

# ЗАВЖДИ

# Жінка



Інформаційне видання КМГО "Амазонки" 1(16)'2018

*Жінки України в боротьбі проти раку молочної залози*

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



Вас вітають волонтери  
м. Кропивницький

## 12-я Летняя школа Волонтеров

С 12.07 по 19.07.2017 г. ВОО-ОИ «Разом проти раку» совместно с НАИУ провела 12 Летнюю школу волонтеров, для женщин, которые нашли свой путь к выздоровлению (5,10,15,20... лет после операции) и нашли в себе силы помогать и информировать тех женщин, которые находятся на начальном этапе лечения (РМЖ) «новичкам», а также обращать внимание здоровых женщин на профилактику данной проблемы. Школа проходила в необыкновенно красивом месте Прикарпатья, в уютном, гостеприимном НКСИУ «Западном реабилитационно-спортивном центре». Группа участников состояла из 65 волонтеров с разных регионов Украины. Летняя школа стала для всех нас неотъемлемой частью нашей жизни. Мы с нетерпением ждем каждую встречу, так как это возможность не только получить новые знания (работа с психологами в группах), поделиться опытом волонтерской работы, обсудить планы на будущее, а также насладиться общением друг с другом. Впечатления – супер!!! Это была неделя незабываемых эмоций. Очень много информации, необычных упражнений в сочетании с интересными играми, чистый воздух, напол-



ненный запахом горных трав. Было много движения, новые ощущения и хорошая музыка. Уже стало доброй традицией каждый год, в рамках Летней школы, мы проводим капустники, женщины готовят номера и выступления. И этот год не был исключением. Капустник

получился ярким, веселым, прикольным. Выступления были просто профессиональными и хочется сказать нашим женщинам – Bravo!!! В дальнейшем все это станет для женщин, источником вдохновения, радости и здоровья. Мы благодарим НАИУ за многолетнее плодотворное сотрудничество. Мы благодарны тренерам-психологам, которые проводили Летнюю школу волонтеров, так как, во многом благодаря их знаниям, их мастерству, их жизнелюбию школа прошла на позитиве. Благодарю всех участников за ценный опыт, которым вы так щедро делились. За вашу открытость и естественность. Конечно, очень жалко, что мы в проблеме, но пусть наградой для нас будет то, что мы продолжаем жить активной жизнью и можем сказать другим: «Мы смогли, мы вместе, а значит и у вас есть шанс, и у вас все получится».

*Лариса Лопата, председатель  
ВОООИ «Разом проти раку»,  
КГОО «Амазонки України»*



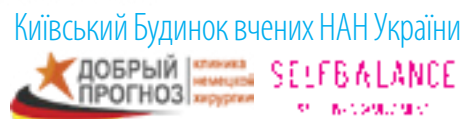
Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» і КМГО «Амазонки», висловлює подяку за підтримку і співпрацю всім хто з нами співпрацював у 2017-2018 р.р. Сподіваємося, що спільна праця між нашими організаціями буде тривати і надалі.

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»



МИ.онкоclub CHOICE



[www.amazonki.kiev.ua](http://www.amazonki.kiev.ua)

## Как уберечься от рака шейки матки: советы врача



*Ежегодно более 5 тысяч украинок заболевают раком шейки матки. Коварство этой болезни в том, что она протекает бес-*

*симптомно, давая о себе знать лишь на поздних стадиях. Как вовремя заметить надвигающуюся опасность? Что становится пусковым механизмом для развития этого заболевания? На эти и другие вопросы в пресс-студии «Сегодня» отвечала Наталья Федоровна Лигирда, канд. мед. наук, старший научный сотрудник отделения онкогинекологии, врач кабинета патологии шейки матки Национального института рака.*

### О ДИАГНОСТИКЕ

– Наталья Федоровна, а что должна делать женщина, чтобы не довести дело до удаления шейки матки и матки?

– Чтобы убедиться в том, что с шейкой матки нет никаких проблем, женщине нужно пройти цитологический скрининг. Это нужно делать не тогда, когда есть жалобы, а на фоне полного здоровья. Это как с техосмотром автомобиля: его нужно проводить в определенные сроки, и это автолюбителями не обсуждается. Кроме того, хочу обратить внимание, что ни у дисплазии, ни у рака шейки матки никаких симптомов нет. Боль, кровь, выделения – это, как правило, симптомы запущенных, поздних форм.

Итак, цитологический скрининг нужно проходить один раз в году женщинам с 18 лет или раньше – тем, кто в более молодом возрасте начал вести половую жизнь. Это безболезненная манипуляция. Гинеколог специальным ершиком берет с поверхности и внутренней части шейки матки мазочек, наносит полученный материал на стекло и отправляет в лабораторию. Если оттуда приходит какой-то патологический тип мазка, то назначают дополнительные обследования.

– То есть на основании одной цитологии поставить диагноз «дисплазия» нельзя?

– Да. Цитологическое исследование – скрининговое, то есть подразумевает исследование большой группы людей без жалоб и отбор определенного количества пациентов для более прицельного обследования.

– Что нужно сделать для этого?

– Кольпоскопию (это метод осмотра шейки матки при дополнительном освещении и увеличении) и биопсию (патологические очаги при увеличении и обработке специальными диагностическими растворами имеют определенный вид, и с этих мест и берут острыми щипчиками материал для исследования). При тяжелой дисплазии или раке врач может провести цервикальный кюретаж (соскоб цервикального канала). И только на основании этих исследований можно ставить диагноз.

– А бывает так, что цитология показала дисплазию 1-й степени, а биопсия – 2-й?

– Бывает, что мазок показывает легкую дисплазию, а биопсия – умеренную. Бывает и наоборот. Поэтому и важно проводить диагностику по прописанным стандартам, чтобы правильно поставить диагноз и назначить лечение.

– Многие, кстати, боятся делать биопсию. На тематических форумах, например, пишут, что после нее дисплазия прогрессирует.

– Раньше у нас были бичом гадалки и знахари, а теперь – форумы в интернете, где люди высказывают ничем не подтвержденные мнения и дают неадекватные советы. Опасности в проведении биопсии в плане прогрессирования заболевания нет.

– Обладает ли биопсия лечебным эффектом, ведь во время ее проведения срезается часть патологического участка?

– Нет, это только диагностическая манипуляция.

– Какие предраковые заболевания лечатся в обычных поликлиниках, а с какими нужно идти в онкоцентры?

– Пациенток с подтвержденной дисплазией легкой или умеренной степени можно лечить в женской консультации по месту проживания. И сейчас фактически в каждой районной консультации есть кабинет пато-

логии шейки матки, где работает специально подготовленный гинеколог. Если по каким-либо причинам необходима консультация онколога, то он направляет пациентку к специалисту. Тяжелая дисплазия, внутриэпителиальная карцинома и все виды опухоли подлежат лечению в специализированном онкологическом учреждении.

### О ПРОФИЛАКТИКЕ

– Что можно сделать, чтобы никогда не услышать в свой адрес диагноз «дисплазия» или «рак шейки матки»?

– Прежде всего вести правильный образ жизни: постоянный половой партнер, барьерная контрацепция, отказ от курения. То есть нужно убрать факторы риска, о которых мы говорили. Также рак шейки матки – единственное онкозаболевание, для которого разработана профилактическая вакцина. Причем Гарольду цур Хаузену дали за это Нобелевскую премию.

