

Інтимна життя онкологічних хворих в час лікування

Продолжение. Начало на стр. 51.

✓ В период отрастания выпавших волос можно использовать парик. Женщины могут носить шляпки, декоративные головные уборы из платков и шарфов. Некоторые пациенты не используют парик, а воспринимают свой новый облик как символ борьбы и победы над недугом.

✓ Лечение вызывает у онкологических больных усталость и слабость, часто – временную потерю интереса к интимной близости. Здесь необходимо терпение и время – это основные ключи к решению проблемы. Главное не отчаиваться.

✓ Эксперименты в интимной жизни с любимым человеком помогут паре сохранить и улучшить отношения.

✓ Все действия во время близости должны быть осторожными и аккуратными.

✓ Партнеры должны совместно выбирать удачное время для интимной близости, когда самочувствие обоих удовлетворительное. Важно не стесняться говорить о своем плохом самочувствии.

✓ Партнерам следует выбирать наиболее удачные позы, не причиняющие неудобств и дискомфорта.

✓ Часто, столкнувшись с онкологическим заболеванием, люди замыкаются в себе и отдаляются от близкого человека, таким образом причиняя ему страдание. В этой ситуации важно проявить терпение и поднимать тему интимных отношений не требованиями и обвинениями, а заботой и любовью.

✓ Проблема пониженного либидо зачастую бывает вызвана тревогой или стрессом. Своевременное обращение к специалисту (психотерапевту, сексологу или психологу) может помочь супругам решить возникшую проблему.

✓ По возможности следует использовать красивое нижнее белье, позволяющее скрыть последствия операций.

✓ Нужно постоянно напоминать себе о своих достоинствах.

✓ Для мужчин важно использовать презерватив, а вагинальные увлажнители на водной основе помогут женщинам снизить дискомфорт во время интимной близости (*более подробно этот вопрос следует обсудить с врачом*).

✓ Правильное питание и физические упражнения помогут укрепить тело и поддержать бодрость духа. Важно найти то, что помогает расслабиться: фильмы, хобби, прогулки на свежем воздухе.

✓ Рекомендуются упражнения Кегеля [4], которые улучшают циркуляцию крови в малом тазу, что в свою очередь способствует оздоровлению всей мочеполовой системы и повышению либидо.

Например:

• Сожмите мышцы тазового дна, подтянув их вверх, и удерживайте в таком положении 10 с.

• Полностью расслабьте мышцы и 10 с отдыхайте.

• Повторяйте упражнение 10 раз на протяжении 5 мин три раза в день (утром, в обед, вечером). Первые результаты чувствуются уже через 4-6 недель регулярных занятий.

Главное для хорошего результата – не забывать выполнять упражнения регулярно, и чем чаще, тем лучше (*важно обсудить с лечащим врачом, какие физические нагрузки и упражнения вам подходят*).

✓ Исследования показывают, что общение с людьми, победившими онкологическое заболевание и ведущими активный образ жизни, обеспечивает пациентам эмоциональную поддержку и заряжает их позитивными эмоциями.

✓ Compliments, поцелуи, объятия партнера придадут уверенности и помогут почувствовать себя нужным.

Одна из важнейших задач, стоящих перед онкологией, – улучшить качество жизни пациентов, проходящих лечение и находящихся в ремиссии. Сексуальность онкологического больного зависит от диагноза, лечения, а также оказанной своевременно медико-психологической помощи. Очень важно, чтобы человек не чувствовал себя «выброшенным за борт», а был полноценным членом общества.

Онкологическому больному необходимо постоянно напоминать, что даже в самый тяжелый период жизни он может быть счастлив, он может не только брать, но и отдавать. В счастливом браке самооценка человека нерушима, партнеры помогают друг другу, поддерживают и направляют, а любовь крепнет и возрастает, невзирая на возникающие на ее пути испытания. Роберт Хайнлайн писал: «Любовь – это когда счастье другого есть необходимое условие вашего счастья» [6]. Онкологическому пациенту важно это понять.

