

ЗАВЖДИ

# Жінка



Інформаційне видання КМГО "Амазонки" 1(17)'2019

*Амазонки України в боротьбі проти раку молочної залози*

2



років  
разом



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



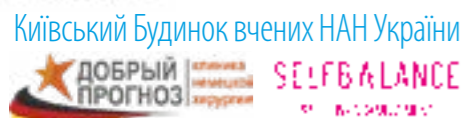
Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» і КМГО «Амазонки», висловлює подяку за підтримку і співпрацю всім хто з нами співпрацював у 2018-2019 р.р. Сподіваємося, що спільна праця між нашими організаціями буде тривати і надалі.

Департамент охорони здоров'я м. Києва **МОЗ** України

Міністерство соціальної політики

Київська міська держадміністрація

ВГСПО «Національна Асамблея Людей з Інвалідністю України»



Київський міський клінічний онкологічний центр

ДУ «Національний інститут раку»

Єврейський центр «КИНОР»

МИ.онкоclub



З сивої давнини до нас дійшли легенди про амазонок - войовничих, сміливих та нескорених жінок. Жоден супротивник не міг зрівнятися з ними в майстерності володіння зброєю - бойовим луком. У бою їм не було рівних, стояли амазонки на смерті. Так Вони захищали своє право на життя і свободу.

Амазонки були нещадні до ворога, але не щадили і себе. Жінки-войовниці без жалю випалювали собі одну грудь, щоб зручно було натягувати тятину лука. Так говорить легенда...

Минули тисячоліття. І знову на землі з'явилося плем'я амазонок - нескорених жінок, озброєних лише жагою до життя. Ім'я їхнього ворогу - РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ (РМЗ).

А починалося все так: наприкінці 90-х років в Україні за своєю програмою (скринінг РМЗ) працювала українсько-американська організація RATH (програма оптимальних технологій в охороні здоров'я), яка підтримала створення "групи підтримки" для онкохворих жінок в Києві та Чернігові. До столиці при-



## Амазонки серед нас

їхали декілька американських жінок (з організації Share, Нью-Йорк), які перенесли мастектомію та знайшли свій шлях до одужання. Маючи власний досвід, вони виступали перед нашими жінками які були нещодавно прооперовані і знаходилися в тяжкому психологічному стані. В той час я перенесла вже дві операції і після третьої операції проходила курс хіміотерапії в онкоцентрі і випадково почула про зустріч з американськими жінками, яка мала відбутися в Будинку Вчених. Мені пощастило, я була на цій зустрічі. Коли я згадую ті хвилини, на очі навертаються сльози, ми наче вдруде народилися і цей день для мене та багатьох жінок, які брали участь у заході, став початком нового життя, бо ми зрозуміли, що життя на цьому етапі не закінчується, з'явилося велике бажання жити, а не існувати.

1999 рік став в Україні початком розбудови волонтерського руху «Амазонки України» жінок, які ставили перед собою мету створити організацію, головною ціллю якої було підтримати одна одну і відновити фізичні та психологічні сили. В цьому нам допомагали висококваліфіковані психологи - Карпіловська Світлана Яківна та Наталя Супрун, Ковтун Алла Анатоліївна, Амі Бішоп, Катерина Гамазіна (представники організації RATH). Не дивлячись на те, що пройшло вже 20 років, наші жінки і сьогодні з вдячністю згадують тих людей і ті часи, бо то був початок нового, хоча і дуже складного, але цікавого та насиченого життя.

З а з в и ч а й після операції перебуваєш у такому стані, що неприсмно дивитися на себе у дзеркало і думаєш: "Невже це я? А що буде далі і кому я така потрібна?" Такі думки хвилюють усіх жінок

без винятку і поділитися немає з ким - соромно. А коли з тобою на тренінгу працює психолог, починаєш розуміти - про свої проблеми потрібно говорити відкрито, не соромлячись. Між собою ми мали можливість спілкуватись про все, що нас хвилює, бо розуміли одна одну. Ми навчилися любити себе такими, які є, навчилися піклуватися про себе, як піклуємося про наших дорогих людей.

Поступово ми відчували в собі сили, а головне бажання, допомагати жінкам, яким тільки поставили діагноз, які знаходяться на лікуванні. 1999 рік, то був початок розбудови жіночого волонтерського руху в Україні «Амазонки України» жінок, які перенесли операцію з приводу раку молочної залози (РМЗ), бо саме цього року було створено дві організації: в місті Чернігові та Києві. Забігаючи наперед, слід зауважити, що на протязі декількох років створювалися громадські організації в багатьох регіонах України, а в 2004 році вже була зареєстрована Всеукраїнська громадська організація онкоінвалідів «Разом проти раку», до складу якої ввійшли 20 регіональних організацій.

В травні 2000 року, після тривалих тренінгів і семінарів з психологами та лікарями наші волонтери почали відвідувати хворих жінок у палатах міських онкологічних лікарень, надаючи їм інформаційну та психологічну підтримку до і після операції, навчати, як поводити себе під час і післяопераційного лікування, забезпечувати жінок спеціальною інформаційною літературою. То був не простий час. Бо в ЗМІ можна було прочитати або почути лише сумну статистику - скільки людей помирає від онкологічних захворювань, а про онкопацієнтів, які жили з цим діагнозом, статистика замовчувала, та і онкоживі не хотіли в голос говорити про свій діагноз, бо не знали яке буде до них ставлення суспільства.

В онкологічних диспансерах лікарі не казали пацієнтам про їх діагноз, більшість пацієнтів боялися і не хотіли чути слово "рак", бо були впевнені, що діагноз "рак" - це вирок, тому спокійніше було себе почувати, коли тобі кажуть, що пухлина

є доброякісною. В той час соціальних мереж майже не було, не було доступу до інтернету. Нашим волонтерам довелося докласти чимало зусиль, щоб в онкологічних диспансерах лікарі говорили пацієнтам про їх



діагноз (бо ми вважали, що пацієнт має на це право), але робили це обережно, адже при спілкуванні з пацієнтом завжди можливо відчуті - хоче людина знати свій діагноз чи вона краще себе буде почувати не знаючи його, адже в цьому випадку головне не нашкодити. Я добре пам'ятаю, як довго я вагалася, щоб дати згоду на своє перше інтерв'ю в 2000 році, яким тремтячим голосом я його давала і пам'ятаю не зовсім коректні, як на мене, питання журналістки, якій хотілося все дізнатися, до подробиць, навіть з якої сторони була проведена операція (правостороння чи лівостороння мастектомія). Але, не дивлячись на всі незручності, ми розуміли, що не можемо мовчати, бо пісня то не пісня, якщо її не співають і наша проблема не буде проблемою, якщо ми будемо мовчати.

Тому наші волонтери своїм досвідом і на своєму прикладі намагалися дати посил пацієнтам, що «я одна з вас, така сама, як ви, і я вас розумію. Погляньте на мене - я навчилася жити після операції нормальним повноцінним життям, більш того, я стала жити цікавіше, у мене з'явилося багато друзів. Я використала свій шанс і хочу вас цьому навчити». Не можна сказати, що ми відразу стали оптимістами, але головне, що з'явилася віра і важливо, що в цей момент відбулася зміна внутрішнього відчуття себе.

На початку нашої діяльності лікарі-онкологи з оберегою дивилися на присутність наших волонтерів у відділеннях онкологічних лікарень, але згодом вони зрозуміли, що ми не втручаємось в лікувальний процес, ми не даємо медичних рекомендацій, не радимо нетрадиційні методи

лікування. Ми просто ділимося своїм досвідом, відповідаємо на питання, на які можуть відповісти тільки ті жінки, які перенесли РМЗ. Минув час, і тепер часто бувають випадки, коли лікарі звертаються до нас з проханням: допоможіть у роботі з деякими пацієнтами, щоб покращити їх емоційний стан, до операції чи після. Ми вдячні лікарям всіх онкологічних диспансерів України за плідну співпрацю та партнерські відносини.

Представники наших організацій велику увагу приділяють профілактиці РМЗ, бо вважаємо, що кожна жінка повинна знати про причини і ознаки захворювання, про методи самообстеження, щоб захистити себе і своїх близьких від цієї проблеми.

"Почуйте нас!" З таким гаслом ми неодноразово виходили під стіни МОЗ, зустрічалися з міністром та працівниками МОЗ, брали участь в круглих столах, щоб сказати, що у онкохворих немає часу чекати, їм необхідне якісне лікування сьогодні і зараз. Тому всі ці роки, одним з головних завдань нашої організації є змінення ставлення суспільства, провідних фахівців в області онкології, органів законодавчої та виконавчої влади до раку і онкологічних хворих. Людина з онкологічним захворюванням має право на гідне лікування, а держава, згідно з Конституцією, має обов'язково гарантувати допомогу і лікування онкопацієнтів, в тому числі і безкоштовно.

Пройшов час і за 20 років багато чого змінилося. Наука та медицина не стояли на місці. В Україні з'явилися нові технології, багато нового облад-



## Рак молочной железы в XXI веке



*Потребовалось почти 100 лет, чтобы изменить парадигму хирургического лечения РМЖ, и 50 лет, чтобы осознать преимущества персонифицированной терапии перед эмпирическим лечением. Новые научные направления постгеномной эры в ближайшее время полностью изменят ландшафт клинической онкологии. Однако сегодня рак бросает нам вызов не только как пока еще нераскрытая биологическая проблема. В нашей стране решения требуют многие вопросы, связанные с организацией онкологической помощи населению в условиях медицинской реформы.*

**Эволюция хирургических подходов**

В египетском папирусе Эвина Смита, датированном 1660 г. до н.э., о РМЖ сказано: «Болезнь, с которой тебя позвали бороться, не лечится, против нее лекарства нет». На протяжении многих столетий не только не существовало лекарства от рака, но даже не предпринимались попытки удаления опухоли. В XV веке врач Леонард, передавая опыт своим ученикам, говорил: «За всю свою практику я не наблюдал ни единого случая излечения рака ампутацией, равно как и не знал никого, кому бы это удалось». Позже Джон Арден, знаменитый английский хирург XVI века, писал: «Не поддавайся соблазну и не назначай операцию – иначе ты лишь опозоришь себя».

