на період не більше 5 років, вітамін D - профілактична терапія.



*Мамочка, я люблю тебе!
Береги своє здоров'я!*

Відновлення рухливості руки

Процес реабілітації починається відразу ж після операції. Чим пізніше почати реабілітацію руки, тим більше зусиль потрібно буде докласти, тим більш складним буде цей процес. Ваша задача – повністю відновити рухливість руки. Кращим помічником для Вас може стати спеціальна гімнастика.

Спочатку після операції, коли рука і плече стиснуті в рухах і в області плеча виникає відчуття стягнутості, деякі жінки починають сутулитися і зводити плечі. Майте на увазі, що це не вирішує проблеми, а лише призводить до надмірної напруги м'язів і стає причиною болю у плечі і потилиці. Порушення постави може бути спричинене також звичкою постійно носити хвору руку зігнутою і притиснутою до себе. Тому починайте стежити за своєю поставою, як тільки Ви стали підніматися і ходити.

Протягом перших днів після операції Вам буде корисно робити дихальні вправи. Наприклад, лежачи на спині зробіть глибокий вдих, щоб розширилися грудна клітина. Потім зробіть видих і відпочиньте. Думайте про те, що разом із повітрям, яке виходить із легенів, із Вашого тіла виходить уся напруга. Розслабтеся, коли Ви робите видих. Зробіть цю вправу три або чотири рази, повільно вдихаючи та видихаючи повітря, потім відпочиньте. Це допоможе Вам розслабитися, а також розширити грудну клітину та легені для підтримки їх нормальної діяльності.

Перші вправи і гімнастику починайте робити ще в стаціонарі. Спочатку їх треба робити дуже обережно і з різними обмеженнями, тому краще, коли їх показує фахівець.

Пізніше Ви будете робити усе самі, і результат відновлення рухливості руки буде залежати саме від Вас. Чим більше уваги Ви приділите вправам, тим скоріше відновиться рука. Ось деякі рекомендації:

- Ви можете починати робити

вправи для поновлення рухливості плеча тільки тоді, коли дозволить лікар. Деякі вправи можна робити на другий день після операції, а інші можна починати через кілька днів. Спитайте у свого лікаря, коли та які вправи можна робити після операції.

- Займайтеся гімнастикою регулярно.

- Виберіть у своєму розпорядку дня спеціальний час для виконання вправ і не дозволяйте нікому переривати Вас.

- Збільшуйте поступово навантаження і час занять (кількість вправ і повторень).

- Продовжуйте розробляти руку, доки об'єм її рухів не досягне нормального рівня. Нормальна рухливість плеча вважається досягнутою тоді, коли Ви зможете робити однакові рухи, як рукою з прооперованої сторони, так і здоровою рукою.

- Уникайте сильних і різких рухів. Вважається нормальним розтягувати плече доти, доки не відчуття слабке напруження. Розтягування треба робити повільними та спокійними рухами, а не ривками. Деякі жінки вважають, що їм легше робити вправи після теплої ванни або душу, коли м'язи розігріті.

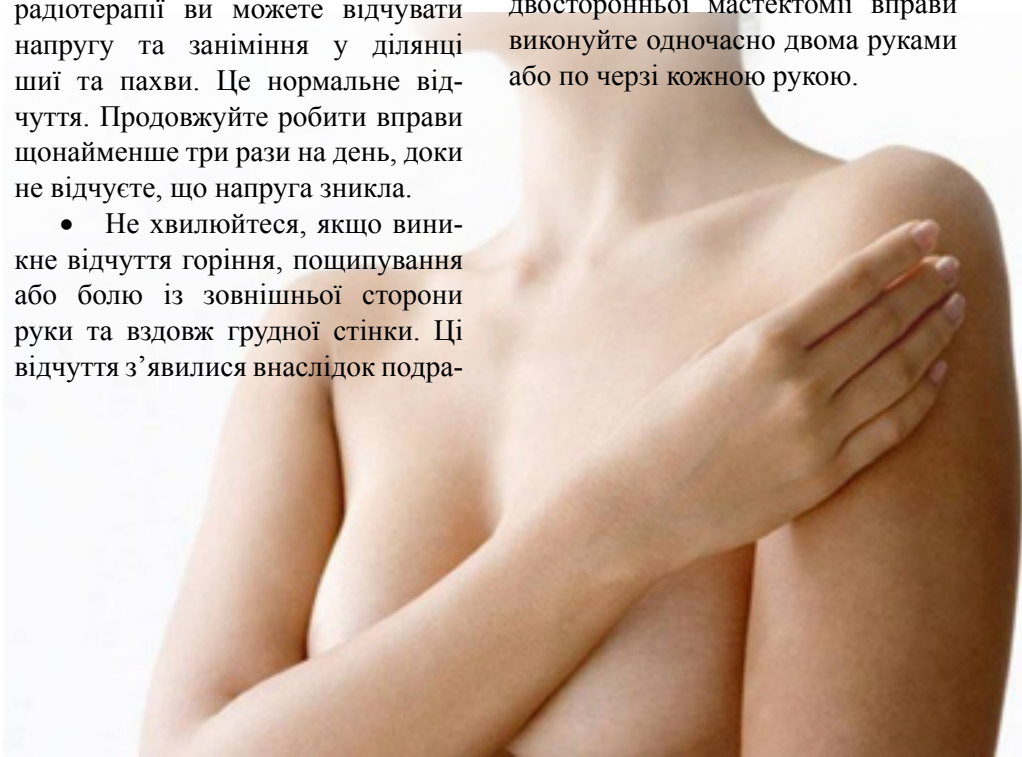
- Після операції або курсу радіотерапії ви можете відчувати напругу та заніміння у ділянці шиї та пахви. Це нормальне відчуття. Продовжуйте робити вправи щонайменше три рази на день, доки не відчуєте, що напруга зникла.

- Не хвилюйтеся, якщо виникне відчуття горіння, пощипування або болю із зовнішньої сторони руки та вздовж грудної стінки. Ці відчуття з'явилися внаслідок подра-

ження нервових закінчень. Подібні відчуття часто стають ще сильнішими впродовж 2-3 тижнів після операції. Рухи можуть посилити тимчасовий дискомфорт, але дуже важливо, щоб Ви продовжували робити вправи для підтримання діапазону рухів. В багатьох випадках чутливість відновлюється до нормальної. Якщо рука розпухне і стане більш слабкою, ніж перед тим, як Ви почали робити вправи, необхідно скоротити кількість повторень однієї і тієї ж вправи та звернутися до лікаря.

