Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Интегративная медицина и лечение рака

Эта информация поможет вам узнать, как интегративная медицина помогает ослабить симптомы рака и побочные эффекты его лечения.

Информация о Службе интегративной медицины и здоровья центра MSK

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK предлагает различные виды лечения пациентам, их семьям и ухаживающим за ними лицам, а также сотрудникам центра MSK и местному населению. Методы интегративной медицины, также называемые дополнительными методами лечения, — это методы и виды лечения, которые применяются одновременно с лечением рака. Они могут помочь вам контролировать симптомы рака и побочные эффекты его лечения. Кроме того, они могут помочь вам набраться сил в процессе лечения и выздоровления.

Предлагаемые в центре MSK методы интегративной медицины описаны в следующем разделе. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.mskcc.org/integrativemedicine или позвоните в Службу интегративной медицины и здоровья по номеру 646-449-1010.

Вы также можете записаться на встречу с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья по номеру 646-608-8550. Вам составят план ухода, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами от лечения рака. Вы также сможете получить ответы на любые вопросы о

травах и добавках. Стоимость приема у такого врача покрывается страховкой. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/expertise.

Методы интегративной медицины

Вы можете воспользоваться предлагаемыми методами интегративной медицины, обратившись в Службу интегративной медицины и здоровья. Вы также можете научиться применять некоторые из них самостоятельно. Если вы хотите записаться на прием для получения какого-либо из перечисленных ниже видов лечения, позвоните по номеру 646-449-1010. Например:

- иглоукалывание;
- точечный массаж;
- йога;
- тайчи;
- лечебный массаж;
- танцевальная и двигательная терапия;
- медитация и другие методы релаксации мозга и тела;
- музыкальная терапия;
- физическая нагрузка.

Иглоукалывание

Иглоукалывание — это вид лечения, пришедший из традиционной китайской медицины. Его выполняет лицензированный иглотерапевт — специалист, прошедший специальное обучение по акупунктуре. Во время сеанса вы будете лежать на столе с мягкой обивкой, а иглотерапевт будет вводить вам в кожу тонкие иглы. Место введения игл зависит от того, что лечат. Большинство пациентов почти не чувствуют боли. После введения игл вы будете спокойно лежать около 30 минут. По окончании сеанса иглотерапевт извлечет иглы и выбросит их.

Результаты исследований показали, что иглоукалывание может ослабить некоторые побочные эффекты рака и его лечения. Например:

- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- боль;
- приливы;
- сухость во рту;
- нарушения пищеварения (проблемы с перевариванием пищи);
- тревожность (сильное чувство беспокойства или страха);
- бессонницу (проблемы с засыпанием, сном или слишком раннее пробуждение).

Центр MSK предлагает сеансы лечения иглоукалыванием. Для амбулаторных пациентов (пациентов, не пребывающих в больнице) и местного населения иглоукалывание проводится в форме индивидуальных сеансов или сеансов для небольших групп. Некоторые программы страхования при определенных условиях могут покрывать расходы на лечение иглоукалыванием. Позвоните в свою страховую компанию для получения дополнительной информации. Для записи на прием позвоните по номеру 646-449-1010.

Точечный массаж

Точечный массаж основывается на иглоукалывании. При точечном массаже медицинский сотрудник оказывает давление на определенные точки тела. Такие точки называются акупунктурными. Надавливание на эти точки позволяет мышцам расслабиться и улучшает кровообращение.

Чтобы справиться с такими проблемами, как тошнота, беспокойство и головные боли, вы можете научиться самостоятельно выполнять точечный массаж. Чтобы получить дополнительную информацию, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

- *Точечный массаж при тошноте и рвоте* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)

- *Точечный массаж для устранения головной и другой боли* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches)
- *Точечный массаж от стресса и тревожности* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)

Йога и тайчи (тайцзи-цюань)

Йога и тайчи — это практики, сочетающие в себе плавные движения тела и медитацию. Они помогают укрепить и тело, и дух.

Регулярные практики могут помочь:

- снизить риск падений;
- улучшить равновесие;
- стать увереннее в себе;
- снизить тревожность;
- снизить переутомление (чувство усталости или слабости больше, чем обычно);
- улучшить сон;
- укрепить здоровье и улучшить гибкость.

Служба интегративной медицины и здоровья предлагает индивидуальные и групповые занятия йогой и тайчи для пациентов, ухаживающих за ними лиц, членов их семей и местного населения. Чтобы узнать больше об этих занятиях, позвоните по номеру 646-449-1010.

Для занятий тайчи дома посетите веб-сайт www.mskcc.org/taichi.

Лечебный массаж

Сеанс массажа может помочь вам успокоиться и расслабиться. Он также может уменьшить напряженность и боль в мышцах, ослабить скованность тканей и снять тревожность и стресс. Узнайте больше о пользе массажа, посмотрев видео «Узнайте о воздействии лечебного массажа» (Learn How

Massage Therapy Works). Его можно посмотреть по ссылке: www.mskcc.org/videos/learn-how-massage-therapy-works.

Вы можете обратиться к другу или кому-то из своей семьи с просьбой сделать вам легкий массаж шеи, плеч, рук и ступней. Попросите их начать с легких прикосновений. Не следует касаться:

- поврежденной кожи;
- зоны над местом нахождения опухоли;
- катетеров, портов или помп, установленных под кожей;
- стом, установленных на вашем теле.

Видеоролик *«Терапия прикосновений для лиц, ухаживающих за больными» (Touch Therapy for Caregivers),* подготовленный Службой интегративной медицины и здоровья, может помочь ухаживающему за вами лицу научиться делать легкий массаж. Его можно посмотреть по ссылке: www.mskcc.org/videos/touch-therapy-caregivers.