В результате первым хирургом,

который разработал технику мастэктомии при раке, был Уильям Стюарт Холстед (1882). Он назвал операцию «радикальной», и почти весь XX век последователи Холстеда стремились превзойти своего учителя, разрабатывая суперадикальные и ультрадикальные мастэктомии. Джером Урбан писал своим пациентам: «Мой долг состоит в том, чтобы выполнить операцию настолько радикальную, насколько позволяет анатомия». При этом он удалял не только молочные железы и подмышечные лимфатические узлы, но и лимфатические узлы грудной клетки, грудные мышцы, грудную стенку, ребра, часть грудины и ключицу.

В самый разгар холстедовских радикальных мастэктомий немецкий врач-иммунолог, бактериолог, лауреат Но-бе-лев-ской премии 1908 г., основоположник химиотерапии Пауль Эрлих сформулировал знаменитую гипотезу «волшебной пули» – лекарства, которое в будущем должно прицельно убивать опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровые. До открытия моноклональных антител и начала таргетной терапии рака оставалось более 70 лет.

Вначале развитие химиотерапии опухолей шло по пути создания не моноклональных антител, а цитостатиков. Открытие основных цитостатиков приходится на середину 50-х гг. прошлого столетия. В это время были запатентованы первые антимиетоболиты, а также алкилирующий противоопухолевый препарат циклофосфамид, который до сегодняшнего дня успешно применяется в терапии РМЖ в составе комбинированной схемы CMF вместе с двумя другими известными агентами – метотрексатом и 5-фторурацилом.

Американский онколог Бернард Фишер задумал объединить два направления в лечении рака – старую хирургию и новую химиотерапию. В те годы уже начали закладывать фундамент доказательной медици-

ны, основанной на принципах хорошо продуманных клинических исследований. Именно Фишеру принадлежит знаменитая фраза: «На Бога мы уповаем, все остальные пусть представят доказательства!». Грандиозное многолетнее клиническое исследование было начато совместно с Джинни Бонадонной в 1972 г. В 1995 г. были опубликованы результаты – внимание! – 20-летнего наблюдения за больными, перенесшими только мастэктомию или же мастэктомию с адьювантным назначением CMF. Результаты исследования убедили всех: комбинированное лечение приводит к безусловному улучшению показателей отдаленной выживаемости.

Идея уменьшить объем операции при РМЖ принадлежит англичанину Джеффри Кейнсу. Он настаивал: «Никакого выдиранья узлов, выпиливания ключиц, никаких шестивосьмичасовых копаний в теле больной!».

Однако поскольку XX век был «золотым веком хирургии», великие последователи Холстеда ничего не хотели слышать об органосохраняющих операциях. Всякий, кто отступал от догмы Холстеда, подвергался жесточайшей критике.

Тем не менее в начале XX века появился и стал успешно конкурировать с хирургией еще один метод лечения больных раком – лучевая терапия. Известно даже имя первого радиотерапевта, который через несколько месяцев после открытия Конрадом Рентгеном X-лучей ввел в свою медицинскую практику облучение злокачественных опухолей с помощью трубки Coolidge. Это время называют эпохой киловольт.

Считается, что первая радиологическая революция XX века началась с использованием радиоактивного кобальта (эпоха мегавольт). Вторая радиологическая революция в медицине связана с созданием линейного ускорителя, аппаратов для томотерапии и радиохимиотерапии, принципиально новых технологий управления процессом. Со-

временный радиотерапевтический комплекс позволяет осуществлять планирование облучения методом IMRT, контролировать расположение мишени (IGRT), проводить адаптивную радиотерапию (ART).

Комбинированный подход к терапии РМЖ (сочетание операции с химио- и лучевой терапией) позволил изменить хирургическую парадигму лечения этого заболевания. За 100 лет операция Холстеда эволюционировала до органосохраняющей консервативной хирургии с ярко выраженным акцентом в сторону восстановительных, реконструктивных и эстетических операций.

И теперь у больных, перенесших операцию, возникает вопрос: «Значит, мне сделали мастэктомию напрасно?..»

**Постгеномная эра в онкологии**

Конец 90-х гг. прошлого века еще нельзя назвать переломным в изучении рака. В то время РМЖ рассматривали как монолитную болезнь, размеры опухоли при ее выявлении превышали 3-4 см, у большинства больных были поражены лимфатические узлы, применялась расширенная хирургия (мастэктомия с лимфодиссекцией трех уровней), лечение метастатической болезни было редким, токсичным и неэффективным. При токсичности терапии призывали к трансплантации костного мозга, а все женщины были напуганы, плохо информированы и чувствовали себя жертвами.

Ситуация резко изменилась после 2003 г., когда был окончен самый амбициозный биологический проект – расшифрован геном человека – и началась постгеномная эра. Длительный труд биологов и генетиков передовых стран мира оправдал себя. Во-первых, огромные финансовые затраты на исследования принесли колоссальные дивиденды: на

каждый вложенный в проект доллар была получена прибыль в 145 долларов (то есть инвестированные 3,5 млрд долларов превратились в 800 млрд дохода). Но главным достижением постгеномной эры стали удивительные научные открытия. Благодаря революционному прорыву в области молекулярной визуализации онкология наконец-то превратилась в современную биологическую науку с огромным потенциалом и темпами развития.

После 2003 г. ежегодно появляются новые научные направления – функциональная геномика, транскриптомика, протеомика, метаболомика, иммуномика, комбинаторная химия, биоинформатика, наконец – системная биология. Исчезла грань между фундаментальной и прикладной наукой – результаты трансляционных исследований начали влиять на принятие ежедневных клинических решений.

Как же выглядит для нас РМЖ во втором десятилетии XXI века? Что изменилось коренным образом, если мы –смотрим на всю картину в целом?

Во-первых, за счет скрининга стадия рака уменьшилась с T3 до T1 и до N0. Стандартом стала консервативная, восстановительная и эстетическая хирургия. Уменьшилась роль лучевой терапии, и в связи с этим сократилась радиационная токсичность. Резко возросла роль системных методов лечения (химио-, гормоно-, био-, иммунотерапия). Доказан потрясающий эффект анти-HER2 препаратов. Внедряются новые препараты с уникальным механизмом действия – ингибиторы тирозинкиназ, малые молекулы, препараты, влияющие на клеточный цикл (ингибиторы циклинов), вещества, блокирующие сигнальные сети и опухолевый метаболит. И наконец,

недавно появились новые ингибиторы иммунных контрольных точек. Терапия стала более индивидуализированной, основанной на биологии опухоли и предпочтениях пациента. Мы подошли вплотную к персонализации лечения, основанной на молекулярном профилировании тканей, жидкой биопсии опухоли и индивидуальных фармакогеномных исследованиях. Произошло реальное улучшение продолжительности и качества жизни больных.

**Онкология в Украине**

В 2008 г. Майкл Колеман в журнале Lancet опубликовал статью с интригующим названием: «Лучшие места в мире, чтобы болеть раком». Известно, что не только заболеваемость, но и выживаемость онкологических больных резко различаются от континента к континенту и от страны к стране. В пределах одной страны онкологические показатели также могут не совпадать. В статье М. Колемана в списке стран, где успешно лечат рак, Украина не упоминается.

Какое место украинская онкология занимает в мировой системе противоопухолевой борьбы?

Приоритеты развития онкологии в нашей стране совпадают с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. Наряду с радикальным лечением важное, если не главенствующее место в национальной программе борьбы с раком занимают вопросы профилактики, ранней диагностики, скрининга и реабилитации больных, завершивших лечение. Очевидно, что большую роль в борьбе против рака на государственном уровне играет организация системы здравоохранения. Следует подчеркнуть, что сегодня, когда в нашей стране проводится медицинская реформа, очень

*Продолжение на стр. 15*





## Чи є життя після діагнозу рак молочної залози?



Дорогі подруги, волонтерки, Амазонки!

Ви - світ і надія для тих, хто тільки починає нелегку боротьбу з онкологічною недугою.

Ви впевнено несете прапор просвітництва і дієвої допомоги в лавах рідної організації "Разом проти раку"

Нехай наше життя буде повним і довгим.

Люблю вас.

**Наталія Герасименко**  
м.Хмельницький

Від усього серця хочу побажати усім жінкам, які борються з онкохворобою міцності духу і оптимізму!!! Віра в те, що Ви є сильнішими за рак – насправді творить чудеса! Віра в те, що лікування буде ефективним – творить чудеса! Підтримка рідних і близьких людей – творить чудеса! Повірте в Чудо! Повірте в Себе! Повірте в те, що найкращі події Вашого життя - попереду! І тоді Ваш організм віднайде ресурси, зцілиться і відновиться! І Ви, оновлена, побачите це життя у нових яскравих фарбах, у повноті усіх його проявів! Я щиро бажаю Вам сили, щоб пройти цей шлях, і натхнення насолоджуватись життям після перемоги над хворобою!

**Марина Орон**, м.Тернопіль

Шановні подруги!!!

