

ЗАВЖДИ



Жінка

Інформаційне видання КМГО "Амазонки" 1(18)'2020

Амазонки України в боротьбі проти раку молочної залози



Всеукраїнська громадська організація «Разом проти раку» і КМГО «Амазонки», висловлює подяку за підтримку і співпрацю всім хто з нами співпрацював у 2020 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»



AstraZeneca



FitCurves



Pfizer Oncology

ОНКО ПОРТАЛ

we can Women's Empowerment Cancer Advocacy Network

Київський Будинок вчених НАН України

ДОБРИЙ ПРОГНОЗ клінічна мережа онкологів SELF BALANCE

Київський міський клінічний онкологічний центр

ДУ «Національний інститут раку»



МИ.онкоclub



Anita SINCE 1884



Пофам-Україна



Кейтна

«...Хирургия не исчерпывается наукой и техникой.

Больно затрагивая человеческий организм, глубоко в него проникая, хирургия достигает вершин своих возможностей лишь в том случае, если она украшена высшими проявлениям бескорыстной заботы о больном человеке и притом не только о его теле, но и о состоянии его психики. Это не все понимают, этому слишком мало учат».

Николай Николаевич Петров,

«Вопросы хирургической деонтологии» – Ленинград, 1945

STOP!

20 лет вместе



«Мне всегда казалось: случилось, значит случилось. Какая, к черту, разница, почему небо в очередной раз рухнуло мне на голову? Оно рухнуло, следовательно надо выстоять».

Макс Фрай.

Каждая женщина, которая сталкивается с диагнозом РМЖ, в какой-то момент хочет о нём забыть. Это естественный процесс. А наши волонтеры поддержали, подсказали и были рядом в нужную минуту и в нужном месте. Женщины выздоравливают и возвращаются в обычную жизнь, мир здоровья. И лишь немногие женщины остаются

чтобы помочь тем, кто лечится сейчас. Я считаю, что те, кто остаются в наших организациях и делятся своим опытом, помогают находить ответы и на своем примере показывают, что не смотря на все трудности, жизнь продолжается-это сильные, красивые и добрые сердцем женщины. И я рада, что именно с такими женщинами я многие годы вместе. 2019 год для Амазонок Украины юбилейный. Нам исполнилось 20 лет. В Киеве, при поддержке НАИУ, проходили: 18 Всеукраинская конференция «Врач и пациент: вместе к эффективной профилактики и лечению РМЖ» и 15 Всеукраинский Марш «Вместе против рака», в которых приняли участие представители 23 регионов Украины. Мы прошли Маршем по улицам Киева, за себя и за тех, кто сейчас находится на лечении, чтобы обратить внимание общества на проблему онкологии, напомнить женщинам, чтобы были внимательными к своему здоровью. И сказать женщинам, прежде всего о том, что рак лечится, важно прийти к врачу вовремя! Еще раз всех поздравляю с праздником Жизни. Будьте здоровы. 20 лет, а что дальше? А дальше будем жить, друг другу радость и любовь дарить... Я вас люблю.

Председатель ВОО «Разом проти раку» Лариса Лоната

Участие в клинических исследованиях

Я не раз слышала о таких как я говорят, «нам отведена роль подопытных кроликов», «Минздрав дал зеленый свет полигону для испытания зарубежных лекарств на наших людях», «геноцид».

Сразу напрашивается вопрос, а когда узнаешь цену своего лекарства - это не геноцид? Когда вся семья которая тебя любит смотрит беспомощными глазами и мысленно с тобой прощается - это не геноцид. Когда в мире уже давно существуют современные препараты а твоя страна не закупает их - это не ГЕНОЦИД? Когда во многих странах мира люди в диагнозе получают бесплатное лечение современными препаратами, а в Украине встают на колени с мольбой о помощи - это не ГЕНОЦИД? А финансирование в Украине онко. больных это не ГЕНОЦИД?

Эти все псевдоэксперты, не утруждают себя тем, чтобы разобраться в тематике, умело манипулируют чувствами неосведомленных и испуганных людей. Они умалчивают, что это единственная опора научного прогресса в медицине. Как будто они не знают, что только так изучаются новые возможности терапии во всех развитых странах - и в педантичной Германии, и в сытой Швейцарии, и в прогрессивных США. Есть статистика: чем богаче и цивилизованнее страна, тем больше там проводится клинические исследования.

Участие в исследовании для пациента будет однозначно эффективнее, чем просто получение медицинской помощи в условиях украинской медицины, с ее тотальным недофинансированием, необъяснимой любовью к эзотерическим методам и зашкаливающими рейтингами

продаж «фуфломицинов».

Поделюсь личным опытом моего участия в клинических исследованиях.

Клинические исследования я проходила в Днепре в 4-ой многопрофильной больнице на 8-ом этаже.

Руководителем программ является заведующий кафедрой онкологии и меди-



цин- о л о г и и ДГМА, доктор медицинских наук, профессор Бондаренко И.Н.

Исследования проходили так; Постоянный контроль, днем и ночью, со стороны врача онколога который Вас ведет.

Доставка пациента в больницу на очередную капельницу или обследование строго только на такси.

Палату и койка место сообщают Вам заранее.

Не нужно стоять в очередях, чтобы сдать анализы, приехала сдала анализы и идешь отдыхать в палату, в ожидании когда сам врач Вам сообщит, что все хорошо сегодня капаемся. Эти слова всегда были самыми важными и действовали как дополнительный выстрел по диагнозу. Если по показаниям анализов есть отклонения по результатам, Ваш врач онколог назначает сразу же лечение, такси отвезет Вас домой капельница откладывается до лучших результатов.

Когда капельница показана Вас приглашают в специальную комнату где Ваш препарат готовят для капельницы. На Ваших глазах вскрывают упаковку препарата и готовят его для дальнейшего использования только для Вас.

Затем Вы возвращаетесь в палату и в комфортных условиях Вам ставят капельницу.

За время капельницы к Вам не один раз зайдет Ваш врач онколог, измеряет давление, поинтересуется о Вашем самочувствии.

После капельницы врач онколог, пропишет Вам лечение от возможных побочных реакций на химию, и если не будет противопоказаний отпустит Вас домой.

Такси Вас отвезет обратно домой. !! За время лечения Вам обязательно будет показано КТ, УЗИ, или еще дополнительные обследования.

Все Вышеописанное Вы получаете АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО.

Вам не нужно просить помощи на лечение не у государства, не у друзей. А главное Вы получаете лечение по международным протоколам. И самое главное, коллектив всех врачей, становятся для Вас

Продолжение на стр.7

Об этом вы должны знать!

Чаще всего мы не задумываемся об онкологии, пока кто-то не скажет, что у знакомого или близкого человека обнаружили злокачественную опухоль.

И тогда возникают вопросы: «Что нужно сразу делать?», «Куда обращаться», «Как он узнал о раке?», «А передается ли эта болезнь по наследству?» «Существуют ли методы профилактики»...

В случае каких-либо жалоб, в том числе при подозрении на онкологическое заболевание, пациенту нужно первым делом обратиться к семейному- врачу(врачу-терапевту) поликлиники по месту жительства. Такой доктор при необходимости может перенаправить к врачу-специалисту той же поликлиники - эндокринологу, онкологу,гастроэнтерологу, гинекологу, и т.п. Либо - сразу выдает направление на консультацию в онкологический диспансер. Если семейный-врач предварительно отправил пациента к врачу-специалисту, то направление в онкодиспансер оформляет этот врач.

В онкодиспансере уточняется диагноз, пациент проходит диагностику, сдает необходимые анализы ,в случае подтверждения онкологического диагноза, онкологом определяется схема дальнейшего ведения больного. Это может быть амбулаторное, стационарное лечение; лучевая терапия, операция, медикаментозное лечение (химиотерапия).Врач не должен скрывать информацию, а дать возможность пациенту разобраться в ситуации, рассказать про все варианты лечения, в результате пациент с врачом выбирает наилучший в сложившейся ситуации способ лечения.

Какие вопросы задавать онкологу: краткая памятка

Разговоры о раке могут быть очень нелегкими для пациентов. При этом у человека, которому предстоит лечение, может быть много вопро-

сов. Можно самостоятельно искать информацию, однако стоит понимать, что не все ресурсы достоверны и доступны. Кроме того, врач всегда будет оставаться лучшим источником информации о вашем заболевании. Поэтому лучше иметь под рукой список основных вопросов, которые стоит задать доктору. А если вам что-либо непонятно, настаивайте на том, чтобы объяснение было доступнее.

Общие вопросы о лечении рака

Какие есть методы лечения при моем типе и стадии рака?

Каковы преимущества и риски каждого из этих методов лечения?

Какое лечение вы рекомендуете? Почему вы думаете, что именно оно лучше для меня?

Когда мне нужно начать лечение?

Необходимо ли мне находиться в больнице? Если да, то как долго?