- Виконання звичних дій допоможе збільшити діапазон рухів. Мийте голову, розчісуйте волосся, самі застібайте ліфчик, старайтеся піднімати руки вгору та закладати їх за голову, що також сприяє розвитку рухливості.

- Будьте завзяті, але терплячі: не чекайте від себе занадто багато. Шлях до відновлення рухливості Вашого плеча – це поступове, крок за кроком, збільшення рухів кожного дня. Якщо Ви раніше не займалися лікувальною гімнастикою, виконуйте вправи повільно, амплітуду і число повторень збільшуйте поступово. Спочатку включіть в комплекс 10 – 14 вправ, потім збільшуйте їх кількість. У випадку двосторонньої мастектомії вправи виконуйте одночасно двома руками або по черзі кожною рукою.



Прислушайтесь к себе, хороший человек, плохого не посоветует!

ПРИВЕТ!

Я — твое ТЕЛО, и я обращаюсь к Тебе:

1) Я выгляжу так, как ты на самом деле думаешь обо мне. Так, как ты чувствуешь меня. Пожалуйста, думай обо мне, что я красивое и я буду таким. Чувствуй и ощущай меня красивым — этим ты помогаешь мне становиться еще красивее.

2) Когда ты думаешь о болезнях и пытаешься выискывать их во мне, мне приходится подстраиваться под твои мысли и я начинаю болеть. Пожалуйста, позволь мне больше не болеть! Позволь мне набираться здоровья и жизненных сил. Позволь делиться этой энергией с окружающим миром.

3) Когда ты много времени уделяешь мыслям, которые вызывают у тебя негативные эмоции, я тоже начинаю болеть. Потому что драгоценная жизненная сила уходит на эти мысли. Когда ты думаешь мысли, вызывающие радость, я буквально расцветаю и молодею на глазах.

4) У меня множество способностей. Ведь я совсем не такое, каким меня показывали в школьных учебниках. Я — гораздо больше, чем то, что написано в учебниках. Во мне есть мудрость и любовь. Во мне — жизнь. Я умею привлекать нужное тебе и уводить ненужное. Умею лечить себя и других. Знаю, где водятся деньги, которые тебе так нужны. Знаю, где добыть нужные тебе знания о мире. И об этом всем я с удовольствием тебе расскажу, если ты решишься услышать меня.

5) Мои резервы и возможности очень высоки. Просто верь в меня, чувствуй меня, а не придуманные людьми негативные картинки обо мне. Я способно к регенерации, к самовосстановлению. Я способно восстанавливать утраченные органы. Я могу выздороветь, даже когда ваши врачи поставят мне неизлечимый диагноз. Просто позволь мне это сделать и помоги мне своим желанием и верой в мои возможности.

6) Я так устроено, что легко могу функционировать тысячи лет и больше. Зачем ты уже в 35-40 лет, а то и раньше начинаешь думать о старении? Ты старишь меня своими мыслями. Ибо в вашем обществе витает заразная программа, что 100 лет это почти предел. Если ты услышишь меня, а не эту заразную программу, у тебя появится знание и уверенность в том, что это возможно именно для тебя.

7) Когда ты собираешься что то

съесть... хотя бы иногда спроси меня, а что нужно мне? Если ты научишься слышать меня... я всегда отвечу тебе. И это будет нам с тобой только на пользу. Ты же употребляешь пищу на автопилоте или начитавшись очередных умных книг.

8) Еще раз хочу коснуться Красоты. Не пичкай меня пожалуйста всевозможными таблетками, силиконами, ботоксами, акрилами, гелями и т.д. Я могу быть красивым и без всего этого. Просто помоги мне. И я с радостью приму нужные формы для тебя. Я могу меняться очень сильно — не только худеть или толстеть, стареть или молодеть. Главное — скажи мне, чего ты хочешь и позволь мне стать таким. А потом с радостью наблюдай, как это происходит. Радость в этом процессе — обязательна. Ведь это именно та энергия от которой я расцветаю.

9) Я очень люблю гулять на свежем воздухе. Плавать. Бегать. Танцевать. Мне нравится массаж и секс. Мне нравятся те занятия, которые приносят тебе радость. Прислушайся к себе, живи так, как тебе нравится, не оглядывайся на других. Ведь никто толком не знает, что на самом деле правильно, а что нет. Но слушая меня, ты можешь чувствовать что хорошо и правильно именно для тебя.

10) Я очень верю тебе и если съев кусок торта ты думаешь, что потолстеешь, я реализую твою мысль и толстею. И наоборот — если ты делаешь что-то для того, чтобы стать красивее, ярче, моложе или стройнее — я снова верю тебе и реализую твои мысли. И, пожалуйста, не ограничивай свою фантазию обыденной логикой. Ведь ты можешь съесть кусок торта с любой целью. Для увеличения зарплаты, например. Или для того, чтобы нашлись те самые сапожки, которые ты хочешь. Это все будет работать при одном условии — если ты позволишь этому работать. А я в свою очередь сделаю все что нужно, чтобы все сложилось так, как нужно тебе, так, как просишь ты. Ведь мне знакомы такие секреты, о которых даже словами рассказать невозможно.

11) Я — ТВОЕ тело. И во мне есть все, что нужно именно тебе! Для счастливой и радостной и полноценной жизни. Например, я могу привлечь в твою жизнь столько денег, сколько ты хочешь. Но если ты будешь думать, что «денег нет», то мне придется реализовывать именно это. Я могу привлечь в твою жизнь любимого и любящего человека. Но если

ты будешь думать, что в этом мире такого нет или что ты недостойна, то этими мыслями ты запретишь мне сделать это.