В Украине и в мире зарегистрировано два вида вакцин: бивалентная (от двух типов ВПЧ) и квадριвалентная (от четырех). Обе доступны в Украине. Вакцинацию делают девочкам с 12 лет. Однако вакцинироваться можно и женщине, которая ведет половую жизнь. И даже той, у которой есть ВПЧ. Ведь вакцинация направлена на то, чтобы ВПЧ не вызвал дисплазию от умеренной степени и более или рак шейки матки. Такая женщина должна пройти перечень обследований, включая осмотр гинеколога, цитологическое исследование шейки матки, чтобы убедиться, что на начало вакцинации у нее нет какого-либо предопухолевого или опухолевого процесса. Например, той же дисплазии. К слову, кроме рака шейки матки и дисплазии от умеренной степени квадριвалентная вакцина еще предотвращает возникновение остроконечных кондилом. Причем не только гениталий, но и дыхательных путей. И бивалентную, и квадριвалентную вакцинацию проходят трижды. Занимает это полгода. Ее проводят в специальных кабинетах вакцинации, которые имеются при поликлиниках, в частных клиниках, там, где есть лицензия на ее проведение. К сожалению, бесплатно сделать такую прививку нельзя.

\*\*\*



# Химиотерапия при раке молочной железы



Химиотерапия рака молочной железы – безоперационный метод лечения рака, который заключается во введении в организм пациента специальных препаратов - цитостатиков, согласно подобранному для пациента протоколу химиотерапии. Цитостатические препараты нарушают процессы роста и деления клеток организма, тем самым подавляя быстрый неконтролируемый рост злокачественных опухолей. При раке молочной железы химиотерапия может использоваться:

- как самостоятельный вид лечения;
- в комплексе с хирургической операцией.

В ходе подготовки к оперативному лечению химиотерапия способствует уменьшению опухоли, что позволяет максимально эффективно провести хирургическое лечение и сохранить максимальное количество здоровых тканей молочной железы.

А на послеоперационном этапе химиотерапия помогает избежать метастазирования и предотвратить возвращение заболевания.

Рак молочной железы чувствителен ко многим препаратам: авастин, герцептин, циклофосфан, адрибластин, паклитаксел, метотрексат, доцетаксел, 5-фторурацил, кселода и другие. Для эффективного лечения может использоваться сразу несколько групп лекарственных препаратов, потому что каждый из них приводит злокачественные клетки к гибели.

В некоторых клинических ситуациях для повышения эффективности химиопрепараты сочетают с таргетными средствами, например, с герцептином или бевацизумабом.

Для максимально эффективного результата химиотерапевтического лечения следует обратить внимание на два ключевых фактора.

Первый, чем раньше обнаружены патологические изменения в молочной железе, тем легче проходит лечение.

Второй, чем тщательнее изучена ткань опухоли с использованием максимально доступных методов диагностики (гистологически, иммуно-гистохимически, молекулярно-генетически), тем эффективнее рекомендованное лечение. Правильно разработанная схема лечения даже в запущенных случаях позволяет существенно улучшить качество жизни пациентки. Химиотерапия в сочетании с оперативным лечением и радиотерапией поможет добиться длительной ремиссии.

Саму процедуру химиотерапии мы проводим с использованием классических систем для переливания и с применением электронных дозаторов – инфузоматов, которые позволяют точно контролировать скорость и длительность введения препаратов.

## **Виды химиотерапии при раке молочной железы**

Выделяют несколько видов химиотерапии при раке молочной железы – адьювантная и неадьювантная при хирургическом лечении, лечебную при запущенных формах рака с наличием отдаленных метастаз и индукционную.

Химиотерапия, назначенная, после мастэктомии (удаление груди) или секторальной резекции молочной железы называется адьювантная (вспомогательная). Она носит профилактический характер, предотвращая повторный рост опухоли.

Лечебная химиотерапия проводится в случаях, когда у пациентки имеются отдаленные метастазы и проведение оперативного лечения невозможно. Главной задачей этого вида химиотерапии является уменьшение размеров метастатических поражений и повышения качества и продолжительности жизни женщины.

При местно-распространенном раке, который не является операбельным, проводится индукционная химиотерапия. Главная цель этой терапии уменьшения опухоли до операбельных размеров и проведение необходимого

объема хирургического лечения.

## **Часто задаваемые вопросы**

1. Что такое красная химиотерапия при раке молочной железы?

Цвет химиотерапии зависит от цвета раствора, который применяется в той или иной схеме. Химиотерапия бывает: красной, желтой, голубой или белой.

2. Что эффективней при раке молочной железы химиотерапия или гормонотерапия?

Эффективность каждого метода определяется индивидуально для каждого случая.

3. Какие побочные эффекты встречаются при раке молочной железы и как с ними бороться?

В зависимости от каждого случая возможны различные побочные эффекты, такие как: тошнота, рвота, снижение уровня гемоглобина, алопеция и другие. Не волнуйтесь, мы поможем Вам справиться со всеми возможными побочными эффектами, благодаря поддерживающей терапии.

4. Нужно ли как-то особенно питаться во время лечения рака молочной железы?

Во время лечения рака очень важно правильно питаться и вести активный образ жизни. Все рекомендации Вы можете получить у лечащего врача.

5. В случае завершения лечения что нужно делать дальше?

После вхождения в состояние ремиссии очень важно регулярно проходить профилактические осмотры и сдавать необходимые анализы. Подробнее об этом Вы можете узнать у своего лечащего врача.

**Клиника «Добрый прогноз»,  
врач-химиотерапевт  
Куляба Ярослав Николаевич**

**БЫВАЮТ МОМЕНТЫ,  
КОГДА ХОЧЕТСЯ  
КРИКНУТЬ:  
«ОСТАНОВИТЕ  
ЖИЗНЬ,  
Я УСТАЛА...»**

**НО АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ  
ЛЕГОНЬКО ДОТРОНЕТСЯ ДО  
ТВОЕГО ПЛЕЧА И ШЕПНЁТ:  
«НЕ ТВОЯ ОСТАНОВКА, ЖИВИ...»**

# Правильное питание во время лечения рака груди

Лечение рака груди может притупить ваш аппетит, однако, правильное питание – залог успешной терапии.

Во время прохождения терапии рака, здоровая диета более важна, чем когда-либо. Ваш организм работает сверхурочно, чтобы бороться с раком, восстанавливая здоровые клетки, которые, возможно, были повреждены при химиотерапии и радиации. В то же самое время, лечение рака – особенно химиотерапия – ведет за собой побочные эффекты, в том числе и потерю аппетита. Так, как же убедиться в том, что вы получаете все необходимые питательные вещества и витамины, в которых нуждаетесь?

Предполагается, что можно принимать витамины дополнительно, но Гэри Денг, ассистент Службы Интегральной Медицины при Мемориальном Онкологическом Центре в Нью-Йорке, рекомендует принимать не больше одной капсулы поливитаминов в день, так как может возникнуть потенциальная несовместимость с основным лечением.

