ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Ресурсы, рекомендации об одежде и другая поддержка после операции на молочной железе

Эта информация поможет вам найти магазины, в которых продается одежда и протезы молочной железы для использования после операции на молочной железе. Магазины работают онлайн и в Нью-Йорке, Лонг-Айленде, Нью-Джерси и Коннектикуте. В этом руководстве также описаны программы поддержки и представлена информация, которая может быть полезной после операции на молочной железе. Эта информация может быть полезна людям, перенесшим операцию на молочной железе с ее реконструкцией или без реконструкции.

Послеоперационные бюстгальтеры

Возможно, после операции вы сможете использовать свой прежний бюстгальтер. Если после операции размер вашей молочной железы изменился, скорее всего вам придется купить новый. Ниже перечислены некоторые бюстгальтеры, которые могут показаться вам удобными и поддерживающими после операции по реконструкции молочной железы:

Cabales seamless women’s sports bra

Вы можете купить этот бюстгальтер на Amazon, нажав здесь.

Coobie bra

www.shopcoobie.com/
Бюстгальтер Coobie можно купить на сайте Coobie или на Amazon.

Fruit of the Loom front closure sports bra
Этот бюстгальтер, как правило, меньшего размера, чем указано. Вам может понадобиться размер больше. Вы можете купить его на Amazon, нажав здесь.

GLAMORISE Blush Complete Comfort Front Close Bra
www.glamorise.com/
Этот бюстгальтер предпочитают женщины с большим размером груди.

Hanes Smoothtec Wire Free Bra
Бюстгальтер Smoothtec Wire Free можно найти в магазине Target, нажав здесь.

Masthead
https://www.mastheadpink.com/
Сделайте поиск бюстгальтеров Luna и Estell. Они также предлагают подушечки и прокладки.

True and Co. True Body Lift Scoop Neck Bra
www.trueandco.com/product/bras/bralette/true-body-lift-scoop-neck-bra/mink

Warner's Women's Cloud 9 Wire-Free Contour Bra
Бюстгальтер Cloud 9 Wire-Free Contour Bra можно найти на Amazon, нажав здесь.

Накладки для груди, индивидуальные аксессуары для бюстгальтера и протезы молочной железы

Ниже перечислены несколько магазинов, в которых продаются

бюстгальтеры, накладки для груди и аксессуары для использования после операции по реконструкции молочной железы. Последний раз мы обновили этот список в марте 2024 года. С тех пор некоторые из этих сведений могли измениться. Выбрав магазин, свяжитесь с ним, чтобы убедиться, что он открыт, и договоритесь о встрече.

Нью Йорк
Манхэттен
Underneath It All
www.underneathitallnyc.com/breast-prosthesis
212-717-1976

320 5th Avenue, Suite #1009
New York, NY 10001

Underneath it All — это магазин для людей, перенесших мастэктомию. В нем продается качественное послеоперационное белье, одежда и протезы молочной железы.

Бруклин
Jazee Bras
www.jazeebrasbkn.com/mastectomy-products/4472890?dm_device=desktop
718-336-0783

937 Kings Highway
Brooklyn, NY 11223

Jazee Bras предлагает индивидуальные аксессуары и качественные изделия. Вам помогут подобрать бюстгальтер, используемый после мастэктомии, или протез, который будет соответствовать вашим индивидуальным потребностям.

Бронкс

We Fit Well Corporation
718-828-5007

3557 E Tremont Avenue
Bronx, NY 10465

Лонг-Айленд

A Personal Touch Boutique
www.apersonaltouchboutiques.com/mastectomy/
609-760-2991

1 Schwab Avenue, Suite 1
Melville, NY 11747

A Personal Touch Boutiques использует **технологию трехмерного сканирования,** чтобы обеспечить точную подгонку протеза. Также там продается одежда, которая может использоваться при лечении лимфедемы. Многие страховые планы покрывают индивидуальные протезы молочной железы независимо от даты вашей операции. Позвоните в страховую компанию, чтобы узнать, покрывает ли ваш страховой план эту индивидуальную услугу.

A World of Pink
516-513-1275 или 631-364-9684
525 Broadhollow Road, Suite A4
Melville, NY 11747

В ассортименте магазина A World of Pink есть товары, которые могут использоваться на всех этапах операции на молочной железе. Сертифицированные протезисты снимут мерки и подберут для вас подходящий поддерживающий бюстгальтер и

протезы. Они проводят образовательную работу по вопросам женского здоровья, чтобы сократить время между операцией на молочной железе и ее конечной реконструкцией.