12) Ты ищешь портал в другую реальность. В ту реальность, где у тебя счастливая и радостная жизнь. Где есть все, что ты хочешь. Открой глаза! Этот портал — Я! Я — твое тело и я же — твой портал к счастливой жизни, к самореализации, к новым возможностям. А та самая другая реальность на самом деле в этом мире, на ЭТОЙ планете. И всегда доступна для тебя. Но когда ты думаешь, что оно где-то там, ты перестаешь слышать и видеть меня. И чем больше ты смотришь «туда» и ищешь «там», тем меньше у тебя связи со мной. Чем меньше ты меня чувствуешь, тем больше между нами боли и страха. И наоборот! Чем больше ты чувствуешь меня, тем больше радости, тем больше реализованных желаний, тем ярче и волшебнее окружающий мир.

13) Я тебя очень люблю. И мне очень хочется услышать слова благодарности и слова любви от тебя. Хотя бы иногда. Но если ты не сделаешь этого, я все равно безусловно люблю тебя.

14) То, что я тебе здесь пишу — это лишь малая часть того, что я хотела бы тебе рассказать о себе и своих возможностях. Ведь на самом деле мы с тобой можем бесконечно много. И наши с тобой возможности становятся неизмеримо больше, когда между нами безусловная любовь и когда ты осознаешь себя единым целым со мной и с миром. Ты ведь помнишь эти моменты (а порой и часы, и дни, и недели) нашего невероятного счастья?

Я, твое Тело. Я твоя Вселенная. И ты тоже часть Огромной Вселенной.

Благодарю, что все именно так.

Благодарю, что ты слушаешь меня сейчас.

Благодарю Тебя.

Я существую потому, что ты этого пожелал. И я такое — каким ты желаешь видеть меня. Давай помогать друг другу. Давай осознавать наши возможности и раскрывать наши способности. Давай жить из нашего могущества и единства, а не из борьбы и «не-могушек». Ведь мы на самом деле — единое целое и с тобой и с миром. И ощущать это и пользоваться возможностями этого — это так приятно (я бы даже сказала — вкусно), так результативно и так полезно для нашего здоровья!

(с) Неизвестно



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.

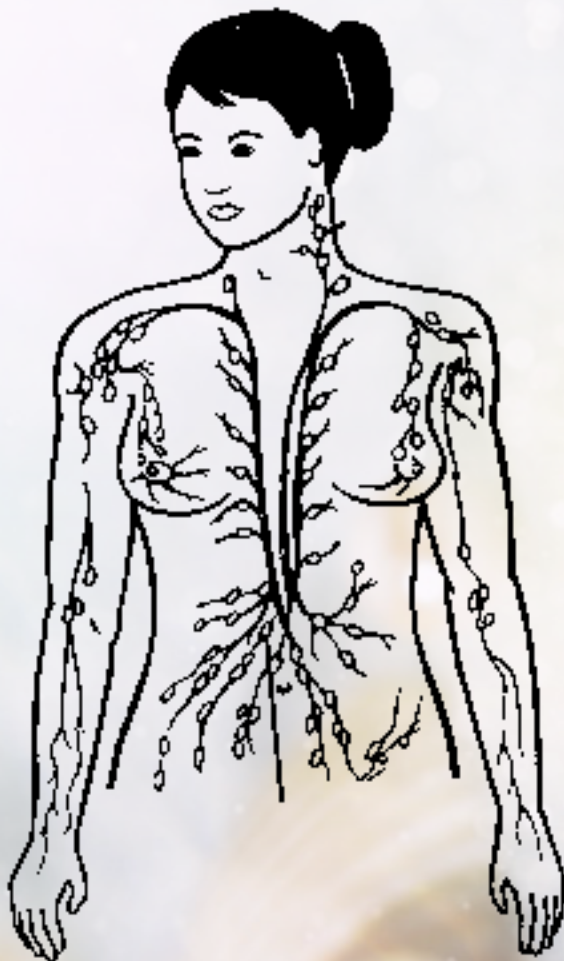
7. Не носіть прикраси або еластичні бінти, що щільно прилягають, на уражених пальцях або руках.

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 відвідайте 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

Дорога щастя

З 12-16 грудня 2016р в санаторії «Медобори» Тернопольської обл. НАІ України спільно з ВГООІ «Разом проти раку» проводили психологічний семінар-тренінг «Надання підтримки жінкам хворим на РМЗ; перший контакт, супровід, об'єднання зусиль- «Дорога щастя» Цей захід проводився заради вдосконалення сучасного стану медико-соціально-психологічної та оздоровчої реабілітації жінок, які перенесли операцію з приводу раку молочної залози. Завдяки спільній співпраці всі заходи проводились на дуже високому рівні, на позитиві, за участю фахівців-психологів та членів організації, що дає можливість вселити віру та надію жінок в завтрашній день.

Лариса Лопата / Голова ВГООІ «Разом проти раку»

З 12-16 грудня 2016р в санаторії «Медобори» проходив семінар-тренінг «Дорога щастя» для жінок, що перенесли онкозахворювання у межах реабілітаційної програми. Вчора повернулась. Думок, вражень, емоцій - через край. Але одне основне я хочу донести до вас, дорогі мої. З усіх аудиторій, з якими мені довелося працювати, аудиторія «онкоживих» - найбільш благодатна. Усі їхні смисли, напрямки думок, інсайти, враження, почуття - носять чітко виражений оптимістичний, життєстверджуючий характер. Жінки, які перенесли і пережили смертельно небезпечну хворобу виявляються більш життєлюбними і життєдайними, сильними і міцними, чутливими і чуйними. Вони не бояться жити. Вони не бояться давати і брати. Вони не бояться творити. Вони не бояться змін. І вся атмосфера на тренінгах наповнювала мене почуттям - життя прекрасне, життя розмаїте і варте того, щоб його проживати на повні груди! А тепер основне питання - Чому для того, щоб радіти життю нам часто треба заглянути за край цього життя? Давайте радіти тому, що ми маємо вже, зараз, тепер і тут. Життя варте того, щоб ЖИТИ!!!!

**Професор в Центр психологічних консультацій
Марина Оран**

Увага, важлива інформація!

