



Апрель 2018

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

«Движение – это жизнь!»

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Очередной номер информационного бюллетеня представляю я, Ольга Архипова, руководитель проекта по реабилитации Региональной общественной организации помощи онкологическим больным Свердловской области «Вместе ради жизни».

По специальности я – врач и инструктор по лечебной физкультуре. Вопросами физического восстановления после лечения онкологического заболевания груди начала заниматься после того, как сама столкнулась с этим заболеванием и осложнениями после лечения. В тот момент передо мной встали вопросы: как восстановиться после операции? В какой реабилитационный центр обратиться за помощью? К сожалению, ответов на эти и многие другие вопросы я не нашла. Тогда пришло понимание, что нужно самой занять активную позицию по отношению к собственному здоровью и восстановлению. Я окончила курсы повышения квалификации по лечебной физкультуре и с 2012 года провожу реабилитационные занятия для женщин после мастэктомии в стационаре Свердловского онкологического диспансера.

На занятиях пациенты получают важную информацию о том, как вести себя после операции, знакомятся с комплексами лечебной физкультуры в различные периоды нахождения в больнице, дыхательной гимнастикой, со средствами технической реабилитации (послеоперационным бельём,



протезами, компрессионными рукавами, специализированной одеждой для спорта и отдыха). Особое внимание мы уделяем вопросам профилактики лимфатического отёка руки как самого частого осложнения после лечения. Эти занятия очень востребованы: женщины получают необходимые им знания, вместе с которыми приходит понимание того, что существуют возможности для восстановления и возвращения к полноценной жизни.

Реабилитационные мероприятия мы проводим и

для тех, кто уже закончил основной курс лечения и выписался из стационара: организуем практические обучающие семинары, занятия по ЛФК, направленные на восстановление объёма движений в плечевом суставе, уменьшение болевого синдрома, профилактику и лечение послеоперационных осложнений. Применяем специальные комплексы упражнений для женщин с лимфатическим отёком руки. Занятия проходят с использованием спортивного инвентаря – гимнастических палок, лент, мячей. Для эффективного

восстановления важны ранее начало лечебной гимнастики, регулярность занятий и постепенное увеличение нагрузки.

Мы считаем, что в Свердловской области необходимо создание комплексной системы реабилитации для пациентов с онкологическими заболеваниями, а это возможно только при поддержке государственных структур, лечебных учреждений и общественных организаций. Реабилитация должна быть качественной и доступной!

Главное, самим пациентам нужно вести активный образ жизни: больше двигаться, ходить пешком, заниматься лечебной гимнастикой, плаванием, скандинавской ходьбой. В нашей организации много женщин, которые прошли сложный путь восстановления и всегда готовы оказать поддержку тем, кто сейчас находится в начале этого пути! Не забывайте главное: движение – это жизнь!

НОВОСТЬ

Физические упражнения могут повысить эффективность химиотерапии

Один из механизмов устойчивости злокачественных опухолей к лечению связан с формированием в опухоли такой сети кровеносных сосудов, которая не обеспечивает поступление к опухолевым клеткам достаточного количества кислорода. В результате кислородного голодания злокачественное образование получает «шапку-невидимку» – становится устойчивым к действию химиопрепаратов и лучевой терапии.

Исследователи уже испытали многие методы повышения притока крови к опухолям, которые позволили бы повысить эффективность лечения, но результаты не всегда выглядели многообещающе.

В ходе недавнего исследования ученые из Института Дюка по изучению рака исследовали влияние физических упражнений на течение рака молочной железы у лабораторных мышей. Было установлено, что физическая активность способствовала увеличению количества и улучшению функции кровеносных сосудов, благодаря чему опухоль лучше реагировала на химиотерапию.

У мышей, которые выполняли физические упражнения, рост опухоли происходил медленнее, и испытание было в 1,5 раза ниже контрольной группы. Наилучшие результаты показали те животные, которые одновременно выполняли физические упражнения и получали противоопухолевое лечение, у них отмечен самый медленный рост опухоли.

