



**Международная академия методологии
государственного управления**
МОО
«Международное общественное объединение «АНТИРАК»
МОО

Как уберечь себя от рака? Онкологическая настороженность

**Мониторинго-экспертные исследования:
знать и победить рак**

Вып.16.

Том 215 (257)

Москва - 2019

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник

Том 215(257)

Вып.16.

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации:
серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР) 607

УДК 343.37 (227)

Рекомендовано к печати

Экспертным Советом

Международной академии методологии государственного управления

15 ноября 2019 г., протокол №4

**Как уберечь себя от рака? Онкологическая
настороженность / Мониторинго-
экспертные исследования: знать и
победить рак. Вып.16. Гл. ред. Комарова
А.И. Том 215(257). М., 2019.**

ISBN978-5-91578-013-210

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире.

©Международная академия

методологии государственного управления, МОО. 2019.

©Международное общественное объединение «АНТИРАК»,
МОО. 2019.

Настоящий Том 215(257) – это очередной выпуск 257 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям **ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.**

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...элит, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), куратор Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



Поскольку полное, гарантированное выздоровление заболевшего раком пока что – глобальная проблема, мы исходим из того, что необходимо как можно более раннее обнаружение его проявления и постоянный медицинско-профессионально обеспеченный его контроль, и прежде всего: результативно-деятельностное отношение самого онкозаболевшего.

В профилактике рака очень важна самодиагностика, т.е. внимательное отношение к собственному здоровью и к переменам самочувствия.

90% вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии (<https://zen.yandex.ru/media/id/5da2215dfe289100b04af32b/iagoda-kotoraia-ubivaet-rakovye-kletki-5dc04eddec575b00b5343cab>).

Поэтому наше «Международное общественное объединение «АНТИРАК» осуществляет активность в предупреждении, содействии лечению и невозврату этого монстра, поразившего человечество.

Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-

превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа **ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА**

**Этот Том 215 (257). Вып 16. одной из рубрик ИЗДАНИЯ, которое действует с 1991 года (Москва-Киев).
На 18.11.2019. нас читают более 920 000.**

Из томов по этой проблеме опубликованы:

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-profilaktika-rakovyh-zabolevaniy-ch-1-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-17-gl-red-komarova-a-i-tom-217-259-m-2019/> / **Антираковое питание: профилактика раковых заболеваний. Ч.1. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.17. Гл. ред. Комарова А.И. Том 217(259). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/kak-uberech-sebya-ot-raka-onkologicheskaya-nastorozhennost-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-16-gl-red-komarova-a-i-tom-215-257-m-2019/> / **Как уберечь себя от рака? Онкологическая настороженность / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.16. Гл. ред. Комарова А.И. Том 215(257). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/kak-izbezhat-retsidiva-raka-molochnoy-zhelezy-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-15-gl-red-komarova-a-i-tom-211-253-m-2019/> / **Как избежать рецидива рака молочной железы / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.15. Гл. ред. Комарова А.И. Том 211(253). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/onkologi-okazalis-ne-gotovy-k-rezkomu-uvеличению-finansirovaniya-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-14-gl-red-komarova-a-i-tom-210-252-m-2019/> / **Онкологи оказались не готовы к резкому увеличению финансирования / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.14. Гл. ред. Комарова А.И. Том 210(252). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/lekarstvennoe-obespechenie-do-sih-por-ne-yavlyetsya-v-rossii-chastyu-medi-ny-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-13-gl-red-komarova-a-i-tom-209-251-m-2019/> / **Лекарственное обеспечение до сих пор не является в России частью меди ны / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.13. Гл. ред. Комарова А.И. Том 209(251). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/rakovye-zabolevaniya-vvzyvayut-takie-produkty-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-12-gl-red-komarova-a-i-tom-204-246-m-2019/> / **Раковые заболевания вызывают такие продукты / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.12. Гл. ред. Комарова А.И. Том 204(246). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/udastsya-li-kogda-nibud-pobedit-rak-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-11-gl-red-komarova-a-i-tom-203-245-m-2019/> / **Удастся ли когда-нибудь победить рак? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.11. Гл. ред. Комарова А.И. Том 203(245). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/rak-eto-smertelnyy-prigovor-i-lechenie-lish-pustaya-trata-vremeni-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-10-gl-red-komarova-a-i-tom-198-240-m-2019/> / **Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.10. Гл. ред. Комарова А.И. Том 198(240). М., 2019.**