Литература

1. Niederhuber J., Aritage J., Doroshow J., Kastan M., Tepper J. Abeloff's clinical oncology, 2008.
2. Basson R. Women's sexual dysfunction. CMAJ 20057.
3. Dana-Farber Cancer Institute: Sexual Health Program for Cancer Patients and Survivors, Boston.
4. How to talk about sexual issues with cancer patients. Contemporary OB/GYNObstetrics-Gynecology & Women's Health. May 01, 2012.
5. «Сексуальная реабилитация онкологических пациентов, перенесших хирургические вмешательства на органах репродуктивной системы», – статья доктора медицинских наук, профессора И.И. Горпинченко в журнале «Здоров'я України» за октябрь 2015 г.)
6. Хайнлайн Р. Чужак в чужой стране: Научная фантастика. – Изд. дом «Эксмо», 2003.
7. Sexual Quality of Life in Women with Newly Diagnosed Breast Cancer. – Article in Journal of Psychosocial Oncology, 25(2), February 2007.



Раннее выявление меланомы – дело каждого

13 апреля 2017 года в Украине был проведен IX Всеукраинский день диагностики меланомы. Эта акция осуществляется в рамках международной программы «Евромеланома» и охватывает все страны Европы.

Всеукраинский день диагностики меланомы проводится ежегодно начиная с 2009 года под эгидой Министерства здравоохранения Украины, Украинской ассоциации врачей-дерматовенерологов и косметологов, а также при поддержке общественных организаций и представителей социально ответственного

бизнеса. В этот день все желающие могут пройти бесплатное обследование с целью выявления на ранней стадии злокачественных новообразований кожи. Информация о возможностях обследования заблаговременно размещается в сети интернет.

По результатам прошедшего года, в День меланомы было осмотрено

более 95 тыс. человек, среди которых предварительный диагноз меланомы был установлен в 222 случаях. В общей сложности за 8 лет (2009-2016 гг.) реализации программы в Украине было осмотрено 235 958 человек, среди которых выявлено 769 случаев меланомы и 2101 случай рака кожи.

В этом году при реализации проекта использовались современные технологии связи: каждый человек, не имевший физической возможности посетить врача для осмотра, мог бесплатно определить свою принадлежность

к группе риска, сделав качественную фотографию родимого пятна и отправив ее врачу по электронной почте.

В Украине и зарубежных странах практикуется информирование населения о признаках меланомы и факторах риска в виде инфографики (рис.). Материалы, содержащие актуальную информацию в краткой и доступной форме, могут быть переданы пациенту.

www.uadvc.org.ua
www.bogomoletsclinic.com.ua

Эти четыре индикатора позволят определить ранние признаки меланомы на собственной коже:

MELANOMA

А. Асимметрия
Одна половина очага несимметрична второй

Б. Четкость границ
Неровные или размытые края

В. Цвет
Присутствуют бурый, желто-коричневый и черный цвета

Г. Диаметр
Размер <6 мм, >6 мм

www.letsfancer.com

накинуть намазать надеть найти нацепить

Защитите себя от рака кожи пятью возможными способами

5 признаков рака кожи

АСИММЕТРИЯ
Если провести линию через середину родинки или новообразования на вашей коже и две половины не будут симметричны, это признак того, что опухоль может быть злокачественной

ЧЕТКОСТЬ ГРАНИЦ
Доброкачественное новообразование имеет ровный, правильный край, тогда как ранним признаком меланомы будет зазубренный или неровный край

ЦВЕТ
Равномерный цвет образования является хорошим признаком, поскольку цвет меланомы неравномерный, различных оттенков черного, бурого, коричневого. Также могут присутствовать голубоватые, красноватые и другие оттенки

ДИАМЕТР
По приблизительным подсчетам, доброкачественное образование обычно имеет размер <6 мм. Меланома, как правило, обычно большего диаметра, что требует пристального внимания

ЭВОЛЮЦИЯ
Изменение размера, формы, цвета, возвышение над поверхностью кожи, новые особенности и симптомы (кровотечение, зуд, образование корочек и др.)