A World of Pink принимает большинство страховых планов. Прежде чем записаться на прием, позвоните в свою страховую компанию, чтобы узнать больше о страховом покрытии.

Women's Boutique
www.womens-boutique.com
516-292-1320

112 Broadway
Malverne, NY 11565

Women's Boutique предлагает хирургические бюстгальтеры, а также силиконовые и несиликоновые накладки для плавания самых разных форм. Там же есть частный салон париков, где продаются парики и изделия из синтетических и натуральных волос. Позвоните, чтобы записаться на примерку. Они принимают большинство видов страхования.

Нью-Джерси
Longevity Surgical LLC
www.longevitynj.com
201-569-8033 (телефон)
201-569-8073 (факс)

25-e S Van Brunt St.
Englewood, NJ 07631

В ассортименте компании Longevity Surgical LLC есть парики на заказ и обычные парики, купальники и одежда, используемая при

лечении лимфедемы после мастэктомии и после реконструкции. Они продают товары безопасно и удаленно, и вы всегда можете заказать доставку. Также они предлагают личные и виртуальные примерки и принимают некоторые страховые планы. Для получения дополнительной информации позвоните 201-569-8033 или напишите на электронную почту arline@longevitynj.com.

Oceans of Hope mastectomy Boutique
www.oceanshope.com
732-557-4673

440 Commons Way
Toms River, NJ 08755

В Oceans of Hope представлен широкий выбор накладок и бюстгальтеров для молочной железы после мастэктомии. В магазине предлагаются варианты протезов молочной железы и сосков Radiant Impressions, которые могут использоваться после мастэктомии, люмпэктомии или реконструктивной операции на молочной железе.

The Dain Shoppe
www.thedainshoppe.com
973-539-7586
dainshoppe@optonline.net

8 Community Place
Morristown, NJ 07960

В магазине Dain Shoppe представлено множество накладок для молочной железы, подходящих для разных типов фигуры, форм молочной железы и операций. Там представлены традиционные

модели и уникальные коллекции, которые удовлетворят ваши потребности. Сертифицированные протезисты могут порекомендовать размеры и модели, которые будут соответствовать вашей внешности и обеспечат максимальный комфорт после мастэктомии. Они также предлагают следующее:

- индивидуальные протезы молочной железы;
- вкладыши для обеспечения формы;
- нижнее белье;
- открытые платья и топы;
- купальники;
- аксессуары.

Westchester
Nordstrom The Westchester
914-946-1122, доп. 1249

135 Westchester Avenue
White Plains, NY 10601

Магазины с множественной локализацией
Клиника Hanger (протезирование и ортезирование молочной железы)

www.hangerclinic.com/orthotics/chest-head
800-442-6437

С вами будет работать сертифицированный протезист, чтобы вернуть вашей груди естественный вид после операции. Он поможет вам подобрать подходящий размер и модель изделий и бюстгальтеров, предназначенных для использования после мастэктомии.

Услуги пациентам после мастэктомии предоставляют несколько клиник в рамках национальной сети. Их местоположение:

- Коннектикут
- Лонг-Айленд, Нью-Йорк
- Город Нью-Йорк, Нью-Йорк
- Парамус, Нью-Джерси
- Северная часть штата Нью-Йорк
- Уайт-Плейнс, Нью-Йорк

Чтобы найти ближайшую клинику, позвоните по телефону 800-442-6437 или перейдите по ссылке www.hangerclinic.com/find-a-clinic.

Программа протезирования молочной железы Nordstrom (Nordstrom Breast Prosthesis Program)
800-804-1502
www.nordstrom.com/browse/women/clothing/underwear-lingerie/breast-prosthesis-program
В рамках этой программы предлагается следующее:

- накладки для молочной железы, которые могут использоваться после мастэктомии, люмпэктомии и реконструкции молочной железы;
- одежда и бюстгальтеры для использования после мастэктомии;
- бесплатное формирование карманов на любых бюстгальтерах, купленных в Nordstrom.

Все эти товары и услуги предлагаются в комфортабельных частных отделах нижнего белья. Выбор может варьироваться в зависимости от магазина. Посетите веб-сайт, чтобы узнать больше о том, принимается ли ваша страховка, и записаться на прием. Вы также можете позвонить на горячую линию по протезированию по телефону 800-804-1502.