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-pravda-o-rake-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-9-gl-red-komarova-a-i-tom-197-239-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: правда о раке / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып. 9. Гл. ред. Комарова А.И.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-v-rossii-ostro-ne-hvataet-onkologov-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-194-236-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: в России остро не хватает онкологов / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 194(236). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/uvazhemye-redaktory-proshu-razmestit-tom-mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-onkologii-rossii-postavili-diagnoz-rossiyskoy-onkologii-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-7> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: онкологи России поставили диагноз российской онкологии / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 193(235). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-konflikt-v-federalnom-institute-onkologii-imeni-blohina-kak-zerkalo-problem-v-rossiyskoy-meditsine-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-6> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: конфликт в Федеральном институте онкологии имени Блохина как зеркало проблем в российской медицине / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 192(234). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: профилактика рака / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Гл. ред. Комарова А.И. Том 191(233). Вып.5. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Второй Международный Форум онкологии и радиологии. Гл. ред. Комарова А.И. Том 181(223). Вып.4. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Антираковая диета. Гл. ред. Комарова А.И. Том 180(222). Вып.3. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019> / Мир гибнет от рака- вызов XXI века. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 167(209). Вып. 2. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-2019> / Мир гибнет от рака- вызов XXI века / Гл. ред. Комарова А.И. Том 160(202). М.-К., 2019.

* * *

Как уберечь себя от рака? Онкологическая настороженность

Том 215 (257).

Вып.16.

Как уберечь себя от рака?

Онкологическая настороженность

Доктор Малиновский



Источник: Яндекс Картинки

- Для того что бы не подвергнуться такому заболеванию как рак, нужно иметь **ОНКОЛОГИЧЕСКУЮ НАСТОРОЖЕННОСТЬ**.

Что же это такое?

- Этот термин циркулирует в медицинском обществе, но и Вам было бы не лишним его знать. Так называемая настороженность – это когда вы ежегодно, или же раз в 5 лет проходите обследование своего организма у терапевта. В это обследование входят: анализы крови, мочи, делаете рентген грудной клетки.
- После 50-ти лет желательно раз в 5 лет делать ФГДС, и колоноскопию. Так как в этом возрасте очень велик риск онкологических заболеваний. Для женщин маммография каждые 5 лет, для мужчин анализ крови на PSA. Это самые необходимые анализы, чтобы избежать запущенного заболевания на поздней стадии. Обследоваться разумеется нужно полностью, но я бы выделил маммографию и анализ крови на PSA, так как с помощью этих исследований чаще всего выявляют рак.
- К этому было бы не лишним знать о своей генетической предрасположенности. Если у вас в роду были онкологические заболевания, к примеру – рак груди у бабушки, или же рак простаты у отца. При наличии таких заболеваний у ваших родственников, женщине следует каждые 5 лет делать маммографию, а мужчине сдавать кровь на PSA. Уделите внимание вашей генетике и образу жизни.



Источник: Яндекс Картинки

Как же уберечь себя от рака?

Для того что бы уберечь себя очень важна первичная профилактика.

- Которая заключается в поддержании здорового образа жизни, соблюдению режима дня, пребывать в положительном настроении. Постоянная физическая активность- бег, плавание и т.п. Больше потреблять свежих овощей, фруктов, больше пить воды. Уменьшить потребление жаренного и жирного мяса. Особенно копченых продуктов. Полностью отказаться от вредных привычек.
- Проводите постоянны мониторинг вашего здоровья. Измеряйте давление, сахар в крови, общее самочувствие и прочие параметры. Делайте прививки, даже при гриппе процесс болезни может привести к серьезным осложнениям, в том числе и к раку.
<https://zen.yandex.ru/media/id/5da5da74c05c71667f49202f/kak-uberech-sebia-ot-raka-onkologicheskaiia-nastorojennost-5dbdcda8a660d700accbdb8f>.