К тому же практически невозможно достичь передозировки витаминами с помощью, только, пищи, в то время как витамины в форме таблеток могут вызывать проблемы с печенью. Определенные виды травяных добавок, также могут неправильно взаимодействовать с некоторыми видами терапии. «Некоторые сложные травяные экстракты могут содержать вещества, способные повлиять на метаболизм», предупреждает Денг. Проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем употреблять какие – либо добавки.

## Полезные витамины

Во время прохождения терапии, очень важно сосредоточиться на калориях. Организму необходимы калории для поддержания энергии и хорошая новость – вы можете есть все, что вам нравится. Эксперты советуют обращать внимание на этикетки, чтобы убедиться в наличии питательных веществ и витаминов. Жидкие питательные добавки обеспечивают 25 % ежедневной дозы витаминов.

«Пробуйте совмещать еду с такими напитками, они содержат калории, белок и другие питательные вещества», советует Салли Скроггс, старший координатор медицинского образования в Онкологическом Центре Андерсона в Хьюстоне.

Наряду с необходимым количеством калорий, для людей, проходящих лечение рака очень важно придерживаться сбалансированного, здорового питания натурального происхождения, включая фрукты и овощи. «Поскольку организм находится в стрессовом состоянии, будь то хирургия, химиотерапия, радиация, или их комбинация – белок просто необходим для заживления ран и восстановления и укрепления иммунной системы», говорит Скроггс. Красное мясо, рыба, и домашняя птица – превосходные источники белка, но вы также можете выбрать сыр, бобы, арахисовое масло, яйца, орехи, молочные коктейли и йогурт.

Предложения полезной пищи:

1. Яйца и орехи являются источниками витаминов комплекса В, витамина Е, и белка. Яичные желтки – хороший источник витамина D. Арахисовое масло и крекеры – несложная закуска с содержанием полезных элементов.

2. Молоко, сыр, мясо, рыба, и домашняя птица также прекрасные источники витаминов комплекса В и белка. Если аромат приготовленной пищи вызывает у вас тошноту (это случается при химиотерапии), употребляйте эти продукты в охлажденном виде.

3. Бобы дают витамины В и белок.

4. Так, как вызванные химиотерапией раны во рту, могут быть слишком чувствительными к источнику витамина С – цитрусовым, можно рассмотреть фруктовые соки, как альтернативу. «Персики, грушевый нектар и яблочный соус также хороший способ получить витамин С», говорит Скроггс.

5. Зеленые, листовные овощи – хорошие источники витаминов А, Е, и К,

а так же железа. Убедитесь, что фрукты и овощи тщательно вымыты, ваша иммунная система может быть слишком восприимчива к примесям в пище.

## Не забывайте о напитках

Химиотерапия и радиация приводят к обезвоживанию организма. Некоторые препараты вызывают почечное повреждение, если они не вымываются из организма, таким образом, достаточное количество жидкости во время лечения рака, особенно важно. «Адекватная гидратация не может производиться с помощью, только одной здоровой диеты», говорит Денг. «Кроме употребления большего количества воды, пациенты также могут попробовать спортивные напитки, как Gatorade, и другие пищевые напитки».

Некоторым людям, под воздействием химиотерапии, вода может казаться странной на вкус, поэтому Денг советует употреблять супы.

У куриного супа есть еще одно преимущество – он повышает содержание электролитов (собирательный термин для таких минералов, как натрий, калий, хлорид, кальций, и магний), которые могут выводиться побочными эффектами лечения. «Очень важно убедиться в достаточном количестве электролита», говорит Денг. Gatorade и другие спортивные напитки также помогают поддерживать баланс электролита.

Денг советует: «Не останавливайтесь на одном блюде. Нет никаких волшебных уникальных продуктов и напитков», говорит он. «Нет ничего лучше разнообразной и сбалансированной диеты».

Мирэнда Хитти  
Луиза Чанг



# Радіаційна терапія

Майже всі хворі на рак, що проходять курс радіаційної терапії, повинні дотримуватись спеціального режиму, спрямованого на охорону здоров'я та успішне лікування.

Нижче наведено кілька порад:

1. Більше відпочивайте. Лягайте спати тоді, коли ви відчуваєте потребу. Під час лікування вам потрібно більше енергії, ви можете почувати себе дуже втомленою. Почуття втоми триватиме від 4 до 6 тижнів після закінчення лікування.

2. Вам потрібно добре харчуватися. Намагайтеся дотримуватися збалансованої дієти, що запобігатиме збільшенню маси тіла.

3. Не носіть одяг, який щільно прилягає до тих ділянок тіла, що опромінюються (наприклад, тісні комерці). Найкраще носити речі, у яких ви вільно себе почуваете.

4. Виключно уважно стежте за станом ділянок шкіри, що опромінюються:

- о Без консультації з лікарем не користуйтеся милом, лосьйоном, дезодорантом, парфумом, косметикою, тальком чи іншими речовинами на ділянці шкіри, що опромінюється.

- о На ділянку тіла, що опромінюється, слід одягати просторий бавовняний (натуральний) одяг.

- о Не крохмальте білизну.

- о Не тріть і не чухайте цю ділянку шкіри.

- о Не накладайте липку стрічку на ділянку шкіри, що опромінюється.

- о Не прикладайте до опроміненої ділянки шкіри гаряче чи холодне (грілку, лід). Гаряча вода може пошкодити цю ділянку, тому використовуйте лише теплу воду.

- о Захищайте ділянку шкіри, що опромінюється, від сонця (легким вбранням), коли виходите з дому. Змащуйте кремом ділянку шкіри, що опромінюється, навіть тоді, коли ваша шкіра вже загоїлася після лі-

кування. Продовжуйте захищати шкіру від дії сонячних променів принаймі протягом одного року після радіаційної терапії.

о Звертайтеся з усіма питаннями до вашого лікаря, медсестри чи терапевта-радіолога. Лише вони можуть дати вам кваліфіковані поради щодо вашого лікування, способу життя, побічних дій, що можуть виникнути.

## ДАЛЬНЕЙШЕ ЛЕЧЕНИЕ

Если раковые клетки обнаружены в лимфатических узлах, это не причина для паники. Это означает, что существует риск распространения рака по лимфатической системе, поэтому может потребоваться дополнительное лечение.

## Лучевая терапия

Обычно слово “радиация” вызывает самые неприятные ассоциации — скажем, с ядерным оружием. Поэтому многие женщины обеспокоены возможными послед-



ствиями лучевой терапии. Но на самом деле польза, которую приносит лучевая терапия, перевешивает ее отрицательное влияние.

Лучевая терапия назначается после операции, если врач считает, что в организме могут оставаться раковые клетки. Ионизирующие лучи направляются на ткань опухоли и уничтожают раковые клетки; они воздействуют также на здоровые клетки, но в меньшей степени.

Лечение обычно начинается сразу после заживления операционной раны и продолжается от четырех до шести недель. Сеансы назначаются несколько раз в неделю.

Лучевая терапия вызывает побочные эффекты у всех женщин, поэтому необходимо перед началом лечения расспросить о них врача. Важно подчеркнуть, что при лучевой терапии возможны один или несколько из этих побочных эффектов, но вряд ли все сразу. К побочным эффектам лучевой терапии относятся:

- изменения кожи: сухость, воспаление, белоезненность, изменение цвета, повышенная чувствительность;
- депрессия и утомляемость;
- потеря аппетита;
- неприятные ощущения в подмышечной области, вызванные задержкой жидкости и образованием отека; потеря волос в подмышечной области;
- утолщение кожи в месте облучения.