Каковы мои шансы на выздоровление с таким лечением?

Как мы с вами поймем, что лечение эффективно?

Будет ли правильным для меня участвовать в клиническом исследовании?

Где можно почитать научные статьи (исследования) о моем типе и стадии рака?

Вопросы о поиске специалиста и втором мнении

Какие специалисты понадобятся мне для моего лечения?

Могу ли я обратиться еще к одному врачу за вторым мнением?

Вопросы о порядке лечения

Где будет проходить мое лечение? Как и в каком порядке оно проводится?

Сколько длится каждый этап лечения?

Сколько этапов/сеансов лечения у меня будет?

Когда можно (и нужно ли) брать с собой на сеансы терапии друга или родственника?

Вопросы о побочных эффектах

Каковы возможные побочные

эффекты лечения?

Какие побочные эффекты могут возникать во время или между сеансами лечения?

Есть ли какие-то побочные эффекты, о которых мне нужно немедленно вам сообщить?

Существуют ли какие-либо долгосрочные последствия лечения?

Повлияет ли лечение на мою способность иметь детей?

Как я могу предотвратить или справиться с побочными эффектами?

Вопросы о медикаментах и добавках

Нужно ли мне рассказать вам о лекарствах, которые я принимаю сейчас?

Нужно ли мне рассказать вам о пищевых добавках (таких как витамины, минералы, травы и т.п.), которые я принимаю?

Могут ли какие-либо препараты или добавки повлиять на лечение рака?

Что дальше? После окончания комплексного лечения онкологические пациенты не должны пренебрегать регулярными медосмотрами.

Так как коварство рака заключается в том, что через время могут случаться рецидивы болезни. Больные с онкологическими заболеваниями подлежат пожизненному диспансерному наблюдению и диагностике, по рекомендации, онколога по месту жительства или в онкологическом диспансере. Если течение заболевания не требует изменения тактики ведения больного, диспансерные осмотры после проведенного лечения осуществляются в таком порядке:

- в течение первого года - один раз в три месяца,

- в течение второго года - один раз в шесть месяцев,

- в дальнейшем - один раз в год.

Особенности беременности после рака молочной железы

Рак молочной железы – самая распространенная форма онкозаболевания в Украине. Ежегодно рак груди диагностируется почти у 15 тысяч женщин в Украине. Хорошая новость в том, что это заболевание излечивается даже на второй и третьей стадии развития. Более того, организм женщины способен восстановиться после лечения до такой степени, что пациентка может стать мамой. По статистике, примерно 3% женщин, перенесших рак молочной железы, беременеют и становятся матерями.

Вопросом сохранения фертильности у молодых женщин после рака молочной железы активно занимаются ученые. Пока что однозначных выводов они не делают, но есть ряд обоснованных предположений. А именно:

- у большинства молодых женщин после лечения рака груди сохраняется способность к деторождению;
- лечение опухоли может проводиться даже во время беременности;
- далеко не во всех случаях лечение рака груди сказывается на здоровье плода;
- тем не менее, планирование беременности показано после истечения опасного периода, от шести месяцев до пяти лет;
- опасный период для каждой женщины индивидуален, зависит от стадии, на которой был диагностирован рак, методов лечения, осложнений, рецидивов и так далее.

Рак груди во время беременности Нередко опухоль молочной

железы обнаруживается во время беременности. Бытует мнение, что гормональный всплеск во время беременности провоцирует бурный рост опухоли, особенно у женщин с ER-положительным типом опухоли. Развитие этого типа рака напрямую связано с уровнем эстрогена.



Однако, по мере накопления статистических данных, исследователи стали склоняться к другому мнению.

Во время беременности структура молочной железы меняется, грудь становится больше, наливается. Обследованию груди гинекологи женской консультации уделяют

особое внимание: выявленная во время мастопатия поможет предотвратить мастит и связанные с ним проблемы.

Именно тщательное исследование и приводит к выявлению опухолей во время беременности. А вот влияние эстрогена на раковые опухоли оказалось преувеличенным.

Более того, некоторые типы опухоли можно лечить во время беременности с минимальным риском для плода. Конечно, такое опасное заболевание может не пройти незамеченным для матери и ребенка, поэтому, если ситуация позволяет, жесткие методы терапии откладывают на послеродовой период. С другой стороны, часто промедление может быть еще более опасным. Поэтому лечение рака молочной железы зависит от срока беременности, стадии заболевания, типа опухоли, а также состояния здоровья женщины.

Особенности беременности после рака груди

На сексуальной функции пересеченная опухоль молочной железы не сказывается: женщина испытывает желание и может заниматься сексом. Фертильная функция сохраняется не всегда - радио- и химиотерапия могут привести к бесплодию. Но это скорее исключение, чем правило: современные методы лечения позволяют сохранить фертильность, забеременеть и родить ребенка.

Наилучшее время для того, чтобы заводить ребенка после рака молочной

Методы лечения онкологических заболеваний

Одни опухоли можно излечить только с помощью ножа, другие - только с помощью лучевой терапии, для третьих нужна сложная комбинация лекарств и лучевой терапии. Важна последовательность лечения, выбор лекарств и их доза. Единственного чуда - средства для лечения рака - нет и не может быть.

Оперативное лечение направлено на то, чтобы удалить саму массу изменившихся клеток. Однако, существует распространенное мнение: если врачи отказываются от операции - значит, все очень плохо, оперировать просто поздно. Неверно! Именно успехи онкологии позволяют иногда избежать операции. Хотя все это, конечно, тоже сугубо индивидуально.

Лучевая терапия не столь травматична, как оперативное лечение, но требует более длительного времени и очень сложной аппаратуры.

Химиотерапевтическое лечение, так же как лучевая терапия, малотравматично. Оно требует длительного времени и в случае успеха дает устойчивый эффект. Раньше считалось, что «химия» назначается только безнадежным больным. Это не так. Есть целая группа опухолей, которые полностью излечиваются химиотерапией.

Иногда, для получения максимального эффекта врачи сочетают несколько методов лечения, проводя их одновременно или последовательно. Для решения вопроса о предпочтительном методе лечения требуется оценить множество разнообразных факторов.

Не следует думать, что если врач меняет тактику лечения, то это обязательно говорит об ухудшении состояния пациента. На самом деле, в онкологии многие методы применяются в комплексе, так как именно такой подход является наиболее эффективным.

Не стоит отказываться от предлагаемого Вам лечения, если окажется, что обнаруженное у Вас опухолевое образование не злокачествен-

но. Существует целый ряд промежуточных форм и этапов развития опухолевого заболевания. Добракачественная опухоль под воздействием неблагоприятных условий или времени может перерасти в злокачественную, что потребует куда больших усилий в лечении.

Может ли вам помочь опыт других больных?

В ситуации болезни у Вас может возникнуть естественное желание обратиться за информацией к людям, уже имевшим подобный опыт. Кое - что может оказаться очень полезным, но следует помнить, что в жизни никогда не бывает двух абсолютно похожих ситуаций и не стоит переоценивать кажущегося сходства: одно и то же заболевание у разных людей может протекать по-разному, а разные болезни могут иметь похожие симптомы. Подумайте о том, стоит ли превращать лечение в «испорченный телефон».

Ваши отношения с близкими в сложившейся ситуации очень важно, чтобы Вы не чувствовали себя одиноко. Помощь родных и близких будет необходима почти на всех этапах лечения. В какие - то моменты Вам будет казаться, что люди не хотят или не могут понять Ваше состояние. Трудности в отношениях с близкими неизбежны, но это - нормальная жизнь.

По возможности постарайтесь сохранить прежний образ жизни. Не надо ограничивать круг общения, интересов. Если те или иные привычные формы деятельности помогали Вам сохранить хорошее настроение, развлекали Вас, давая заряд бодрости - продолжайте их! Ваша болезнь вовсе не означает, что теперь нужно отказывать себе в удовольствиях или замыкаться в себе. Болезнь затронула только Ваше тело, а внутри Вы все тот же самый человек, та же личность, которой и были до того, как с Вами случилась эта беда. Не давайте болезни победить себя.

Самая опасная ошибка

Одна из самых серьезных опасностей, которой подвержены люди, попавшие в серьезную жизненную ситуацию и чувствующие отчаяние от того, что у них нет ни сил, ни средств с ней справиться, - желание поверить в чудеса. Когда человек серьезно болен, он готов поверить любому, кто обещает ему быстрое и легкое исцеление.

Если бы в мире действительно существовал кто-то, придумавший оригинальный и эффективный метод лечения злокачественных новообразований, он бы нашел способ внедрения их в практику и давно стал одним из самых знаменитых, почитаемых, богатых и преуспевающих людей.