**С предварительным диагнозом «онкология»
ходите по врачам с диктофоном**

03.10.2019.

Дарья МЕНДЕЛЕЕВА

Бывший онкопациент, кризисный психолог Светлана Яблонская о том, почему неизвестность страшнее самого диагноза, и как провести время ожидания с пользой для себя



Светлана Яблонская. Фото: Павел Смертин

Онкология сегодня – это не прям вот «белые тапочки»

Кризисный психолог **Светлана Яблонская** – бывший онкопациент:

— Когда человеку только-только сообщили предварительный диагноз, ему надо многое сделать – ходить по врачам, работать, потому что бюллетеня ещё нет, и при этом делать нормальное лицо, потому что окружающих пугать ещё рано. Но невозможно же!

— Во-первых, надо принять, что страх – это нормально, это естественная физиологическая реакция.

Если очень плохо (вы совсем не спите, плачете не первый день, не можете отвлечься от горестных мыслей даже на пару минут, не можете функционировать) – просите успокоительные у терапевта или проконсультируйтесь по поводу препаратов у психиатра, себя надо поддержать.

При подозрении на рак нужно проходить обследования и делать это быстро, слушать рекомендации врачей, в этот момент время предельно дорого. Но в состоянии шока плохо соображаешь и запоминаешь, а запомнить указания надо. Поэтому будет лучше буквально все назначения врачей записывать (можно на диктофон).

Очень помогает составлять себе списки мелких дел на день и неделю и выполнять их прямо по пунктам: «сегодня мне надо получить вот эту справку, завтра попасть вот в тот кабинет, пройти такое-то обследование».

Очень хорошо, если в вашем окружении найдется человек, который может вместе с вами ходить по врачам, — такой помощник, не напуганный и расторопный, с которым потом ещё можно обсудить произошедшее. Ещё лучше, если таких поддерживающих будет несколько, они смогут сменять друг друга.

И надо помнить, что рак в нашем обществе чрезвычайно мифологизирован. То есть, мы слышим: «Возможно, это рак», и под ногами открывается бездна. Но на самом деле множество таких подозрений не подтверждаются, опухоль может быть доброкачественная.

А если это действительно рак, во многих случаях он лечится. Да, лечение неприятное, но всё же «рак» — это не обязательно сразу «белые тапочки». Они, конечно, когда-нибудь случатся, бессмертных, по меткому выражению одного гениального онколога, пока не придумали, но вполне могут отодвинуться лет на пятьдесят-шестьдесят.