Витяг з Постанови Кабінету Міністрів України Від 26 жовтня 2016 р. № 781, м. Київ. Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 05 квітня 2012 р. № 321 і від 23 квітня 2014 р. №117. ПОРЯДОК забезпечення технічними та іншими засобами реабілітації осіб з інвалідністю” та “дітей з інвалідністю

Загальна частина

Загальна частина

2. Жінки після мастектомії, секторальної резекції молочної залози, квадрантектomie та із вродженими вадами молочних залоз забезпечуються протезами молочних залоз, післяопераційними протезами, ліфами для їх кріплення, спеціальними ліфами для кріплення протезів молочних залоз для занять фізичною культурою і плаванням, ортезами на верхні кінцівки, зокрема компресійними рукавами.”;

21. Направлення, видані органами соціального захисту населення жінкам після мастектомії секторальної резекції молочної залози, квадрантектomie та з вродженими вадами молочних залоз, діють довічно, незалежно від строку, визначеного індивідуальною програмою, висновком МСЕК або ЛКК, рішенням ВЛК»;

Електронні направлення на повторне забезпечення жінкам після мастектомії, секторальної резекції молочної залози, квадрантектomie та з вродженими вадами молочних залоз формуються органами соціального захисту населення за два місяці до закінчення строку експлуатації попереднього технічного та іншого засобу реабілітації.».

У разі зміни прізвища, імені та по батькові, відомостей про зареєстроване місце проживання особи з інвалідністю, дитини з інвалідністю, іншої особи вони або їх законні представники повідомляють про це

органу соціального захисту населення протягом 15 робочих днів.”;

35. Жінки після мастектомії та з вродженими вадами молочних залоз забезпечуються протезами молочної залози обов'язково з ліфами для їх кріплення та у разі потреби, що визначається індивідуальною програмою, висновком МСЕК, ЛКК разом з компресійним рукавом при лімфодемі.

У разі двосторонньої ампутації молочних залоз протези молочної залози видаються з розрахунку одна пара на рік, ліфи для їх кріплення — три одиниці на рік.

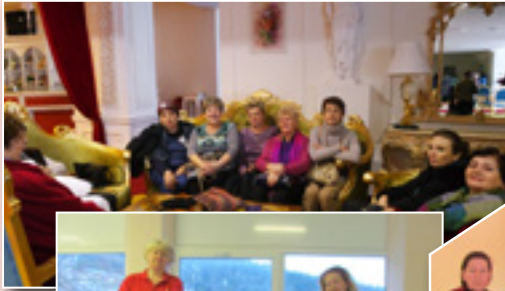
Якщо жінкам після мастектомії в період експлуатації попередньо виданих протезів молочної залози та ліфів для їх кріплення проведено чергову операцію, що підтверджено довідкою ЛКК, органи соціального захисту населення формують електронні направлення про дострокову видачу протезів молочної залози та ліфів для їх кріплення.

Жінки після мастектомії забезпечуються на вибір трьома ліфами для кріплення протезів молочної залози або двома зазначеними ліфами та одним спеціальним ліфом для кріплення протезів молочної залози для занять фізичною культурою і плаванням.

Жінки в післяопераційний період згідно з довідкою лікаря закладу охорони здоров'я, в якому проводилася операція, забезпечуються післяопераційним протезом у комплексі з одним ліфом.”.



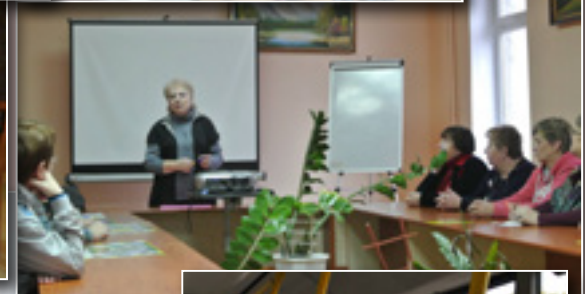
Мы "Амазонки"



Сегодня, я уверенно могу сказать, что в волонтеры идут люди не только бескорыстные, ответственные, позитивные, но и очень веселые, заводные, не зависимо от того, что им довелось пережить. А ведь у каждой из нас, за спиной, операции, у некоторых и не одна, тяжёлое лечение, месяцы, а то и годы реабилитации, и, тем не менее, смотришь, на этих женщин и душа радуется. И веселиться умеют, и поддержать других людей. Здоровья вам мои дорогие подруги! Радости и счастья на долгие годы!!!

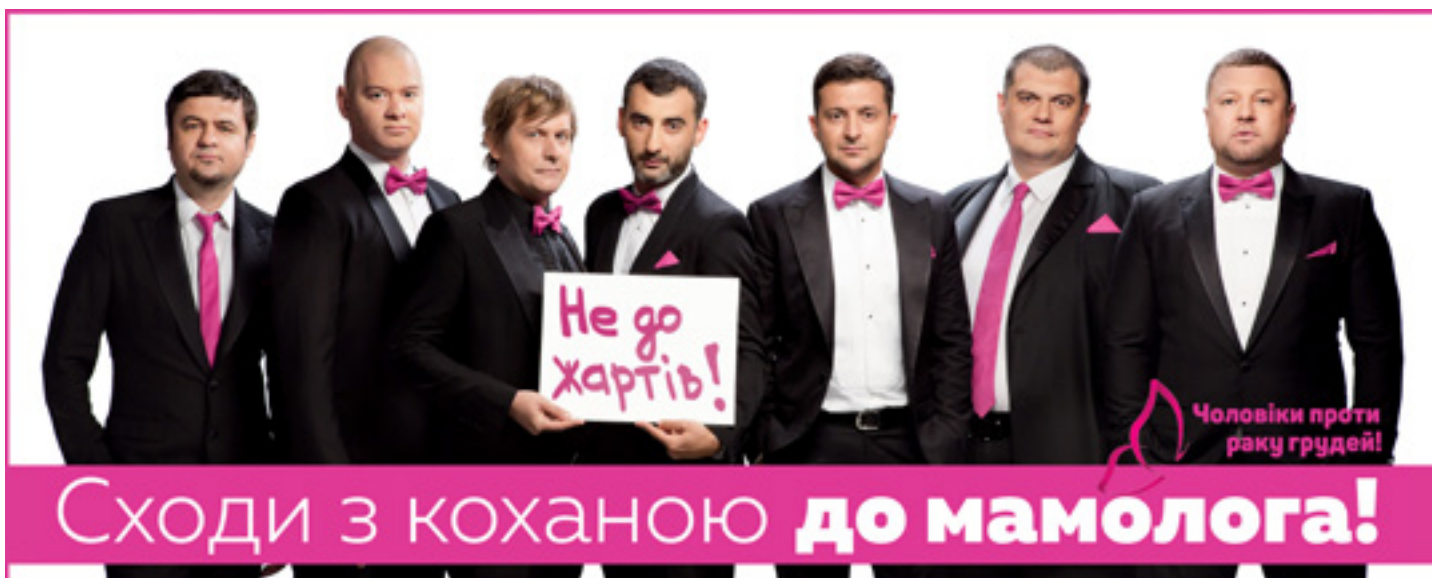
Наталья Парфимова







АКТОРИ «КВАРТАЛУ 95» ЗНЯЛИСЯ В СОЦІАЛЬНІЙ ФОТОСЕСІЇ ПРОТИ РАКУ



Артисти закликають сходити з коханими до мамолога.