Так трапляється, що недуга з сідла нас вибиває, Несподівано і раптом плани всі, на жаль змінює. Весь смуток відганяй і недугі не здавайся,

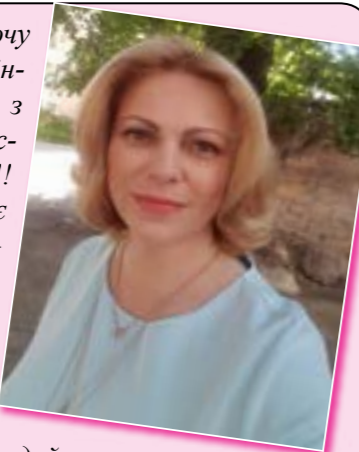
Надію не втрачай, терпінням набирайся,

У тебе попереду великий шлях любові і надії!

Ти знай що ти свій шлях

пройдеш без перешкод і з піднятою головою.

**Олександра Кременецька**, м. Львів



Дорогая подруга!

Ты попала в сложную ситуацию. Диагноз рак – это всегда шок. Нет людей, которые однесли бы к этому спокойно. Но рак – не приговор. Да, предстоит сложное и тяжелое лечение, это надо пережить. И жизнь по-прежнему продолжается. А ее проживешь, во-многом зависишь от тебя. Позволь дать несколько советов.

вот как ты

вот как ты

Во-первых, с лечащим врачом должен быть абсолютный контакт и доверие. И обращайся к нему с любым интересующим тебя вопросом. Если контакта нет, меняй врача.

Во-вторых, не бойся поделиться своей проблемой с близкими, их поддержка очень важна в данной ситуации. Если этого мало, ищи группу поддержки и не стесняйся звонить по всем телефонам, которые найдешь в этом журнале. Мы всегда поделимся опытом в борьбе с болезнью и подскажем, на что необходимо обратить внимание.

Лично у меня в этом достаточно большой опыт длинной в 34 года. За это время я перенесла 3 операции с диагнозом рак. И каждый раз это был шок. Но все же научилась жить полноценно и интересно.

В-третьих, теперь тебе необходимо регулярно посещать своего лечащего врача и выполнять все его предписания.

И еще тебе придется «поработать» немного волонтером: объяснить своему окружению необходимость хотя бы раз в год проходить обследование в онкодиспансере. Ранняя диагностика дает 100% выздоровление. Так зачем же упускать такую возможность?

Желаю тебе скорейшего выздоровления!

**Людмила Никulichева**, г. Чернигов



Пусть этот день станет еще одним шагом к твоему выздоровлению! Помни, что именно положительные эмоции помогут тебе излечиться, поэтому так важно улыбаться и не опускать носик. Я знаю, что лечение занимает длительное время, но постепенно становится легче и к тебе сил и энергии, так что,

снова поступит прилив

желаю тебе как можно скорее выздоравливать!

**Наталія Бузуляк**, м. Кропивницький

## Так, відповідають Амазонки України



Дорогие подруги! Я помню этот момент, когда врач сообщил о диагнозе. По-жизни, я человек не суеверный, но в этом случае, на вопрос сколько лет у вас прошло после операции, чаще всего, отвечаю много. Но раз уж я начала писать то скажу, что первая (секторальная) операция у меня была 1998 году (без химии и облучения), вторая - через год, появился рецидив, опять же таки врач решил, что обойдемся секторальной, была 1999 году и в

тот же день, вечером, мне сказали, что надо делать радикальную операцию (как я пережила эти сутки и, что чувствовала, я до сих пор помню) и через день, была третья операция и здесь уже была и химия и облучение, все по полной программе. Я отказалась от врача, который делал мне предыдущие две операции (если действия вашего врача у вас вызывает сомнения или недоверие, не бойтесь обращаться за консультацией другого врача и при необходимости меняйте врача-это ваша жизнь и вы должны быть уверенными в профессионализме человека которому ее доверяете) и в третий раз я выбрала сама себе врача, врача и человека от Бога, Дроздова Василия Михайловича (к сожалению, его уже нет), но все эти годы я не устаю говорить спасибо, считаю его своим Ангелом спасителем. Очень важно верить в выздоровление, не теряйте надежду. Очень здорово и важно, что в нашей жизни появилось много общественных организаций, социальные сети (раньше этого не было) появились группы и много людей которые готовы делиться своим опытом, поддерживать, подсказывать и не банально, а искренне скажут: «Я прошла через это, я знаю». Пусть у всех в жизни будет все хорошо!!!! Всегда помните, что после ночи приходит утро и пусть оно для вас будет добрым.

**Лариса Лопата**, г. Киев



Больно мне смотреть как ты болеешь мама, выздоравливай скорей! Пусть моя любовь тебя согреет. Больше никогда ты не болей. Пусть здоровье с каждым днём крепчает. И болезнь исчезнет навсегда. Выздоровливай, я умоляю. Знай как сильно я люблю тебя!

Девочки желаю Вам успешного лечения, побольше сил и выздоровления.

Все, что случилось в нашей жизни уже случилось. Плохое или хорошее – это жизнь. В любой ситуации надо искать позитив.

**Юля Сырык**, г. Днепр



Бажаю всім жінкам, які перенесли онкооперацію, міцного здоров'я, жіночого щастя, мирного неба, довгих років життя, а тим хто зараз знаходиться на лікуванні, ще й сил, терпіння та віри в одужання.

Саме головне в нашому житті - це саме ЖИТТЯ, а воно прекрасне! Живіть і радійте кожному дню! Творіть добро і воно повернеться до Вас сторицею. Нехай всі Ваші мрії збуваються! Всього Вам найкращого!

**Ніна Скоробагатко**, м. Біла Церква

Здравствуй подруга!

Каждой из нас важно знать что ты- не одна, тебе есть кому рассказать о своей проблеме, беде, поделиться переживаниями, сомнениями и страхами. Не бойтесь рассказать о своей болезни из-за страха быть отвергнутой. Каждый человек выбирает свой путь к выздоровлению.

Помни – ты хозяйка своей жизни!

Рак не приговор, приговор- отношение к нему! Ищите врача которому полностью поверите. Не бойтесь менять врача. Слушайте врача и выполняйте все его рекомендации!

Сделайте выбор: не страдать как жертва болезни, а жить полноценной жизнью. Лучше жить в любви, радости и счастье.

Не закрывайтесь в себе, а начинайте общение с женщинами-волонтерами, которые прошли этот трудный путь и стали победителями в этой казалась бы неравной схватке!

Милые подруги! Я желаю ВАМ ГАРМОНИИ С САМОЙ СОБОЙ И С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ!!!

**Наталія Рудь**, г. Каменское, Днепропетровской обл.







Дорогие подруги. Не хочется никому желать когда-либо оказаться на лечении в онкологическом диспансере, но уж если такая необходимость возникает, необходимо сразу обращаться за помощью. Важно после того, как вы услышали диагноз, принять его и сказать себе: Я буду лечиться и

я буду жить. Желаю здоровья крепкого, мира в душе и радости в сердце. Желаю вам научиться благодарить Бога за все, и за радости, и за печали. Мужества, веры, обязательно желаний и мечты, а также их исполнения. Крепости духа и любви!

**Валентина Демченко, м. Полтава**



И снова осень, снова встреча... Это уже стало традицией - приезжать в Киев со всех концов Украины, чтобы вновь встретиться с подругами, обнять их, порадоваться, а иногда погрузить, показать фотографии внуков, до которых нам посчастливилось дожить, провести их в первый класс, а иногда и на свадьбе поплясать... Нам

двадцать лет!!! Дорогие мои, «Амазонки», горжусь тем что я вместе с вами. Спасибо за дружбу, за душевное тепло... Желаю вам крепкого здоровья, неиссякаемой энергии, мира и добра!

**Лариса Кройтер, г. Константиновка**

Всі ми – люди. Ми живемо, мріємо, складаємо плани на майбутнє і прагнемо втілити їх у життя. Проте, в наші плани втручається доля, змінює звичне життя, примушує зупинитися і подивитися в очі важким випробуванням.



Кожен вирішує сам, як зустріти ці випробування і як через них пройти. Хтось стогне і плаче, а хтось має можливість показати світові, у який свого часу прийшов, наскільки він сповнений вірою, надією і любов'ю, щедро даруючи ці почуття іншим людям! Тож давайте будемо ВІРИТИ, ЛЮБИТИ, СПОДІВАТИСЯ і щиро ділитися нашими найкращими почуттями – вони повернуться до нас РАДІСТЮ!

**Алла Асадчих, м. Винниця**



Дорогі подруги, Амазонки України!

Одній дуже важко, але на те і існують Громадські організації, щоб підтримати, допомогти жінкам, що перенесли рак молочної залози.

Кожна людина, коли стикається з проблемою раку вона знаходиться в тяжкому психологічному

стані.

В такий момент дуже важлива допомога рівних по нещастю, тих, що вже знаходився в такій ситуації.

Жінка – господиня свого життя! Тому потрібно поступово навчатися керувати своїми емоціями, переставати жити в постійній напрузі. «Амазонки» люблять здоровий спосіб життя, впевнені в собі, життєрадісні, повні енергії, готові ділитися своїм досвідом з подругами, що попали в біду.

Зараз сенс нашого життя – допомагати всім хто цього потребує!

**З ЮВІЛЕЄМ дорогі АМАЗОНКИ!**

Здоров'я, щастя, радості, успіхів та всіляких гараздів на довгі ЛІТА!

**Петренко Ніна, м. Полтава**



Дорогие женщины!

Сейчас Вы находитесь в сложной ситуации. Главное – не останавливаться на полпути, идти до победного конца. Этот период очень тяжелый, но он учит многому – заново расставляет жизненные приоритеты и учит ценить каждый прожитый день. Я уверена, что Вы справитесь, и все будет непременно хорошо!