Если вы не можете справиться со своим душевным состоянием

Наиболее сложна проблема психологического состояния. Эта та мелочь, от которой зачастую зависит результат. Тоска, тревога, раздражение, вялость, апатия, заторможенность, нежелание что-либо делать, - все это симптомы психического неблагополучия. Следует обратить внимание на:

- Повышенную утомляемость, не проходящую после отдыха;
- Постоянную сонливость, или бессонницу;
- Отсутствие аппетита;
- Проблемы с концентрацией внимания;
- Постоянную тревогу без видимых на то оснований;
- Чувство, что Вы никому не нужны, что все вас бросили;
- Быстрое похудение, что совсем не связано с Вашим заболеванием.

Если все это происходит с Вами, то, пожалуй, следует воспринять это серьезно и обратиться за квалифицированной консультацией к психотерапевту. Вполне возможно, у Вас депрессия, и в таком случае только специалист может помочь Вам, обеспечив правильное лечение. ***

Начало на стр.3

близкими людьми, друзьями.

Я обращаюсь к тем кто столкнулся с этой проблемой.

Клинические исследования это тысячи и тысячи спасенных жизней.

Страхов и мифов у населения очень много зачастую их распространяют сами врачи онкологи. К сожалению это приводит к тому, что страна становится токсичной для международных партнеров и заказчиков. Из-за этого мы пациенты рискуем потерять даже то малое, что имеем. Поэтому даже стандартная терапия, не говоря об инновационной, эффективнее в медицинских учреждениях, где занимаются клиническими исследованиями.

К сожалению в нашей стране каждый день слышат о своем диагнозе все больше и больше людей. Финансово мы не защищены, необходимых препаратов в онко. диспансерах нет. Мы очень надеемся, чтобы интенсивная поддержка и стимулирование сферы клинических исследований

стали государственным приоритетом. Ведь это доступ к инновационному и бесплатному лечению, шанс для онко. больных с неизлечимыми заболеваниями, значительные экономические перспективы. Ведь в мире уже существуют множество препаратов которые могут перевести смертельную болезнь в стадию хронической. Ведь люди не боятся химичится, люди боятся, что не хватит средств на лечение.

Участие в клинических исследованиях у Вас появляется шанс, не упускайте его, ведь это Ваша жизнь другой у Вас нет.

Всеми дружному коллективу 4-ой Больницы г. Днепра, Онкологический центр Клинических Исследований во главе с И.Н. Бондаренко.

СПАСИБО ЗА ЖИЗНЬ!

Лечение мое закончилось, но клинические исследования продолжаются еще три года контроля и наблюдений.

Всем хорошего здоровья и не болейте.

Светлана Неклеса (г. Днепр)

Начало на стр.5

железы - два года спустя, при условии, что болезнь не возвращалась и не было рецидивов. После применения химио- и радиотерапии безопасный срок может быть больше. Тем не менее, если женщина чувствует себя хорошо, и обследование у врача не дает поводов для беспокойства, беременность не противопоказана.

Проводились серьезные исследования выживаемости женщин после перенесенного рака груди. Ученые Американского сообщества по изучению рака обработали информацию о 1207 женщинах, принимавших участие в исследовании за 10 лет. Поразительно, но у женщин, которые в течение 10 лет после перенесенного рака молочной железы забеременели и родили ребенка, выживаемость была выше на 42%. Ученые полагают, что более высокий уровень выживаемости связан с активизацией защитных систем организма во время беременности.

Беременность и рецидив рака молочной железы

До недавнего времени было принято считать, что новая беременность и вызванная ею перестройка гормональной системы может спровоцировать рецидив рака груди. Однако исследования показали, что во время беременности женщины просто чаще и лучше обследуются, за счет чего и растет процент выявленных случаев заболевания. Сама же беременность ни до, ни после перенесенного заболевания не является подтвержденным стимулирующим фактором для развития опухоли. Поэтому, если женщина выдержала рекомендованный период после выздоровления, и рецидивов за это время не случилось, можно планировать новую беременность.

А вот отказ от грудного вскармливания наоборот, провоцирует развитие рецидива. Поэтому женщинам, перенесшим рак груди, рекомендуется кормить ребенка грудью - как здоровой, так и той, что была поражена опухолью. На качестве молока и здоровье ребенка перенесенная опухоль не отразится.

04 октября 2019 года

Запомните, что назначать и проводить лечение должны только профильные специалисты – хирург-онколог и химиотерапевт.

НЕ ДОВЕРЯЙ - ПРОВЕРЯЙ!



Чи є життя після діагнозу рак молочної залози?

СКАЖИ «НІ» РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ! 20 років організації «Разом проти раку» в Україні. 20 років відважні Жінки на чолі з Лариса Лопата допомагають іншим жінкам побороти хворобу і змінити своє життя на краще.

Жінки, які своїм прикладом демонструють, як не здаватись, як радіти життю і робити його кращим. Жінки, які, не покладаючи рук, допомагають словом і ділом тим, хто цього потребує, заряджають оптимізмом і вірою, життєлюбством і життєстійкістю.

Горда бути причетною до цієї спільноти Пишаюсь, що такі жінки є в Тернополі. «Амазонки Тернопілля» вперше (і точно не востаннє) взяли участь в онкофорумі та Марші «Разом проти раку». Це було прекрасно...

P.S. І так, неодмінно зробіть обстеження молочних залоз!!! ** **

з 10 по 13 жовтня 2019 р., в Єревані відбулась IX Міжнародна конференція «We Can».

У США в кожній онкоклініці обов'язково є відділення психологічної допомоги або, принаймі, психолог. Тому для мене було великим здивуванням дізнатись, що американський уряд всіляко заохочує створення груп взаємопідтримки онкопацієнтів за принципом «рівний-рівному» (peer to peer).

Професійна допомога - це добре, це обов'язковий протокол. Але дружнє спілкування додає сил, впевненості, любові, віри і надії.

Другого дня на саміті піднімали саме питання задоволення потреб онкопацієнтів: говорили про взаємодопомогу, підтримку, спрямування і комунікацію. Виступ голови громадського об'єднання жінок після онкозахворювань «Амазонки України» Лариси Лопати був присвячений організації роботи таких пацієнтських об'єднань в Україні. Я особисто вдячна волонтерам, які свого часу власним прикладом дали надію мені. І я щиро радію, що вдалось організувати таку групу в Тернополі. Повертаюсь, натхненна успіхом жінок з інших країн, збагачена досвідом і вмотивована на нові проекти.

Марина Ороп, «Амазонки Тернопілля»



Хорошие эмоции...

Очень важно компенсировать негативные эмоции и страх, которые вы испытали, когда узнали о своем диагнозе. Старайтесь радовать себя, встречайтесь с друзьями, ходите в кино или на выставку.



Не бойтесь строить планы на будущее. Мечтайте, думайте о путешествиях, об отпуске – все что угодно, что доставит радость!

...В Киеве Октябрь. Через несколько дней на улицах можно будет увидеть женщин с розовыми шарфами. Это на свою ежегодную конференцию приедут отважные «Амазонки».

Двадцать лет назад мои первые терапевтические группы были для «Амазонок». Я счастлива, что познакомилась с вами. Благодарю Лариса Лопата, за твою миссию, которой ты служишь больше 20 лет. Всегда рада видеть знакомые лица и группу, если прощаюсь.

Вы все друг друга называете: «Девочки».

Девочки, вы так нужны, вы так дарите много оптимизма и позитива, поэтому долгих вам лет и крепкого здоровья!!!!

Алла Бельская, психолог, руководитель «Международный центр позитивной психотерапии Аллы Бельской»



Форум-Школа пациентов «Переможемо разом»

13 февраля 2020 г. прошел Форум-Школа пациентов «Переможемо разом». В рамках мероприятия рассматривались два вопроса. 1) «Спрашиваем о таргетной терапии»- при участии врача химиотерапевта Кричевской Оксаны Ивановны (зав. отделением химиотерапии клиники «Target»). Информация о таком важном лечении, как химиотерапия была изложена на очень доступном языке. Участники задавали много вопросов, делились своим опытом. Оксана Ивановна рассказала о новых методах лечения, о комбинации лекарств во время лечения, которые дают максимально хороший результат. О методах диагностики, которые дают возможность врачам посмотреть на гистологические исследования, иммуногенетические маркеры и уже в зависимости от результатов врач выбирает лечение. Важно подобрать химиотерапию подходящую для каждого пациента. Но самое важное, прийти к врачу на ранней стадии, тогда и лечение будет максимально эффективным. 2) тема была тоже очень важной для нас «Жизнь с лимфедемой» – при участии врача-лимфолога Макарова Ивана Геннадьевича, руководителя медицинского и образовательного центра больных с лимфедемой «Лимфа», Москва, Россия. Мы получили базовые знания для понимания, что такое лимфедема, принципы работы лимфатической системы, какие существуют методики лечения (материал по лимфедеме был снят, на следующей неделе выложим на сайте, дополнительно сообщим). Школа пациентов проходила с 10:00-17:00. Благодаря интересным спикерам и активным участникам Школа пациентов прошла на одном дыхании. Спасибо всем за участие. С вами было тепло, комфортно и интересно.