#### **Химиотерапия**

Чаще назначается женщинам детородного возраста. В течение какого-то времени, пациентка принимает комбинацию лекарств для уничтожения раковых клеток, оставшихся в организме.

Поскольку у большинства женщин возникают те или иные побочные эффекты, делаются перерывы в лечении, чтобы дать организму возможность восстановиться. Наиболее часты три первые побочные реакции:

- тошнота и рвота в первые 48 часов после приема лекарств;

- временная частичная потеря волос;
- задержка менструации. У молодых женщин это обычно является хорошим признаком, так как указывает на то, что лекарства действуют. Месячные возобновятся после окончания лечения. У женщин в возрасте, близком к климактерическому, прекращение менструаций

может быть полным;

- запор или понос;
- депрессия и утомляемость;
- симптомы климакса, такие как приливы;
- образование язвочек во рту;
- повышенная кровоточивость и легкое образование синяков при незначительном ушибе;
- прибавка веса.

## **Спасибо. Мы будем помнить...**

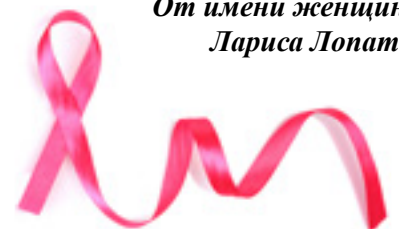
23 июня 2018 года, в Киеве, в городском онкологическом центре, прощались с Дроздовым Василием Михайловичем, врачом хирургом-онкологом, длительное время он возглавлял отделение маммологии в этом центре (умер 21 июня, 20 мая ему исполнилось 76 лет). На прощальной церемонии было много людей, много цветов, ска-



зано много хороших слов. Человек от Бога, врач от Бога. Это был уникальный человек, врач старой закалки, старого поколения, но с новыми подходами и взглядами на лечение онкологических заболеваний. Василий Михайлович щедро делился своим опытом с молодыми врачами, которые сегодня уже стали высококлассными онкологами и работают не только в Киевском городском онкологическом центре, но и в других онкологических диспансерах. Он был внимательным и всег-

да находил время уделить внимание пациентам, ответить на их вопросы, у него были тысячи пациентов и не только с Украины, но и с других стран. Василий Михайлович умел подбодрить, поддержать. На немые вопросы женщин он часто отвечал: «Повір мені, все буде добре, тільки треба час», «Довірся мені, в тебе буде все гаразд, я за свої слова відповідаю». И мы верили, потому что он всегда с пациентами говорил искренне и это давало силы и вселяло надежду. Василий Михайлович уже много лет был на заслуженном отдыхе, но когда возникали вопросы или проблемы со здоровьем, к нему всегда можно было позвонить посоветоваться, проконсультироваться, узнать о его здоровье. А теперь его нет и в это не хочется верить. Для меня, как и для многих женщин, кого он оперировал и лечил, этот человек стал Ангелом-спасителем. Мы благодарим судьбу, за то, что в трудную минуту, познакомила нас с таким замечательным человеком и врачом – Дроздовым Василием Михайловичем, который дал нам еще один шанс на жизнь. Выражаем соболезнование его родным, коллегам и друзьям. Мы всегда будем его помнить и вспоминать с теплом и благодарностью. Таких людей не забывают. Вечная ему память, пусть земля ему будет пухом.

*От имени женщин,  
Лариса Лопата*





## 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.

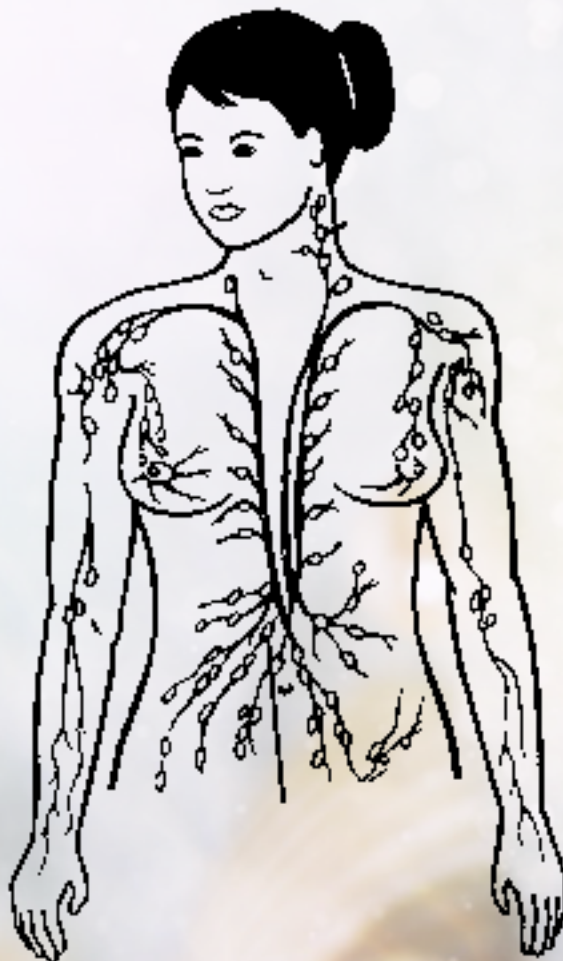
7. Не носіть прикраси або еластичні бінти, що щільно прилягають, на уражених пальцях або руках.

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»*

*Анна Зуркене*





## Живіть – танцюючи SELF-BALANCE

STYLE IN EACH MOVEMENT

У Києві була створена безкоштовна група танців для жінок, які перенесли рак. Ця група була створена з самими теплими почуттями і особистим хвилюванням. Ми прийняли рішення, що сильні жінки повинні об'єднуватися і ділитися своїми перемогами над діагнозом

РМЗ, нехай усі знають про те, що не страшний діагноз, якщо є сили боротися. Разом ми сила! Запрошуємо усіх жінок, кому потрібна підтримка стати частиною нашої великої і дружньої компанії. Ласкаво просимо в Selfbalance!

*Діана Миненко!*

Діана, «Амазонки» Києва, вдячні тобі і твоїй команді за створення групи «Раку-Ні».

Дуже приємно займатися в групі, в такій чудовій, доброзичливій обстановці.

Музика, рух, танець роблять наше тіло рухливішим, дають сили і впевненість в тому, що і після операції можна вести активний спосіб життя, підніматися і йти далі.

Ти чарівниця, яка уміє дарувати позитив, гарний настрій і радість. Танцюючи і спілкуючись в групі, ми отримуємо величезне задоволення і класні враження.

Ми бажаємо вашій студії: успіхів, нових ідей і натхнення. Будемо раді подальшій співпраці.

*Лариса Лопата*



## Розовий октябрь

20-22 октября 2017 года в Украине (Киеве) уже во второй раз (первый проходил в 2005 году) прошел 8-й Саммит стран Восточной Европы и Азии. Саммит был проведен

согласно программы Университета штата Вашингтон г. Сиэтла при партнерстве Всеукраинской общественной организации

«Разом проти раку», «Онкопор-

тал», «НАИУ». Цель Саммита - привлечь внимание общественности к проблеме рака молочной железы (РМЖ) и рака шейки матки (РШМ). В Саммите приняли участие врачи-онкологи и лидеры общественных организаций США, Украины, Румынии, Литвы, Эстонии, России, Таджикистана, Узбекистана, Казахстана, Грузии, Молдовы, Беларуси. Инициатором проведения данных Саммитов является профессор Джулия Грейлоу (онколог-химиотерапевт). Первый Саммит был проведен в 2003 году в Литве.