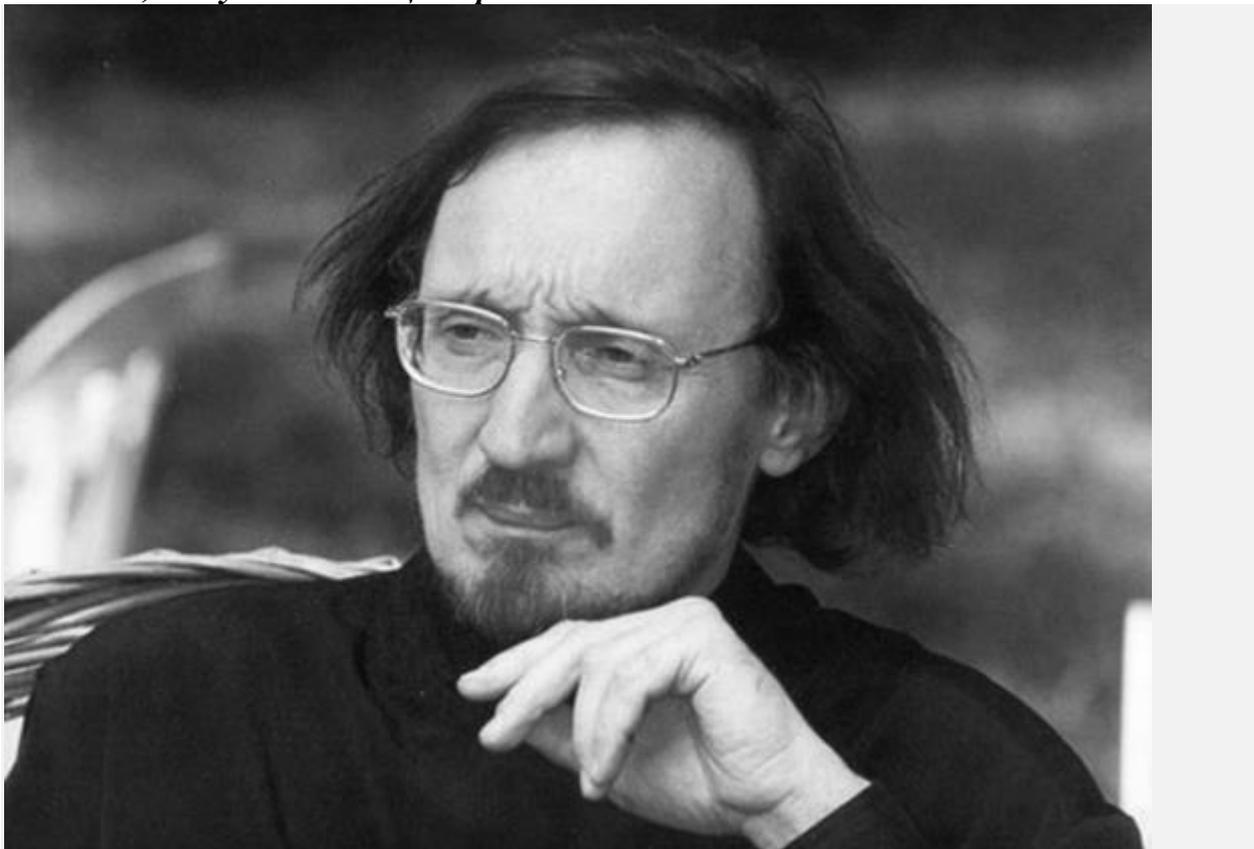
— **Но чего именно человек боится?**

— Этот диагноз ставит человека непосредственно перед страхом смерти. А у современных людей эта тема закрыта множеством защит, и тут их резко срывают.

На мой взгляд, смерть от рака, если он обезболен, — люди не пугайтесь, — милосердна. Потому что у болеющего и его дорогих людей есть время. Да, он знает, что умрёт, но может поговорить с теми, с кем считает нужным, попросить прощения и попрощаться, что-то завершить.

Рак – это всё-таки не кирпич на голову.

Я помню, как уходил отец Георгий Чистяков



Священник Георгий Чистяков. Фото с сайта tarirr.com

После очередной химиотерапии у него остановилось сердце. Но он, видимо, чувствовал, что осталось ему недолго, потому что в последние два месяца звонил разным людям и разговаривал с ними – как бы ни о чём, о самых простых вещах. Скажем, со мной он говорил о моём недавнем путешествии на Чукотку, рассказывал, что ему стало трудно работать за компьютером. А потом оказалось – прощался.

Сам отец Георгий был очень благодарен за это время, говорил, на примере прощания с владыкой Антонием (Сурожским), что в таком последнем общении часто раскрываются очень важные вещи, которые доселе были скрыты.

Перед смертью успеть попрощаться со всеми – такая возможность, за которую некоторые много отдали бы.

Страшнее фантазий нет ничего



Эгон Шиле, «Видящий собственного духа». Изображение с сайта musei-smerti.ru

— Почему ожидание несчастья бывает тяжелее несчастья?

— Потому что фантазия всегда тяжелее реальности. Реальность, практически любая, переносима, с ней можно что-то сделать, о неё можно опереться, как о стенку. Потому что в реальности рядом с нами и до нас были и есть сотни людей, не говоря уже о Христе.

Когда человек, уже подтвердив диагноз, идёт лечиться, он видит вокруг сотни людей.

Для меня в своё время были потрясением женщины с четвёртой стадией рака, которые бегают, воспитывают детей, организуют проекты – живут полной жизнью.

Я посмотрела на них и поняла, что мне с моей отнюдь не терминальной стадией тем более ныть не стоит.

Хотя в целом аргумент «найди тех, кому сложнее» я бы использовала с осторожностью.