Хочется пожелать всего самого положительного, что поможет поскорее восстановит свои силы. Не забывайте, что во всем надо искать свои плюсы и думать только позитивно. Уильям Джеймс сказал: «Поверь в тот факт, что есть ради чего жить, и твоя вера поможет этому факту свершиться.» Станьте сильнее своей болезни.

Желаю быстрого восстановления! Поскорее поправляйтесь!

**Рыбалка Валентина, г. Мариуполь**



с выведением

Знаете, я расскажу не о себе, я напишу о маме. У нее была куча болячек. Нет, не так – болезней. Серьезных диагнозов. Рак шейки матки, рак молочной железы, опухоль головного мозга, лимфолейкоз и рак кишечника (операция калостомы). Она прожила 85 лет. Не болела, а жила. Хрупкая женщина с железобетонным характером. Боялась? Конечно. Расстраивалась? Безусловно. Отчаивалась? Паниковала? Нет, нет и нет. Брала себя в ежовые рукавицы и шла оперироваться и лечиться. Я никогда не слышала, чтоб она «мерялась болезнями» с соседками или подругами, не жаловалась на судьбу. Настоящий боец. Она верила: врачам, поддержке близких, Всевышнему, верила в себя, в удачу, в свою счастливую звезду, в свое упорство. Смеялась, наслаждалась, кайфовала, фасонила, «выгуливала» собственноручно пошитые платья и заряжала всех позитивом и говорила, что оптимисты быстрее выздоравливают.

**Наталья Галустян, г. Луцк**

«Знаєш у чому сила жінки? Проплакавши година в подушку, вона знайде в собі силу висушити сльози ... навести красу, і вийде зі сліпучою посмішкою, ніби вона найщасливіша у світі, навіть якщо наполовину мертва...»

**Кузьма Скрябін**



Любі, милі жінки! Життєва ситуація, в якій я колись опинилась і ви нині в такій же перебуваєте, не є вироком, це лише всього випробування. І це не є «за щось», а це є «для чогось». З мого досвіду, виявляється, можна продовжувати жити, і жити яскраво, з відчуттям перемоги, любити ще сильніше, обіймати від цієї любові близьких і весь білий світ, радіти кожному новому паростку на підвіконні, сонечку, небу, дощу, зустрічі з хорошою людиною, отримувати кайф від улюбленої роботи, від подорожей, жити смакуючи!!! Я бажаю вам любові до себе і до життя та подарунків від Всесвіту.

**Любов Хиль, м. Горішні Плавні**

Прошлое ушло навсегда. Это факт и тут ничего не поделаешь.

Мы с Вами попали в беду под названием рак.

В состоянии паники очень сложно сконцентрировать свои мысли на выздоровление. И мы начинаем борьбу со страхами. Если мы придерживаемся убеждения, что мы беспомощные жертвы и все в нашей жизни безнадежно, тогда Вселенная поддержит нас в этом. Наша жизнь начинает от нас уходить. Очень важно для нас понять, что все это глупые, никому не приносящие пользы мысли. Тут важно сконцентрировать свои мысли на борьбу с этим грозным недугом. Мы начинаем бороться. За этот период мы переосмысливаем всю свою жизнь, ищем ошибки, ищем причины - кого мы обидели и кого не могли простить, и наконец понимаем. Что виноваты мы сами. Период борьбы с болезнью проходит у каждого по-разному. Кто-то полностью полагается на своих родных и близких. Кто-то ищет пути нетрадиционной медицины, кто-то находит в себе силы помочь другим.

В этот период важно помнить, что ты нужна не только себе, но и своим родным, которые окружают тебя вниманием и заботой. Мы с вами прошли все муки ада и должны делать все для того, чтобы к этому не возвращаться.

Помните, что мы сильные, умные, красивые и мы обязаны ЖИТЬ! Всем крепкого здоровья!!!

**Зинаида Гальчинская, г. Запорожье**



Дорогі наші подруги які тільки дізналися про свій діагноз (РМЗ), не бійтеся звертатись до лікарів, пам'ятайте, що вчасно зроблена операція дає більше шансів на одужання. Не держіть свої хвилювання в собі, розповідьте родичам, що вас турбує, діліться своїми думками з ближніми людьми, які допоможуть вам в вашій скрутній ситуації.

Стежте за своїм здоров'ям самі і вчіть цьому своїх дітей. Пам'ятайте, життя продовжується, головне прийти до лікаря вчасно. Любіть себе. Бережіть себе з повагою до вас.

Вітаємо з 20 річчям всіх Амазонок України.

**Любов Савченко, м. Борзни Чернігівської області**





*Дорогие мои подруги!*

*Жива, и это победа!!!  
Знаю, каких невероятных усилий стоило пережить диагноз, который раздавит любого: «рак молочной железы», операцию, изматывающие курсы химиотерапии. В таком состоянии, согласитесь, трудно быть оптимистом. И, тем не менее... будьте позитивными, строите далеко идущие планы. Люди с позитивным мышлением обычно получают от жизни большее удовольствие, чем нытики и страдальцы.*

– *Помните, жизнь – это дорога и необходимо верить в эту дорогу, а главное в себя, жизнь прекрасна и удивительна, цените её.*

– *Никогда не забывайте, о том, что мы имеем право на выбор, на счастье и на жизнь. Выбери свой путь и пусть он будет совершенным.*

– *Болезнь не приговор, здоровье зависит от нас с самих, наших поступков, мыслей, от веры в себя.*

– *Мать Тереза сказала: «Жизнь вызов – примите, его и тогда победа будет на вашей стороне».*

– *Главное в борьбе с этой болезнью – сила духа, ведь сильный дух это ключ к успеху, а ставка в этой борьбе жизнь.*

– *Но даже в моменты отчаяния, когда, кажется, что надежды не осталось, падайте духом не стоит, ведь медицина не стоит на месте.*

– *Врачи могут много, но Вы можете намного больше.*

*Оставайтесь оптимистами, любите себя, искренне радуйтесь жизни, дарите тепло и свет другим и проживёте большую, долгую и счастливую ЖИЗНЬ!!!*

**Наталья Фесенко, г. Одесса**



*Дорогі жінки, коли стикаєшся з таким захворюванням, як рак молочної залози, в тебе зупиняється життя і ти не знаєш як жити далі. Таке пройшла і я коли мені було 37 років. Що хочу побажати Вам, хто зіткнувся з цим уперше. Проаналізуйте своє життя. Змініть у ньому все, що Вам не подобається, це тяжкий момент, іноді болісний але це треба зробити. Не чекайте коли настане покращення, починайте зараз жити і концентруйте на радісному і дорогому вашому серцю, що у Вас є зараз. Не замикайтесь у собі, шукайте однодумців, нові знання. Не бійтесь руйнувати старі стереотипи. Спробуйте робити все, що Вам хочеться. Ви завжди зможете зупинитись і змінитись. Прислухайтесь до своїх почуттів. Будьте активними і позитивними. Прочитайте книги Луїзи Хей, та візьміть її настанови у своє життя. Будьте здорові, щасливі, що живите на цій гарній Землі.*

*З повагою*

**Галина Марчук, м. Херсон**



*Сколько встреч, мероприятий, праздников, конференций на высшем уровне проведено за эти годы! Нас учили выживать, а мы научились радоваться и не огорчаться! Работа волонтеров*

*требует не просто отдачи, но тактики, знаний, подхода к больным, умения не показывать свою боль и многое другое. Все, кто прошел эту школу, получил массу знаний, навыков по предупреждению заболеваний на рак. Научились сами и помогли другим не просто продолжать жить, но и творить добро на радость людям!*

*Дорогие женщины, создавайте и воплощайте в жизнь самое ценное – любите, заботьтесь о себе и о своих близких.*

*Нет ничего дороже, чем Жизнь!*

**Любовь Орлик, г. Енакиево**



*Душа болит и сердце ноет и кажется что жизнь завершена.....*

*Но ты не верь, моя подруга, ведь это новая страничка начата!*

*Сегодня ты ещё в больнице и химий ещё*

*полный курс....*

*Но ты держись, моя подруга, мы вместе всё переживём!*

*Ведь Бог не посылает сложные испытания слабым людям, которые не могут их выдержать.*

*Ты сильная, значит – справишься. Помни об этом, и никогда, слышишь, никогда не опускай руки.*

*С уважением и любовью.*

**Марина Борисенко, г. Нежин**

*Начало на стр. 3*

нання, в онкологічних лікарнях працюють висококваліфіковані лікарі, з'явилося багато ліків, в тому числі і препарати нового покоління, таргетні препарати. Але, на жаль, і сьогодні не для всіх онкохворих ці препарати фінансово доступні, а в списку Національного переліку препаратів вони зовсім відсутні, хоча для багатьох пацієнтів це є єдиний шанс на одужання і держава зобов'язана на це звертати увагу.

Представники нашої організації протягом багатьох років співпрацювали з Управлінням Медико-соціальної допомоги населенню з приводу надання безстрокової групи інвалідності жінкам після мастектомії.

В 2011 році був виданий наказ від Міністерства охорони здоров'я України від 05.09.2011 №561 (додаток), про затвердження Інструкції про встановлення груп інвалідності, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 03.12.2009 року №1317. В переліку захворювань, при яких група інвалідності встановлюється без строку переогляду, була зазначена і наша проблема в пункті 3.4.43. - однобічна мастектомія в наслідок злоякісного новоутворення, як правило це 3 група. Ми щасливі, що долучилися до вирішення цієї дуже важливої проблеми для жінок.

Ми вдячні Міністерству соціальної політики за розуміння наших проблем і можливість жінок отримувати безкоштовно якісні протези та білизну.

