



# ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ

№ 1 (1) февраль 2013

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## Дорогу осилит идущий

Дорогие друзья!

Вы держите в руках первый номер информационного бюллетеня, издаваемого Региональной общественной организацией помощи онкологическим больным Свердловской области «Вместе ради жизни» при поддержке администрации города Екатеринбурга.

Идея выпуска подобного бюллетеня уже давно витала в воздухе. Ведь до сих пор для большинства пациентов диагноз «рак» звучит как приговор. Согласно общероссийской статистике около 3,5% пациентов, которым впервые поставлен такой диагноз, отказываются от лечения, считая, что их заболевание неизлечимо. Между тем онкологическая наука стремительно развивается, уровень фармакологии, радиологии, анестезиологии позволяет оказывать качественную помощь в сложнейших случаях.

К сожалению, нередко эти знания оказываются недоступными для больных — медицинские



работники не имеют возможности индивидуальной работы с каждым пациентом, и основным источником необходимой информации зачастую становятся другие пациенты, а также знахари и шарлатаны. Наверняка вы видели рассыпанные в онкологических диспансерах многочисленные газетки, листовки, буклеты с обещаниями излечить всех и вся прямо завтра. Многие «клюют» на эту удочку, впустую тратя драгоценное время и деньги...

С помощью нашего издания мы планируем пре-

доставлять вам, дорогие друзья, объективную информацию о современных методах диагностики и лечения онкологических заболеваний, об организациях и учреждениях, оказывающих различные виды помощи пациентам и их родственникам и т.д. Издание предполагает тесное сотрудничество с ведущими специалистами-онкологами, психологами, социальными работниками...

И еще несколько слов о том, кто же это — «мы»? Это пациенты и бывшие пациенты, их родственники и друзья, медицинские работники и просто неравнодушные люди, которые объединились вместе ради ЖИЗНИ — полноценной, качественной, интересной! Многие из нас прошли сложный путь к выздоровлению, знают, как это сделать и могут помочь другим. Присоединяйтесь к нам!

**Президент Региональной общественной организации помощи онкологическим больным Свердловской области «Вместе Ради Жизни»**  
Юлия АРИСТОВА

## ИСТОРИЯ БОРЬБЫ И ПОБЕДЫ

### «Верить и не сдаваться!»

С таким девизом живут люди, победившие болезнь

Людмила Алексеевна Кутявина по профессии врач — акушер-гинеколог. Несколько лет назад ей предложили написать брошюру для женщин, заболевших раком молочной железы, что она и сделала. И получилась история. История ее болезни, нет — история ее жизни.

...С 25 декабря 1997 года я живу с диагнозом «рак молочной железы». Что же произошло и почему именно со мной? Почему я как врач оказалась в этой ситуации «с опозданием»?

В марте 1995 года я нашла у себя в груди опухоль величиной с фасоль. Диагноз — киста молочной железы. Мне произвели

пункцию, удалили жидкость, после чего опухоль исчезла. Врач успокоила меня, сказав, что если киста через три месяца не появится, то ее больше не будет. Через три месяца опухоль не появилась. Появилась она вновь уже через полтора года.

Снова обследование и лечение, врач ведет меня с тем же диагнозом. Вновь я поверила опыту коллеги и вместо того, чтобы обратиться за консультацией в онкодиспансер, осталась под наблюдением в районной больнице. А время шло, процесс расширялся, и когда увеличались лимфоузлы, время было упущено...

(Окончание на 3-й стр.)

## СОБЫТИЕ

4—5 февраля в Москве состоялся VI Форум Движения против рака



ДВИЖЕНИЕ ПРОТИВ РАКА

Форум проходит ежегодно, начиная с 2007 года. Он приурочен к Всемирному дню борьбы с онкологическими заболеваниями, который отмечается 4 февраля, и является крупнейшей в России общественной площадкой для обсуждения и решения основных проблем в области онкологии, традиционно собирая самых авторитетных онкологов, специалистов в сфере фармакоэкономики, представителей органов власти, лидеров пациентских организаций, общественных деятелей.

В этом году мероприятие прошло при участии Минздрава РФ, Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения РФ, Некоммерческого партнерства «Равное право на жизнь», иностранных экспертов и общественных организаций пациентов.