Сама я бы не хотела, чтобы меня кто-то использовал бы как «средство восстановления», утверждался бы на моём фоне. Скорее посмотреть на «коллег по диагнозу» бывает полезно, чтобы понять, что «всюду жизнь»; в конце концов, даже на четвёртой стадии иногда возникает то, что врачи называют «стабилизацией». Это не ремиссия, но опухоль не растёт, новые метастазы не появляются.

Иногда бывает даже так, что и удалённые метастазы уходят, и признаков болезни нет долгие годы. В общем, хоронить себя всяко рано. Нужно просто идти навстречу реальности, потому что реальность всегда лучше, чем наши фантазии.

И ещё один очень важный момент – избегайте питающих тревогу и панику разговоров в очередях в больницах и поликлиниках.

В очередях встречаются паникёры, то, что говорят они, надо отфильтровывать. Примерять на себя можно только позитивный опыт преодоления. А паника уводит от реальности.

Даже если вам рассказали о каком-то случае неуспешного лечения, просто скажите себе: «У меня – своя история», воткните наушники и слушайте музыку или смотрите хороший фильм на планшете. Хорошие истории примерять на себя можно, но все же в целом чужие истории прикладывать к себе не стоит.

Помощник: сочувствует, действует, не грузит



В онкологическом диспансере. Фото: Денис Абрамов / РИА Новости

— Вы сказали о помощнике, как его выбрать? Можно ведь вместо одной проблемы получить две – угрозу диагноза и ещё родственника в шоке, которому ты признался, а он обрушился на тебя с бурей своих переживаний.

— Конечно, в помощники стоит выбирать человека психологически устойчивого, спокойного, рассудительного. Возможно, не родственника, а кого-то из друзей или знакомых. Такой человек при необходимости должен выдержать ваши чувства, не отрицая их, но при этом не затопить своими чувствами вас.

— Стоит ли этого человека грузить ещё и чувствами? Мало того, что он тебя всюду водит, так ты перед ним же ещё иногда и рыдаешь.

— Смотря, что за человек. Именно поэтому хорошо, чтобы помогающих людей было несколько.

Я просто время от времени звонила подруге-врачу и говорила: «Прости, мне сейчас надо поистерить». И она отвечала либо: «Давай», либо: «Прости, сейчас я не могу, я перезвоню тебе вечером».

Мои чувства подруга понимала, принимала моё состояние, но при этом как врач она видела «большую картину» — знала, что раз ничего еще не доказано, нет нужды пугать себя заранее.

Прекрасным проводником может быть человек, который говорит: «Давай просто будем решать проблему маленькими шажками». А вот тот, кто сам имеет опыт онкозаболеваний, будет полезен, только если у него получилось полностью пережить этот опыт, вписать его в историю своей жизни.

Потому что есть люди, которые столкнулись с онкологией и поняли, что это — просто часть мира и жизни, а есть те, кто и двадцать лет спустя не может говорить о своей болезни.

Вообще помощнику нужны два качества – чувствительность и устойчивость. И, наконец, всё христианство про это – «что бы ни случилось, в жизни всегда есть Рука, которая может меня подхватить. Я не одна».

Куда бежать, если вокруг – никого



Фото с сайта espinof.com

— А если человек – интроверт, и у него нет близких друзей, социальных связей. Где искать поддержку?

— Возможно, если человек – интроверт, у него просто нет достаточного опыта близкого, не светского общения с людьми. И для начала он должен сказать себе: «Вот сейчас я нахожусь в такой ситуации, когда мне МОЖНО и НУЖНО обратиться к людям и просить помощи».

Если человек прочтёт этот материал, значит, выход в Интернет у него есть, значит, есть и соцсети.

Действуете так: создаёте закрытую группу, тщательно выбираете туда участников и пишете: «У меня – вот такие обстоятельства. Время от времени мне нужна помощь». Обычно люди отзываются.

Но есть два важных момента. Нужно с готовностью отнестись к тому, что помочь смогут не все.

Разрешите людям промолчать, мало ли какие у кого какие скрытые переживания, возможно, человек перегружен, нет сил физических и ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ.

А из тех, кто захочет помочь, наверняка будут такие, кто впадёт в панику и с кем вам самому будет некомфортно. То есть, нужно дать себе разрешение выбирать.