15 февраля 2020г. ВОООИ «Разом проти раку», совместно с «ОНКО-порталом», провели Семинар для врачей « Проблемы лимфостаза после резекции РМЖ», в котором приняли участие врачи маммологи и реабилитологи. В течении многих лет Амазонки Украины, привлекают внимание и говорят о том, что онкопациенты и в частности женщины после мастэктомии нуждаются в длительной реабилитации, у многих

них отек появляется вскоре после операции, у других- через несколько или даже много лет спустя, многие вообще не сталкиваются с этой проблемой, часто женщины сами виноваты в возникновении отека, забывая о том, что руку, со стороны операции нельзя перегружать, травмировать. Поэтому, реабилитация чрезвычайно важна. В Украине же нет ни только ни одного специализированного центра по лечению лимфедемы, которые пользовались бы 100% спросом, но и нет реабилитационных центров, практически нет врачей, которые бы занимались этой проблемой. А значит на медицинскую помощь женщины не могут рассчитывать. Это огромная проблема, которая ухудшает качество жизни, доставляет физический и моральный дискомфорт. И хотя сегодня еще рано говорить об улучшении ситуации, но уже сегодня можно сказать, что со стороны онкомаммологов и реабилитологов мы видим поддержку и понимание, совместно мы обращаемся в госструктуры о необходимости создания реабилитационных центров. Мы благодарны всем, кто нашел время и принял участие в Школе пациентов и Семинаре для врачей. Мы благодарны Макарову Ивану Геннадьевичу (врач лимфолог, руководитель медицинского и образовательного центра, реабилитации больных с лимфедемой «Лимфа», г.Москва, Россия) за то, что откликнулся на наше приглашение и провел (напишу словами участников) супер мероприятие. Мы договорились о дальнейшем сотрудничестве и встречах.



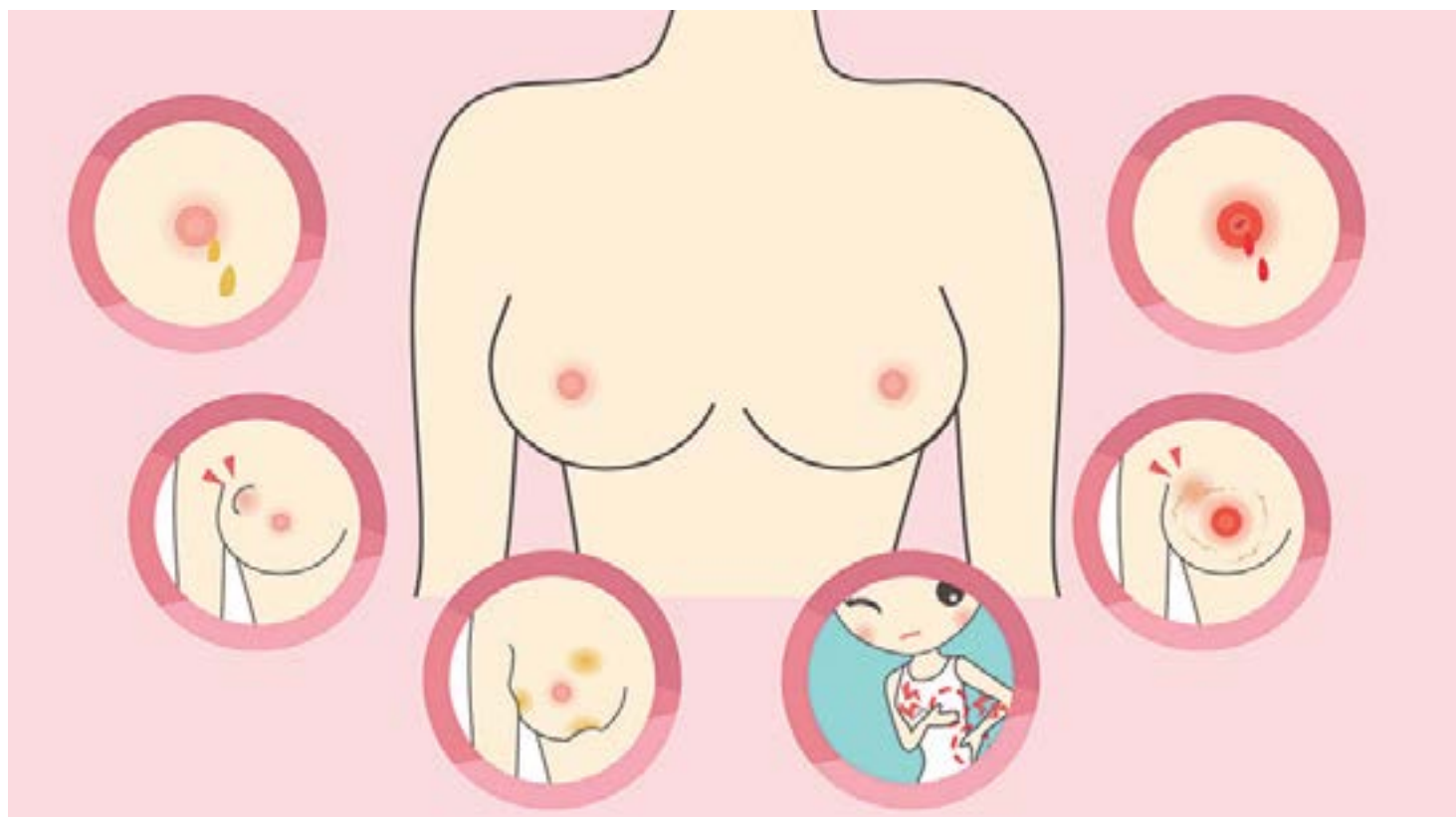
женщин в течении жизни возникает лимфедема, при этом следует знать, что, в большинстве случаев, не врачи виноваты в развитии осложнений, а таковы требования проводимой операции (чаще всего приходится удалять лимфатические узлы), а также лучевая терапия, которая делается по жизненным показаниям. У од-

них отек появляется вскоре после операции, у других- через несколько или даже много лет спустя, многие вообще не сталкиваются с этой проблемой, часто женщины сами виноваты в возникновении отека, забывая о том, что руку, со стороны операции нельзя перегружать, травмировать. Поэтому, реабилитация чрезвычайно важна. В Украине же нет ни только ни одного специализированного центра по лечению лимфедемы, которые пользовались бы 100% спросом, но и нет реабилитационных центров, практически нет врачей, которые бы занимались этой проблемой. А значит на медицинскую помощь женщины не могут рассчитывать. Это огромная проблема, которая ухудшает качество жизни, доставляет физический и моральный дискомфорт. И хотя сегодня еще рано говорить об улучшении ситуации, но уже сегодня можно сказать, что со стороны онкомаммологов и реабилитологов мы видим поддержку и понимание, совместно мы обращаемся в госструктуры о необходимости создания реабилитационных центров. Мы благодарны всем, кто нашел время и принял участие в Школе пациентов и Семинаре для врачей. Мы благодарны Макарову Ивану Геннадьевичу (врач лимфолог, руководитель медицинского и образовательного центра, реабилитации больных с лимфедемой «Лимфа», г.Москва, Россия) за то, что откликнулся на наше приглашение и провел (напишу словами участников) супер мероприятие. Мы договорились о дальнейшем сотрудничестве и встречах.

Лариса Лопата

Симптомы рака молочной железы

Диагностика РМЖ не менее важный этап, чем лечение.



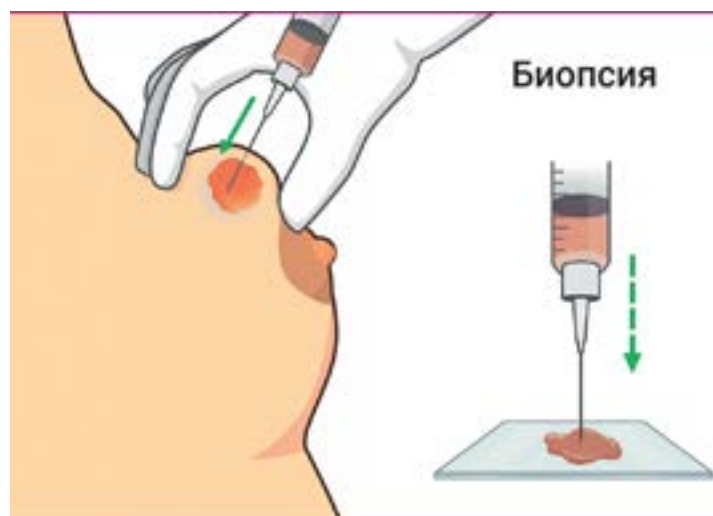
К симптомам, характерным для более распространенных форм опухоли, относятся:

- ◆ заметная на глаз деформация кожи молочной железы над определяемой опухолью (особенно при осмотре с поднятыми вверх руками);
- ◆ выраженный симптом втяжения кожи над опухолью;
- ◆ симптом «лимонной корки» над опухолью или за ее пределами;
- ◆ выраженное утолщение соска и складки ареолы;
- ◆ втяжение соска;
- ◆ выделения из соска;
- ◆ деформация молочной железы, уменьшение или увеличение ее размеров, подтягивание ее вверх, фиксация к грудной стенке;
- ◆ множественные плотные малоподвижные или неподвижные лимфатические узлы в подмышечной области на стороне опухоли, иногда сливающиеся в конгломераты;
- ◆ плотные надключичные лимфатические узлы на стороне поражения.