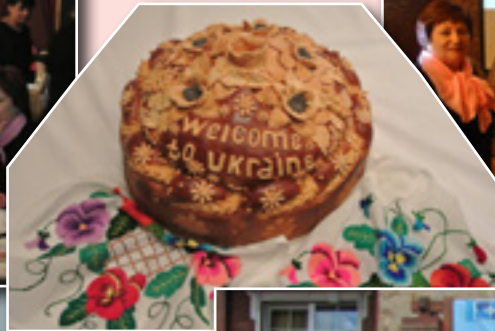
Мы благодарны врачам за содержательные доклады, полезную информацию и интересное общение, за возможность встретиться и пообщаться с подругами из разных стран.

*Лариса Лопата*

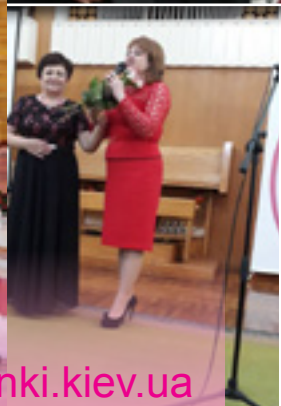
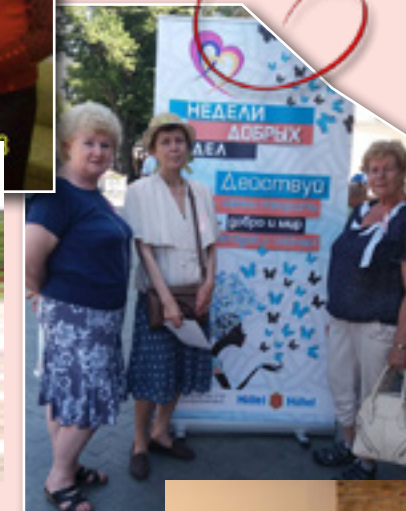




# Мы "Амазонки"



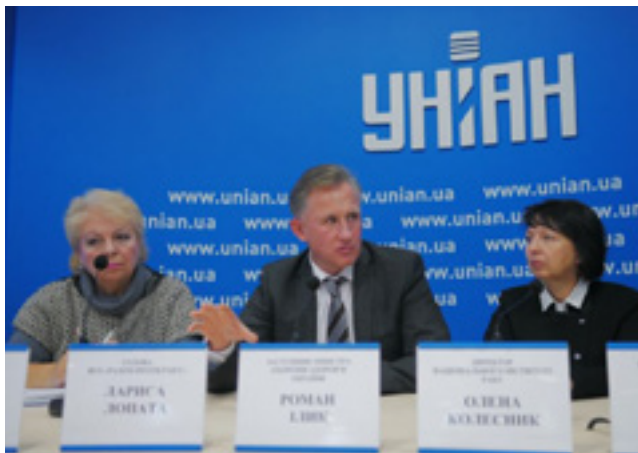
# Мы вместе







## Прес-конференція в УНІАН



Прес-конференція в УНІАН розпочався інформаційний проєкт «Чоловікі проти раку грудей – 2017» (жовтень) кампанія щодо раку грудної залози. Це вже п'ятий рік поспіль організатори (Онко портал, ВООО «Разом проти раку») пропонують привернути увагу до цієї проблеми через молодих і успішних чоловіків, які радять кожному подбати про своїх найдорожчих жінокмам, бабусь, сестер, дружин і хоча б у ці жовтневі дні поцікавитися – а як давно вони відвідували мамолога. Цьогоріч проєкт підтримали танцівники найпопулярнішого нині проєкту «Танці з зірками» на чолі з Владом Ямою.

Учасники прес-конференції говорили і про те, що ефективність лікування залежить як від ранньої діагностики, так і від доступності сучасного лікування. Як наголосив завідувач відділення хірургічного центру Київського міського онко-центру Микола Анікусько успіш-

ний результат при лікуванні раку грудної залози залежить не тільки від стадії, а й від молекулярної характеристики пухлини. Наприклад, деякі види агресивних пухлин, які раніше мали несприятливий прогноз, завдяки новітнім технологіям вдається повністю взяти під контроль.

Але для цього потрібні сучасні вартісні препарати, які пацієнти не можуть купити за свій кошт. Як поінформувала директор Національного інституту раку Олена Колесник, на сьогоднішній день за рахунок державного фінансування вдається покрити потреби пацієнтів з раком грудей лише на 15 відсотків. Якщо говорити про сучасні препарати, то хворі жінки могли їх отримати лише за рахунок програм фармацевтичних компаній або за рахунок клінічних досліджень.

Заступник міністра охорони здоров'я Роман Ілик зі свого боку зазначив, що МОЗ передбачає після перехідного періоду реформи включити до проєкту реімбурсації лікарські препарати, що лікують онкологічні хвороби. Тобто держава повністю або більшу частку препаратів відшкодуватиме за свій рахунок, і тягар лікування онкологічних хвороб стане легшим для

українців. Але невідомо, чи може такий проєкт покрити необхідні сучасні вартісні препарати, адже наразі у Національному переліку ліків вони відсутні.

Про доступність лікування говорили і присутні на прес-конференції жінки, які живуть з цим діагнозом. Є багато випадків, коли жінки в Україні відмовляються від лікування раку молочної залози через відсутність коштів, - наголосила голова громадської організації «Разом проти раку» Лариса Лопата. – Нам увесь час кажуть почекати. Але онкопацієнти – це та категорія, у якої часу на очікування немає.

Але все ж таки дуже важливо, аби хвороба була виявлена на ранній стадії – тоді її лікування, окрім ефективності, і обходиться в десятки разів дешевше.

Утворення менше за 5 міліметрів жінка виявити самостійно не може. Взагалі, діагностувати рак грудей дуже важко. Це скрита хвороба. У молочних залозах відсутні нервові закінчення, які б могли підштовхнути нас до того, що є проблема, – зазначив Микола Анікусько.

Тому онкологи вкотре наголошують – жінка до 40 років щорічно повинна робити УЗД молочних залоз, після 40- мамографію. І як підсумувала редактор onco.com.ua Лілія Гудзь, є багато причин не сходити до мамолога, але є одна найважливіша, яка примушує жінку подбати про здоров'я – це бажання жити і бути зі своєю родиною.