Если знакомых нет совсем или с теми, кто откликнется, к сожалению, взаимодействия не получится, главное не отчаиваться – можно обратиться на горячую линию службы [«Ясное утро»](#), сейчас много [пациентских групп взаимопомощи](#), групп в ФБ, например, [«Рак излечим»](#), действующих по принципу «равные – равным».

Здесь тоже нужно иметь в виду, – позвонив на горячую линию, вы имеете право бросить трубку.

Если вам не нравится голос, то, как с вами разговаривают, если вы понимаете, что с человеком не сложится контакта, спокойно бросаете трубку и звоните через какое-то время – и там будет другой консультант.

https://www.miloserdie.ru/article/s-predvaritelnyim-diagnozom-onkologiya-hodite-po-vracham-s-di-ktofonom/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com.

Онкология: на самом деле все не так безнадежно

17 сентября 2019 | Выпуск №131 от 17 сентября 2019 года

Здоровье

Ольга ИВАНЫЧЕВА

«Когда мы идем - рак отступает». Эти слова стали девизом марша «Зажги ночь», который состоялся в Казани на Кремлевской набережной.

Р

История проекта Light the night («Зажги ночь») в поддержку людей с онкологическими заболеваниями началась в Канаде. В этом году «Зажги ночь» поддержали семь городов России. В Казани эта необычная акция проводится второй год подряд. В руках участников марша были бумажные фонарики трех цветов. Золотые фонарики зажгли те, кто потерял близких и друзей, скончавшихся от рака, белые - те, кто сейчас проходит лечение от онкологических заболеваний или находится в ремиссии. Красные фонарики были у тех, кто рядом с больными, - это врачи, родственники, друзья.

Цель марша «Зажги ночь» - не только вспомнить об умерших от рака, но и напомнить всем, что от онкологических заболеваний никто не застрахован. Поэтому каждому человеку следует более внимательно относиться к своему здоровью. Но этот марш не про болезнь и смерть, а про здоровье и жизнь. Это веский повод задуматься, насколько мы ценим свою жизнь.

Организатор марша - автономная некоммерческая организация «Мы вместе - Без бергэ». Она была создана в 2016 году выпускницами Казанского государственного университета Ольгой Юскевич и Юлией Ивашкевич.

- Рак коснулся каждой семьи. Практически у каждого человека есть родственники, знакомые, умершие или страдающие от онкологии. Эта болезнь воспринимается как страшная беда. Но на самом деле не все так безнадежно. Развивается наука, разрабатываются новые препараты, совершенствуется диагностика. Рак, выявленный на ранних стадиях, эффективнее поддается лечению, и люди десятилетиями живут нормальной, полноценной жизнью. Надо просто следить за собой, обязательно проходить диспансеризацию. А если в семье были люди, болевшие раком, то надо более тщательно наблюдаться у врачей, - рассказала Юлия Ивашкевич.

- Юлия, как родственникам вести себя, если близкому человеку поставили диагноз «онкология»?

- Когда болеет один, вся семья вместе с ним переживает кризисы, ремиссию, все сложности долгого болезненного процесса лечения. Но ни в коем случае

больного не надо жалеть. Жалости быть не должно. Ему нужна не жалость, а дружеская человеческая поддержка. И очень важно, когда в самые тяжелые моменты жизни близкие люди верят в твое выздоровление. Эта вера имеет большой целительный эффект. Главное - не бросать заболевшего, не оставлять его один на один с болезнью.

- Некоторые считают, что онкобольному лучше не знать, чем он болен, поэтому родственники всеми силами стараются скрыть от него его диагноз...

- Я убеждена, что каждый человек имеет право знать, что с ним происходит. Он должен знать свой диагноз, понимать от чего и как его лечат. Да, когда сообщают такой диагноз, это страшно. Но эти знания помогут мобилизовать все внутренние силы для борьбы с болезнью. И еще пациент должен доверять своему врачу. Доверять себе, своей семье. Главное - перестать бояться.

Специальным гостем марша стал Юрий Ташлыков из Кирова. Ему 36 лет. Полтора года назад ему поставили диагноз «рак желудка 4-й стадии». Он перенес 8 курсов химиотерапии, операцию.

