



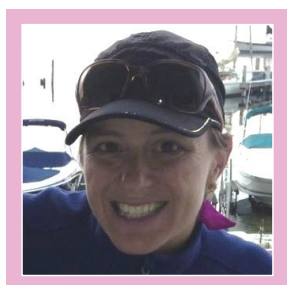
ОРГАНИЗАЦИЯ BEYOND PINK
РАССКАЗЫВАЕМ ИСТОРИЮ
О МЕТАСТАТИЧЕСКОМ РАКЕ
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

10 ФАКТОВ

КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О МЕТАСТАТИЧЕСКОМ РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Активное лечение МРМЖ

Диагноз метастатического рака молочной железы может оказаться шоком и испугать, и часто приводит к возникновению таких вопросов, как «Как я буду справляться с раком, который останется у меня до конца жизни?» Несмотря на то, что ответить на этот вопрос непросто, важно понимать, что не одному вам нужно на него отвечать.



НИЖЕ ПРИВОДЯТСЯ **10 ФАКТОВ**, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ ДЛЯ АКТИВНОГО СОДЕЙСТВИЯ ЛЕЧЕНИЮ ВАШЕГО МЕТАСТАТИЧЕСКОГО РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

1

Принимайте активное участие в обсуждениях лечения и попросите вашего врача объяснять все, что вы не понимаете, или ту информацию, которая вас не устраивает.

2

Задействуйте ваш весь медицинский персонал. В вашу группу медицинских специалистов входят различные медицинские работники. Открыто и честно рассказывайте о своих симптомах и побочных эффектах лечения. Рак поражает людей по-разному, и никто не может прогнозировать вашу личную ситуацию.

3

Узнайте о статусе гормональных рецепторов своей опухоли и спросите, что это означает для вашего лечения. Рак молочной железы может быть гормонозависимым, а прогрессирование МРМЖ может быть непосредственно связано с типами гормонов. Знание того, от чего зависит рост опухоли, позволяет вам и вашему медицинскому персоналу определить и выбрать подходящие варианты лечения. Возможно, вам нужно будет периодически делать повторную биопсию, чтобы узнать, не изменился ли статус гормональных рецепторов опухоли.

4

Подумайте о том, чтобы брать члена семьи или друга с собой на приемы к врачу для оказания поддержки, помогать вам вспоминать вопросы, которые вы хотите задать, и/или делать за вас заметки, которые можно потом изучить.

5

Рассказывайте вашему медицинскому персоналу и любимым людям о своих чувствах тревоги и горя. Сейчас не время скрывать опасения или пытаться проверить, пройдут ли чувства тревоги и горя. Поговорите с вашими медицинскими специалистами и близкими людьми о том, как можно снять стресс и уменьшить страх.

6

Узнайте, как лечение может повлиять на половое влечение или половую жизнь. Рак молочной железы и его лечение может вызвать утомляемость, дискомфорт, боль и другие побочные эффекты, каждый из которых может уменьшить половое влечение. Поговорите со своим медицинским персоналом о том, чего ожидать и как справляться с этими побочными эффектами, а также будьте открытыми и честными с вашим партнером касательно того, что вы чувствуете и что вам от него нужно.

7

Оставайтесь активны и делайте физические упражнения, когда можете. Гуляйте, когда можете и/или поищите программу занятий физкультурой, предназначенную для больных раком в вашем районе. Поддержание физической активности может способствовать поддержанию силы в организме и улучшению вашего чувства благополучия; обязательно поговорите со своим врачом, прежде чем начать программу тренировок.

8

Придерживайтесь правильной диеты. Рассмотрите возможность проконсультироваться с диетологом, чтобы найти диету, эффективную для вас. Правильное питание может помочь вам поддерживать свои силы и справляться с побочными эффектами лечения.

9

Поговорите с другими людьми, которые борются с подобными заболеваниями. Борьба с раком может истощать и физически, и морально. Налаживание контактов с другими людьми с диагнозом «метастатический рак молочной железы» при личной встрече или в Интернете может иметь чрезвычайно важное значение для тех, кто только начинает свою борьбу с МРМЖ, а также для тех, у кого есть опыт и знания, которыми можно поделиться.

10

Продолжайте заниматься любимыми делами. Рутинное занятие может помочь сконцентрироваться на делах, которые приносят радость. Независимо от того, повседневная ли это работа или занятие, которое вы выполняете только один раз в неделю, регулярное дело может помочь вам сохранить хорошие привычки и обеспечить структуру во время неопределенности, когда кажется, что многие другие аспекты жизни вышли из-под контроля.

“Найдите дело, которое вы любите, и используйте его, просто ухватитесь за него и держите, не отпускайте, используйте как «громоотвод», чтобы пережить день.”

— Эми Лессак,
живет
с МРМЖ
с 2008 г.