



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

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 (**Integrative Medicine Service**)

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

Применяемые в MSK методы интегративной медицины

описаны в следующем разделе. Вы можете позвонить в Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service) по номеру 646-888-0800, чтобы узнать об этих методах подробнее, или посетить веб-сайт

www.mskcc.org/integrativemedicine.

Вы также можете записаться на прием к медицинскому сотруднику Службы интегративной медицины, позвонив по номеру 646-888-0845. Вам составят индивидуальный 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.

Виды лечения интегративной медицины

Вы можете воспользоваться всеми перечисленными ниже видами лечения интегративной медицины, обратившись в Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service). Вы также можете научиться применять некоторые из них самостоятельно. Если вы хотите записаться на прием для получения какого-либо из этих видов лечения, позвоните по номеру 646-888-0800.

- 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 в этой области. Во время сеанса вы будете лежать на столе с мягкой обивкой, а иглотерапевт будет вводить вам в кожу тонкие иглы в определенных точках тела. Место введения игл зависит от проблемы, в отношении которой проводится лечение. Несмотря на использование игл, 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 такие как тошнота (ощущение

подступающей рвоты), боль, сухость во рту, приливы и проблемы с пищеварением.

Курс лечения иглоукалыванием можно пройти в центре MSK. Для стационарных пациентов (пациентов, пребывающих в больнице) такое лечение проводится бесплатно. 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 646-888-0800.

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.

Вы можете научиться делать себе точечный массаж, чтобы справляться с такими проблемами, как тошнота, тревожность (сильное чувство беспокойства) и головная

боль. Чтобы получить дополнительную информацию, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

- *Точечный массаж при тошноте и рвоте*
(<https://cdn.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting>)
- *«Точечный массаж для устранения головной и другой боли» (Acupressure for Pain and Headaches)*
(<https://cdn.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches>)
- *Точечный массаж от стресса и тревожности*
(<https://cdn.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 занятия способствуют снижению риска падений, улучшению чувства равновесия, поднятию самооценки, снижению тревожности и усталости (необычно сильного чувства слабости или утомления) и улучшению сна. Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) предлагает индивидуальные и групповые занятия йогой и тайчи для пациентов, ухаживающих за ними лиц, членов их семей и местного населения. Чтобы узнать об этих занятиях подробнее, позвоните по номеру 646-888-

0800.

Вы также можете попробовать заниматься тайчи дома, перейдя по ссылке 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)*.

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.

Видео *«Терапия прикосновений для лиц, ухаживающих за больными» (Touch Therapy for Caregivers)*, подготовленное Службой интегративной медицины (Integrative Medicine Service), может помочь ухаживающему за вами лицу

научиться делать легкий массаж.

Вы можете записаться на массаж к одному из наших терапевтов-массажистов, позвонив по номеру 646-888-0800.

Медитация

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

- стресс;
- беспокойством;
- страх;
- депрессию (сильное чувство грусти и безысходности);
- проблемы со сном;
- слабость;

Существует множество различных видов медитации. Один из них - это 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. Отметьте ощущения в своем теле, начиная от макушки и медленно продвигаясь вниз до кончиков пальцев ног.
4. Расслабьте одну за другой каждую часть своего тела.

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

Узнайте больше о практиках осознанной медитации в ходе мастер-классов и занятий, организованных Службой интегративной медицины (Integrative Medicine Service). Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/integrative-medicine/therapies/workshops или позвоните по номеру 646-888-0800.

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 более подробной информации звоните по номеру 646-888-0800.

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 (Integrative Medicine Service) вы можете слушать или исполнять музыку под руководством подготовленного терапевта. Также вы можете слушать музыку в тихом месте, включив успокаивающую и приятную вам запись. Мы организуем сеансы музыкальной терапии для стационарных пациентов. Если вы находитесь на стационарном лечении, вы можете попросить своего

медицинского сотрудника направить вас к соответствующему специалисту.

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. Она также может способствовать выздоровлению. Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) организывает различные занятия и индивидуальные тренировки для пациентов с раковыми заболеваниями. Позвоните по номеру 646-888-0800, чтобы подобрать подходящую для вас программу.

Вы также можете заниматься дома. Для этого Служба интегративной медицины (Integrative Medicine) подготовила [серию видеозанятий](#). Серия включает занятия по аэробике, силовые тренировки, базовый комплекс упражнений и легкие упражнения на растяжку.

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.
- Спросите у своего врача или врача Службы интегративной медицины (Integrative Medicine Service), можно ли вам продолжать прием трав или добавок в ходе лечения. Некоторые травы и добавки могут негативно влиять на это лечение. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Распространенные лекарства, содержащие aspirin, и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) или витамин E* (<https://cdn.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids>).
- 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 подходить. Перед приемом любых трав или добавок проконсультируйтесь с вашим врачом.

Чтобы получить дополнительную информацию о травах и добавках, посетите веб-сайт www.aboutherb.com или позвоните по номеру телефона 646-888-0845 и запишитесь на прием к врачу Службы интегративной медицины (Integrative Medicine Service).

Контактная информация

Чтобы узнать о других видах лечения интегративной медицины, применяемых в MSK, или записаться на прием к врачу Службы интегративной медицины (Integrative Medicine Service), вы можете воспользоваться приведенной ниже контактной информацией:

- Запись на прием для амбулаторных пациентов осуществляется по телефону 646-888-0800.
- Запись на прием для стационарных пациентов осуществляется по телефону 646-888-0888.
- Запись на консультацию к врачу интегративной медицины осуществляется по телефону 646-888-0845.

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.

Integrative Medicine Therapies and Your Cancer Treatment - Last updated on March 30, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center