Биопсия молочной железы - метод исследования, с помощью которого врач забирает кусочек ткани или жидкость из подозрительного участка молочной железы. Этот кусочек изучают под микроскопом, чтобы выяснить, есть ли в нем злокачественные клетки.

Биопсия молочной железы бывает трех типов:

- ◆ тонкоигольная аспирация (пункционная биопсия);
- ◆ тонкоигольная биопсия (трипанобиопсия);
- ◆ хирургическая биопсия (удаление части или всей опухоли).



Если при УЗИ, на маммограмме или МРТ врач обнаружит уплотнение или опухоль, он направляет пациентку на дальнейшее обследование.

Спасибо ДОКТОР

Хотим выразить благодарность всем тем, кто ежедневно заботится о нашем здоровье. За высокий профессионализм, внимательное и ответственное отношение, оперативное применение современных методов лечения, моральную поддержку и отзывчивость.

Представьте, что исчезли все врачи.
В одну минуту их совсем не стало.
Как будто ураганом всех сорвало
И унесло на краешек земли.
На остров, где уютно и тепло,
Где пальмы достают макушкой небо,
И волны в виде ласкового пледа
Окутывают бархатный песок.
Для них накрыты с яствами столы,
Шатры стоят, от солнца защищая.
А главное, там тишина такая,
Что слышен даже воздуха поток.

В больницах же стоит переполох,
Закрывают двери, в них стучат больные.
Приехала полиция искать -
Куда исчезли все врачи - мессии.
И не на кого жалобы писать,
И некому сказать, что вы не правы.
Что в интернете прочитали мы
Лекарство ваше - суцая отравка.
Что глупые все ваши доктора,
Дипломы в переходах покупают,
Людей не лечат, деньги вымогают,
Да гнать их надо раз и навсегда.

Сидят, на солнце греются врачи
На море бесконечное взирая.
Не выдержал совсем седой хирург:
«Ребята, у меня ведь там больная.
Её сегодня надо мне под нож,
Иначе точно потеряю время».
«Да пусть они попробуют без нас»,
Раздался голос, молодое племя.
«А у меня две двойни кесарить»,
«В районе пневмония очень злая»...
Вставали друг за другом доктора,
Про райский отдых быстро забывая.
Весь остров обошли, а лодки нет,
Не ловит интернет, никто не едет.
Решили - будут вместе строить плот
Довольные, как маленькие дети.

Полиция в больницах сбилась с ног.
Два штаба, МЧС, министры в шоке.

Никто не знает как лечить больных,
(Зато руководить, конечно, профи).
Создали очень экстренный совет,
Решили обучить экстерном группу,
Но оказалось нужно много лет,
Найти замену - это очень трудно.

На острове работают врачи,
Гамак разобран, вяжутся канаты,
Бамбук пошёл основой для плотов,
Им очень на свою работу надо.
Вдруг грянул гром, разверзлись небеса
И голос с неба грозно обратился:
«Я вас не понимаю, доктора,
Ругают вас и каждый уж смирился?
Я пожалел, вам отдых подарил,
Здесь нет обид, упреков, оскорблений.
Пусть там, без вас, оценят тяжкий труд,
Поймут больные ценность назначений»
И замерли врачи, услышав речь,
На небо удивлённо посмотрели,
Не выдержал совсем седой хирург:
«Помог бы лучше выбраться отселе.
Чего нам обижаться на больных,
Они же не со зла, у них проблемы,
На то мы в медицину и пошли,
Дневные и ночные ставя смены».
«И кто вас, одержимые, поймет» -
Вздыхнул Господь, махнув на них рукою,
И тут же ураганом разметал
Тех, кто не ищет на земле покоя.
И сразу закипело, понеслось,
Седой хирург спасал свою больную.
На кесарево двойня родилась
И победили пневмонию злую.
Полиция спокойной разошлась.
Министры сели тихо в кабинетах.
А тот, кто наверху, на небесах
Вздыхал и улыбался, видя это.

Когда от боли капает слеза...
Когда от страха сердце бьется...
Когда от света прячется душа...
Когда от горя жизнь вся рвется...
Ты посиди тихонько в тишине...
Закрой глаза, и понимая, что устала...
Сама себе скажи наедине...
Я буду счастлива! Во чтобы то ни стало!!!

Лучевая терапия. Памятка пациенту

Лучевая терапия – метод лечения с помощью ионизирующего излучения. Лучевая терапия применяется при злокачественных опухолях, а также при некоторых доброкачественных опухолях и неопухлевых заболеваниях

Реакция органа изма на лучевую терапию индивидуальна. Однако в любом случае процесс лучевой терапии представляет собой значительную физическую нагрузку на организм. Поэтому во время лечения следует соблюдать некоторые правила:

- Хорошо питаться. Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты. Вместе с пищей необходимо принимать до 3-х литров жидкости в сутки (фруктовые соки, минеральная вода без газа, чай с лимоном).

- Откажитесь, хотя бы на период лечения, от вредных привычек (курение, употребление спиртного).

- Не носите одежду, плотно прилегающую к облучаемым участкам тела. Крайне нежелательны вещи из синтетических тканей и шерсти. Предпочтительна просторная хлопчатобумажная одежда.

- Внимательно следите за состоянием кожи. Облученная кожа иногда выглядит загоревшей или потемневшей. К концу лечения в некоторых случаях облучаемые участки тела могут чрезмерно увлажняться. Это во многом зависит от вашей индивидуальной чувствительности к облучению. Обо всех замеченных вами изменениях необходимо сообщить врачу или медсестре. Они дадут соответствующие рекомендации.

- Не проконсультировавшись с врачом, не применяйте на облучаемом участке тела мыло, лосьоны, дезодоранты, мази, косметику, парфюмерию, тальк или другие подобные средства.

- Не трите и не расчесывайте облучаемый участок кожи. Не накладывайте на него теплые или холодные предметы (грелка, лед).

- Выходя на улицу, защищайте облучаемую часть кожи от солнца (легкая одежда, шляпа с широкими полями). Чаще бывайте на свежем воздухе.

Эмоциональное состояние

Лучевая терапия, как и любой вид лечения, может сопровождаться как местным (в области воздействия облучения на ткани) так общим побочным действием. Побочные действия радиотерапии чаще всего проявляется в тканях и органах, подвергшихся непосредственному воздействию облучения. Большинство побочных явлений, развивающихся во время лечения (лучевые реакции), сравнительно легкие и лечатся медикаментозно или посредством правильного питания. Они, как правило, исчезают в течение 2-3 недель после окончания лучевой терапии. У многих больных побочные явления вообще не возникают.

Усталость

Чувство усталости обычно начинается ощущаться через 2-3 недели после начала лечения. Оно связано со значительной физической нагрузкой на организм при проведении лучевой терапии и стрессом. Поэтому на период проведения лучевой терапии следует несколько снизить общую активность, особенно если вы привыкли работать в напряженном темпе. Однако не устраняйтесь полностью от занятий домашним хозяйством, принимайте участие в семейной жизни.

Изменения крови

Во время проведения лучевой терапии возможно снижение количества лейкоцитов, тромбоцитов и эритроцитов. Врач контролирует функцию кроветворения по данным анализа крови. Иногда при выраженных изменениях делают перерыв в лечении на одну неделю. В редких случаях назначают лекарственные препараты.

Ухудшение аппетита

Обычно радиотерапия не вызывает тошноты и рвоты. Однако может наблюдаться ухудшение аппетита. Вы должны понимать, что для восстановления поврежденных тканей следует употреблять достаточное количество пищи.

Несколько советов по питанию при проведении лучевой терапии:

- Употребляйте разнообразную пищу часто, но малыми порциями. Ешьте тогда, когда вам захотелось, не обращая внимания на распорядок дня.
- Повышайте калорийность пищи – добавляйте больше сливочного масла, если вам нравится его запах и вкус.

- Необходимо исключить из рациона консервы, острое, солёности, газированные напитки, алкоголь.

- Желательно принимать пищу в тёплом виде.

- Употребляйте больше жидкости, лучше соков с мякотью.

- Всегда имейте небольшой запас нравящихся вам продуктов питания (разрешенных к хранению в клинике, в которой проводится лечение) и ешьте их, когда у вас возникает желание что-то поесть.