Вы можете записаться на массаж к одному из наших терапевтов-массажистов, позвонив по номеру 646-449-1010.

Медитация

Медитация — это практика, позволяющая достичь спокойствия и ясности сознания. Медитация помогает уменьшить:

- стресс;
- тревожность;
- страх;
- депрессию (сильное чувство грусти и безысходности);
- проблемы со сном;
- слабость;
- боль;
- когнитивные изменения (изменения в том, как вы думаете и сосредотачиваетесь): К когнитивным изменениям относятся проблемы с вниманием, концентрацией и скоростью мышления. Такие изменения

иногда обозначают термином «химический мозг», поскольку ранее медицинские сотрудники считали, что они связаны исключительно с химиотерапией. В настоящее время известно, что подобные изменения могут быть вызваны и другими видами лечения.

Существует множество различных видов медитации. Например, осознанное наблюдение, при котором вы спокойно сидите, концентрируясь на своих мыслях и чувствах, но не оценивая их.

Практика медитации

Вы можете научиться медитировать. Это упражнение поможет вам оставаться в текущем моменте и чувствовать себя расслабленно.

1. Сначала закройте глаза и представьте себя в безмятежном месте. Дышите глубоко и медленно.
2. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как воздух входит и выходит из носа и легких.
3. Отслеживайте ощущения в теле. Начните с макушки и медленно продвигайтесь вниз до кончиков пальцев ног.
4. Расслабьте одну за другой каждую часть своего тела.

Послушайте бесплатный курс медитации, перейдя по ссылке: www.mskcc.org/meditation.

Узнайте больше о практиках осознанной медитации в ходе мастер-классов и занятий, организованных Службой интегративной медицины и здоровья. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт www.mskcc.org/IntegrativeMedicine или позвоните по номеру 646-449-1010.

Танцевальная и двигательная терапия

Танцевальная и двигательная терапия — это способ войти в гармонию со своими чувствами с помощью танца, движений, музыки, игры, релаксации, медитации и образов. Она поможет вам:

- справиться с болью и другими симптомами;
- снять напряжение;
- ускорить процесс восстановления;
- поднять самооценку и улучшить восприятие своего тела;
- подзарядиться энергией.

Занятия танцевальной и двигательной терапии могут посещать все пациенты, включая взрослых, подростков, детей, а также члены их семей. Попросите своего медицинского сотрудника направить вас к соответствующему специалисту. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-449-1010.

Музыкальная терапия

Музыкальная терапия предполагает использование музыки для удовлетворения ваших физических, эмоциональных, познавательных (умственных) и социальных потребностей. Музыка может ослабить такие симптомы, как стресс, тревожность и боль после операции.

В Службе интегративной медицины и здоровья вы можете слушать музыку или играть на музыкальных инструментах под руководством опытного терапевта. Также вы можете слушать успокаивающую и приятную музыку в тихом месте.

Вы можете послушать записи, подготовленные нашими музыкальными терапевтами, перейдя по ссылке www.mskcc.org/meditation.

Физическая нагрузка

Физическая нагрузка помогает предотвратить и устранить побочные эффекты лечения, такие как усталость и слабость. Это также может способствовать выздоровлению.

Вы также можете заниматься дома. Для этого Служба интегративной медицины и здоровья подготовила серию видеозанятий, доступных по ссылке www.mskcc.org/exercise_with_msk.Серия включает занятия по аэробике, силовые тренировки, базовый комплекс упражнений и легкие

упражнения на растяжку.

Программа «Интегративной медицины на дому» (Integrative Medicine at Home)

«Интегративная медицина на дому» — это ежемесячная программа, подразумевающая членство, в которой проводятся онлайн-занятия по здоровому образу жизни для пациентов центра MSK и их близких. По программе с участниками всех возрастов и возможностей еженедельно проводятся групповые занятия в режиме реального времени. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 646-449-1010 или посетите веб-сайт www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/membership.

Травы и пищевые добавки

Некоторые люди дополняют прием лекарств травами и пищевыми добавками. Принимая добавки, следует придерживаться следующих важных рекомендаций:

- **Прекратите прием всех трав и добавок за 1 неделю до процедуры или операции или согласно указаниям вашего врача.** Некоторые травы могут влиять на анестезию (лекарство, под действием которого вы засыпаете во время операции) или свертывание крови.
    - Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).
- Спросите у своего медицинского сотрудника или врача Службы интегративной медицины и здоровья, можно ли вам продолжать прием трав или добавок в ходе лечения. Некоторые травы и пищевые добавки могут повлиять на ход лечения.
    - Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).
- Не давайте травы или добавки детям, не посоветовавшись сначала с их врачом.
- Не принимайте травы или добавки во время беременности или грудного вскармливания, кроме случаев, когда ваш врач подтвердил, что это безопасно.
- Травы и диетические добавки имеют свои побочные эффекты.

Ваши друзья, родные или пользователи интернета могут советовать вам принимать различные травы и добавки, но эти средства могут быть

вредными или могут вам не подойти. Прежде чем принимать любые травы или пищевые добавки, обсудите это с вашим медицинским сотрудником.

Для получения дополнительной информации о травах и добавках посетите веб-сайт www.aboutherbs.com.

Контактная информация

- Чтобы запланировать консультацию с врачом службы интегративной медицины и здоровья, позвоните по номеру 646-608-8550.
- Чтобы записаться на терапию, занятия и семинары службы интегративной медицины и здоровья, звоните по номеру 646-449-1010.

Кроме того, вы можете посетить наш веб-сайт: www.mskcc.org/IntegrativeMedicine

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center