Марк У. Дьюхерст, руководитель исследования: «Мы были в самом деле поражены полученными выводами. Последние 30 лет мы провели в поисках способов устранения гипоксии злокачественных опухолей и испытали много разных подходов: лекарственные препараты, гипертермию, попытки повлиять на обмен веществ. Ни один из этих способов не показал достаточно хороших результатов. В случае с физическими упражнениями результаты выглядят обнадеживающе».

По материалам news-medical.net

ИНТЕРВЬЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ирина Вдовина: «Ходите на здоровье!»

Екатеринбурженка Ирина Вдовина о скандинавской ходьбе знает все! Профессиональный математик и бывший научный сотрудник, много лет занимавшийся внедрением передовых информационных технологий в банковскую сферу, сегодня она – сертифицированный инструктор и председатель свердловского регионального отделения созданной два года назад общероссийской общественной организации «Российская федерация северной ходьбы».

Ее цель – вовлечь в движение как можно больше уральцев разных возрастов. И в первую очередь – людей с ослабленным здоровьем. Ирина на собственном опыте убедилась: разумная и правильно рассчитанная физическая нагрузка помогает восстановиться пациентам, прошедшим лечение от онкологических заболеваний.

Ирина рассказала о том, какую роль в ее жизни играет северная ходьба, как оценивают ее российские и зарубежные медики и исследователи, с чего начинать тем, кто хочет влиться в движение, охватившее многие страны мира.

– На улицах Екатеринбурга часто встречаются люди, которые передвигаются с помощью палок, похожих на лыжные. Это и есть приверженцы скандинавской ходьбы?

– Можно и так сказать. Только скандинавской ходьбой желательнее заниматься в лесопарках, где воздух чище и легче дышать. Не менее важно освоить правильную технику ходьбы. Самостоятельные занятия, без учета нагрузки, размера палок, правильной осанки и движений, конечно, не навредят, но и ощутимой пользы не принесут. Начинать нужно с правильного выбора палки, обучить технике северной (скандинавской) ходьбы, подсказать оптимальный темп и протяженность маршрута. Со временем у вас включится в работу 90

процентов мышц тела, вы сможете легко и в удовольствие пройти 40-60 минут. Организм скажет вам спасибо за полезную кардионагрузку.

– Некоторые называют скандинавскую ходьбу «панaceей от всего», «чудесным лекарством». А вы как считаете?

– На самом деле, скандинавская ходьба – это аэробное циклическое кардио, но в сравнении с бегом, ездой на велосипеде, лыжами или плаванием она требует меньших усилий при освоении техники и мягко нагружает 90 процентов мышц. Если сравнивать северную ходьбу с бегом, то неподготовленному и не совсем здоровому человеку бегать по 40 минут не только трудно, но и вредно для суставов и позвоночника.

– Вы нередко даете интервью, где говорите, что скандинавская или северная ходьба помогает восстановиться людям, прошедшим курс лечения от онкологических заболеваний. На чем основано это убеждение?

– На собственном опыте. В 2009 году у меня выявили онкозаболевание. Оно было наследственным и весьма агрессивным. В течение полутора лет я прошла хирургическое лечение, курсы химио-, лучевой и таргет-терапии, пятилетний курс гормонотерапии, получила 2 группу инвалидности. До болезни я занималась легкой атлетикой, лыжами, йогой. Болезнь раз-



рушила мои планы стать тренером по йоге, но я не сдалась, и, будучи человеком, стремящимся всегда «докопаться до истины», занялась поиском информации о способах восстановления организма. Врачи онкодиспансера мой настрой одобряли. Я понимала, что нужно найти такую физическую нагрузку, которая не навредит, а поможет мне восстановиться. О скандинавской ходьбе я тогда ничего не знала. В российском Интернете статей на интересующую тему было мало, тогда я «пошла» на англоязычные сайты, где обнаружила массу полезной информации.