Интернет-магазины
AnaOno
www.anaono.com

Athleta
www.athleta.com

Bra Bar
www.shopbrabar.com

The Busted Tank – mastectomy Clothing (online)
www.bustedtank.com

Современная одежда для использования после мастэктомии без широкого эластичного пояса. Они предлагают одежду для использования после мастэктомии с карманами и сменные легкие накладки для груди. У них в продаже есть бюстгальтеры, вкладыши, танкини для использования после мастэктомии, в том числе без эластичных передних карманов. Размер можно подобрать онлайн.

Информация о накладках для груди

Во время восстановления после операции вы можете использовать наполнитель для бюстгальтера, чтобы сохранить симметрию тела. Это можно делать на разных этапах

реконструкции молочной железы. Существует несколько способов сохранения симметрии тела.

Мягкая накладка для груди

Одним из таких наполнителей может быть мягкая накладка для груди (временный протез молочной железы). Накладка представляет собой легкий нейлоновый мешочек. Ее размер можно регулировать для соответствия размеру другой молочной железы, добавляя или убирая хлопковый пух в мешочке. Вы можете получить ее во время приема у пластического хирурга. Нейлоновый мешочек можно постирать мягким мылом, например Woolite® или Ivory®, а затем высушить на воздухе.

Грудной протез

Грудной протез — это накладка для груди, которую вы можете носить. *Ее можно вставить в предметы одежды, например, в бюстгальтеры или купальники.* Это более долговечная накладка для груди по сравнению с мягким нейлоновым мешочком.

Если вы хотите носить грудной протез, поговорите со своим медицинским сотрудником. Если вы перенесли операцию на молочной железе без реконструкции, носить такой протез можно примерно через 4–6 недель после операции.

Ваш врач может выписать вам рецепт для приобретения грудного протеза во время одного из визитов в рамках последующего наблюдения. Уточните в своей страховой компании, какие грудные протезы покрывает ваша страховка.

Грудные протезы бывают разных видов. Они продаются в бутиках и магазинах нижнего белья, предназначенного для использования после мастэктомии. Техник-ортопед поможет вам подобрать наиболее подходящий для вас протез. Если вы хотите приобрести

его по месту жительства, обратитесь к сотрудникам программы Reach to Recovery Американского общества по борьбе с раком (American Cancer Society). Чтобы получить список магазинов в вашем регионе, позвоните по номеру 800-ACS-2345 (800-227-2345).

Мягкая марля

Вы можете подкладывать в бюстгальтер мягкую марлю, которую можно взять у медсестры/медбрата. Чтобы марлевая подкладка всегда оставалась чистой, меняйте ее как можно чаще.

Страховое покрытие бюстгальтеров для использования после мастэктомии и грудных протезов

Перед покупкой или подбором грудного протеза или бюстгальтера для использования после мастэктомии свяжитесь со своей страховой компанией. Узнайте, какие виды восстановления и реабилитации покрывает ваша страховка.

Не всегда, но чаще всего страховые планы покрывают следующие расходы:

- от 2 до 4 специальных бюстгальтеров для использования после мастэктомии (с карманами для протезов) в год;
- новый протез каждые 1–2 года.

Если ваш страховой план покрывает протезирование, вы можете получить компенсацию. Каждый год вам нужно будет получать рецепт от врача на протез.

Если вы подадите заявку, а потом решите сделать реконструкцию молочной железы, это не повлияет на страховое покрытие.

Для получения дополнительной информации о накладках для

груди и протезах другого типа перейдите по ссылке www.breastcancer.org/treatment/surgery/reconstruction/prosthetics.

Восстановительная медицина, реабилитационная терапия и физиотерапия

Услуги по реабилитации в центре MSK

Услуги по реабилитации

www.msk.org/rehabilitation

Некоторые виды рака и его лечение могут привести к возникновению слабости, скованности или напряжения в теле. В некоторых случаях может развиться лимфедема (отек). Наши врачи-реабилитологи, реабилитационные терапевты и физиотерапевты могут помочь вам вернуться к привычному образу жизни.

- **Врачи-реабилитологи** занимаются диагностикой и лечением проблем, влияющих на то, как вы двигаетесь и выполняете действия. Они могут составить для вас программу реабилитационной терапии и помочь скоординировать ее выполнение либо в центре MSK, либо в другом учреждении поближе к дому. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной медицины (физиотерапии) по телефону 646-888-1929.
- **Реабилитационный терапевт** может вам помочь, если у вас возникают проблемы с выполнением привычных повседневных дел. Он, к примеру, может порекомендовать приспособления, облегчающие выполнение повседневных задач. **Физиотерапевт** может научить вас упражнениям, позволяющим развить силу и гибкость. Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните в отделение реабилитационной терапии по

телефону 646-888-1900.

