

Жизнь с раком кожи

Living with Skin Cancer – Russian

Сложно научиться жить с раком. Неважно, вылечен ли рак или вам нужно продолжать лечение, — у вас, скорее всего, остались поводы для беспокойства.



Во время и после лечения

Ваш врач будет за вами наблюдать вне зависимости от того, закончили ли вы курс лечения. Он убедится в том, что вы выздоровели и рак не вернулся. Кроме того, у вас повышен риск возникновения рака кожи на другой части тела, поэтому продолжайте ходить к врачу.

Обязательно:

- Спросите врача, как часто вам ходить на прием.
- Спросите, нужно ли вам пройти обследования на другие виды рака или для обнаружения проблем с лечением.
- Попросите список отдаленных или долгосрочных побочных эффектов, на которые нужно обратить внимание.
- Спросите, на какие симптомы нужно обратить внимание и когда нужно обратиться к врачу.
- Расскажите врачу или другому медработнику о своих симптомах, чтобы он помог вам контролировать их.
- Попросите копию важной медицинской документации и план ухода по окончании лечения.



Как сохранить здоровье

Вы многое можете сделать, чтобы сохранить здоровье во время и после лечения рака кожи. Здоровое питание, физическая активность и поддержание нормального веса помогут вам сохранить хорошее самочувствие. Полезные привычки также могут снизить риск возникновения других видов рака.

Существуют способы снизить риск возникновения нового онкологического заболевания или обнаружить его на ранней стадии:

- Не злоупотребляйте пребыванием на солнце.
- Не употребляйте табачные изделия, а если употребляете — постарайтесь бросить.
- Осматривайте кожу не реже раза в месяц. Проверьте, нет ли изменений в области, где проводилось лечение рака, а также изменений или новых пятен на остальной коже.
- Регулярно ходите к врачу на осмотр кожи. Рак кожи, обнаруженный на ранней стадии, чаще легче лечить.

Не забудьте пройти обследование на наличие других видов рака и проблем со здоровьем.



Как справиться с чувствами

Диагноз «рак» может вызывать у вас испуг, грусть или тревогу. Эти чувства нормальны, и существуют способы справиться с ними.

- Не пытайтесь разобраться в чувствах в одиночку.
- Говорите о своих чувствах, какими бы они ни были.
- Нормально периодически грустить. Обратитесь за помощью, если вы чувствуете себя несчастным несколько дней подряд.
- Сохраняйте активность и придерживайтесь полезных привычек.
- Делайте то, что доставляет вам удовольствие, например примите

горячую ванну, лягте поспать днем или съешьте любимое блюдо.

- С позволения врача сходите в кино, в ресторан или на спортивный матч.
- Попросите о помощи в таких делах, как приготовление еды и уборка.

Попросите помощи у других людей, например друзей, родных, лидеров или членов религиозной общины. Некоторым людям помогают разговоры с другими, прошедшими через то же самое: такую возможность предоставляет группа поддержки. Другим полезна индивидуальная консультация психолога. Расскажите медработникам о том, как себя чувствуете: они подберут вам подходящую форму поддержки.

За информацией, повседневной помощью и поддержкой обращайтесь в Американское общество по борьбе с раком по телефону **1-800-227-2345** или посетите наш веб-сайт по адресу **www.cancer.org/skincancer**.
Мы готовы прийти вам на помощь.