**Любов Пилипенко**  
<http://onco.com.ua/>

*Коли Заходиш в онкологічний центр и видишь людей с потухшим взлядом, понимаешь, што... деньги, побрякушки, непонятные обиды.., все это теряет всякий смысл... желаю всем только ЗДОРОВЬЯ!!!*





## Скажи жизни – Да

4 февраля, в Киевском Доме Ученых, прошел семинар «Скажи жизни-Да», который проходил в рамках Всемирного дня борьбы с онкологическими заболеваниями. В этот день во всем мире проводятся различные акции: круглые столы, конференции, семинары, тренинги, на которых обсуждаются проблемы в онкологии, новые методы лечения, новые технологии в исследованиях. В Киеве, в Доме Ученых, организация «Амазонки Украины» при участии «Онкопортал» и группы «Мы.онкоclub», в рамках акции, провели семинар «Скажи жизни-Да» для женщин с онкологическими заболеваниями. На встрече обсужда-

лись актуальные проблемы, которые часто возникают во время постановки диагноза, после операционного лечения, о важности подбора правильной химиотерапии от которых зависит дальнейшая жизнь пациентов. Ярослав Николаевич Куляба (химиотерапевт, клиника «Добрый прогноз»), делал акцент на том, что ни в коем случае химиотерапевтическое лечение не может быть назначено, если нет морфологического заключения о характере опухоли, ее разновидности и значительная часть онкологических диагнозов требует выполнения дополнительных исследований (иммуногистохимических, генетических), кото-

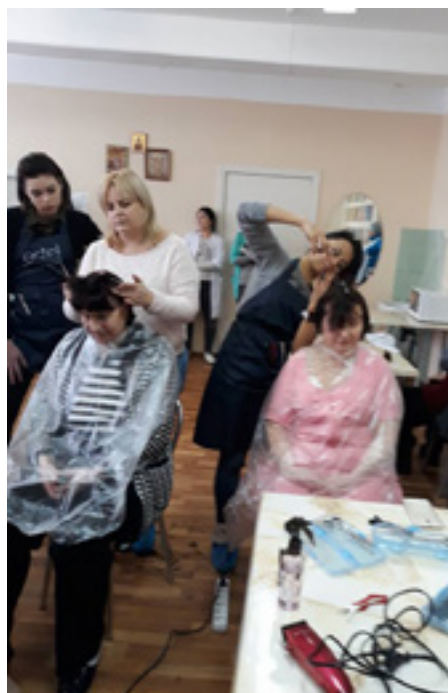
рые позволяют не просто подтвердить онкологический диагноз, а еще внести в него значительные уточнения, которые играют значимую, а иногда и решающую роль в выборе лечения, и определяют чувствительность опухоли к конкретному химиопрепарату. Ни один, даже самый хороший, врач не может знать, какие именно лекарства надо назначить, если отсутствует морфологическое заключение. Если во время лечения у пациентов возникают сомнения, то можно получить подтверждение своего диагноза еще у одного врача, пациенты имеют право забрать материалы биопсии (блоки и стекла) и отдать в другое медицинское учреждение, для получения «второго мнения». От участников было много вопросов, на которые были даны конкретные и очень детальные ответы. Диетолог, Елена Плахотнюк, рассказала женщинам о здоровом питании. И заключительным аккордом семинара (вкусной изюминкой) было выступление молодого талантливого бандуриста Олеса Аликсийчука. И, конечно же, общение за чашкой чая.

Хочу сказать большое спасибо директору Дома Ученых Калинкиной Алле Анастасьевне за сотрудничество и всем, кто принял участие в семинаре.



## День губной помады

В Киеве 6 марта 2018 года организация «Амазонки» совместно с Онко порталом в очередной раз провели в онкологическом центре (в отделении маммологии) «День губной помады». (Такие праздники мы ежегодно проводим в Онкологическом центре и Онкоинституте в марте месяце). Потому что в любых, даже самых тяжелых ситуациях, женщина всегда остается женщиной и хочет выглядеть привлекательно. В отделение, вместе с нами, пришли парикмахеры, визажисты, инструктор по физической реабилитации. И женщины, не смотря на то, что после операции прошло всего 2-3 дня, активно включились в процесс-делали макияж и стрижки, внимательно слушали рекомендации инструктора. Была оживленная беседа с волонтерами и много вопросов за



круглым столом с чаем и сладостями, были подарки и цветы. Мы благодарны Школе парикмахерского искусства и стиля «Партнер+», Кондитерской пекарне «Волконски», Центру «Ор-тес» за благотворительную помощь и поддержку. Встреча прошла на позитиве и лишней раз убеждаешься, какая бы погода ни была снаружи, главное чтобы внутри была весна.





## ЦЕНА ПОБЕДЫ!

Ты видел, как пробил росток  
Плотину твердого асфальта?  
Я в изумлении – как смог,  
Ведь он живой, не из базальта!

И наклонившись к нагоде,  
Незащищенной, слабой, нежной,  
Травинку мне в своей руке –  
Стократ сильнее я, конечно!

Попробуй же в руке зажечь  
И раскрошить кусок бетона –  
Здесь победителем не стать,  
Из лавра не носить короны.

Так в чем причина силы той,  
Что обладает слабый листик?  
Ответ, как истина, простой:  
Вся сила слабых в жажде жизни!

И если слабым в хвори стал  
Иль недруги меня согнули,  
Все надоело и устал,  
Повисли словно плети руки,

Представляю: тонкий я росток,  
И надо мне пробиться к небу,  
Чтоб воздуха испить глоток,  
Свободным стать,  
хоть сильным не был!

Я буду биться – не лежать,  
В движении, упорстве – сила,  
И всем смогу я доказать,  
Стремленье жить непобедимо!

И если даже злобный рок  
Сомнет меня, как я травинку,  
Я попытался и не смог –  
Сжав зубы и стерев слезинку,

Я снова ринусь в бой с собой,  
Чтоб доказать – я бьюсь до смерти!  
Сейчас я слабый, но живой,  
И дальше буду жить, поверьте!

Так в чем причина силы той,  
Что обладает слабый листик?  
Ответ, как истина, простой:  
Вся сила слабых в жажде жизни!

## ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ...!

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 Прошлого 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

Жизнь коротка!!!  
Нарушай правила!!!  
Прощай быстро!!!  
Смейся неудержимо!!!  
Целуй медленно!!!

Танцуй, будто никто не смотрит!!!  
Пой, будто никто не слышит!!!

Люби, будто никто не причинял тебе боль!!!  
Ведь жизнь даётся человеку один раз!!!

И прожить её нужно так, чтобы ТАМ наверху  
Одурели и сказали...  
НУ-КА, ПОВТОРИ!!!





## Спогад

Мене звать Богуміла. У мене двоє чудових синів, четверо онуків і 27 років життя з раком...

Мені було 31. Я була жінкою повною енергії і мрій. Плани на життя досягали далекого майбутнього.

Одного дня, взимку, я почула по телевізору, що можна зробити без направлення етіологічні дослідження.

Я була впевнена, що у мене все добре.

Моєму маленькому сину було всього один рік і шість місяців, я була вагітна, та зразу після родів виконували всі необхідні аналізи.

Я думала, що дослідження підтвердять гарний стан мого здоров'я.

Те, що я відчувала при отриманні результатів, важко описати словами.

Результатів на руки мені не дають: «будь ласка, почекайте на лікаря». Сюрприз, жах, неспокійні думки: РАК- ні! Це неможливо, це помилка...що далі? Що буде з моїми маленькими дітьми, коли мене не стане...

Порожній коридор, час тягнеться... Нарешті мене просять зайти у кабінет. Лікар ретельно пояснює мені, що потрібно зробити сьогодні, а що потім. Бере тканину на аналіз, призначає дату наступного прийому.

На наступному прийомі: «результати погані, необхідно оперувати!»