Актори студії «Кварталу 95» взяли участь у соціальному проекті «Чоловіки проти раку грудей».

Мета цього проекту – привернути увагу до проблеми ранньої діагностики раку молочної залози.

Чоловічий склад колективу – Юрій Крапов, Євген Кошовий, Степан Казанін, Міка Фаталов, Володимир Зеленський, Юрій Корявченков і Олександр Пікалов взяли участь у фотосесії, яка стала частиною соціального проекту.

Знімання реалізував один з найбільш відомих українських фотографів Олександр Мордерер. Рожевий колір в елементах одягу акторів був обраний не випадково. Міжнародним символом боротьби проти раку грудей є стрічка рожевого кольору.

Рак молочної залози залишається найпоширенішою жіночою онкопатологією. В Україні кожен рік з життя йдуть близько 9 тисяч, за 25 років незалежності – понад 200 тисяч жінок, майже місто Чернігів. До того ж, хвороба «молоді», її виявляють вже і після 20,

і після 30. Головна причина високої смертності – пізні звернення до лікаря. На перших стадіях хвороби одужання можливе в 90 відсотках випадків. Тому своєчасне виявлення хвороби має принципове значення.

Всесвітня організація охорони здоров'я 1993 року оголосила жовтень всесвітнім місяцем боротьби проти раку грудей. Щороку у жовтні у різних країнах світу проводиться місяць підвищення обізнаності про це захворювання з метою залучення уваги, раннього виявлення та лікування.

Саме тому вже четвертий рік поспіль у жовтні відбувається соціальна ініціатива «Чоловіки проти раку грудей». Проект був створений 2013 року спільно Онкопорталом та громадською організацією «Разом проти раку». Відомі чоловіки, яким довіряють українці, закликають інших чоловіків подбати про

своїх близьких жінок – дружин, матерів, сестер. Слоган проекту цьогоріч: «Не до жартів. Сходи з коханою до мамолога!».

В різні роки в проекті брали участь футболісти Національної збірної, ведучі національних каналів і Національна поліція України.





Любовь, секс и рак молочной железы

Рак молочной железы может внести изменения в отношения с вашими близкими. Здесь вы найдете ответы на самые волнующие женщин вопросы.

Развалиться ли мой брак?

Этот диагноз способен укрепить либо разрушить брак. Вы увидите, что ваш брак станет крепче, либо поймете, что это была ошибка. К счастью, большинство женщин убеждается в правильности своего решения.

Борьба против рака груди действительно – важное сражение, позвольте своему мужу или другу помочь вам в этом. Некоторые мужья посещают консультации врачей с женами и делают заметки, другие просто берут на себя домашние заботы и походы в магазин.

Однако, желание помогать может и не появиться, необходимо понимать, что не каждый человек готов пройти с вами все испытания. С другой стороны, кризисные ситуации способны сблизить.

Будут ли у меня возникать сексуальные желания?

Конечно, мысли о сексе не будут занимать все ваше время, после определения диагноза и в период лечения: у вас возникнет чувство раздраженности, страха, неуверенности, к тому же, некоторые виды лечения вызывают вагинальную сухость. Очень часто на тематических форумах, можно увидеть оглавление: «Секс? Что это?»

Поговорите со своим партнером, он должен понимать ваше состояние, и то, что это состояние не вечное.

Учитывайте также тот факт, что химиотерапия способствует преждевременной менопаузе, таким образом, вы можете испытывать приступообразные ощущения жара и вагинальную сухость. Обсудите со своим врачом, симптомы, которые вызывают дискомфорт. И когда вы, действительно, захотите вернуться к сексуальной жизни, используйте влагалищную смазку.



Некоторые позы могут быть противопоказаны, например: позиция на боку, со стороны мастэктомии. Следуйте своим желаниям, однако, будьте осторожны, то, что вам нравилось раньше, может не принести удовольствия сейчас.

Запомните, секс – должен стать результатом хорошего самочувствия, а не попыткой самообмана.

Как повысить к себе интерес?

Лучший способ ощутить интерес к себе – понравиться друг другу. И самое большое возбуждающее средство для многих женщин – внимательный муж. Вы можете вернуть состояние влюбленности в свои отношения прежде, чем снова начнете жить половой жизнью. Если вы неуверенны в своей внешности,

наденьте красивое нижнее белье, создайте в спальне романтическую атмосферу с помощью приглушенного освещения и примите душ. В такой обстановке, вы будете чувствовать себя увереннее и романтичнее.

Что еще может нас сблизить?

Близость намного больше чем секс. Массаж ног, вечерняя прогулка под луной, даже чтение в одной и той же комнате усиливает единение и родство. Выберите для себя те варианты, которые принесут наслаждение, вам двоим.

Что сказать мужчине, который приглашает меня на свидание?

Лучше всего сказать о том, что у вас рак до свидания, если мужчина не захочет продолжать с вами отношения, значит он, не настолько хорош, чтобы задерживаться в вашей жизни.

На одном из тематических форумов была история: один молодой человек приглашал девушку на пиццу, на что она ему ответила: «Я не могу в пятницу. У меня рак, и на пятницу у меня назначена химиотерапия». Он сделал паузу, и затем спросил «А как насчет воскресенья?»

Другая женщина ходила на свидания, но сказать о болезни решила только тогда, когда узнает человека ближе. После этого он ей не звонил.