Мы предлагаем физиотерапию, реабилитационную терапию и лечение лимфедемы, включая следующее:

- Мануальный лимфодренаж
- Компрессионная терапия
- Уход за кожей
- Физическая нагрузка
- Образовательные материалы для пациентов
- Рекомендации по выбору одежды

Узнайте в кабинете пластического хирурга, какие предлагаются услуги по физиотерапии, реабилитационной или лимфедематерапии. Их можно получить в центре MSK или по направлению клиники по месту вашего проживания. При необходимости хирург может выписать вам рецепт.

Лазерное лечение или дермабразия в отделении дерматологии
Попросите хирурга дать вам направление к дерматологу центра MSK. Дерматолог примет решение, будет ли лазерное лечение или дермабразия эффективной для вас. Во время дермабразии хирург снимает верхний слой кожи, чтобы сделать ее гладкой. Это помогает улучшить внешний вид шрамов и морщин после операции.

Что делать с рубцами после операции по реконструкции молочной железы

Рубцы являются частью процесса заживления. После операции или процедуры разрез может покраснеть или онеметь. Спустя несколько недель формирующийся рубец может быть твердым на

ощупь, стянутым, выпуклым или бугристым. Со временем он станет более мягким и гладким и не таким красным.

Рубец после операции будет заживать в течение 12–18 месяцев. Поговорите со своим медицинским сотрудником и соблюдайте его указания по уходу за разрезом и рубцами.

Силиконовые гелевые прокладки

Хирург может рекомендовать вам использовать силиконовые прокладки после операции. Это силиконовая лента, которая накладывается на разрезы, чтобы улучшить их внешний вид. Такие марки, как Oleeva, можно купить на сайте www.oleeva.com/product/oleeva-scar-shapes/, в местной аптеке, супермаркетах CVS, Target или на Amazon. Обсудите с хирургом, подходит ли вам силиконовая прокладка.

Массаж рубцов

Ваш хирург может порекомендовать ежедневный массаж рубцов с использованием Bio-Oil, масла с витамином E, или Mederma®. Чтобы купить Bio-Oil, перейдите по ссылке www.bio-oil.com/en.

Группы поддержки, ресурсы и жизнь после рака

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)

www.msk.org/integrativemedicine

Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Это может быть музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога, акупунктура и медицинский массаж. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Время работы
Понедельник — пятница: с 9:00 до 20:00
Суббота: с 9:00 до 17:00

Местонахождение
Центр интегративной медицины Бендхейма (Bendheim Integrative Medicine Center)
205 East 64th Street (на 64th Street на пересечении Second и Third Avenue)
New York, NY 10065

Центр молочной железы им. Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center)
300 East 66th Street на Second Avenue,
2-й этаж
New York, NY 10065

Служба питания (Nutrition Services)
646-888-4880 или 212-639-7312
www.msk.org/nutrition

Сертифицированные врачи-диетологи могут дать вам рекомендации по здоровому питанию во время лечения рака молочной железы и после него. Они могут помочь вам контролировать ваш вес и побочные эффекты лечения рака. Они

также обсудят с вами другие вопросы, связанные с вашей диетой и питанием.

Программа «Ресурсы для жизни после рака (Resources for Life After Cancer (RLAC) Program)»
646-888-8106
www.msk.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors

В центре MSK уход за вами не заканчивается по завершении лечения. Программа RLAC включает множество услуг для уже прошедших лечение пациентов, а также для членов их семей. Эти услуги включают в себя семинары, мастер-классы, группы поддержки, консультации, касающиеся жизни после лечения, и помогают решать проблемы, связанные с медицинской страховкой и трудоустройством.

социальные службы.
www.msk.org/social-work
Наши социальные работники могут помочь вам, вашим родным и друзьям справиться с проблемами, характерными для больных раком. Мы предлагаем специализированные программы, в том числе группы поддержки с личным и удаленным (через Интернет) участием. Мы также можем оказать вам помощь при решении других вопросов, например с транспортировкой на прием к врачу и обратно, предоставлением временного жилья и решением финансовых проблем. Обратитесь за направлением к медсестре/медбрату или к пластическому хирургу.

Если вы хотите присоединиться к группе поддержки в Интернете, посетите веб-сайт виртуальных программ помощи www.msk.org/vp для получения более подробной информации.