- Во время еды старайтесь создать условия, повышающие настроение (включайте во время еды телевизор, радиоприемник, слушайте любимую музыку).

- Если у вас имеются какие-либо заболевания, требующие соблюдения определенной диеты, посоветуйтесь со своим врачом о том, как разнообразить рацион питания.

Побочные действия на молочную железу

При проведении лучевой терапии по поводу опухоли молочной железы наиболее частым побочным эффектом являются изменения кожи.

Под действием лучевой терапии в области молочной железы могут возникать болевые ощущения и отек,

которые после завершения лечения исчезнут или постепенно уменьшатся. Облученная молочная железа иногда может увеличиться (следствие накопления жидкости) или уменьшиться (следствие фиброза тканей).

- Избегайте поднятия тяжестей, энергичных движений, требующих чрезмерных усилий (толкание, тяга), ношение сумки через плечо на стороне облученной молочной железы;

- Поддерживайте свой оптимальный вес путем сбалансированного питания с низким содержанием соли и высоким содержанием клетчатки.

Побочные действия на органы грудной клетки

Во время прохождения курса лучевой терапии у вас может затрудниться глотание в связи с лучевым воспалением слизистой пищевода. Вы можете облегчить прием пищи, если будете, есть чаще, малыми порциями, разбавляя густую и разрезая твердую пищу на маленькие кусочки. Перед едой можете проглотить небольшой кусочек сливочного масла или ложку растительного для облегчения глотания.

Как себя вести после завершения лучевой терапии (послелучевой период)

По окончании курса лучевой терапии очень важно периодически проверять результаты своего лечения. Следует регулярно проходить контрольные осмотры у онколога или врача, направившего вас на лечение. Время первого контрольного осмотра назначит лечащий врач при выписке. Эти же специалисты при необходимости назначат вам дальнейшее лечение или реабилитацию. ***



Ранняя диагностика рятуе життя

95% жінок одужують з діагнозом РМЗ

Матуся, бережи себе...

ВАЖНО! Пока мы здоровы, мы сами не знаем, как мы можем пройти через испытание. «Я бы не выдержала», «Я не могу представить», «Я даже думать не хочу!» – говорят про болезнь дорогого человека, сложные операции или тяжелые побочные эффекты химиотерапии. Но в действительности мы и сами не представляем, как пройдем через события, меняющие нашу жизнь. **Изучая реакции людей на сложные события, психологи смогли определить несколько**

этапов адаптации к новой жизненной ситуации: **Шок-отрицание** (ощущение, что мир рухнул, ушла почва из под ног, перехватило дыхание...); **Гнев** (мы начинаем понимать, что событие реально, и начинаем злиться. На экологию, врачей, на себя в конце концов. Советы раздражают, сочувствие бесит...). **Торг** («За что?», «Почему я?») (очень трудно осознать, что что-то ужасное происходит без какой-то видимой причины, единственный шанс-операция, хими-

отерапия и другие непростые этапы лечения...). **Депрессия** (очень важно не свалиться в клиническую депрессию, которая будет мешать жить и проходить лечение, если вы чувствуете, что горевание перерастает в апатию, обратитесь за помощью к специалисту...). **Принятие** (наступает, когда вы начинаете строить планы исходя из новой ситуации, когда вы начинаете относиться к заболеванию как к решению задачи и готовы делать все необходимое для успешного лечения...).

Эти этапы условны, они могут проявляться по разному, занимать разное время-несколько часов или несколько месяцев. А еще важно понимать, что эти состояния проходит не только сам пациент, но и его близкие. Будьте бережны к себе, к своим чувствам, к чувствам близких людей. Главной целью сейчас – это борьба за жизнь. И помните: вы способны очень на многое. Даже если вы об этом не знаете. ***

Из всех праздников важнее всего праздновать Жизнь! И делать это ЕЖЕДНЕВНО!



Опыт, который может помочь жить

«Я всегда рядом, чтобы поддержать ее»

«Валя подозревала, что с грудью не все в порядке, но исследования не подтверждали опасений. Четыре года мы жили, не зная о болезни. И мне очень жаль, что было потеряно время. Когда мы узнали, что можно сделать биопсию, не разрезая груди, мы сразу же отправились в больницу. Вместе. Мы вообще все делаем вместе. Пока ждали результатов обследования, почему-то казалось, что все обойдется. Не унывали, жили обычной жизнью – гуляли, отдыхали, смеялись... Но вот объявили: рак. У Валентины шок – не может поверить, плачет. У меня первая мысль об отце, который умер от рака... Значит, может быть что угодно... Но долго размышлять не пришлось, сразу же началось обследование, одна за другой химиотерапии – каждый наш день был расписан от и до. Что для меня гораздо проще: раз уж начался бой, значит, надо его принять, действовать и выиграть. Хотя моя роль здесь неосновная – мне надо обеспечить тыл, чтобы у Валентины были силы бороться. Я просто должен быть рядом, помогать ей, поддерживать, находить нужные слова, выслушивать... Тяжело было перед операцией. Валентина боялась, что у нее не хватит сил, а я совершенно не знал, как ее успокоить... Сказал даже, что пошел бы туда вместо нее... Валя – сильный человек. Но из-за постоянного приема гормональных препаратов она иногда очень плохо себя чувствует. Тогда она звонит мне, и я с ней разговариваю. Я умею ее слушать, и это ее успокаивает. Валя очень переживала, что перестанет быть привлекательной, сексуальной. Но я люблю ее всю целиком, не какие-то отдельные части тела. Она долго не могла поверить, заглядывала мне в глаза, думала, что ей придется маскироваться от меня... Я понимаю, что ей тяжело приспособиться, но считаю, что с этим можно жить. Просто

жить. У нее все для этого есть. А я буду рядом».

Принять изменения

Партнеры смотрят на болезнь с двух сторон. Она боится умереть, он – потерять ее. Но для обоих мир переворачивается с ног на голову, теряя привычный облик. Не все способны встретить такие перемены с откры-



лом.

А кому-то просто нужно время, чтобы прийти в себя... «Мне бы хотелось быть отважным капитаном, но боюсь, я оказался не на высоте», – вспоминает 50-летний Карен. Человек редко бывает готов к плохим новостям. Его чувства в момент осознания произошедшего противоречивы – одно следует за другим. «Как правило, оба партнера проживают одни и те же эмоции: шок; агрессия (почему это случилось именно со мной?!); беспомощность; сосредоточенность на себе; беспокойство; желание сделать как лучше; неловкость, если не получается, – рассказывает Ольга Рожкова. – Кроме того, мужчины часто попадают в ловушку

чувства вины: они корят себя за то, что не могут, как им кажется, обеспечить жену самым лучшим лечением или плохо заботились о ней до болезни...» А кто-то старательно гонит от себя черные мысли или плачет наедине с собой. И эти чувства можно понять. Мужчина не властен ни излечить свою подругу, ни защитить ее от тяжестей лечения, от его возможных последствий, рецидива болезни... Позиция «сильного мужчины» расшатывается, многие чувствуют себя беспомощными, безоружными. Тем более если мужу приходится брать на себя те обязанности, которые обычно были закреплены за женой. И тогда ему приходится разрываться, зарабатывать, заботясь о детях, налаживая повседневную жизнь, опекая больную жену и не теряя из виду их отношения. И потом, есть же еще и интимная жизнь! Женщина поглощена совершенно другими проблемами: она борется с болезнью, переносит изнуряющие сеансы химиотерапии, она часто подавлена и просто слишком плохо себя чувствует. И вполне естественно, что ее сексуальное желание ослабевает. «Кроме того, у женщин существует гипертрофированный страх, что выпадение волос, лишние килограммы, которые появляются в результате гормонального лечения, мастэктомия или швы после операции снизят ее привлекательность и оттолкнут мужчину, – комментирует Ольга Рожкова. – Но это страх женщин. Мужчины, как правило, относятся к этим изменениям терпимо. Но они боятся причинить жене боль или начинают чрезмерно ее опекать. Хотя бывает и так, что некоторые теряются... и просто уходят».

Просто быть рядом

Помогать, но не спасать – эту форму поддержки заболевшей супруги Ольга Рожкова считает наиболее эф-



фективной. «Спасаящий» муж быстро эмоционально выгорает, а рак – болезнь, протяженная во времени. Лечение занимает не меньше года, затем реабилитация – еще как минимум полгода... «Главное, ухаживая за женой, не стать самому пациентом клиники, попав туда с язвой или нервным срывом, – добавляет Вячеслав Янстон. – Уход за близким больным человеком не может занимать 100% жизни другого: хотя бы четвертая часть времени должна быть по-прежнему занята собственными интересами, обычными, любимыми, нужными делами».

Лишний раз позвонить с работы, найти теплые слова, сделать то, что позволит ей чувствовать себя хотя бы немного лучше.