Лучший совет – будьте честны. Скажите ему, что вы проходите лечение и это отражается на вашем самочувствии. Если он сможет это принять, то поздравляем! Вы нашли хорошего парня.

*Джейн Гаррисон
Синтия Деннисон Хэйн*

ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ

Спасибо, Господи, за каждый новый день,
За то, что в сердце круглый год цветёт сирень...
За то, что рядом настоящие друзья,
За то, что «МЫ» – в стократ важней, чем просто «Я»...

Спасибо, Господи, что крылья мне латал,
Когда жестокий бес, с ухмылкой, их кромсал...
За то, что вёл меня за руку в темноте,
Не разрешая изменять своей мечте...

Спасибо, Господи, за то, что верю я
В людей вокруг, а рядом дружная семья...
За то, что беды научили твёрже быть,
И подтвердили, что надежду не сломить...

Спасибо, Господи, за мой нелёгкий путь,
А слабость прежнюю прости и позабуди...
Теперь я знаю, в каждой трудности – урок...
Экзаменует нас не жизнь, а мудрый Бог...

Спасибо, Господи, за каждый новый вдох,
За то, что многим, как и мне, в беде помог...
За детский смех, что наполняет счастьем дом...
Спасибо, Господи за то, что мы живём...

Ирина Самарина-Лабиринт

Для женщины дороже всех мужчин –
На этот свет рождённый ею сын...
И все молитвы Богу об одном,
Чтоб вёл дитя проверенным путём...

Сначала первый крик и мир застыл,
Когда малыш глазами говорил:
«Спасибо, мама, что меня ждала
И в этот мир с любовью привела...»

Потом улыбка, зубик, первый шаг...
Болезни подступали близко так,
Но мамина любовь беды сильнее...
Шептало сердце: «Только не более!»

А после слёзы радости из глаз...
Успехи в детском саде... Первый класс...
Но он для мамы тот же карапуз,
Хотя уже закончил третий курс...

Мужчина самый лучший, спору нет,
Который говорит: «Мамуль, привет,
А знаешь, у меня родится дочь,
Красивая, как бабушка, точь-в-точь...»

Я все преграды, трудности стерплю,
Лишь об одном у Бога я молю,
Чтоб дети не болели никогда,
Чтоб им судьба не нанесла вреда...

Мужчины боль умеют причинять,
Но сыну ведь не нужно объяснять,
Что женщины любимей в мире нет,
Чем та, что родила его на свет...

Любите Жизнь. Она прекрасна.
Умейте каждый миг ценить.
Всё в этом мире не напрасно.
И это Счастье – просто Жить.

Дышать, мечтать и просто улыбаться...
Молчать, кричать, смеяться и грустить...
И от души чему-то удивляться,
И искренне о чём-то слёзы лить...

Быть с кем-то, и встречаться, и
прощаться...
Чего-то ждать и что-то находить...
Любить, страдать, влюбляться,
расставаться...
Искать, терять, самим собою быть...

Умейте быть всегда чему-то рады,
И радость эту с кем-то разделить...
Умейте счастье получить в награду,
Потом за это чем-то заплатить...

Умейте мир воспринимать подарком,
Прекрасное в обычном разглядеть...
Умейте сделать свою жизнь яркой,
Зажечься и светить, сиять, гореть...

Умейте этой Жизнью наслаждаться,
Умейте Прошлое простить и отпустить,
Умейте Будущему смело открываться,
Умейте полным Настоящим жить.

Любите Жизнь. Она прекрасна.
Умейте каждый миг ценить.
Всё в этом мире не напрасно.
А Завтра может быть или не быть.

Галина Юф

Особенности биопсии грудных желез

Маммолог может назначить исследование груди в следующих случаях:

- при пальпации в молочной железе обнаружено уплотнение;
- маммограмма или УЗИ показывают подозрительные участки, но их четкая визуализация невозможна;
- кровянистые выделения из груди и язвочки в области соска.

Перед процедурой необходимо предупредить врача о:

1. наличии аллергии;
2. приеме лекарственных препаратов, угнетающих свертывание крови;
3. приеме аспирина.

Биопсия молочной железы — забор небольших фрагментов тканей органа с целью проведения патоморфологического анализа. Это самый эффективный метод для определения характера новообразований в груди.

В ходе процедуры в исследуемый участок молочной железы вводится полая игла или игла с режущим наконечником (при трепан-биопсии). Игла автоматически набирает в себя клетки, а полученный материал отдают на микроскопическое исследование.

После извлечения иглы врач наложит давящую повязку. Место прокола охлаждают пакетом с медицинским льдом. Диаметр игл позволяет обходиться без наложения швов. Некоторое время грудь будет болеть, также возможны отеки и синяки.

Для процедуры выбирайте только проверенные надежные клиники с высоким качеством обслуживания, квалифицированным персоналом и хорошими отзывами.

Берегите свои жизнь и здоровье!

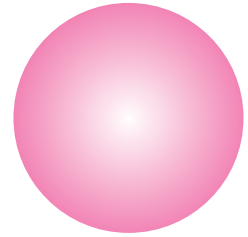
В какой день цикла лучше всего проходить процедуру УЗИ груди?

Наиболее информативные результаты УЗИ-исследования молочной железы можно получить на второй неделе менструального цикла, то есть на пятый-одиннадцатый день от начала месячных. Это обусловлено структурными особенностями млечных путей в данный период — в норме они сужены, а какие-либо патологии, в том числе уплотнения молочных тканей, на УЗИ будут выглядеть как нехарактерное расширение молочных каналов. Ультразвуковое исследование позже 11 дня менее эффективно, поскольку млечные протоки расширены.

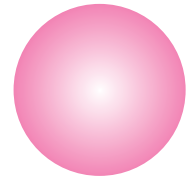


Ранняя диагностика спасает жизнь

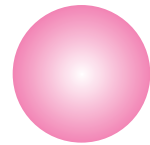
Бусины этого ожерелья представляют собой размер опухоли, которая может быть обнаружена, если:



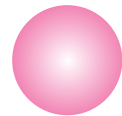
Женщина обследует грудь крайне редко.



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.

Успеть вспомнить. История о том, что желание жить – это сила!

Меня везли на кресле по коридорам областной больницы.

– Куда? – спросила одна медсестра другую. – Может, не в отдельную, может, в общую?