Я пам'ятаю донині і відчуваю теплу руку лікаря на моєму плечі і слова: «будь ласка, дозвольте Вас прооперувати!»

У той момент я прийняла рішення: операція має проводитись якомога швидше.

Вся моя сім'я була проти операції: «Рак боїться ножа», казали, «один раз задієш і він все зростатиме і зростатиме... що з маленькими дітьми?» - це слова, які я чула від родичів і друзів. Ніякої підтримки, ніякої поради, але я так хотіла жити!

Страх, невпевненість, намови близьких відмовитися від операції - це нерозлучні супутники моїх днів.

З іншого боку, слова лікаря, надія і величезне бажання боротись за своє здоров'я та життя.

Іду в онкологічний центр до Варшаву.

Розлучення з дітьми - це так боляче. І ці непереборні думки: «що далі? Чи я зможу це все витримати?» - супроводжують мене кожну мить.

Коли настав день операції, який в лікарні називають «Великим днем», я була спокійна. Операція пройшла успішно, мене лікували правильно. Після 42 днів перебування у клініці я повернулася додому, мій маленький хлопчик мене не впізнав... Пояснював цій «чужій жінці»: «мама, пуф-пуф» - це означало, що мама кудись поїхала на поїзді...

Не вимовне горе  
охопило



**Я прежня, но все-таки не та,  
Я больше не боюсь  
ни трудности, ни боли.  
Я больше не сломаюсь никогда!  
Не сдамся просто так, без боя.**

моє серце. Сім'я дивилась на мене невпевнено, що буде далі?! А я помаленьку поверталася до нормального життя.

Минають дні і роки, діти виростають, у мене є хороша робота, я щаслива. Через 18 років після операції я знов нагадую собі про рак.

Обстеження роблю регулярно, слідкую за собою, а все таки виявляється, що в мене сантиметрова пухлина у лівій груді. Коли я ішла взяти результати, я була переконана, що це просто формальність. На жаль, ні! Знов повторюється історія з вісімдесятих років: біопсія, гістопатологія...тривога, страх, і знову я питаю: «Чому? Що

далі?»

На цей раз було набагато легше для мене. Мої дорослі сини підтримали моє рішення лікуватись відповідно рекомендацій онкологів. Вони запевняли: «Ти сильна, все буде добре! Тобі лише 50 років - маєш для кого жити!»

Операція...лікування...це було не легко, але життя - це злетити і падіння, і я вже знаю, як злітати. Перший погляд в дзеркало після мастектомії - немає грудей - так важко з тим змиритись. Я почала гормональну терапію і реабілітацію. Душевна рівновага поступово поверталась.

Я змирилась з фактом, що я Амазонка. В мене не було чоловіка, тому я не переймалася, що може мене таку не сприймати.

Я знайшла клуб «Амазонки» - це асоціація для жінок з захворюванням раком молочної залози. Я там зустріла друзів - жінок, які знаходилися в такому положенні, як я. Жінки підтримують одна одну у боротьбі проти раку. Це було вісім років тому, але я розумію, що не можу сказати, що саме Я виграла боротьбу - я просто не знаю! Можливо я виграла боротьбу проти раку, дякуючи скринінгу, який дозволяє виявити рак якомога раніше, дякуючи лікарям, які правильним шляхом мене лікували, та дякуючи собі, за те, що не піддалась вмовлянням, що «рак боїться ножа».

Шлях до здоров'я був дуже довгим і важким. Я плакала багато ночей, але все таки варто було боротись.

Життя прекрасне і я розумію, що в мене багато чого ще по переді.

Проблеми, що у мене немає грудей, я просто не беру до уваги. Ми маємо все кращі протези і гарні корсети - я відчуваюсь жінкою.

Сьогодні я живу спокійно, але насторожено. Іноді, коли в мене щось болить, погані думки не дають спокою. Кожен тестовий контроль прискорює частоту серцевих скорочень.

Може бути, втретє отримаю цю страшну новину!

Я сподіваюся, що НІ!

Надія, що все буде добре, дає мені силу жити далі!



# Косметология и онкозаболевания

Еще несколько десятков лет тому назад диагноз наличия раковой опухоли был равносителен смертному приговору, и говорить о том, что после него еще может быть и бытие жизнь никто и подумать не мог. Однако медицина не стоит на месте, а постоянно развивается. Так теперь для онкобольных рак обладает более оптимистичными прогнозами. Это страшное заболевание переносится тяжело не только самими больными, но и их близкими, которые за него переживают. Почти всем онкобольным приходится сталкиваться со стрессами, страхами, волнением и плохим самочувствием. Некоторые методы лечения заболевания переносятся организмом не самым лучшим образом. Лучевая или химиотерапия порой сопровождаются побочными эффектами, которые порой отражаются и на внешнем виде пациента.

Какие изменения во внешности происходят?

Во время лечения нормой является следующее:

- резкое похудение или набор массы тела;
- выпадение волос, ресниц и бровей;
- повышенная чувствительность кожи лица;
- сухость кожи лица с наличием большого количества шелушений;
- наличие на коже мелких высыпаний.

Это все является нормой. Это является признаком того, что лечение выбрано действительно жесткое и опасное для раковых клеток. Только не щадящая терапия способна справиться с раком.

Изменения во внешности для многих могут стать причиной расстройства. В основном оно присутствует для женщин. Стоит помнить о том, что все проблемы можно решить позже, даже несмотря на то, что сегодня не самый лучший день. И на сегодняшний день ситуация такова, что многие женщины остаются один на один со своими про-

блемами. Им даже не могут дать советы косметологи, как во время лечения онкозаболевания, так и через несколько лет после прохождения курса терапии.

Очень часто, когда онкобольные обращаются к косметологам, им становится обидно слышать, что ничего нельзя сделать пока не закончится лечение, или же что нельзя пользоваться методами или средствами без разрешения лечащего врача. Таких специалистов тоже можно понять, потому что не до конца изучено влияние тех или иных процедур и косметических средств на течение заболевания. Однако сегодня имеется большое количество сведений о том, каким образом меняется кожа после лечения онкологии, и о том, какие противопоказания следует принимать во внимание в случае, когда человек успешно прошел весь курс лечения.

Во время лечения важно принимать во внимание, что кожа становится:

- тонкой,
- гиперчувствительной,
- сухой,
- теряет свои защитные функции.

На ней могут образовываться многочисленные воспаления, которые появляются по причине повышенной жирности кожи, нарушения гормонального фона в организме. Кожа становится практически неустойчивой к инфекциям.

Как спасти свою кожу во время терапии?

В самом начале лечения следует позаботиться об изменении домашнего ухода. Пациентам рекомендуется воспользоваться следующими методами:

- использование для умывания только мягких средств. Они могут быть представлены мицелярной водой или эмульсией.
- после умывания или обычного очищения кожи, следует воспользоваться термальной водой. Только она должна быть с содержи-

ем магния, который способствует успокоению кожи. Также для этой цели подойдет и минеральная вода с содержанием этого вещества.

- использование питательных и увлажняющих кремов для сухой и чувствительной кожи станет оптимальным вариантом. Они подарят коже ощущение комфорта. Не стоит использовать те средства, в составе которых имеются фруктовые кислоты. Они способны раздражать и без того чувствительную кожу. Лучше отдавать предпочтение тем, которые содержат компоненты в виде растительных масел и экстрактов на основе целебных трав.