Еще мне помог сервис «Живой Журнал», где в сообществе «Онкобудни» я увидела публикации нашей соотечественницы, проходившей лечение в Копенгагене. Она писала о методах восстановления онкобольных в реабилитационных центрах Дании, о ходьбе с применением палок для скандинавской ходьбы. Настоящим везением стал выход на первую в России школу скандинавской ходьбы Насти Полетаевой. Настя поддержала меня в желании стать инструктором. Уже в 2012 году – после того, как я во многом благодаря скандинавской ходьбе распрощалась с инвалидностью, – началась моя инструкторская практика.

Два года назад была создана Российская федерация северной ходьбы с подразделениями в регионах, мне доверено руководство свердловским отделением. Это еще больше вдохновило меня на пропаганду северной ходьбы среди уральцев всех возрастных категорий. Не только пенсионеров, которых, к сло-

ву, первыми подхватили этот почин потому, что нагрузка в ходьбе дозируется очень гибко. Скандинавская ходьба как вид физической нагрузки практически не имеет противопоказаний и благотворно влияет на организм человека.

– Применительно к онкозаболеваниям, скандинавская борьба является средством устранения последствий тяжелых лечебных курсов?

– Аэробные циклические кардионагрузки, к которым относится северная ходьба, способствуют повышению иммунитета, что подтверждает и Всемирная организация здравоохранения. Для профилактики рецидива и устранения последствий кардиотоксичного лечения они очень важны, главное – рассчитать адекватную степень физической нагрузки. По данным ВОЗ, умеренная нагрузка при некоторых видах онкологических заболеваний существенно снижает риск возникновения рецидивов. Скандинавская ходьба развивает дыхательную систему, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, способствует увеличению плотности костной ткани и нормализации веса. Снижается риск развития таких заболеваний, как артроз и остеопороз. Конечно, при условии, что болезнь еще не зашла в стадию, когда движение вообще невозможно.

– Сколько времени в неделю надо тратить на ходьбу?

– Мы рекомендуем ходить два-три, максимум пять раз в неделю, не менее чем по часу, обязательно выполняя перед занятием разогревающую разминку и заканчивая тренировку упражнениями на растяжку. Ходить можно и утром, и вечером, кому как удобнее. Ведь палки – это не лыжный комплект, их можно держать на работе.

– Ваш главный совет нашим читателям...

– Не падайте духом, надевайте спортивную форму, приобретайте палки и шагайте в парк! Помните, самое опасное для здоровья упражнение – лежать на диване. Ходите больше и будьте здоровы!

Наталья Горбачева



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Доктор, давайте поговорим

Для каждого пациента визит к доктору – событие, которое вызывает разные эмоциональные переживания: от маски равнодушия до тревоги и страха. Большинство пациентов испытывают волнение, усиливающееся по мере приближения к кабинету врача, в результате чего из головы вылетают вопросы, которые хотелось обсудить.

Из-за переживаний, возникающих во время приема, пациент нередко может не так понять или забыть какую-то важную информацию о состоянии своего здоровья. В связи с этим стоит придерживаться нескольких простых правил.

Первое, что следует сделать, – познакомиться со специалистами, которые станут вас лечить, потому что доверие к медицинскому персоналу играет немаловажную роль в процессе лечения. Лечащий врач и медсестра – это люди, которые будут непосредственно участвовать в процессе, поэтому очень важно быть с ними «на одной волне». Кроме того, вам придется принимать множество решений о вашем лечении, а это, безусловно, легче делать при доверительных отношениях.

Следующий шаг – завести тетрадь, в которой вы будете фиксировать нужную информацию, контакты специалистов, свои ощущения, мысли; и папку, в которой вы будете хранить результаты обследований и информацию о лечении. Это позволит вам систематизировать ваши обследования и назначения врача, а также отслеживать реакции организма и эмоции.