Я заволновалась.

– Почему же в общую, если есть возможность в отдельную?

Сестры посмотрели на меня с таким искренним сочувствием, что я несказанно удивилась. Это потом я узнала, что в отдельную палату переводили умирающих, чтобы их не видели остальные.

– Врач сказала в отдельную, – повторила медсестра.

Я успокоилась. А когда очутилась на кровати, ощутила полное умиротворение уже только от того, что никуда не надо идти, что я уже никому ничего не должна, и вся ответственность моя сошла на нет. Я ощущала странную отстраненность от окружающего мира, и мне было абсолютно все равно, что в нем происходит. Меня ничего и никто не интересовал. Я обрела право на отдых. И это было хорошо. Я осталась наедине с собой, со своей душой, со своей жизнью. Только Я и Я. Ушли проблемы, ушла суета и важные вопросы. Вся эта беготня за сиюминутным показалась настолько мелкой по сравнению с Вечностью, с Жизнью и Смертью, с тем неизведанным, что ждет там, за бытием...

И тогда забурлила вокруг настоящая Жизнь! Оказывается, это так здорово: пение птиц по утрам, солнечный луч, ползущий по стене над кроватью, золотистые листья дерева, машущего мне в окно, глубинно-синее осеннее небо, шумы

просыпающегося города – сигналы машин, спешащее цоканье каблучков по асфальту, шуршание падающих листьев... Господи, как замечательна Жизнь! И я только сейчас это поняла...

– Ну и пусть, – сказала я себе. – Но ведь поняла же. И у тебя есть еще пара дней, чтобы насладиться ею и полюбить ее всем сердцем.

Охватившее меня ощущение свободы и счастья требовало выхода, и я обратилась к Богу, ведь он был ко мне уже ближе всех.

– Господи! – радовалась я. – Спасибо тебе за то, что ты дал мне возможность понять, как прекрасна Жизнь, и полюбить ее. Пусть перед смертью, но я узнала, как замечательно жить!

Меня заполняло состояние спокойного счастья, умиротворения, свободы и звенящей высоты одновременно. Мир звенел и переливался золотым светом божественной Любви. Я ощущала эти мощные волны ее энергии. Казалось, Любовь стала плотной и в то же время мягкой и прозрачной, как океанская волна. Она заполнила все пространство вокруг, даже воздух стал тяжелым и не сразу проходил в легкие, а втекал медленной, пульсирующей водой. Мне казалось, все, что я видела, заполнялось этим золотым светом и энергией. Я Любила! И это было слиянием мощи органной музыки Баха и летящей ввысь мелодии скрипки.

Отдельная палата и диагноз «острый лейкоз четвертой степени», а также признанное врачом необратимое состояние организма имели свои преимущества. К умира-

ющим пускали всех и в любое время. Родным предложили вызывать близких на похороны, и ко мне потянулась прощаться вереница скорбящих родственников. Я понимала их трудности: о чем говорить с умирающим человеком? Который, тем более, об этом знает. Мне было смешно смотреть на их растерянные лица. Я радовалась: когда бы я еще увидела их всех! А больше всего на свете мне хотелось поделиться любовью к Жизни – ну разве можно не быть от этого счастливым! Я веселила родных и друзей, как могла: рассказывала анекдоты, истории из жизни. Все, слава богу, хохотали, и прощание проходило в атмосфере радости и довольства. Примерно на третий день мне надоело лежать, я начала гулять по палате, сидеть у окна. За сим занятием и застала меня врач, сначала закатив истерику по поводу того, что мне нельзя вставать.

Я искренне удивилась:

– Это что-то изменит?

– Нет, – теперь растерялась врач.

– Но вы не можете ходить.

– Почему?

– У вас анализы трупа. Вы и жить не можете, а вставать начали.

Прошел отведенный мне максимум – четыре дня. Я не умирала, а с аппетитом лопала колбасу и бананы. Мне было хорошо. А врачу было плохо: она ничего не понимала. Анализы не менялись, кровь капала едва розоватого цвета, а я начала выходить в холл смотреть телевизор.

Врача было жалко. Любовь требовала радости окружающих.

– Доктор, а какими вы бы хотели



видеть эти анализы?

– Ну, хотя бы такие. – Она быстро написала мне на листочке какие-то буквы и цифры. Я ничего не поняла, но внимательно прочитала. Врач посмотрела на меня, что-то пробормотала и ушла.

В девять утра она ворвалась ко мне в палату с криком:

– Как вы это делаете?!

– Что я делаю?

– Анализы! Они такие, как я вам написала.

– А-а! Откуда я знаю? Да и какая, на фиг, разница?

Лафа кончилась. Меня перевели в общую палату. Родственники уже попрощались и ходить перестали.

В палате находились еще пять женщин. Они лежали, уткнувшись в стену, и мрачно, молча и активно умирали. Я выдержала три часа. Моя Любовь начала задыхаться. Надо было что-то срочно делать. Выкатив из-под кровати арбуз, я затащила его на стол, нарезала и громко сообщила:

– Арбуз снимает тошноту после химиотерапии.

По палате поплыл запах свежего снега. К столу неуверенно подтянулись остальные.

– И правда снимает?

– Угу, – со знанием дела подтвердила я, подумав: «А хрен его знает».

Арбуз сочно захрустел.

– И правда, прошло, – сказала та, что лежала у окна и ходила на костылях.

– И у меня... И у меня... – радостно подтвердили остальные.

– Вот, – удовлетворенно закивала я в ответ. – Как-то случай у меня один был... А анекдот про это знаешь?

В два часа ночи в палату заглянула медсестра и возмутилась:

– Вы когда ржать перестанете? Вы же всему этажу спать не даете!

Через три дня врач нерешительно попросила меня:

– А вы не могли бы перейти в

другую палату?

– Зачем?

– В этой палате у всех улучшилось состояние. А в соседней много тяжелых.

– Нет! – закричали мои соседки. – Не отпустим.