Каждому, кто ухаживает за больным, необходимо время для себя, чтобы отдохнуть, выспаться или сходить в гости... Сбежать на время, чтобы потом вернуться с новыми силами, – это, наверное, самый надежный способ сохранить себя, пополнить свои силы, чтобы энергично и эффективно помогать жене, которая нуждается в этом и физически, и морально, а также мужественно принимать все изменения, которые так или иначе коснутся ее во время болезни... И помнить, что, находясь в круговороте своих переживаний, женщина надеется вовсе не на то, что ее муж превратится в супергероя, который быстро решит все проблемы, и жизнь вернется в прежнее русло. Она только хочет, чтобы он лишний раз позвонил ей с работы, нашел слова, которые поддержат и успокоят, сделал то, что позволит ей почувствовать себя чуть лучше даже в день начала очередной химиотерапии... А может быть, она мечтает о каком-то милом сюрпризе или о том, как они снова вместе выйдут в свет – двое по-настоящему близких и влюбленных друг в друга взрослых людей... Быть рядом, когда она этого хочет, и исчезать, когда она нуждается в этом. Быть изобретательным, пробовать то и это... Все что угодно, лишь бы ей было понятно: «Он рядом, мы вместе». ***

Амазонки тернопільщини



В лютому 2019 року у Тернополі зібрались на дружню зустріч жінки, які одужали або в процесі одужання від раку молочної залози. На зібрання прийшли незнайомі між собою жінки, яких об'єднав один діагноз і спільне велике бажання допомогти іншим усвідомити, що рак виліковний, надати моральну підтримку, розрадити і допомогти. А на завершення зустрічі це були уже однодумці, приятельки і друзі, які вирішили спільними зусиллями надавати дружню підтримку жінкам, які зараз перебувають в процесі одужання. Так зародилась Тернопільська громадська організація «Амазонки Тернопілля», активом і центром якої стали Марина Орап, Оксана Содомора, Оксана Коцюба, Галина Чорна та Оксана Мацішин - щирі, сильні духом жінки з великим серцем.

За рік свого існування наша молода організація зробила досить багато. В першу чергу було організовано щомісячні зібрання - дружні посиденьки, на яких у теплій, затишній обстановці жінки мають змогу обговорити свої проблеми і питання, зустрітись з фахівцями з харчування і фізичного здоров'я, гінекологами, онкологами. В липні 2019 представники нашої організації прийняли участь в роботі «Літньої школи волонтерів», яку провела ВГООІ «Разом проти раку» і на протязі всього року жінки, які бажають бути волонтерами відвідують тренінги для волонтерів. У жовтні, під час місяця боротьби з раком

молочної залози було проведено багато цікавих заходів. Круглий стіл «Разом проти раку» відбувся 7 жовтня і зібрав для обговорення питань соціального і медичного забезпечення, протезування та профілактичних оглядів представників влади, системи охорони здоров'я, лікарів, психологів і реабілітологів. Крім того, безпосередньо для пацієнтів онкодиспансеру було проведено «День краси» і «День здоров'я», у ході яких візажисти, перукарі та фітнес тренера допомогли жінкам не забувати, що вони сильні і привабливі. З нагоди Міжнародного дня боротьби з онкозахворюваннями, у лютому було проведено онкосемінар «Знати – значить попередити» для студентів, на якому піднімалися питання ролі профілактики та ранньої діагностики онкозахворювань у здоров'ї людини.

В липні 2019 представники нашої організації прийняли участь в роботі «Літньої школи волонтерів», яку провела ВГООІ «Разом проти раку» і на протязі всього року жінки, які бажають бути волонтерами відвідують тренінги для волонтерів, які проводить психолог. І найбільшим своїм здобутком члени громадської організації вважають щотижневе відвідування хворих у онкодиспансері, і це уже стало доброю традицією. Саме позитивне налаштування, добре слово і наочний приклад одужання – дуже важливий момент у лікуванні!!! Ми дуже радіємо, що за час нашої роботи налаштування пацієнтів змінилось, стало більш позитивним, відкритим. Нас знають, чекають, і зізнаються, що саме такий позитивний приклад додає сили на одужання. Віримо, що наша робота потрібна і принесе результат і користь!!! ***



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 повреждение 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 Коэн, 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



Как прийти к гармоничному восприятию себя

Когда я впервые пришла к психотерапевту, моя любовь к себе была на 1 по 5-бальной шкале. С утра до ночи я пахала на работе, а когда не пахала, была себя граблями по лбу - что не пашу.

На любое удовольствие - от бокала вина до покупки сумки - мне требовалась индульгенция. Ведь просто так нельзя, не положено, надо за что-то. Иначе - «капец», как нынче говорит Сладюшкин (Прим. ред. Сладюшкин - так Ксения иногда называет своего сына Сашу).

Одной из первых целительных фраз моего врача стала следующая: «Ксения, вы считаете, что жизнь - это подвиг. А вообще-то - удовольствие».

Эта мантра помогла мне сделать первый шаг к переменам:

1) Я начала радовать себя ПРОСТО ТАК. Каждый день я планировала совершенно конкретное удовольствие НЕ ЗА ЧТО-ТО, не как вознаграждение за сделанную работу или добрый поступок, а просто в честь того, что я есть.

Я есть - и это уже повод купить себе эти супер-джинсы, пообедать с подругой, посмотреть классный фильм или испечь шарлотку.

Завтра - кто знает? - меня может и не быть, так что праздновать бытие надо здесь и сейчас.

Свои маленькие радости я сопровождала словами «Я есть - и это здорово!» (почти как в песне Николая Носкова - я люблю тебя, это здорово).

2) Чем больше я занималась психотерапией, тем больше я узнавала себя. Не бояться заглянуть в свои тайники, рассмотреть найденные там и сокровища, и пылинки - важное условие воспитания любви к себе.

Только тогда начинаешь смотреть на себя своими глазами - а не глазами мужа, коллег, детей, свекрови и т.д.

Самое простое упражнение - это в течение нескольких дней (не сразу) записывать на листе бумаги свои достоинства и недостатки.

Но только назвать это иначе, без позитивной и негативной оценки. Одна колонка - «что я в себе очень люблю»,

вторая - «что я люблю меньше, но это не мешает мне жить», и третья - «над чем я готова работать, чтобы моя жизнь улучшилась». Очень важно принять то, что вы напишите в третьей колонке. Так я приняла свою тревожность, хотя до этого отчаянно старалась быть «супер-вумен».

3) Осознав тревожность как качество, мешающее мне жить, я стала намного стрессоустойчивее - потому что теперь в минуты страха я ПОНИМАЮ почему так реагирую. «Мне страшно, потому что во мне говорит моя тревожность. Это часть меня, но я могу с ней договориться. Сейчас я сделаю то-то и то-то - и мне станет легче».

4) Третьим и, наверное, самым важным для меня шагом стало освобождение от мнения окружающих.

Потребность в похвале - одна из базовых потребностей нашей психики. Нет ничего стыдного в удовольствии, которое мы получаем от признания.

Но комплименты не могут быть основой мотивации. Потому что понастоящему эффективна только та мотивация, которая исходит ИЗНУТРИ, то есть наша собственная - а не внешняя.

Грубо говоря, все вокруг могут говорить, что Вам пора рожать/менять работу/выходить замуж/разводиться и что вы будете такая молодец, когда решитесь.

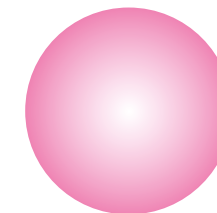
Но если вы сами не готовы к переменам и НЕ ПОНИМАЕТЕ, зачем они Вам, ничто из перечисленного не делает вас счастливой.

Вы лишь загоните себя в угол «ответствия» чужим представлениям о жизни - при том, что большинству активных «советчиков», на Вас плевать. Они либо жертвы стереотипов, либо жертвы собственного эго и собственных ошибок.

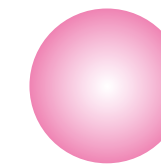
5) Я стала гораздо спокойнее относиться к оценкам окружающих, когда при принятии любого решения научилась задавать себе простые вопросы: Хочу ли Я совершать это действие и зачем оно МНЕ? Стоит ли результат МОИХ усилий и МОЕГО времени? ***

Ранняя диагностика спасает жизнь. Есть вещи, к которым необходимо дотронуться. 60% женщин не делают самообследование, чтобы избежать рака молочной железы. Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога.

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



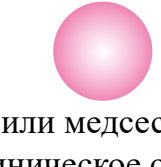
Женщина обследует грудь крайне редко.



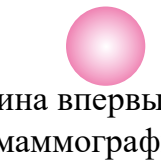
Женщина обследует грудь изредка.



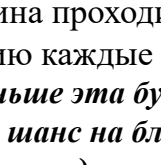
Женщина обследует грудь ежемесячно.



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.

— 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:

Самомассаж



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 одновременным передвижением по направлению к плечу, начиная от пальцев).