Программы сексуального здоровья

Рак и его лечение могут повлиять на ваше сексуальное здоровье. Программа сексуального здоровья при MSK может помочь вам начать действовать и решить проблемы сексуального здоровья до, во время и после лечения.

Программа сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)

646-888-5076

www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine

Наша программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин помогает женщинам, которых беспокоят проблемы сексуального здоровья, связанные с раком, включая преждевременную менопаузу и проблемы с репродуктивной функцией. Для получения дополнительной информации или для записи на прием позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин (Male Sexual and Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

www.msk.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/male-medicine

Наша программа сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин помогает людям, которых беспокоят связанные с раком проблемы сексуального здоровья, включая эректильную дисфункцию. Для получения дополнительной информации или для записи на прием позвоните по указанному выше номеру телефона.

Другие ресурсы, связанные с сексуальным здоровьем

Для получения дополнительной информации о сексуальной жизни после реконструкции молочной железы перейдите по

ссылке www.breastcancer.org/managing-life/sexual-health.

Варианты реконструкции соска и околососкового кружка

Существует несколько способов реконструкции соска и околососкового кружка после операции по реконструкции молочной железы. Обсудите эти варианты с вашим хирургом, чтобы решить, что лучше для вас. Во время приема хирург может показать вам фотографии.

3D-татуировка соска и околососкового кружка

Процедура татуажа в области соска и ареолы: что нужно знать (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure)

Центр MSK предлагает 3D-татуировку соска и околососкового кружка, которая поможет воссоздать сосок и околососковый кружок и завершить реконструкцию молочной железы. Все процедуры татуажа выполняются прошедшими специальную подготовку помощниками врача (physician assistant, PA), имеющими лицензию на выполнение татуажа, выданную в городе Нью-Йорк. Если вам не проводят реконструкцию соска, сосок будет плоским, как обычная татуировка, но будет смотреться как естественный.

Центр MSK также выполнит ретуширование татуировки, если она потускнеет со временем. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Процедура татуажа в области соска и ареолы: что нужно знать* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-your-nipple-and-areola-tattoo-procedure).

Реконструкция соска

Реконструкция соска (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nipple-reconstruction)

Реконструкция соска — это процедура по восстановлению соска. Эта процедура может выполняться хирургом в кабинете врача или в операционной. Примерно через 3–4 месяца после реконструкции соска PA может сделать татуировку околососкового кружка (темного участка кожи вокруг соска). Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Реконструкция соска* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nipple-reconstruction).

Операция по реконструкции соска и околососкового кружка

Реконструкция соска и околососкового кружка с пересадкой кожного лоскута (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nipple-and-areola-reconstruction-using-skin-graft)

Операция по реконструкции соска и околососкового кружка — это процедура восстановления соска и околососкового кружка. Один из способов является использование кожного лоскута. Для пересадки кожного лоскута ткань берется с донорского участка и переносится на участок-реципиент. Донорский участок — это часть вашего тела, из которой берется ткань. Участок-реципиент — это место хирургического вмешательства, которое необходимо закрыть.

Для формирования нового соска используется кожа на груди. Для формирования околососкового кружка используется кожный лоскут области вокруг соска. Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке *Реконструкция соска и околососкового кружка с пересадкой кожного лоскута*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nipple-and-areola-reconstruction-using-skin-graft).

Варианты временной реконструкции соска и околососкового кружка

Некоторые пациенты предпочитают отказаться от реконструкции соска и околососкового кружка.Для них существует несколько временных вариантов. Их можно использовать в том случае, если вы еще не определились с типом реконструкции или ожидаете ее проведения.

Nipplebacks
www.nipplebacks.com
Этот интернет-магазин предлагает временные татуировки на сосках и околососковых кружках.

Amoena
www.amoena.com/us-en/breast-forms/breast-form-accessories
Этот интернет-магазин предлагает готовые протезы сосков.

Naturally Impressive
www.naturallyimpressive.com
Этот интернет-магазин предлагает полузаказные протезы сосков.

Pink Perfect
www.pink-perfect.com
Этот интернет-магазин предлагает готовые и индивидуальные протезы сосков.

Feeling Whole Again
www.feelingwholeagain.com
Этот интернет-магазин предлагает протезы сосков на заказ.

Just Nips

www.justnipsforall.com
Устройства для коррекции соска создают иллюзию выступающих сосков на одежде.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему хирургу, если у вас возникнут вопросы или опасения после операции.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Resources, Clothing, and Support After Breast Surgery - Last updated on November 18, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center