Не отпустили. Только в нашу палату потянулись соседи, просто посидеть, поболтать, посмеяться. И я понимала почему. Просто в нашей палате жила Любовь. Она окутывала каждого золотистой волной, и всем становилось уютно и спокойно. Особенно мне нравилась девочка-башкирка лет шестнадцати в белом платочке, завязанном на затылке узелком. Торчащие в разные стороны концы платочка делали ее похожей на зайчонка. У нее был рак лимфоузлов, и мне казалось, что она не умеет улыбаться. А через неделю я увидела, какая у нее обаятельная и застенчивая улыбка. А когда она сказала, что лекарство начало действовать и она выздоравливает, мы устроили праздник, накрыв шикарный стол. Венчали его бутылки с кумысом, от которого мы быстро забалдели, а потом перешли к танцам. Пришедший на шум дежурный врач ошалело смотрел на нас, после сказал:

– Я тридцать лет здесь работаю, но такое вижу первый раз.

Развернулся и ушел. Мы долго смеялись, вспоминая выражение его лица. Было хорошо.

Я читала книжки, писала стихи, смотрела в окно, общалась с соседками, гуляла по коридору и так любила все, что видела: книгу, компот, соседку, машину во дворе за окном, старое дерево. Мне кололи витамины. Надо же было что-то колоть. Врач со мной почти не разговаривала, только странно косилась, проходя мимо, и через три недели тихо сказала:

– Гемоглобин у вас на 20 единиц выше нормы здорового человека. Не надо его больше повышать.

Казалось, она за что-то сердится на меня. По идее, получалось, что она дура и ошиблась с диагнозом, но быть этого никак не могло, и она это тоже знала.

А однажды она мне пожаловалась:

– Я не могу вам подтвердить диагноз. Ведь вы выздоравливаете, хотя вас никто не лечит. А этого не может быть.

– А какой у меня диагноз?

– Я еще не придумала, – тихо ответила она и ушла.

Когда меня выписывали, врач призналась:

– Так жалко, что вы уходите, у нас еще много тяжелых.

Из нашей палаты выписались все. А по отделению смертность в этом месяце сократилась на 30 процентов.

Жизнь продолжалась. Только взгляд на нее становился другим. Казалось, что я начала смотреть на мир сверху, и потому изменился масштаб обзора происходящего. А смысл жизни оказался таким простым и доступным. Надо просто научиться любить, и тогда твои возможности станут безграничными, а все желания сбудутся, если ты, конечно, будешь эти желания формировать с любовью. И никого не будешь обманывать, не станешь завидовать, обижаться и желать кому-то зла. Так все просто и так все сложно.

Ведь это правда, что Бог есть Любовь. Надо только успеть вспомнить, что ты – Бог!..

Людмила Ламонова



Все для Вас! Забирайте!!!



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?

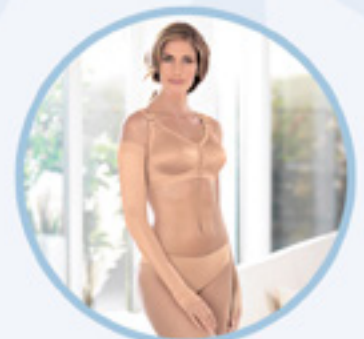
Рекомендується регулярна фізична активність:

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 реабілітації.

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-скорює відновлювальні процеси в

Ортопедичний науково-виробничий реабілітаційний центр «Ортел»

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»)**

Протезно-ортопедичний центр «МАЛЬВИ»

*Поруч з Київською міською онкологічною лікарнею знаходиться наше представництво: Протезно-ортопедичний центр «МАЛЬВИ»
03115, м. Київ, вул. Котельникова, 2/14
(район метро Святошин)
Тел.: (044)592-51-64,
(094) 892-51-64, 063-787-56-14*

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. Луначарського,5
7. Поликлиника №1
ул. П. Запорожця, 26
8. Дарницький район.
ЦРП ул. Вербицкого, 5
9. Соломенський район.
П-ка №1 ул. Гарматна, 36
10. Голосеевський район.
П-ка №2 ул. Якубовського, 6
11. Шевченковский район.
П-ка №2 ул. Пимоненка, 10

Частные лечебно-профилактические учреждения Киев:

1. Клиника «Инновация»
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. Клинический центр «Добробут-Онкология»,
ул. Семьи Идзиковских (Михаила Мишина), 3.
4. + ряд других частных медицинских центров.

Пишіть нам, Ваші знання, враження, відгуки можуть бути корисними та повчальними.

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 | Єнакієво | Орг. "Грация" | (099) | 7410273 |
| 4 | Запоріжжя | Орг. "Переможемо рак" | (067) | 7607923 |
| 5 | Ів.-Франківськ | Орг. "Амазонки" | (097) | 6511144 |
| 6 | Київ | Орг. "Амазонки" | (068) | 1007748 |
| 7 | Кіровоград | Орг. "Росток надії" | (097) | 7886424 |
| 8 | Луцьк | Орг. "Амазонки" | (0332) | 123483 |
| 9 | Львів | Орг. "Галатея" | (0322) | 387465 |
| 10 | Луганськ | Орг. "Исток" | (063) | 2664842 |
| 11 | Маріуполь | Орг. "Промінь адії" | (097) | 5641278 |
| 12 | Миколаїв | Центр "Амазонки" | (0512) | 346015 |
| 13 | Ніжин | Орг. "Вероніка" | (097) | 5503088 |
| 14 | Одеса | Орг. "Вікторія" | (067) | 7167487 |
| 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 |
| 21 | Борзна | Орг. "Афродіта" | (096) | 1761361 |

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.

Потрібна допомога! ВГООІ «Разом проти раку» не прибуткова, наші волонтери (жінки, що перенесли РМЗ) працюють безкоштовно, надаючи підтримку жінкам, які знаходяться на лікуванні в онкологічних диспансерах, але для інформаційно-психологічної підтримки (друк інформаційної літератури, організація і проведення тренінгів) організації потрібна фінансова допомога. Ми готові до співпраці з юридичними, фізичними особами, а також готові до взаємодії з органами влади. Ми відкриті до спілкування і будемо вдячні за будь-яку підтримку.

Голова КМГО "Амазонки"
ВГО «Разом проти раку»

Лариса Лопата

Контактний тел.: (068) 100-77-48, E-mail: amazonki99@yandex.ua

ВГООІ "Разом проти раку" Р. рахунок 26007415641
АТ "Райфайзен Банк Аваль" код ЄДРПО 26547026 МФО 380805