



ОБРАЗОВАНИЕ ПАЦИЕНТОВ И КОРНЯКОВ

Интегративная медицина и лечение рака

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

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. Такие виды лечения называются методами интегративной медицины или дополнительными методами лечения. Они могут помочь контролировать многие симптомы и побочные эффекты рака и 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.

Вы также можете записаться на прием к врачу

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 сможете получить ответы на любые вопросы о травах и безрецептурных 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, он вводит тонкие иглы вам в кожу в определенных точках тела. Результаты исследований показали, что иглоукалывание может ослабить некоторые побочные эффекты рака и его лечения, например такие как тошнота, боль, сухость во рту, приливы и проблемы с пищеварением.

Курс лечения иглоукалыванием можно пройти в центре MSK. Для стационарных пациентов такое лечение проводится бесплатно. Для амбулаторных пациентов 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. Он предполагает надавливание 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 для

устранения различных проблем, включая тошноту, тревожность и головную боль. Попросите врача или медсестру/медбрата предоставить приведенные ниже материалы или найдите их на веб-сайте

www.mskcc.org/pe:

- *Acupressure for Nausea and Vomiting*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting)
- *Acupressure for Pain and Headaches*
(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-pain-and-headaches)
- *Acupressure for Stress and Anxiety*
(www.mskcc.org/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, членов их семей и местного населения. Чтобы узнать об этих занятиях подробнее, вы можете позвонить

по номеру 646-888-0800.

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. Вы можете узнать 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 концентрации на своем внутреннем состоянии, позволяющая достичь спокойствия и ясности сознания. Медитация помогает уменьшить:

- стресс;
- беспокойство;
- страх;
- депрессию;
- 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.

Вы также можете научиться практиковать осознанную медитацию в ходе следующих занятий, организованных Службой интегративной медицины (Integrative Medicine Service):

- Медитация 101 (личное присутствие). С расписанием занятий можно ознакомиться на веб-сайте:
www.mskcc.org/event/meditation-101-03
- Медитация 101 (онлайн). С расписанием занятий можно ознакомиться на веб-сайте:
www.mskcc.org/event/meditation-101-online-01
- Программа снижения стресса на основе осознанности (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)). С расписанием занятий можно ознакомиться на веб-сайте: www.mskcc.org/event/mindfulness-based-stress-reduction

Вы можете зарегистрироваться на занятие, позвонив по номеру 646-888-0800.

На странице Службы интегративной медицины (Integrative Medicine Service) размещена специальная

подборка бесплатных практик развития осознанности, которые вы можете прослушать и опробовать в режиме онлайн. Посетите веб-сайт www.mskcc.org/meditation

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 и детей, а также члены их семей. Попросите врача или медсестру/медбрата оформить направление. Для получения дополнительной информации обращайтесь в Службу интегративной медицины по номеру телефона: 646-888-0800.

Музыкальная терапия;

Музыкальная терапия предполагает использование музыки для удовлетворения ваших физических,

эмоциональных, познавательных 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 - стационарный пациент, вы можете попросить направление на них у вашего врача или медсестры/медбрата.

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, специально разработанные для пациентов с раковыми заболеваниями. Позвоните по номеру 646-888-0800, чтобы подобрать подходящую для вас программу.

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 *Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)* (www.mskcc.org/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 неуместными в вашей конкретной ситуации. 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 www.mskcc.org/pe.

Integrative Medicine Therapies and Your Cancer Treatment -

Generated on June 28, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center