



Жизнь после лечения

Окончание лечения может быть одновременно и стрессовым и радостным событием. С одной стороны, вы с облегчением закончите лечение, с другой стороны, вам будет сложно гнать от себя мысли о возможном возобновлении болезни. Такой настрой очень типичен для людей, перенесших рак.

По окончании лечения вам предстоит многие годы продолжать посещать доктора. Во время консультаций врача вы будете проходить общий физический осмотр и сдавать анализы крови, которые помогут диагностировать возможное повторное заболевание раком. Могут также потребоваться другие процедуры, например, рентген грудной клетки, томография или магнитная резонансная томография.

Во время консультации врач также обсудит с вами возможные побочные эффекты. Практически любой способ лечения рака имеет побочные эффекты. Некоторые из них проходят через несколько недель или месяцев, а другие длятся дольше. Пожалуйста, сообщайте врачу о любых недомоганиях, чтобы получить необходимую помощь.

Визит к новому врачу

Может так случиться, что через некоторое время по окончании лечения вам придется перейти в новую врачебную практику. В этом случае вам необходимо довести до сведения нового доктора все подробности вашего онкологического заболевания и его лечения. Имейте на руках всю необходимую информацию и сделайте ксерокопии для себя:

- Копия истории болезни, включая каждую биопсию и операцию
- Если вас прооперировали, то приложите копию послеоперационного отчета
- Если вы находились в больнице, то приложите копию выписки, которую доктор подготовил перед вашим отъездом домой
- Если вы проходили облучение, то приложите копию обобщенного анализа лечения
- Если вы проходили химиотерапию, то приложите список лекарств, дозы, а также укажите период, в который вы их принимали

- Копии рентгена и других визуальных исследований (обычно их копируют на DVD)

Собирать нужные документы проще во время или сразу после лечения, чем потом.

Изменения образа жизни во время и после лечения

Наличие рака и его лечение может занять много времени. Зато теперь у вас появится возможность посмотреть на вашу жизнь по-другому. Возможно, вы решите изменить образ жизни. Некоторые пациенты начинают работать над собой уже во время лечения.

Выбрать здоровый образ жизни

Задумайтесь о своей жизни до рака. Было ли что-то, что делало ваш образ жизни менее здоровым? Возможно, вы пили, переедали, курили или редко занимались спортом. Возможно, вы держали ваши эмоции при себе или долго терпели стресс. Теперь не время корить себя и чувствовать себя виноватым. Уже сегодня вы можете начать изменения, которые в будущем дадут положительный эффект на всю жизнь. Вы станете лучше себя чувствовать и будете здоровее.

Начните с того, что больше всего вас беспокоит. Попросите помочь в том, где вам сложнее всего. Если вы хотите бросить курить и вам нужна поддержка, позвоните нам по телефону 1-800-227-2345.

Здоровое питание

Правильно питаться во время и после лечения рака непросто. Лечение может изменить вкусовые ощущения или может болеть желудок. Возможно, вам просто не будет хотеться есть. Или сами того не желая, вы потеряете в весе. Случается, что некоторые наоборот набирают вес, хотя больше при этом не едят. Все это может огорчать.

Если вы сбросили вес или испытываете вкусовые изменения, то постарайтесь есть как можно лучше, помня, что скоро ваше состояние улучшится. Попросите у врача или медсестры назначить консультацию у диетолога, который поможет вам разобраться с побочными эффектами. Возможно, вам будет проще, пока самочувствие не улучшится, есть небольшими порциями каждые два-три часа.

Лучшее, что вы можете сделать после лечения -- взять в привычку питаться тем, что полезно для здоровья. Постарайтесь съесть как минимум 2½ порции овощей и фруктов каждый день. Выбирайте цельнозерновые изделия вместо переработанных, как например, белая мука или рафинированный сахар. Постарайтесь ограничить потребление жирного мяса. Уменьшите потребление переработанных мясных продуктов, например, сосисок, мясных деликатесов и бекона. Если вы употребляете алкоголь, то введите ограничение (в день максимум одна порция для женщин и две для мужчин). Не забывайте о физических упражнениях. Здоровая диета и регулярные упражнения помогут вам оставаться в нужном весе и добавят энергии.

Утомление, отдых и физическая нагрузка

Утомление – это крайнее проявление усталости. Больные раком часто испытывают утомление. При утомлении ощущение измотанности не проходит даже после отдыха. Для многих по окончании лечения утомление продолжается очень долго.

Сложно быть активным при постоянном утомлении. Однако став активным, вы можете уместить усталость. Исследования показали, что пациенты, которые выполняют программу физических упражнений, лучше справляются с усталостью и чувствуют себя лучше.

Во время болезни или при постельном режиме во время лечения является вполне естественно выйти из формы, испытывать физическую усталость и потерять мышечный тонус. Упражнения помогут укрепить мышцы и побороть утомление. Кроме того, вам станет легче бороться с депрессивными мыслями, которые часто приходят, когда вы очень утомлены.

Ваша программа физических упражнений должна отвечать вашим потребностям. Человек более старшего возраста, никогда не ведший активный образ жизни, не сможет выполнять те же упражнения, что и сорокалетний. Если вы не были активны последние годы, но можете свободно передвигаться, то начните с коротких прогулок.

Перед началом обсудите все с доктором или медсестрой. Расскажите им о ваших планах. Хорошо найти компаньона, чтобы не заниматься в одиночку. Если с вами упражнения будут выполнять члены семьи или друзья, то они окажут вам дополнительную поддержку для продолжения занятий. Если вы очень устали, вам, все-таки, необходим отдых. Иногда людям, привыкшим целыми днями работать или заниматься домом и семьей, бывает трудно дать себе отдохнуть. Отдыхать, когда это необходимо, НОРМАЛЬНО.

Ваше эмоциональное состояние

По окончании лечения вас могут переполнять эмоции. Так часто происходит со многими людьми. На вашу долю выпало столько испытаний с момента установления диагноза, что у вас едва хватало сил сосредоточиться на лечении. Теперь вас могут посетить мысли о смерти или о последствиях болезни для вашей семьи. Вы можете больше задумываться об отношениях с супругом или партнером.

Это время, когда вам нужны рядом люди, к которым можно обратиться за помощью и поддержкой. Помощь может исходить от семьи, друзей, специальных групп по поддержке больных раком, религиозных групп, групп общения через интернет, а также от медицинских консультантов.

Как правило, все, кто прошел через лечение рака, чувствуют себя лучше, если они получают какую-либо поддержку. Некоторые люди чувствуют себя более защищенными, если входят в состав различных групп по поддержке больных раком, другие предпочитают общение в менее формальной обстановке, например, в церкви. Третьим проще поговорить с близким другом или медицинским консультантом. Неважно с кем удобнее общаться

именно вам и где вы будете черпать силы, главное, чтобы у вас было место, куда пойти со своими печальями и заботами.

Вы можете чувствовать себя очень одиноко, проходя через мытарства борьбы с раком. Вы не должны быть одни. Ваши друзья и семья почувствуют, что вы вычеркнули их из своей жизни, если вы решите не посвящать их в свои проблемы. Впустите их в свой внутренний мир и позвольте другим, кто на ваш взгляд готов помогать, быть рядом. Если вы не знаете, кто может помочь, звоните нам по телефону **1-800-227-2345** в любое время дня и ночи.

Вы не можете изменить то, что у вас был рак. Но вы *можете* изменить то, как вы проживете всю оставшуюся жизнь.

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org