«Почти 2% населения России — это люди с онкозаболеваниями, — говорит к.б.н., исполнительный директор НК «Равное право на жизнь» Дмитрий Борисов. — В масштабах страны это огромная цифра, но, тем не менее, проблемы онкологии так и не стали приоритетными для государства. Чего не скажешь о развитых странах — там финансирование программ по борьбе с онкологией составляет более 200 евро на человека. Для сравнения — в России эта цифра равна 19 евро, что преступно мало. Поэтому, например, каждую третью пачку лекарств пациент вынужден покупать на собственные средства».

В этом году в центре обсуждения стояла проблема противоречия между усилением господдержки здравоохранения и в то же время снижением доступности онкологической помощи для граждан. «Наша общая задача — найти и устранить причины этого противоречия, а также сделать все, чтобы новые государственные инициативы сделали доступной современную противораковую терапию для всех нуждающихся в ней граждан страны», — отмечают участники Форума.

Итоговым документом стало Обращение участников Форума к Президенту РФ, в котором изложен ряд конкретных предложений по повышению доступности лечения. Участники Форума считают, что соответствующие меры должны быть приняты немедленно, поскольку именно доступность современных методов терапии прямо влияет на качество лечения и показатели выживаемости онкологических пациентов.

## ИНТЕРВЬЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Вячеслав Шаманский:

## У нас есть все, чтобы лечить успешно

Мария ДЕМИНА

Об известных политиках и звездах шоу-бизнеса, которые победили рак, ходят легенды, об их судьбах трубят СМИ. Правда, это единичные случаи, да и побеждают они свой недуг исключительно за рубежом либо в ведущих клиниках Москвы. А как обстоит дело с лечением больных на Среднем Урале, — об этом наш разговор с директором Свердловского областного онкологического диспансера Вячеславом ШАМАНСКИМ.

— В абсолютном большинстве случаев, — говорит Вячеслав Брониславович, — необходимости ехать за рубеж нет. Есть лишь отдельные технологии лечения, которые у нас больные не получают. Но это, скорее, исключения. А еще наши СМИ, к сожалению, любят ругать врачей — мол, и такие они, и этакие, во всех грехах виноваты. Но почему-то не говорят, например, о том, что у нас в области на учете состоят более 82 тысяч пролечившихся больных с онкологией, за которыми мы наблюдаем. Работающих и не работающих, но живых! Считается, что если после лечения в течение 5 лет у человека не возникло рецидива, он полностью излечился. А у нас таких почти 50 процентов.

Согласитесь, если в вашем подъезде кто-то умер от рака, об этом, как правило, знает весь подъезд. Люди же, находящиеся на лечении, не будут рассказывать, что они посещают онкоцентр. А мы, врачи, делая свое дело, тщательно соблюдаем тайну диагноза.

**— Существуют ли четкие стандарты лечения онкологических заболеваний?**

— Да, существуют. Они разрабатываются Министерством здравоохранения РФ и утверждаются особым приказом. По онкологии, как заболеванию социально значимому, стандарты были утверждены в первую очередь. Все начинается с диагностики, и если болезнь обнаружена, пошагово расписываются дальнейшие действия врача. Для чего это сделано? Чтобы все люди в России могли получить одинаковую и квалифицированную помощь.

Кроме того, уже четвертый год работает Федеральная онкологическая программа. В каждом регионе созданы специализированные диспансеры, а в некоторых областях с большим количеством населения их даже несколько. В Свердловской области — три. Кроме нашего, в Екатеринбурге, есть диспансеры в Нижнем Тагиле и Каменске-Уральском, плюс отделение в Краснотурьинской больнице.



Главный онколог УрФО и Свердловской области, заслуженный врач РФ, кандидат медицинских наук Вячеслав ШАМАНСКИЙ.

В рамках Федеральной онкологической программы и программы модернизации здравоохранения идет оснащение онкологической службы современным оборудованием. Так, только наш диспансер получил новейшее оборудование на сумму порядка 650 миллионов рублей. Последний гамма-аппарат прибыл буквально в конце января. Он будет установлен в нашем втором здании, на улице Комсомольской.