- Благодаря болезни я перестал откладывать жизнь на потом. И со мной стали происходить чудеса, стали исполняться мои мечты. И самое главное - я обрел внутреннюю свободу. Вот вы ответьте на вопрос: «Зачем вам здоровье?» Это не риторический вопрос. Я совершенно серьезно спрашиваю: «Зачем вам здоровье?» Я знал и знаю стариков, которые уже маются жизнью, им жизнь в тягость. Они не знают, что делать со своим здоровьем. У них нет желаний. Это самое страшное, - рассказал в своем выступлении Юрий. - Болезнь отрыла важную истину: даже в сложных обстоятельствах всегда есть место счастью. Счастье всегда рядом, и это не фигура речи. Просто присмотритесь и прислушайтесь к тому, что вас окружает. Помните: здоровье - не цель, а способ быть счастливым. В погоне за здоровьем не забывайте радовать себя!

https://kazved.ru/article/98462.aspx?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com

Второе мнение в онкологии – это альтернативный взгляд, который крайне важен для успешного лечения пациента

30 октябрь 2019.

Заместитель главного врача по хирургической помощи Научно-клинического центра ФМБА России, д.м.н., профессор Роман Ищенко рассказывает о важности второго мнения с точек зрения лечащего врача и пациента.

Известная шутка «Сколько врачей – столько мнений» несет в себе немалую долю правды. У каждого врача есть собственное мнение и собственный опыт. Более того, разные онкологические школы используют разные подходы к диагностике и лечению злокачественных опухолей.