Члени ВГООІ «Разом проти раку» провели 18 Всеукраїнських конференцій (з них 5 міжнародних). В жовтні 2001 року вперше в Україні в місті Києві (попри всі застереження, що жінки не вийдуть на центральні вулиці міста), за підтримки Київської міської Державної Адміністрації, та Канадського фонду при посольстві Канади, пройшов перший Всеукраїнський Марш Життя та Надії - «Всім Світом проти раку», ініціатором і організатором якого були «Амазонки України». В цьому році ми плануємо провести XIII Міжнародний Марш. Мета заходів звернути увагу всієї спільноти на проблему РМЗ,

бо на відміну від розвинутих країн, на жаль, більшість наших жінок звертається до лікаря пізно, а жінкам, які вже мають цю проблему сказати, що рак – це не вирок, з ним можна боротися і досвід «Амазонок» доводить це, важливо щоб у цій боротьбі ми були не самі.

Ми провели 15 Літніх шкіл волонтерів, які проходили в різних регіонах України, такі тренінги необхідні, оскільки робота волонтерів тісно пов'язана з емоційними навантаженнями. А робота з психологами під час школи дає можливість зняти напруження та хвилювання.

Спільно з Онкопорталом ВГООІ «Разом проти раку» були проведені акції «Чоловіки проти раку грудей», мета проекту – привернути увагу суспільства до проблеми ранньої діагностики РМЗ. В різні роки в проекті брали участь футболісти Національної збірної України, ведучі національних каналів, Національна поліція України, актори студії «Кварталу 95».

Безпосередньо в регіонах представники ВГООІ «Разом проти раку» проводили спільні заходи: Марші, конференції, школи пацієнтів, тренінги, семінари та багато інших заходів.

В 2000 році організація РАТН забезпечила нас інформаційною літературою, але в 2001 ми вже почали самі видавати інформаційну літературу. Нашим першим виданням була брошура «Допоможіть собі в одужанні», було видано ще багато брошур, буклетів і плакатів, які неодноразово перевидавались: «Поради жінкам, які перенесли РМЗ», «Радіотерапія», « Харчування під час хіміотерапії», « Хіміотерапія...», «П'ять листів подрузі», «Поради по самообстеженню», «Поради чоловікам, жінки яких мають захворювання РМЗ», «18 кроків по лікуванню лімфодеми» та багато іншого. В 2003 році побачив світ перший номер нашого журналу «Завжди жінка», який видається і сьогодні. Але головним нашим надбанням було видання в 2004 р. «Посібника для соціальних працівників і волонтерів, які надають допомогу жінкам з проблемою

РМЗ». Підручник було створено психологами на базі досвіду і співпраці з нашими волонтерами і були розіслані в соціальні служби і громадські організації в різні регіони України.

Наш сайт <http://amazonki.kiev.ua/> містить необхідну інформацію для жінок, які хочуть більше знати про захворювання РМЗ. На сторінках сайту ви зможете дізнатися про нові методи лікування, реабілітацію, хіміотерапію, історії пацієнтів, діяльність організації та багато іншого.

ВГООІ «Разом проти раку» співпрацює з Міжнародними організаціями Литви, Польщі, Білорусії, Казахстану, Вірменії, Росії, Грузії, представники наших організацій брали участь в багатьох Міжнародних конференціях.

Хочу подякувати своїм однодумцям, подругам, з якими разом з 1999 року йдемо разом і тим, хто приєднався до нашого руху пізніше. Це наймовірні жінки, гарні як внутрішньо так і зовні, ми радіємо перемогам одна одній і переживаємо, коли у когось з нас виникають проблеми. В той же час ми всі різні, в нас різні мрії, бажання і можливості, але нас об'єднує одна мета - допомогти тим жінкам, які потребують нашої допомоги, зробити все від нас залежне, щоб якомога менше жінок захворювали на РМЗ і найголовніше наше бажання - бути здоровими. Ми бажаємо всім успіхів у виконанні цього бажання.

Наша організація не прибуткова і всю цю роботу ми не могли б проводити без спонсорської підтримки. І ми вдячні всім, хто підтримує наші попередні акції і діяльність нашої організації. Ми впевнені, що і надалі коло наших друзів буде розширюватися. Наша організація відкрита для всіх, хто розуміє наші проблеми, ми будемо вдячні за будь-яку допомогу, яку можуть надати нам: інформаційну та матеріальну на розвиток нашої організації. Ми не просимо - ми співпрацюємо, бо кому, як не нам, знати ціну справжнього життя і дружби.

**Лариса Лопата, голова ВГООІ «Разом проти раку», КМГО «Амазонки України»**







## О чем же тогда говорить



**В Европе с пациентами работают специально обученные онкопсихологи. Онкопсихология считается самой узкой медицинской специальностью, несмотря на то, что в основном ее практикуют люди, не имеющие медицинского образования. Именно психологи поддерживают пациента и его семью на всех этапах заболевания, именно они помогают медперсоналу подобрать правильные слова.**

**Мы же поговорим с нашим украинским практическим психологом Натальей Шатайло, которая работает в Виннице в Подольском региональном центре онкологии.**

Когда я впервые поехала на международную конференцию, то поняла, что 70% онкопсихологов практикуют экзистенциальный подход, потому что нельзя быть в этой сфере и не задавать вопросы о жизни, смерти, смысле. Страх очень зависит от наших стереотипов. Для многих диагноз рак изначально звучит как приговор. Не так важно объяснить пациенту диагноз, как то, что это может лечиться. Может и не лечиться, конечно, но всегда можно попробовать лечить. Рак страшен потому, что это всегда неопределенность. Мне не очень нравится говорить «победа над раком». Получается, будто один боролся хорошо и победил, а другой - плохо и проиграл. Это ведь не очень честно и все индивидуально.

Диагноз ставит перед фактом того, что мы смертны. Я не уверена, что можно перебороть страх смерти и не бояться ее, но взаимоотношения с этим фактом можно построить.

*Как информировать пациента о болезни?*

Информирование – это сказать человеку «у вас рак» и уйти, а сообщение – это, в первую очередь, коммуникация. Только вот медиков особо не учат эффективной коммуникации, да и у них просто физически не достаточно времени для общения с пациентом. Когда врачи говорят мне: «Я боюсь сказать пациенту о диагнозе, потому что он может пойти и совершить суицид», я отвечаю: «Если вы скажете ему “Добрый день, у вас рак, до свидания”, то может так и случится». Человеку важно понимать, что врачи будут работать на положительный результат и будут все для этого делать. Даже если лечение буде длительным и результат его не предсказуем, качество жизни можно и нужно улучшать в любых условиях. Психолог может обсуждать диагноз с врачом и, по необходимости, подсказать, как лучше сообщить диагноз. В идеале психолог просто должен быть где-то, но не вмешиваться в процесс сообщения. Попросить психолога сообщить диагноз пациенту – то же самое, что попросить врача провести пациенту психотерапию.

*Назначают ли психолога пациентом, которым ставят диагноз?*

Это всегда сложно, потому что все еще работает стигма «я не сумасшедший». Люди легче воспринимают неврологов, чем психологов, их рассматривают на равне психиатров. Самое распространенное расстройство среди пациентов 50-60 лет, которые больны раком, – тревожное. Но они всю жизнь думали, что не спать, бороться с приступами паники – это нормально, что это просто некая «особенность» организма.

Они и не предполагают, что это можно скорректировать. Болезнь же усиливает симптомы, и контролировать себя становится сложнее. Но у нас другая ситуация, у нас новое и перспективное руководство, которое по другому смотрит на лечение.

*Как Вы работаете с пациентом?*

Я даю понять пациенту, что поскольку больница – не самое приятное место, здесь всегда есть я и ко мне можно обратиться. Если в частной практике человек приходит с запросом, и мы фактически составляем контракт, по которому работаем вместе над одной целью, работа с пациентом часто является поддерживающей терапией. Психолог не лезет к человеку менять его установки, работать с детскими травмами, перед ним находится человек со своим ресурсом, который все эти, допустим, 50 лет как-то жил и справлялся со своими проблемами. Я очень люблю спрашивать: «Как вы преодолевали свои сложности раньше? Что делали? Что вам помогало?» Это очень поддерживает, помогает найти связь со своим утерянным я.

*Бывает ли так, что присутствие психолога вызывает у пациента агрессию, мол, ты никогда не испытывала подобное, а потому все равно не понимаешь, что со мной происходит?*

Единственное, что можно сделать в таком случае – это согласиться с пациентом, потому что мы действи-



тельно не знаем, что он чувствует. Но стоит дать ему понять, что у нас есть способности и знания не для того, чтобы понимать, а для того, чтобы помогать. Со стороны пациентов я не чувствовала агрессию возможно потому, что я никогда не говорю «я понимаю». Я могу представить, предположить, но не понять. Психолог может спровоцировать агрессию своим поведением. Но иногда агрессия – необходимая часть контакта. С нашими психологами чаще происходит другое: из-за того, что в онкологии грани размыты, они неофициально становятся соработниками. Бывает и так, что пациенты спрашивают личные вещи: «Где работаешь еще? Замужем ли? Как твои родители?». С одной стороны, неискренность портит контакт, с другой стороны, слишком личные отношения тоже опасны.

*Любому человеку, который заболел, сложно воспринимать тот факт, что он перестает быть самостоятельным. Какая роль самостоятельности в болезни?*

Очень часто, когда близкие хотят помочь, они начинают все делать за больного, только чтобы максимально не тревожить его. Но ведь человек чувствует себя человеком еще и тогда, когда дает, а не только получает. Именно потому, больной маме хочется узнавать о проблемах ее детей и иметь возможность дать им совет. Я часто спрашиваю пациентов о том, что их вдохновляет, что они любят.