**— А кто оплачивает лечение больных, и что вообще в нашей области входит в программу государственных гарантий при оказании помощи онкологическим больным?**

— Оплачивает страховая компания, для больных лечение бесплатно. Порядок же и содержание лечения, как мы уже говорили, прописан в обязательных стандартах.

Скажем, рак желудка... Надо совершить определенные действия, чтобы поставить или снять диагноз. Поэтому все начинается с обследования: ФГС, рентген легких, УЗИ брюшной полости, анализ крови и мочи. Увидел врач что-то подозрительное — берет гистологию. Далее рак стадируется в соответствии с международной классификацией, то есть определяется стадия болезни по размерам опухоли, наличию лимфоузлов и метастазов в отдаленные органы. Также расписывается и лечение — химиотерапия, после которой размеры опухоли обычно уменьшаются, этап хирургического воздействия (операция), этап лучевой терапии. В диспансере есть возможность осуществить все эти виды лечения.

Если один из этапов, например, хирургический, проводится в другой больнице, что вполне допустимо, мы готовы сотрудничать, продолжить лечение, при условии, разумеется, если партнеры добросовестно соблюдают стандарты. Бе-

рем к себе и пациентов, поступивших через неотложку. В случае, если больной обратился в районную больницу, медики руководствуются приказом вышестоящих органов о «маршрутизации». Врач, например, заподозрил у пациентки рак шейки матки. Сделав по своей линии все от него зависящее, он должен связаться по телефону или через Интернет с областным онкологическим диспансером и точно указать больной дату и время, когда ей надлежит явиться на прием.

**— Имеет ли право пациент ознакомиться с информацией о своей болезни, проводимом лечении, проконтролировать качество лечения?**

— Конечно, хотя я считаю: он должен полностью доверять врачу. Уважая право пациентов на информацию, мы завели свой сайт в Интернете, установили в диспансере информационный киоск — каждое отделение разместит там свою информацию — о ранней диагностике, методах лечения и так далее.

Количество больных онкологическими заболеваниями растет как во всем мире, так и в нашей стране. Связано это с тем, что увеличивается средняя продолжительность жизни. Конечно, большое значение в возникновении заболевания имеют экология, качество пищи, которую потребляем. Но надо, чтобы население знало: здоровье надо беречь, контролировать его состояние. Уверен, наилучший вариант — проведение всеобщей диспансеризации, которая коснется и неработающих пенсионеров. Это уже доказанный факт: профилактировать заболевание менее затратно, чем лечить, да еще и, как правило, уже в тяжелой, запущенной форме.

С другой стороны, нужно развивать систему паллиативной помощи больным с терминальной стадией, а также внедрять программы психологической, социальной реабилитации. В прошлом году благодаря деньгам, выделенным по распоряжению губернатора, мы смогли отремонтировать третий этаж Верх-Нейвинской больницы, где разместили паллиативное отделение на 25 коек. Разработали положение, согласно которому все будет начинаться с кабинетов паллиативной помощи в муниципальных больницах, а при необходимости больных будут направлять в отделение.

Если говорить о реабилитации, то ее цель — помочь человеку достичь выполнения тех жизненных функций, которые есть у здоровых людей. Особо скажу о так называемых пациентских организациях. Они нужны как недавно заболевшим, так и тем, кто уже перенес болезнь. Благодаря коллективу люди не чувствуют себя одинокими, поддерживают друг друга. А это способствует излечению.

## ИСТОРИЯ БОРЬБЫ И ПОБЕДЫ

# «Верить и не сдаваться!»

## С таким девизом живут люди, победившие болезнь

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

...25 декабря 1997 года я в больнице, 26-го — операция. Удалили только небольшой участок (сектор) с кистой. На следующий день, несмотря на субботу, ко мне в палату пришел доктор и объяснил, что обнаружен злокачественный процесс. Рак молочной железы. Повторная операция требуется безотлагательно.