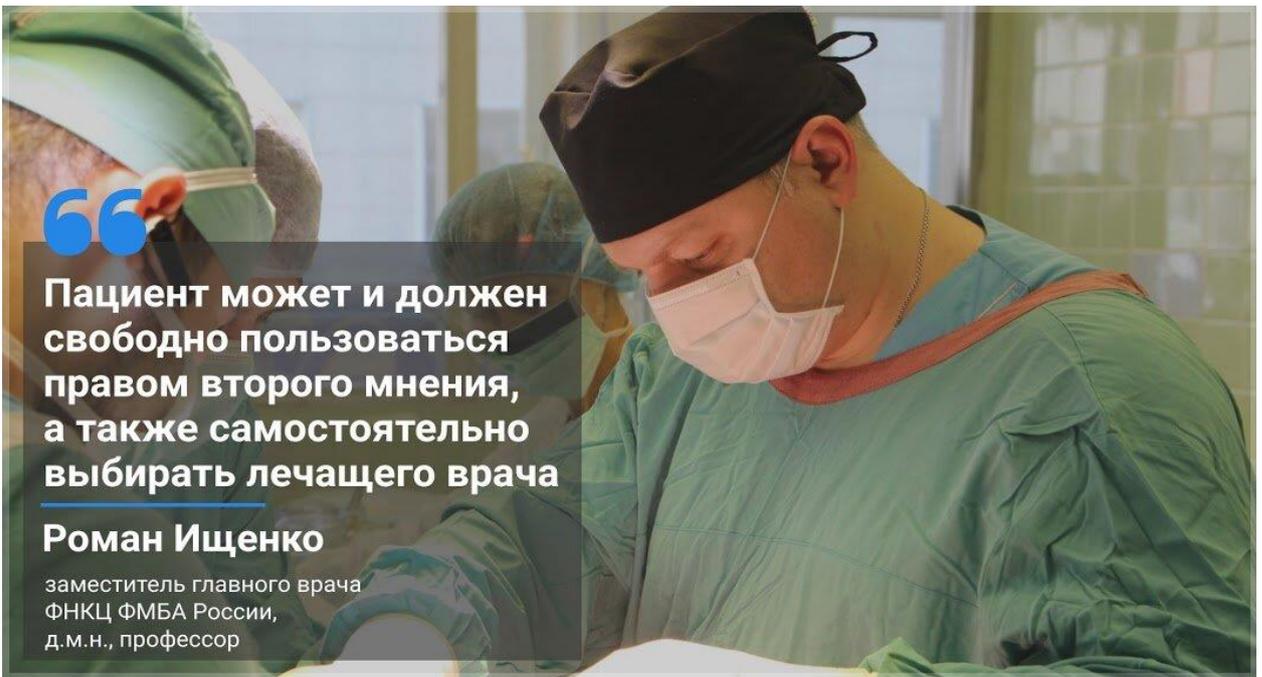


Роман Викторович Ищенко

Однако основные положения по ведению онкологических больных изложены в национальных клинических рекомендациях. В Российской Федерации они основаны на опыте многих центров, в том числе зарубежных. Но каждый конкретный случай индивидуален – не все можно подвести под стандарты. Поэтому крайне важно собрать разные мнения врачей. С этой целью проводятся онкоконсилиумы, в которых участвуют хирурги, патоморфологи, химиотерапевты, радиологи. Это позволяет подобрать наиболее оптимальный вариант тактики лечения. Лечащий врач не принимает участие в голосовании, но вправе в процессе лечения пациента подать запрос на повторный консилиум со сменой состава, например, если принятое решение не дает желаемых результатов или приводит к быстрому прогрессированию заболевания. Не выполнить предписание или самостоятельно изменить тактику лечения он не имеет права, поскольку отменить решение консилиума может только другой консилиум.

Онкоконсилиумы имеют крайне важное значение как на этапе диагностики, так и в процессе лечения пациента. В нашей клинике (ФНКЦ ФМБА России) все онкобольные 100% проходят через первичный консилиум. Присутствие на консилиуме пациента не обязательно. Всю необходимую документацию для обсуждения предоставляет лечащий врач.

Более того, участие в консилиуме может вызвать у пациента нежелательный стресс: врачи вступают между собой в споры, оперируют сложными медицинскими терминами и пр.



Пациент может и должен свободно пользоваться правом второго мнения, а также самостоятельно выбирать лечащего врача

Роман Ищенко

заместитель главного врача
ФНКЦ ФМБА России,
д.м.н., профессор

Онколог Ищенко Роман Викторович

Однако этого не всегда удастся избежать онкопациентам с массой сопутствующих заболеваний – их в обязательном порядке осматривает консилиум.

Второе мнение важно не только для лечащего врача, но также для пациента. Например, если он не полностью доверяет врачу, или просто желает выслушать независимое, альтернативное мнение. В западной медицине это нормальная общепринятая практика. Я считаю, пациент может и должен свободно пользоваться правом второго мнения, а также самостоятельно выбирать лечащего врача. Если у больного нет полного контакта с врачом, стресс и психологический дискомфорт будут накладывать негативный отпечаток на результаты лечения.

Справочно

Роман Викторович Ищенко – хирург, онколог. Специализация: злокачественные опухоли органов брюшной полости, легких, трахеи и плевры, кардиоонкология (лечение злокачественных опухолей у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Консультирует пациентов в ФНКЦ ФМБА России (Москва). Записаться на очный прием можно [на сайте врача](#) или по телефону +7 (495) 971-71-72.

Подробнее о порядке госпитализации в московские клиники можно узнать на сервисе [медицинского проекта «Здоров Я»](#).

https://zen.yandex.ru/media/zdorovr_ru/vtoroe-mnenie-v-onkologii--eto-alternativnyi-vzgliad-kotoryi-kraine-vajen-dlia-uspeshnogo-lecheniia-pacienta-5db965243d873600b0a4dd4b.

Комментарии

[сергей лысанов](#)

3 дня

Должны быть Медицинские Стандарты, которые формируются на основе многолетнего опыта!

Елизавета Дрейлинг

3 дня

Второе мнение нужно узаконить!

В Тюмени мнение одно, т.к. иное мнение опасно для казнокрадов (про простых людей), для своих все есть.

А Н

4 дня

Больной услышал два мнения, предложены два варианта лечения, которые отличаются друг от друга (например один консилиум рекомендовал операцию, затем химиотерапию и лучевую терапию, а другой - сначала химиотерапию, затем операцию и т.д.). Как сам больной может сделать выбор?

Евдокия

1 день

Моя мама медсестра.

Разумеется, доверяла своим коллегам. Много лет ей лечили лёгочную астму.

На курорте поставили другой диагноз - астма сердечная.

Вот тогда и пошёл результат.

* * *