- использование концентратов или сывороток, которые в своем составе содержат экстракты василька, зеленого чая, черники. Они помогут снять покраснения кожи. Станут незаменимыми помощниками в борьбе с высыпаниями.

- использование масок. Для того чтобы кожа чувствовала себя комфортно не нужно пренебрегать применением разного рода коллагеновых, гелевых, тканевых и многих других видов таких косметических средств. Они могут быть на основе глины, водорослей. Главное, чтобы маски не содержали кислоты.

Важно использовать те средства, которые предназначены для сухой и чувствительной кожи. Пока кожа является тонкой и чувствительной, нужно беречь ее от отшелушивающих процедур в виде скрабирования или проведения пиллингов.

Что нельзя делать?

В период наличия онкозаболевания и лечения не рекомендуется проведение процедур, которые способствуют тому, что лимфа начинает ускорять свое движение по организму. Это связано с тем, что именно она является средством распространения раковых клеток по организму. Противопоказаны следующие виды процедур:

- массаж,
- лимфодренаж.





Следует отметить, что даже самый деликатный массаж способен влиять на лимфатические сосуды. Поэтому стоит отказаться от любых видов массажных процедур.

Специалисты также не проводят онкобольшим аппаратные процедуры, представленные:

- микротоковой терапией,
- ультразвуковым воздействием,
- процедурами на основе дозированного вакуума (LPG и аналоги),
- лазерной терапией (если она не является частью лечения основного заболевания),
- радиоволновыми методиками воздействия и методов, основанных на температурном воздействии.

Этот список можно продолжать и дальше. Порой проще назвать те процедуры, которые разрешено использовать.

Нельзя использовать и инъекционные процедуры, потому что многие из них направлены на стимулирование глубоких кожных слоев. Также не используется введение препаратов, направленных на выработку новых веществ. Во время прохождения лечения онкологического заболевания это нежелательная процедура.

Что можно делать после прохож-

дения курса лечения и периода ремиссии 1 год?

Если после лечения период ремиссии составляет от нескольких месяцев до одного года, то следует продолжать использовать средства, направленные на:

- восстановление,
- увлажнение и питание,
- успокоение.

В это время организм начинает восстанавливаться после болезни. Кожа начинает отражать все изменения. В этот момент многие решаются записаться на инъекционные и прочие косметологические процедуры. Однако не стоит торопиться, потому что кожа начнет приходить в норму в процессе восстановления организма после болезни. Лучше сосредоточиться на щадящем домашнем уходе, и на некоторых косметологических процедурах, которые не связаны с аппаратным воздействием и массажем.

Как только ремиссия будет подтверждена, можно уже возвращаться к тому, чтобы воздействовать на кожу более активными методами. Лучше не использовать в это время процедуры, обладающие системным действием на шею, лицо и тело. Нельзя проводить аппарат-

ные процедуры и активные массажи, которые имеют активно выраженный стимулирующий эффект.

В это время уже можно пользоваться некоторыми очищающими и обновляющими кожу процедурами:

- дермабразия,
- локальные процедуры коррекции морщин,
- средства для избавления от дефектов пигментации.

Для этого можно воспользоваться следующими процедурами:

- локальная коррекция морщин ботулотоксином или филлерами,
- удаление пигментации путем локального аппаратного воздействия,
- локальное восстановление объемов и контуров.

В этот период следует отказаться от некоторых видов стимулирующих процедур.

В любом случае самым лучшим вариантом станет обращение в надежную и проверенную клинику с грамотными специалистами, не склонными к тому, чтобы назначать человеку процедуры, которые им совершенно не нужны и противопоказаны.

\* \* \*

[www.amazonki.kiev.ua](http://www.amazonki.kiev.ua)





CARE

**Адреса  
Кабинета:**

**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](http://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?

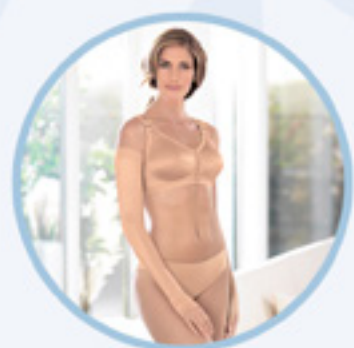
Рекомендується регулярна фізична активність:

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.



*Спасибо даже за преграды, Спасибо, жизнь, за то что я живу! За дней моих прекрасные мгновенья! За дождь, за снег, зелёную траву... За тишину, за птиц весёлых пеньё.*

*Спасибо, жизнь, за радость и печаль. За то, что не была я слишком гордой. Что научила ты меня прощать.*

*Спасибо, что порой бываешь строгой. Спасибо, жизнь, что я себя нашла, Когда моей души запели струны. И что во мне любовь всегда жива! И с нею в сердце я останусь юной...*

*Спасибо, жизнь, за дружбу и врагов. Я на ошибках многому училась. Кто рядом был, и тех, кто не со мной,*

*Но за которых я всегда молилась! Спасибо, жизнь, за тысячи минут Счастливых!*

*Я во всём их находила. За облака, что по небу плывут... За радости, что ты мне приносила! Спасибо жизнь, что многое начать Мне предстоит... Познать и научиться... За то, что есть ещё, о чём мечтать! За то, что есть к чему стремиться...*



**Центр «Ормес» 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 прискорює відновлювальні процеси в

## Ортопедичний науково-виробничий реабілітаційний центр «Ормес»

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 з 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 «Ормес» 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. Вербицького, 5
9. Соломенський район.  
П-ка №1 ул. Гарматна, 36
10. Голосеевський район.  
П-ка №2 ул. Якубовського, 6
11. Шевченківський 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», г. Киев, ул. Семьи Идзиковских (Михаила Мишина), 3.
4. Клиника «Добрый прогноз» Київ, бул. Вацлава Гавела, 40-А. Та інші.

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

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.

**Головний редактор газети «Завжди жінка»**

**Лариса Лопата**

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

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

*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	Вінниця	Орг. «Воскресіння»	(067)	3909994
3	Дніпропетровськ	Орг. «Журавушка»	(050)	6711954
4	Єнакієво	Орг. «Грація»	(099)	7410273
5	Запоріжжя	Орг. «Переможемо рак»	(067)	7607923
6	Ів.-Франківськ	Орг. «Амазонки»	(097)	6511144
7	Київ	Орг. «Амазонки»	(068)	1007748
8	Кропивницький	Орг. «Росток надії»	(097)	7886424
9	Луцьк	Орг. «Амазонки»	(0332)	123483
10	Львів	Орг. «Галатея»	(0322)	387465
11	Маріуполь	Орг. «Промінь надії»	(097)	5641278
12	Ніжин	Орг. «Вероніка»	(097)	5503088
13	Одеса	Орг. «Вікторія»	(067)	7167487
14	Полтава	Орг. «Наdejда»	(095)	4838935
15	Ужгород	Орг. «Амазонки»	(063)	5930880
16	Хмельницький	Орг. «Амазонки»	(068)	8309116
17	Херсон	Орг. «Гармонія»	(067)	8666388
18	Чернігів	Орг. «Вікторія»	(097)	3951561
19	Борзна	Орг. «Афродіта»	(096)	1761361