Я лежала в городском маммологическом центре в палате на 12 мест, а на койках — не пациентки, а драмы, трагедии, разрушившие жизни и уничтоженные надежды. Женщины лежат, отвернувшись к стенке или плачут, уткнувшись в подушку... Спрашиваешь: «Какой диагноз?», выясняется — начальная стадия болезни или опухоль в стадии перерождения, то есть даже не рак. Такие болезни выздоравливают! Откуда безысходность? И уже тогда, успокаивая соседок, я смеясь предлагала поменяться диагнозами (из всех лежащих в нашей палате у меня была самая непростая ситуация).

...Выздоровливать тяжело и долго, из больницы выписывалась на 10 кг легче, чем была до болезни, с тяжелой анемией. Все анализы подтвердили злокачественное новообразование, но я твердо знала: нельзя раскисать, ведь вся семья была на мне! Решила, что моя жизнь зависит только от меня.

И еще я поняла, как много зависит от поддержки семьи, друзей и коллег. Однажды друзья привезли ко мне в гости женщину, у нее было такое же заболевание.

Гостя поразила меня тем, что хорошо выглядела и отлично себя чувствовала. Когда человек остается с недугом один на один, ему тяжело и страшно. Когда рядом оказываются люди, пережившие подобные ситуации, то на их позитивном примере и при их поддержке появляются собственные силы.

...Я многое пережила — послеоперационное ограничение движения руки, когда не могла поднять ее даже до уровня плеча и пришлось заниматься счетом кафельной плитки в ванной; 22 сеанса лучевой терапии; отказ в химиотерапии, поскольку врачи решили, что с весом в 42 килограмма я ее не выдержу и мне пришлось полюбить готовить, благодаря чему я за полтора месяца «отъелась» до 56 килограммов; побочные явления химиотерапии, когда выпали все волосы, даже брови и ресницы... Но и тогда я помнила о библейской заповеди, которая гласит «Не унывай!» и которая стала девизом всей моей жизни...

Конечно, были моменты слабости. В первые дни после очередного курса «хими» думала: «Больше не пойду, лучше умру!», но проходила неделя, и я собирала всю волю в кулак и начинала го-



Людмила Кутявина

товиться к следующему курсу, убеждая себя, что стыдно так раскисать, выискивала примеры, где больные получили 13 курсов и все вынесли, живы и здоровы.

Закончила я лечение в ноябре 1998 года и в декабре вышла на работу. Через месяц, идя на работу, поскользнулась и почувствовала резкую боль в грудном отделе позвоночника. При обследовании обнаружили метастазы в позвоночнике, и опять лечение, опять операция, опять лучевая терапия, опять больничный лист. Жизнь моя напоминала качели: то вверх, то вниз.

...В то время (да и сейчас) мне звонили многие женщины — знакомые, знакомые знакомых и родственников, у которых выявили такое же заболевание, как у меня.

... Я твердо знала: нельзя раскисать, ведь вся семья была на мне! Решила, что моя жизнь зависит только от меня.

Они хотели обсудить беспокоившие их вопросы. Вопросы были очень разные, но в основном эти женщины нужда-

лись в психологической поддержке и совете. И тогда мне пришла в голову идея — создать клуб для женщин, перенесших рак молочной железы. Я высказала эту мысль своим коллегам, и они меня поддержали.

Первая встреча клуба состоялась 9 января — в рождественские праздники 2000 года. Вначале в качестве положительного примера я приглашала на наши встречи женщин, которые перенесли онкологическое заболевание 10 и более лет назад, а сейчас сама — пример для подражания.

...На дворе уже 2013 год и я счастлива, что живу. Я работаю, дочери окончили вузы. Я уже дважды бабушка и радуюсь каждому прожитому дню. Огромный процент успеха в борьбе с болезнью — это оптимизм, сила воли и сила духа. Не унывай! И помнить: лечение обязательно! При таком серьезном диагнозе необходимо, во-первых, довериться врачу и выполнять его рекомендации, во-вторых, настроиться на хороший результат. Только так можно осилить лечение и выздороветь.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Людмила ИВАНОВА

Мое первое обращение — к близким больному, которому впервые поставлен диагноз: «рак». К тем людям, кто будет рядом с человеком то время, срок которого неизвестен. К тем, от кого в большей степени будет зависеть успех излечения, а если нет, то качество проживания жизни, ставшей столь вкусной и желанной сейчас.