Возможно, нельзя реализовать это полностью, но ведь можно найти способы делать это частично. Если у пациента есть серьезное заболевание, это значит, что его жизнь изменилась. И если он не может делать то, что делал раньше, это не значит, что он не может делать вообще ничего. После лечения, человек всегда должен понимать, что период реабилитации занимает длительное время и всегда носит временный характер.

*Что вызывает в тебе чувство удовлетворения от работы с пациентом?*

Это моменты искренности, открытости, которых в обычной

жизни почти не бывает. Это моменты счастья и близости. Как бы там ни было, встреча с психологом – это все равно встреча двух людей. Все, что происходит в психотерапии, на мой взгляд, на 60% зависит от моих взаимоотношений с пациентом.

*Вы работаете психологом для онкобольных, что Вас держит в этой сфере?*

С раком и смертью я столкнулась в своей семье – ушла моя мама. Так сложилось, что она меня подготовила к этому: у нас были очень искренние отношения, и мы могли прямо говорить о том, что с ней происходит. Все это время я постоянно думала: «А если бы так не было, если бы она была одна? Это было бы так страшно!» Я хочу, чтобы человек имел возможность не быть один. Если быть одному – его выбор, то он имеет на него право. Но этот выбор у него должен быть.

Теперь мне кажется, что на 60% это была моя личная психотерапия, исходя из того, какие смыслы она мне передала. Она была уникальна, очень хорошо понимала, что с ней происходит, но при этом у нее была такая надежда! Это не было о самообмане, это было о вере в жизнь. Она была фантастически светлым человеком и научила меня нести свет даже в тяжелой ситуации. Это время, которое я провела с ней, это последние 5 месяцев ее жизни я считаю лучшим нашим временем и называю его «временем нашей любви»!

### ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ

*Спасибо, Господи, за каждый новый день,  
За то, что в сердце круглый год цветет  
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 позабудь...  
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*

*Начало на стр. 5*

важно сохранить почти утраченную связь между 1-2 и 3 медицинскими уровнями, наладить взаимодействие между государственными онкологическими, государственными неонкологическими и частными онкологическими центрами.

Повышение качества и доступности онкологической помощи в Украине должно быть связано с совершенствованием материально-технической базы онкологических учреждений, внедрением европейских стандартов диагностики и лечения, рациональным использованием медицинских ресурсов, оптимизацией управления службой, подготовкой медицинских кадров. Однако обеспечить эффективное функционирование службы становится все сложнее из-за отсутствия государственной программы «Онкология», устаревшей законодательной базы и дефицита ресурсов.

Общее мнение онкологов нашей страны о реформировании системы здравоохранения следующее:

- реформы не должны в корне разрушать существующие фундаментальные основы системы здравоохранения;
- реформы не должны слепо копировать опыт чужих систем;
- процесс реформирования не должен быть слишком затратным;
- изменения следует осуществлять поэтапно.

Только в этом случае мы сможем сохранить права граждан на медицинскую онкологическую помощь и гарантировать нашим пациентам высокий уровень ее оказания.

В целом задачей онкологической службы как части системы здравоохранения Украины должно стать уменьшение потерь общества от злокачественных новообразований путем снижения онкологической заболеваемости и смертности на основе осуществления межотраслевых мероприятий по профилактике, раннему выявлению, комплексному лечению и реабилитации больных раком.

*доктор медицинских наук,  
профессор Ковалев А.А.*



## После операции рака молочной железы

Поле радикального лечения по поводу рака молочной железы у пациенток закономерно возникают вопросы: “Что со мной будет?”, “Я здорова или нет?”, “К чему готовиться?”, “Как себя вести?”, “Что мне можно и чего нельзя?”, “Слушаться врачей, или соседку, или экстрасенса?”. Но давайте сначала обсудим более простые темы: как быстрее восстановить трудоспособность и нормальное самочувствие.



При операциях на молочной железе обычно удаляют подмышечные лимфатические узлы, через которые оттекает лимфа. Теперь она не имеет нормального оттока и скапливается в полости раны. Это не опасно. При наличии большого количества лимфы ее удаляют во время перевязок. Через 1-3 месяца лимфа находит новые пути оттока, и необходимость в ее удалении отпадает.

Одно из последствий хирургического вмешательства - небольшое увеличение объема руки (со стороны операции) вследствие нарушения оттока лимфы. Излишняя физическая нагрузка, воспаление кожи руки могут спровоцировать увеличение отека. Вечером, если вам пришлось физически потрудиться, измерьте окружность плеча, предплечья, запястья, сравните эти показатели с параметрами здоровой руки. Разница в 3 см - обычное явление. Разница превышает 3 см - сигнал о том, что лимфатическая система не справляется с нагрузкой и ее нужно уменьшить.

Старайтесь избегать любых, даже самых незначительных повреждений кожи руки. Царапины, неаккуратно выполненный маникюр, ожо-

ги, инъекции, измерение АД, ношение шерстяной одежды в условиях замедленного оттока лимфы могут привести к развитию рожистого воспаления кожи. После такого воспаления микрорубцы на лимфатических сосудах еще более ухудшают отток лимфы.

Вокруг рубца в подмышечной области, по внутренней и задней поверхности руки выше локтя нарушается кожная чувствительность, временами появляется умеренная боль. Из-за боязни такой боли женщина обычно щадит руку и держит ее прижатой к туловищу. Это неправильно, так как это может привести к ограничению подвижности в плечевом суставе, нарушению осанки. Не сутультесь, разверните плечи, отведите их немного назад и опустите так, чтобы они были на одном уровне,- вот самая физиологичная поза. Постоянно, многие годы выполняйте тот комплекс гимнастических упражнений, который вы разучили еще в больнице с инструктором лечебной физкультуры.

### Диета после операции рака молочной железы

После операции всем пациенткам предстоит пройти курс облучения. В конце его возможно появление слабости, тошноты. Облучение легче перенести, если в пище достаточно белков, витаминов. Постарайтесь включить в свою диету после операции рака молочной железы нежирное мясо, рыбу, творог, сыр, черный хлеб, овсяную, гречневую каши, овощи, фрукты, минеральные воды, соки.

Такую же диету мы рекомендуем и на период проведения химиотерапии. При этом виде лечения, как правило тошнота более выражена, возможна рвота. Ощущение тошноты можно снять френолом, а рвоту - церукалом. По 1 таблетке каждого препарата (3 раза в день) принимайте за 1-2 часа до введения химиопрепаратов. Френол и церукал не единственные лекарства этой группы. Врач, подбирая их индивидуаль-

но, поможет вам вполне нормально себя чувствовать.

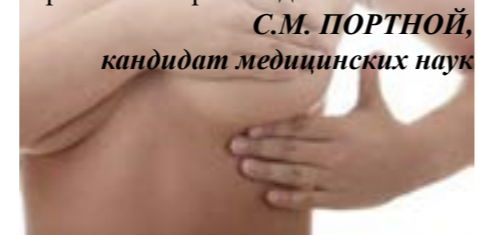
На дальнейший период никаких особых требований к диете нет. Ваше питание, как и питание любого человека, должно быть полноценным. Особенно это касается витаминов и белков. Животные жиры и общую калорийность пищи советуем ограничивать, чтобы не допускать избыточного веса.

### Что можно, чего нельзя после операции рака молочной железы?

После выписки из стационара вам следует придерживаться оптимального режима, чтобы не спровоцировать возврат опухоли. Конечно, нужно избегать длительного пребывания на солнце, всех физиотерапевтических процедур, включая массаж и иглорефлексотерапию. Отдыхать на южных курортах можно только осенью и зимой.

На состояние женщины часто влияют эмоциональные факторы. Не закидывайтесь на своих переживаниях, не требуйте к себе сверхвнимания. Обговорите с мужем создавшуюся ситуацию. Основной новостью является то, что коренным образом ничего не меняется: чувства (если они есть) остаются прежними, физиология половой жизни не нарушена. Единственное, что необходимо молодым женщинам,- это иметь полную гарантию предохранения от беременности, по крайней мере в течение ближайших 5 лет.

Обнаружив покраснение в зоне операции, или узелок, или любое из перечисленных неприятных ощущений, в ближайшее время нанесите визит онкологу. Если все хорошо, следует приходить для профилактического осмотра через каждые 3-4 месяца; через 3 года после операции можно показываться врачу с интервалом 6 месяцев, через 5 лет - 1 раз в год.



С.М. ПОРТНОЙ,  
кандидат медицинских наук

## Как принять химиотерапию

### ПОЧЕМУ ПРЕДЛАГАЮТ ХИМИОТЕРАПИЮ?

Вам предлагают химиотерапию в тех случаях, когда она Вам необходима.

Онколог берёт во внимание следующую информацию:

- Тип рака.
- Локализация и стадия развития рака.
- Возраст пациента.
- Состояние здоровья пациента и его медицинская и хирургическая предистория.

- Побочные эффекты лечения.
- Согласие пациента на предложенное лечение.

Врач предлагает химиотерапию:

- Чтобы лечить опухоль, и (если есть) метастазы в другие органы и ткани.
- Перед хирургическим вмешательством для уменьшения размера опухоли, чтобы затем эффективнее прооперировать (неoadьювантная химиотерапия).

- После полного удаления опухоли для снижения вероятности возможного рецидива (адьювантная химиотерапия).

Химиотерапия может быть предложена, как единственное лечение или в комплексе с другими методами лечения. Химиотерапия никоим образом не является знаком того, что хирургия и лучевая терапия являются неэффективными, также она не всегда является «последним шансом». С помощью химиотерапии можно уничтожить максимум раковых клеток, даже не выявленных доступными методами исследования, а также уменьшить размеры опухоли перед хирургической операцией.

### КАКОВА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ХИМИОТЕРАПИИ?

Химиотерапия позволяет блокировать рост значительного числа опухолей и метастазов или заметно уменьшать их размер и количество. Есть опухоли, которые можно даже полностью излечить с помощью химиотерапии. Существуют опухоли более и менее чувствительные к химиотерапии.