Важным моментом является подготовка вопросов, которые необходимо задать врачу на приеме. У каждого пациента в ходе обследования, лечения, реабилитации возникает множество вопросов, причем, появляются они не только на приеме, но и за пределами больницы. Обязательно записывайте эти вопросы в тетрадь. Таким образом, вы придете на прием подготовленным и избавите себя от тревоги, что можете забыть спросить ключевые для вас моменты. Самые важные проблемы выделяйте или записывайте первыми, чтобы помнить о них.

Вопросы, которые нужно обязательно задать врачу:

- В чем специфика моего диагноза? Как протекает эта болезнь?
- Какие существуют варианты лечения? Какое лечение рекомендовано именно мне? Какие особенности имеет данное лечение?
- Какие побочные эффекты могут быть?
- Есть ли какая-либо информация, которую можно прочитать о моем заболевании, лечении, реабилитации и процедурах?
- Есть ли что-нибудь еще, что мне стоит знать?
- К кому я могу обращаться за интересующей информацией?

Следует ходить на приём к доктору с кем-то из близких, с тем, кому вы доверяете и от кого можете получить нужную вам поддержку. Вдвоём вам будет легче запомнить информацию о лечении и процедурах. Обсудите с близким человеком вопросы, которые вы хотите задать врачу, тогда он сможет вам помочь вспомнить и сформулировать их, если вы растеряетесь или забудете о них.

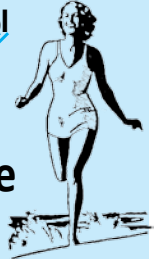
Очень важный аспект посещения доктора состоит в том, чтобы вам было понятно всё, о чем он говорит. Если вы чего-то не знаете или не понимаете, не бойтесь переспросить. Старайтесь задавать конкретные вопросы. Если чувствуете, что даже после объяснения врача у вас не появилось ясности, уточните, есть ли другие способы в другое время получить более подробный ответ (лично, по телефону, электронной почте и т.д.).

Запомните, что любой приём врача ориентирован на разъяснение состояния пациента в доступной форме, что это тот момент, когда вы можете и должны задавать вопросы, которые помогут вам понять, что с вами происходит и будет происходить в процессе обследования и лечения.

Доктор – это ваш союзник, поэтому общение с ним должно основываться на доверии и взаимопомощи.

Александра Казаева

ИСТОЧНИК СИЛЫ Физическая активность – универсальное лекарство



Реалии современной жизни таковы, что большинство из нас ведет очень малоподвижный образ жизни. Сначала практически весь день сидим в офисе, потом в автомобиле или в общественном транспорте, приходим домой и... снова сидим в кресле или на диване. Как следствие малоподвижности – заболевания органов таза и желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата и многие другие заболевания, в том числе – и онкологические.

Исследования подтвердили, что физические упражнения на 10–40 процентов снижают риск рака молочной железы, толстой кишки и эндометрия. Кроме того, ученые выяснили, что достаточная физическая активность предотвращает появление еще 10 видов рака, в числе которых – рак пищевода, желудка, мочевого пузыря и почек.

Каждый из нас может повлиять на свое здоровье, всего лишь проявив силу воли. Благодаря физическим упражнениям, можно бороться с усталостью, нормализовать проблемы со сном и с аппетитом, предотвратить снижение мышечного тонуса, снизить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и остеопороза.