Почему не к самому больному? — спросите вы. Да потому, что, скорей всего, он меня сейчас и не услышит. Скорей всего, он сейчас растерян, напуган, готов броситься выполнять самые нелепые рекомендации. Дадим же ему время осмотреться. И перестанем пугать сами себя.

Ниже приведены основные рекомендации, которые помогут направить действия дорогого вам человека на поиск способов выздоровления.

### 1. Помогите созданию установки на положительный результат лечения.

Для этого необходимо ежедневно определять конкретные задания на день, а вечером подводить итоги сделанного. В этом перечне могут быть самые различные действия: сходить на консультацию, прочитать главу о медитации, выгулять собаку, позвонить подруге... Помните: действия! А не размышления!

### 2. Внимательно слушайте и мягко оставьте попытки найти виноватых.

Постарайтесь в беседе с близким человеком отыскать психологические причины и предпосылки возникновения заболевания. Это даст возможность понять, что болезнь появилась не без его участия, а следовательно, и в ее лечении ему придется сыграть не пассивно-созерцательную, а активную роль.

Учитывайте особенности характера — если человек стремится знать правду о своем заболевании, готов бороться за свое здоровье и со всей ответственностью отвечать за принятые решения, то правдивая информация мобилизует его силы и даст возможность разумно распорядиться своим временем.

### 3. Научите больного быть терпеливым в ожидании результатов лечения.

Помогайте ему осваивать упражнения, развивающие волю, позитивное мышление, умение мобилизовать свои силы. Этому очень способствует умение медитировать. Медитируйте вместе с ним. Если не получается — сделайте легкий массаж мышц плеча и шеи. Можно применять ароматерапию (запахи мяты, валерианы, жасмина, другие любимые запахи).

### 4. Чаще напоминайте о перспективах лечения.

Обращайте внимание даже на незначительные улучшения в состоянии здоровья («а что же будет дальше!»).

(Окончание на 4-й стр.)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

*(Окончание. Начало на 3-й стр.)*

Не уставайте повторять, что победа непременно будет за ним.

### 5. Следите за соблюдением диеты.

Многие книги, в которых авторы рассказывают о своем выздоровлении, свидетельствуют о том, что именно благодаря правильному подбору питания им удалось добиться великолепных результатов.

### 6. Не забывайте о пользе чтения, просмотра фильмов.

Чтение действительно умных и содержательных книг, просмотр видеофильмов, в особенности содержащих примеры, где людям удалось вылечиться от рака или справиться с различными трудноразрешимыми проблемами, помогает создать необходимый настрой и вселяет оптимизм.

### 7. Используйте физическую нагрузку.

Главное, чтобы физические упражнения были подобраны индивидуально, с учетом всех особенностей заболевания. Ведь даже в тяжелых случаях рекомендуется дыхательная гимнастика. Физические упражнения – один из главных факторов тренировки и развития воли.

### 8. Настройте больного на то, что его помощь нужна окружающим.

Отличный способ помочь себе — это помогать другим. Когда человек болен, ему порой кажется, что все вокруг должны что-то для него делать, а ему болезнь дает право быть эгоистом. На самом же деле чем больше человек отдает, тем больше получает. Поэтому нужно всячески переключать внимание на окружающих, нуждающихся в его посильной помощи, что заставит его меньше концентрироваться на негативных мыслях и ощущениях. При этом он не только получит еще больше любви и заботы взамен, но и сам испытает большую радость.

### 9. Используйте в качестве лечебного средства творческую деятельность, музыку, цвет.

Любая творческая деятельность способствует концентрации и переключению внимания. В творчестве человек раскрывает себя по-новому, что безоговорочно на пользу процессу выздоровления.

Музыка и цвет имеют огромное влияние как на физические, так и на психические функции организма, способствуют снятию напряжения (релаксации), прекрасно помогают при занятиях медитацией.

### 10. Помните о здоровом смехе.

Смех порой помогает лучше любого лекарства. Как бы ни сопротивлялся больной попыткам растормошить его, ваша задача убедить, что это его обязанность сейчас – найти повод для улыбки.

Далее мы рассмотрим наиболее эффективные психологические приемы самопомощи, которые можно будет применять самостоятельно как вам, так и больному.