В подавляющем большинстве случаев химиотерапия является эффективной. Но для каждого пациента

химиотерапия подбирается индивидуально.

В Украине онколог работает согласно протоколам, которые базируются на мировом опыте лечения рака, и на том, как пациент переносит побочные эффекты с учётом осложнений лечения.

Остерегайтесь той или иной статистики, которую Вы получаете из статей журналов, а также информации в Интернете и из телевизионных программ. Когда сообщают об открытии нового лечения надо понимать, что, возможно, оно ещё не прошло тестирования на человеке и его эффективность и безопасность еще не были доказаны.

Медикаменты, назначенные врачом по другим проблемам (против диабета, гипертонии, гиперхолестеринемии) могут приниматься одновременно с химиотерапией.

Но лучше обговаривать это с онкологом в момент, когда он будет назначать Вам лечение.

### ПРЕДПИСАНИЯ ВРАЧА-ОНКОЛОГА

Ваш врач подберет оптимальный метод введения препаратов.

Лечение назначается врачом, который определяет, какой препарат использовать и в какой дозировке. Он также назначает список медикаментов, которые позволяют снизить побочные эффекты. Применяемая доза будет строго индивидуальной. Она учитывает вес и рост пациента, а также пути выведения химиопрепаратов из организма, что очень зависит от функционального состояния органов пациента.

Врач-онколог задаёт пациенту ритм лечения, который может длиться от 3 до 6 месяцев в зависимости от протоколов. Вы можете использовать персональный дневник лечения для того, чтобы знать, понимать и отслеживать лечение.

Почему химиотерапия проводится в несколько этапов?

Химиотерапия оказывает действие, позволяющее уничтожить аномальные клетки и избежать рецидива. Но также она действует и на нормальные клетки, которым нужно дать время для обновления. К счастью, нормальные клетки имеют большую способность к возобновлению. Вот почему

курсы лечения проходят каждые 2, 3 или 4 недели, таким образом, оставляя организму время для отдыха.

Период между каждым курсом называют периодом отдыха.

### МЕНОПАУЗА

У трети женщин до наступления менопаузы химиотерапия может быть причиной гормонального нарушения из-за остановки выработки женских гормонов в яичниках. Менопауза, спровоцированная химиотерапией, может проявляться приливами жара, перепадами настроения, набором веса, проблемами в сексуальной жизни и нарушением менструального цикла.

В зависимости от типа химиотерапии и близости естественной менопаузы, остановка выработки женских гормонов яичниками может быть временной или постоянной. В некоторых видах рака (например, рак груди) снижение этих гормонов может способствовать предотвращению рецидива. Чтобы справиться с другими трудностями, вызванными отсутствием и нехваткой гормонов, нужен курс лечения, который составляется онкологом совместно с гинекологом.

Гормон, который требует особого наблюдения: АМГ

Женщины, у которых до начала лечения был высокий уровень гормона антимюллера (АМГ) независимо от возраста имеют большую вероятность сохранения функции яичников и через два года после химиотерапии. АМГ является наиболее чувствительным, ранним и на сегодняшний день единственным индикатором, предсказывающим наступление менопаузы. Женщины, у которых уровень АМГ превышает 0,92 мг / мл имеют примерно в 5 раз больше шансов, чем другие, сохранить активность яичников после лечения. Врач может назначить Вам этот анализ до начала лечения, чтобы при необходимости контролировать уровень этого гормона. Пациентка, со своей стороны, должна сообщить онкологу о своем желании забеременеть в будущем.

(Из информационной брошюры для всех, кто столкнулся с онкозаболеванием «Как понять и принять химиотерапию» АИСМ международного благотворительного фонда)



## Распространенные вопросы о лимфедеме

Когда у меня может появиться лимфедема?

Лимфедема может возникнуть вскоре после операции. Она также может появиться спустя месяцы или годы. Ваша рука может начать отекать из-за травмы. Однако чаще всего единственной очевидной причиной, по которой появляется отек, является лечение рака молочной железы.

Что я могу сделать, чтобы минимизировать риск развития лимфедемы?

Мы не знаем, увеличивают ли какие-либо виды деятельности риск возникновения лимфедемы после рака молочной железы. Тем не менее, мы рекомендуем вам принять некоторые меры предосторожности.

Мы надеемся, что это поможет вам понизить свой риск.

- Избегайте всего, что может вызвать повреждения на коже, которые могут привести к инфекции.

Если вы порежете себе руку или кисть, тщательно промойте область пореза и нанесите антибактериальную мазь. Наложите на поврежденную область повязку.

- Будьте осторожны во время бритья подмышки на стороне операции.

- Во время маникюра соблюдайте осторожность. Просто отодвигайте кутикулу, а не обрезайте ее.

- Каждый день пользуйтесь увлажняющими средствами, чтобы защитить кожу руки и кисти.

- Пользуйтесь репеллентами, чтобы избежать укусов насекомых.

- Во время работы в саду, уборки, мытья посуды надевайте перчатки.

- Если вы заметили какой-либо отек на поврежденной руке или кисти:

- Снимите тесные и тяжелые украшения.

- Не носите одежду с плотными резинками, которая оставляет след на ваших руках.

- Не пользуйтесь электрогрелкой и не прикладывайте горячих компрессов к поврежденной руке и плечу.

- Будьте осторожны, чтобы не получить солнечный ожог. Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) не менее 30, чаще наносите его повторно.

- Взятие крови и инъекции (уколы) в подверженную риску руку

- о Если вам сделали биопсию сторожевых лимфатических узлов, будет лучше, чтобы у вас брали кровь и делали вам уколы в руку, которая не подвержена риску развития лимфедемы. Однако, если нужно, вы можете использовать руку, которая подвержена риску.

- о Если вам сделали диссекцию подмышечных лимфатических узлов, всегда используйте руку, которая не подвержена риску, за исключением тех случаев, когда ваш врач это одобрит.

- о Если лимфатические узлы были удалены на обеих сторонах вашего тела, поговорите со своим врачом о том, какую руку будет безопаснее всего использовать.

- Старайтесь поддерживать нормальный вес, а также в целом улучшать его с помощью безопасных способов.

- Обеспечьте себя физической нагрузкой, но не перегружайте себя.

Как я узнаю, есть ли у меня лимфедема?

Отек, появляющийся сразу после операции, - это частое явление. Со временем он обычно проходит. Это не значит, что у вас есть или появится лимфедема.

Возможно, у вас лимфедема, если у вас имеется отек руки, кисти, отек в области груди или грудной стенки вместе с одним или несколькими из последующих симптомов:

- Чувство тяжести, ноющие или тупые боли на той стороне тела, где проводилась операция

- Ощущение стянутости кожи руки, кисти или в области груди

- Ваша рука устает быстрее, чем обычно

Пациенты часто в первый раз замечают лимфедему во время или сразу после одного из следующих событий:

- Травма
- Инфекция
- Ожог
- Сильная физическая нагрузка
- Значительное увеличение веса
- Путешествия самолетом (из-за изменений давления)

Вероятнее всего, эти события не

являются причиной лимфедемы. Они скорее становятся «последней каплей», после которой отек становится заметным. Изначальный отек может уменьшиться или даже пройти за один-два дня. Тем не менее, появление отека является важным изменением, и вам следует сообщить об этом врачу.

Что мне нужно делать, если я подозреваю, что у меня лимфедема?

Если вы заметили, что ваша рука опухла, стала болезненной, покраснела, или в ней появилось ощущение теплоты, сразу же позвоните своему врачу. Важно, чтобы ваш врач знал об этих симптомах, даже если они пройдут. Появление инфекции в области руки или груди со стороны операции - это серьезная проблема, так как она может быстро прогрессировать. Если инфекция обнаружена, ее лечат с помощью антибиотиков. Возможно, потребуются дополнительные тестирования. Ваш врач может назначить ультразвуковое исследование руки. Этот тест позволяет выявить образовавшиеся тромбы.

Возможно, также потребуются сделать МРТ плеча, чтобы убедиться в отсутствии рецидива опухоли.

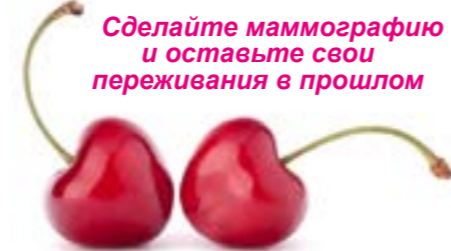
Распространенные вопросы о лимфедеме, связанной с лечением рака молочной железы

Как правило, лимфедема - это мягкий побочный эффект, она поддается лечению и не вызывает значительно ухудшения качества жизни. Чтобы поддерживать умеренность лимфедемы, нужно проводить ее оценку, изучать соответствующую информацию и проводить нужное лечение.

**Сара Кохэн**, лицензированный/зарегистрированный профессиональный терапевт, сертифицированный Ассоциацией Лимфедемы Северной Америки (LANA) терапевт по лечению лимфедемы

**Майкл Д. Стаблфилд**, доктор медицины

**Сделайте маммографию и оставьте свои переживания в прошлом**



## 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 помочь 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 удоволь-

ствия 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?»

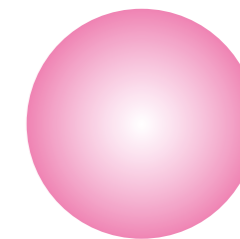
Другая женщина ходила на свидания, но сказать о болезни решила только тогда, когда узнает человека ближе. После этого он ей не звонил.

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.