3. Выжимание (охватываем руку так, чтобы большой палец обнимал область запястья с одной

стороны, а шпальные пальцы - с обратной стороны (кольцевая хватка); нежно передвигаем „кольцо” 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 бюстгальтер?

Специальные бюстгальтеры выполняют важные функции. Они предназначены для использования экзотформ, а значит обеспечивают необходимую безопасность и комфорт.

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



Мудрец о болезни

Однажды человек спросил у Мудреца: — Как мне избавиться от кожной сыпи, уж чего я только не делал: и примочки разные, и лекарства использовал, а она всё не проходит?

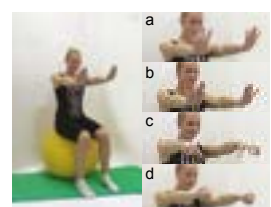
Мудрец ответил так:

— Жил один человек в этом мире и всё время только и делал, что чинил свою протекающую кровлю. Ставил латки из рубероида, мазал краской, зашивал кусками железа, но вода всё равно находилась в крыше слабые места и просачивалась на потолок, а потом и в жилые комнаты. Каждый, к кому он обращался за советом, залезал на крышу и советовал по-своему, но примерно одно и то же. Однако ничего не помогало. Дожди становились настоящим проклятием для этого человека. Зато в доме множилось число всевозможных тазов и ведер. И вдруг очередной мастер полез не на крышу, а на чердак. Там он увидел прогнившие доски и много других изъянов... Так и ты должен найти нормального специалиста. Он будет лечить твоё настоящее заболевание, а не его ложный отзвук. * * *

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЛИМФЕДЕМОЙ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Исходное положение (далее И.П.).

— Это условное обозначение введено для вашего комфорта и безопасности. Упражнения, отмеченные этим знаком, следует выполнять с осторожностью тем, у кого есть послеоперационные рубцы. Если вы чувствуете дискомфорт - уменьшите амплитуду движения в упражнении.



1 "Разминка пальцев"

И.П.: Вытянуть руки перед собой, кисть открыта, пальцы напряжены:
 а. Пальцы развести и свести вместе
 б. Отводить и сводить пальцы по одному
 в. Сгибать и разгибать пальцы
 д. Сжимать кисть в кулак



2 "Ритм"

И.П.: то же. Развести пальцы в стороны и соединить их поочередно с большим пальцем.



3 "Змейка"

Выпрямить больную руку. Поставить локоть на ладонь противоположной руки, делать вращательные движения кистью. Повторять в одну и другую стороны.



4 "К себе"

И.П.: руки вытянуты вперед. Делать сгибательные движения руками (руки от себя — ладони вверх, руки к себе — кончиками пальцев к плечам). Можно поочередно для каждой руки.



5 "Нижние фонарики"

Отдыхать, сидя на мяче, руки встряхнуть. 1 мин.



6 "Весы"

Делать поочередно каждой рукой сгибательные движения руками (одна рука касается пальцами плеча, другая в этот момент ложится на мяч).



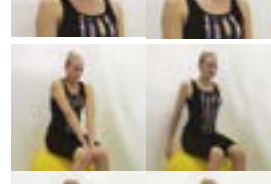
7 "Тик-так"

Упражнение делается медленно (считая до десяти). Голову наклонить набок, затем перевести медленно на другую сторону. Повторить 3 раза.



8 "Кивание"

Делать упражнение следует медленно (считая до десяти). Подбородок опустить на грудь (выдох), затем голову медленно запрокинуть назад (вдох). Повторить 3 раза.



9 "Повороты головы"

Делать упражнение следует медленно (считая до десяти). Повернуть голову направо, вернуться в исходное положение, затем - налево. Повторить 3 раза.



10 "Движения плечами"

- вперед-назад
 - вверх-вниз
 - круговые движения поочередно вперед-назад



11 "Зеркальце"

Вытянуть руку перед собой по диагонали в противоположную сторону и посмотреть на ладонь («смотримся в зеркальце»).



12 "Дыхательная гимнастика"

1. Грудное дыхание: плечи развести в стороны (глубокий вдох носом, живот втянуть), плечи вперед (выдох ртом с сопротивлением губами). Повторить 5 раз.
 2. Абдоминальное дыхание. И.П.: руки на животе. Вдох носом - надуваем живот, при этом руки оказывают сопротивление, выдох ртом. Повторить 5 раз.



13 "Робот"

И.П.: Руки согнуть в локтевом суставе под углом 90 градусов, кисти напрячь. Делать движения руками вверх - вниз. И.П.: Руки согнуть в локтевом суставе под углом 90 градусов, кисти напрячь, руки развести в стороны. Делать движения руками вверх - вниз.



14 "Полукрест"

Дотянуться кистью до плечевого сустава противоположной руки. Вернуться в исходное положение. Повторить второй рукой.



15 "Культурист"

Одну руку согнуть в локтевом суставе (при этом кисть сомкнута и кулак касается плеча), другая рука внизу (выпрямлена, кисть раскрыта). Повторить для другой руки.



16 "Сфинкс"

Руки опустить вниз так, чтобы ладони смотрели назад, и делать движения обеими руками вверх до уровня груди, при этом ладони смотрят вверх. Далее усложнить и делать упражнение попеременно каждой рукой.



17 "Прогулка"

Отдых. Ходить на месте. 1 мин.



18 "Брас"

И.П.: Руки развести в стороны параллельно полу. Делать движения прямыми руками в стороны и вперед.



19 "S.O.S."

Делать движения прямыми руками (на 45 градусов выше, чем в предыдущем упражнении) в стороны и вперед.



20 "Балерина"

И.П.: руки на коленях. Одну руку поднять вертикально вверх, другую положить на противоположное колено ладонью вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение поменяв руки.



CARE

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

Наш сайт: www.anita.ua

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

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ НА ГРУДЯХ

Що носити?

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

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

2. Через 1,5-2 місяці після операції

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

Що робити для профілактики лімфостазу?

Рекомендується регулярна фізична активність:

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

Куди звернутися?

Вам допоможуть у Кабінетах Anita care

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



Пофам-Україна

Медичний магазин "Пофам-Україна"
Товари медпризначення і медтехніки

ДП «Пофарм-Україна»

тел.: (067) 353-14-13

e-mail: pofarm-kiiev@ukr.net



**Центр
«Ортеc»
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 «Ортеc»

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 (у зв'язку з короноювірусом уточнюйте про роботу Центру реабілітації за телефонами):
485-23-90, 485-23-94

Наша адреса:

04070, м. Київ, вул. Фролівська, 4 (район М «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 «Ортеc» 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.

Регіональні організації, члени ВГООІ «Разом проти раку»

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. Щербаківська 33, априміщенні бібліотеки (4 понелілок кожного місяця) (у зв'язку з коронавірусом уточнюйте про роботу Центру реабілітації за телефонами). Приходьте, телефонуйте, пишіть. 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 (друж 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» IBAN UA 78 3808 0500 0000 0026 0074 1564 1
 АТ «Райфайзен Банк Аваль» код ЄДРПО 26547026 МФО 380805

1	Біла Церква	Орг. «Вікторія»	(099)	3447958
2	Борзна	Орг. «Афродіта»	(096)	1761361
3	Вінниця	Орг. «Воскресіння»	(067)	3909994
4	Горішні Плавні	Орг. «Вікторія-7»	(097)	3248097
5	Дніпропетровськ	Орг. «Журавушка»	(050)	6711954
6	Єнакієво	Орг. «Грація»	(099)	7410273
7	Житомир	Орг. «Шанс»	(067)	6889775
8	Запоріжжя	Орг. «Переможемо рак»	(067)	7607923
9	Ів.-Франківськ	Орг. «Амазонки»	(097)	6511144
10	Кам'янське	Орг. «Амазонки Кам'янського»	(097)	6551531
11	Київ	Орг. «Амазонки»	(068)	1007748
12	Кропивницький	Орг. «Росток надії»	(097)	7886424
13	Луцьк	Орг. «Амазонки»	(0332)	123483
14	Львів	Орг. «Галатея»	(0322)	387465
15	Маріуполь	Орг. «Промінь адії»	(097)	5641278
16	Ніжин	Орг. «Вероніка»	(097)	5503088
17	Одеса	Орг. «Вікторія»	(067)	7167487
18	Полтава	Орг. «Наdejда»	(096)	3079889
19	Полтава	Орг. «В гармонії з життям»	(050)	7033995
20	Рівне	Орг. «Амазонки»	(097)	4488242
21	Тернопіль	Орг. «Амазонки Тернопілля»	(067)	7472754
22	Ужгород	Орг. «Амазонки»	(063)	5930880
23	Хмельницький	Орг. «Амазонки»	(068)	8309116
24	Херсон	Орг. «Гармонія»	(067)	8666388
25	Чернігів	Орг. «Вікторія»	(097)	3951561