## АНОНСЫ МЕРОПРИЯТИЙ

Екатеринбург	
«Школа пациентов» — каждая вторая суббота месяца с октября по май.	
Музей Свердловского областного онкологического диспансера (ул. Соболева, 29).	Начало в 12.00.
Встречи в женском клубе «РАДИ ЖИЗНИ» — каждая третья суббота месяца. В программе: встречи с интересными людьми, творческие мастер-классы, чаепитие.	
Областной центр реабилитации инвалидов (ул. Белинского, 173а).	Начало в 11.00.
Групповые занятия с психологом — каждая четвертая суббота месяца.	
Областной центр реабилитации инвалидов (ул. Белинского, 173а).	Начало в 11.00.
Занятия лечебной физкультурой для женщин, перенесших мастэктомию.	
Областной центр реабилитации инвалидов (ул. Белинского, 173а).	по вторникам с 15.00 и пятницам с 16.00.
Нижний Тагил	
«Школа пациентов» — каждая последняя суббота месяца, с сентября по май.	
Конференц-зал хирургического корпуса Демидовской больницы (ул. Горошниковая, 37).	Начало в 13.00.
<b>Приглашаем всех, кому нужна помощь и поддержка, кто хочет победить болезнь и сделать свою жизнь яркой и полноценной!</b>	
<b>Справки по телефону (343) 219-02-75 в Нижнем Тагиле (3435) 92-20-06</b>	

## НАШЕ ТВОРЧЕСТВО МОИМ ПОДРУГАМ

*Я в лица моих  
сегодняшних друзей,  
Одной бедою,  
нас объединившей,  
Смотрю пылливо,  
и ответ ищу  
За что и почему судьба  
Такому испытанию  
подвергнуть нас решила.  
И каждая из нас  
теперь свой путь  
С отметки той соизмеряя,  
Должна без страха  
на свой страх взглянуть,  
И дальше жить,  
как есть все принимая.  
Да, кто-то слезы  
будет лить,  
Да, кто-то гневом исходить,  
А кто-то обреченно  
руки сложит...  
Но все ж, судьбу  
свою приняв,  
Обиды все простив,  
С любовью в сердце  
будем жить,  
И радоваться снова,  
и любить,  
И женщину в себе хранить,  
как искру божью.*

23.05.2012

Андреева Сурия  
участник РОО СО  
«Вместе Ради Жизни»

## ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

<b>ГБУЗ СО «Свердловский областной онкологический диспансер»</b> г. Екатеринбург, ул. Соболева, 29 тел. (343) 356-15-05	Прием пациентов в поликлинике СООД осуществляется по направлению районных онкологов и врачей межрайонных онкологических диспансеров. Имеется возможность электронной записи на прием (осуществляется врачами поликлиник по месту жительства). На повторный прием пациенты могут записаться по телефону регистратуры с 9.00 до 14.00. Тел. регистратуры (343) 376-17-31
<b>ГБУЗ СО «Онкологический диспансер № 2»</b> г. Нижний Тагил, ул. Солнечная, 3 (администрация) тел. (3435) 25-94-29	Консультативное лечебно-диагностическое поликлиническое отделение ГБУЗ СО ОД № 2 принимает пациентов по направлениям районных онкологов. Часы работы поликлиники: понедельник – пятница с 8.00 до 15.30. г. Нижний Тагил, ул. Зои Космодемьянской, 19 Тел. регистратуры: (3435) 25-96-44
<b>ГБУЗ СО «Онкологический диспансер №3»</b> г. Каменск-Уральский, пер. Больничный, 6 тел. (3439) 35-50-50	Запись пациентов на прием к специалистам поликлиники онко-диспансера осуществляется при первичном обращении лично по направлению районного онколога или гинеколога. На повторный прием можно записаться по телефону регистратуры или через районного онколога по электронной почте. Тел. регистратуры (3439) 35-55-77

Дорогие друзья! Вы можете позвонить нам и передать свои вопросы или прислать сообщение на электронную почту. Будем рады помочь вам.

**тел. (343) 219-02-75**  
**vmesteradizhizni@gmail.com**