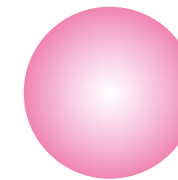
**Джейн Гаррисон**  
**Синтия Деннисон Хэйн**

## Ранняя диагностика спасает жизнь

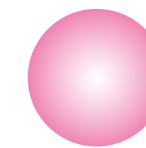
Бусины этого ожерелья представляют собой размер опухоли, которая может быть обнаружена, если:



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 на благоприятное выздоровление.



## Самомассаж

– это массаж поврежденной верхней конечности, проведенный самой пациенткой и позволяющий лимфе более свободно двигаться от несокращающихся лимфатических сосудов к более глубоким сокращающимся.

Общие рекомендации:

- Руку располагаем так, чтобы она находилась выше плечевого сустава, лучше всего на специальном ортопедическом клине или, опираясь на стену.

- Чтобы не раздражать кожу используем вазелин или масло для массажа.

- Все движения делаем от кончиков пальцев к плечу по направлению к сердцу.

- Самомассаж длится 10 минут (каждое движение повторяем 5-10 раз).

- Делая массаж со всех сторон, не массируем операционный рубец и облученные места.

Методы, используемые во время самомассажа:

1. Поглаживание (выполняется всей ладонью без нажима, массируя в центробежном направлении сначала область кисти со всех сторон, а затем всю конечность с наружной и внутренней стороны).

2. Растирание (подушечками пальцев делаем небольшие круговые движения с одновременные передвижением по направлению к плечу, начиная от пальцев).

3. Выжимание (охватываем руку так, чтобы большой палец

цо” от кисти до плеча вдоль всей конечности).

4. Давление (кольцевая хватка, но массируем пульсирующим движением, то уменьшая, то увеличивая нажим на конечность от запястья до плеча).

5. Встряхивание (поднимаем руку вверх и встряхиваем расслабленной конечностью).

После каждой интенсивной техники применяем поглаживание.

Почему необходим специальный бюстгалтер?

Специальные бюстгалтеры выполняют важные функции. Они предназначены для использования экзотических форм, а значит обеспечивают необходимую безопасность и комфорт.

Подходящий бюстгалтер – это основа правильного выбора и Вашего совершенного вида. Расширенные в области плеча, бретельки не врезаются в кожу, снижают давление на плечи, предотвращая лимфодему.



обнимал область запястья с одной стороны, а шпальные пальцы – с обратной стороны (кольцевая хватка); нежно передвигаем „коль-

### Мы теряем силы, когда:

- говорим «да», в то время как хотелось сказать «нет»;
- улыбаемся, вместо того, чтобы заплакать;
- не отдыхаем;
- уговариваем себя потерпеть еще немного, вместо того, чтобы понять «Ради какой светлой цели я это терплю?»;
- обижаемся, вместо того, чтобы попросить человека о том, что нам нужно;
- занимаемся не своим делом;
- человек неинтересен, а мы по каким-то придуманным причинам продолжаем с ним общаться;
- люди рядом с нами большую часть времени говорят о негативе;
- говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах, и т.д.;
- сплетничаем;
- много и эмоционально рассказываем о том, как живут другие;
- работаем на неинтересной работе;
- боимся;
- ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх Леопольд), и жизнь изменится;
- ругаем себя, считаем себя недостойными, неумельными, неудачливыми.

### Мы набираем силу, когда:

- Знакомимся с новыми людьми;
- Получаем новые знания;
- Путешествуем;
- Преодолеваем свои страхи;
- Пробуем что-то новое;
- Гуляем (не путайте с «бежим на работу» или идем в магазин, а именно гуляем без всякой определенной цели);
- Занимаемся творчеством;
- Общаемся с приятными людьми;
- Общаемся с людьми, которые нас поддерживают и верят в нас;
- Занимаемся своим телом (подойдут любые телесные практики, баня, бассейн);
- Освобождаем физическое пространство (вспомните, как по-другому вы себя чувствуете в отремонтированной комнате);
- Освобождаем эмоциональное пространство (вспомните, как по-другому себя чувствуете, когда удалось простить и проститься с человеком);
- Говорим «нет», когда хочется сказать «нет» и говорим «да», когда хочется сказать «да»;
- Начинаем делать то, что нам хочется.

### ПРИТЧА

Еврейского мудреца однажды спросили, что больше всего его изумляет. Он ответил: «Человек. Вначале он жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своем будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живет ни в настоящем, ни в будущем. Он живет так, как будто никогда не умрет, а умирая, сожалеет о том, что не жил».

Так и хочется напомнить всем, что жизнь уходит от нас так быстро, как будто ей с нами не интересно. Господа, «живите сегодня, потому что вчера уже нет, а завтра может и не будет. Знайте, что сегодняшний день – это самый лучший день в вашей жизни!»

## Комплекс физических упражнений после мастэктомии

Упражнения для восстановления движений верхней конечности на прооперированной стороне большим необходимо начинать делать еще в больнице.

Дома они продолжают занятия, чтобы восстановить полную подвижность руки. Вот простые упражнения, рекомендуемые Ассоциацией по проблемам рака молочной железы и мастэктомии (США).

### Упражнения для плеча и руки

#### 1. Причесывание волос.

Положите локоть на край прикроватной тумбочки. Держите голову прямо. Начинайте с причесывания одной половины головы, затем постепенно переходите на другую. Не перегружайтесь, но будьте упорны.

#### 2. Сжатие и разжимание руки.

Используйте резиновый мячик или иной предмет.

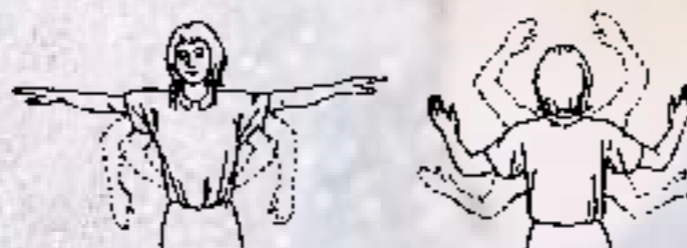


Комплекс физических упражнений после мастэктомии. Физические упражнения после операции по удалению груди. Физические упражнения после операции по удалению груди

#### 3. Качание и вращение рукой.

Положите здоровую руку на спинку стула и опустите на нее голову (лоб). Пусть другая рука свободно свисает, покачайте ею из стороны в сторону а также вперед и назад, делайте вращение малыми кругами. По мере того, как напряжение в руке уменьшится, увеличивайте амплитуду движений и диаметр кругов. Выполняйте упражнения до обретения полной подвижности.

#### 4. Застегивание бюстгалтера»



Восстанавливающие упражнения после рака груди у женщин. Физические упражнения после операции по удалению груди

Разведите руки в стороны, затем опустите кисти и предплечья, оставив плечи на том же уровне, после чего медленно заводите руки за спину до уровня бюстгалтера.

#### 5. Скольжение по стене.

Поставьте ноги на ширину плеч, чтобы не потерять равновесие. Встаньте поближе к стене и повернитесь к ней лицом. Начните с положения, когда кисти находятся на уровне плеч, и постепенно перемещайте руки вверх по стене. Вновь опустите руки на уровень плеч, скользя по стене. Делайте упражнения несколько раз в день, каждый день отмечайте достигнутый уровень и «задания» на следующий день.

#### 6. Упражнение с косметичкой.

Подойдет небольшой кошелек или другой подобный предмет. Правая рука – у правого плеча, левая – за спиной. Перекидывайте сумочку (косметичку) из правой руки в левую. Повторите упражнение 5 раз, затем поменяйте руки.



#### 7. Вытирание спины.

С помощью полотенца или другого похожего предмета делайте легкие движения, имитирующие вытирание спины. Повторите упражнения с другой стороны.

В течение нескольких дней или недель возможен некоторый послеоперационный дискомфорт, но все же и он пройдет. Например, отмечаются покалывания, ощущение стягивания в области рубца или под мышкой, может повыситься чувствительность.

Если в области рубца появилось покраснение или чувство жжения, надо оповестить об этом врача. Бывают дискомфорт и скованность в области плечевого сустава, особенно если удалены подмышечные лимфатические узлы. Обычные действия, например, причесывание волос каждый день этой рукой, помогают преодолеть подобные ощущения. Пациентка должна стараться пользоваться рукой, как обычно, но избегать тяжелой домашней работы и поднятия тяжестей по крайней мере первые 6 недель после операции.





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](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.



**Пофам-Україна**

Медичний магазин "Пофам-Україна"  
Товари медпризначення і медтехніки

ДП «Пофарм-Україна»

тел.: (067) 353-14-13

e-mail: [pofarm-kiev@ukr.net](mailto:pofarm-kiev@ukr.net)



**Центр  
«Ортес»  
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 «Ортес»

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 «Ортес» 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»  
Кийв, 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 багато більше, ніж нам здається. 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 “Райффайзен 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. “Викторія”	(099)	3447958
2	Вінниця	Орг. “Воскресіння”	(067)	3909994
3	Дніпропетровськ	Орг. “Журавушка”	(050)	6711954
4	Єнакієво	Орг. “Трація”	(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 адії”	(097)	5641278
12	Ніжин	Орг. “Вероніка”	(097)	5503088
13	Одеса	Орг. “Вікторія”	(067)	7167487
14	Полтава	Орг. “Наdejда”	(096)	3079889
15	Ужгород	Орг. “Амазонки”	(063)	5930880
16	Хмельницький	Орг. “Амазонки”	(068)	8309116
17	Херсон	Орг. “Гармонія”	(067)	8666388
18	Чернігів	Орг. “Викторія”	(097)	3951561
19	Полтава	Орг. “В гармонії з життям”	(050)	7033995
20	Горішні Плавні	Орг. “Вікторія-7”	(097)	3248097
21	Борзна	Орг. “Афродіта”	(096)	1761361