Однако стоит учитывать, что разные виды нагрузок по-разному влияют на организм. На сердечно-сосудистую и дыхательную системы в первую очередь влияют аэробные нагрузки. Под действием аэробных нагрузок организм лучше усваивает кислород, стенки сосудов становятся более прочными и эластичными. При этом работа сердца становится более экономичной, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы добиться в организме необходимых физиологических сдвигов, продолжительность аэробных нагрузок должна составлять не менее 30 минут. К аэробным нагрузкам относят бег, лыжи, велосипед, плавание и другие упражнения циклического характера. В качестве бонуса к таким занятиям получаем снижение уровня стресса и хороший иммунитет.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата подойдут силовые нагрузки. Такого рода тренировки укрепляют мышечный корсет, он формирует правильную осанку, без которой невозможна правильная деятельность внутренних органов. Чтобы наша жизнь долгое время была активной, нужно регулярно укреплять мышцы ног и плечевого пояса. Бонус – замедление процесса старения организма.

Для сохранения эластичности мышц и связок, профилактики травм опорно-двигательного аппарата показаны упражнения на растяжку и гибкость. Кроме того, упражнения на растягивание мышц являются отличным средством их восстановления после любого вида физических нагрузок.

Окончание на 4-й стр.

Прогулки

Ежедневная 15-минутная прогулка улучшает настроение и память, повышает иммунитет, укрепляет сон, поддерживает здоровье суставов, усиливает кровообращение, делает нас добрее и отзывчивее.

Наука подтверждает, что прогулки на природе полезны для общего самочувствия. Психологи в ходе исследований доказали, что регулярное пребывание на свежем воздухе делает людей счастливее и отзывчивее, позволяет лучше протривостоять стрессу.

Исследователи из Кембриджа выяснили: ежедневные пешие прогулки являются од-

СДЕЛАЙТЕ ЭТО УЖЕ СЕГОДНЯ

ним из самых главных факторов, которые способствуют долголетию.

Прогулка в парке или у водоема доставляет кислород к клеткам, благотворно влияет на мышцы. Даже 15 минут ходьбы в день укрепляют мышцы ног.

Итак, регулярные прогулки на свежем воздухе подарят вам массу позитивных впечатлений, укрепят здоровье, избавят от бессонницы и оградят от стрессов. Самое приятное, что практиковать такие сеансы могут люди любого возраста, независимо от уровня физической подготовки, и к тому же совершенно бесплатно! Прогуляемся?

ВОПРОС-ОТВЕТ

Занимайтесь ежедневно и с удовольствием!!

Сегодня в рубрике «Вопрос-ответ» мы ответим на наиболее частые вопросы, поступающие от пациентов и касающиеся физических нагрузок.

Самое главное – физические нагрузки для онкологических пациентов должны быть согласованы с лечащим врачом, являться щадящими и отвечать состоянию здоровья пациента.



1. Когда после операции можно начинать заниматься физкультурой?

– Начинать заниматься лечебной физкультурой надо с первого дня после оперативного лечения. Существуют специально разработанные комплексы упражнений для разных периодов восстановления. Хорошо, если пациент ознакомится с ними ещё до операции. Например, первые три дня после операции необходимо делать дыхательные упражнения, направленные на профилактику застойных явлений в лёгких. Постепенно комплекс упражнений расширяется, увеличиваются время и число повторов.

2. Можно ли выполнять упражнения, если больно?

– Ориентироваться надо только на своё самочувствие. Нагрузка должна быть минимальной до появления первых неприятных ощущений. Выполняйте упражнения медленно до чувства мышечного натяжения. Никогда не делайте упражнения через боль! Если устали – отдохните, между упражнениями выдерживайте паузы, выполните дыхательные упражнения.

3. Какими видами спорта можно заниматься после перенесенного онкологического заболевания?

– Больше ходите пешком, полезно заниматься плаванием, скандинавской ходьбой, йогой, лёгкой аэробикой, растяжкой. Во время занятий не должно быть одышки, обильного потоотделения. Избегайте резких и сильных движений. Исключите командные виды спорта, горные лыжи, сноуборд – во избежание травм.

4. На что надо обратить внимание при выполнении гимнастики пациенткам после операции по поводу удаления груди?

– Не рекомендуются упражнения с опорой на руку со стороны операции, с опущенной вниз рукой и упражнения,

когда рука находится долго в одном и том же положении. Чаше поднимайте руку вверх, совершайте лёгкое встряхивание – это способствует улучшению лимфатического оттока от руки. Все упражнения делайте симметрично обеими руками, до уровня мышечного натяжения руки со стороны операции. При лимфатическом отёке руки гимнастика выполняется в компрессионном рукаве, в положении сидя и лёжа.

В перерывах между упражнениями используйте диафрагмальное дыхание (дыхание «животом»): медленный, глубокий вдох через нос, при этом надуйте живот, выдох медленный через рот, губы «трубочкой», живот втяните. Выдох должен быть длиннее вдоха.

5. Когда после операции можно заниматься плаванием?

– Перед началом любых занятий обязательно необходимо проконсультироваться с врачом. Заниматься в бассейне можно начинать тогда, когда полностью заживёт послеоперационная рана. Следует воздержаться от занятий во время прохождения курсов химио- и лучевой терапии.

Плавание эффективно для разработки руки после операции на груди, способствует профилактике лимфостаза, укрепляет мышцы. В воде нет давления на суставы, улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

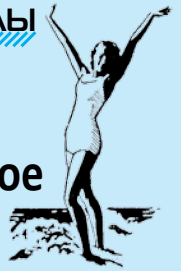
Перед плаванием выполните небольшую разминку, плавайте в спокойном темпе не более 20 минут, если устали – остановитесь, сделайте легкие упражнения в воде. Для женщин после мастэктомии рекомендуется плавание брасом и на боку. Если плаваете в открытом водоёме, следите, чтобы не было резких температурных колебаний, избегайте плавания в жаркую погоду. Время занятий на открытом воздухе – до 11 часов утра или после 17 часов вечера. После выполнения всех упражнений – обязательно отдохните!

Выполняйте гимнастику ежедневно и с удовольствием!

Ольга Архипова

ИСТОЧНИК СИЛЫ

Физическая активность – универсальное лекарство



Окончание. Начало на 3-й стр.

Очень эффективны упражнения на растягивание и скручивание позвоночника. Так как от позвоночника отходят нервные рецепторы практически ко всем внутренним органам, то такие упражнения способствуют нормализации работы всего организма. Именно этот физиологический принцип лежит в основе занятий йогой.

Также йога является средством, которое может побороть стресс, привести в порядок и уравновесить мысли, придать уверенности в себе, настроить организм на сопротивление болезни и скорейшее выздоровление.

Государственный Институт Онкологии США (NCI) провел исследования по воздействию йоги на женщин, больных раком молочной железы. Результаты показали, что у женщин, практиковавших йогу, улучшилось самочувствие, повысилась активность, наблюдался прилив сил и полное отсутствие депрессивных настроений.

Использование техник йоги при раке молочной железы, безусловно, не заменяет основного лечения заболевания, однако успешно применяется в качестве эффективной восстановительной терапии и в качестве способа борьбы с побочными эффектами от лечения. После практики йоги женщины чувствуют себя спокойнее и уравновешеннее. Справляться с тошнотой и головокружением им помогают пранаямы – специальные дыхательные техники.

Таким образом, получается, что физическая активность – универсальное, доступное каждому из нас лекарство, которое не борется с симптомами заболеваний, а устраняет причины их возникновения. Вместе с улучшением физиологического состояния при помощи занятий спортом мы также получаем улучшение эмоционального и ментального здоровья: снижается уровень стресса, наш ум отдыхает, увеличивается уровень уверенности в себе и поднимается настроение!

Наталья Матвеева

НАШИ КОНТАКТЫ


Телефон: (343) 219-02-75


e-mail: vmesteradizhizni@gmail.com

<http://vmesteradizhizni.ru/>

Мы в соцсетях:

 @vmeste_radi_zhizni

 https://vk.com/pomosh_bolnym_rakom

 <https://www.facebook.com/Вместе-ради-жизни/241907895865152/>