

ЖИВЁМ!

Сохранить и улучшить качество жизни

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ПАЦИЕНТОВ И ИХ БЛИЗКИХ



МОСКВА



Евроонко

федеральная сеть клиник
экспертной онкологии

ЖИВЁМ!

Сохранить и улучшить качество жизни:

практическое руководство
для онкологических пациентов
и их близких



МОСКВА

УДК 616-001
ББК 53/57
Ж66



www.euroonco.ru

Ж66 Живём! Сохранить и улучшить качество жизни : практическое руководство для онкологических пациентов и их близких. — Москва : ООО «Центр инновационных медицинских технологий», 2025. — 304 с.

ISBN 978-5-6053952-0-1

Современная медицина изо дня в день доказывает, что рак — не приговор. Однако борьба с ним является не только медицинской задачей. Пациент и его близкие сталкиваются с новой реальностью, которая требует не только изменения образа жизни, но и умения ориентироваться в тонкостях болезни.

Эта книга основана на знаниях ведущих экспертов в оказании помощи пациентам с онкологическими заболеваниями. Прочитав ее, вы узнаете о том, как улучшить качество жизни в активной фазе терапии и после нее:

- как питаться;
- как ухаживать за собой;
- как сохранить физическую активность;
- как предупредить побочные эффекты;
- как не разрушить отношения с близкими и многое, многое другое.

В книге есть QR-коды для просмотра материалов в видеоформате. Это настоящее практическое пособие для тех, кому важен каждый день, кто хочет стать союзником врачу, а не болезни.

УДК 616-001
ББК 53/57

ISBN 978-5-6053952-0-1

© ООО «Центр инновационных медицинских технологий»
(Федеральная сеть клиник экспертной онкологии
«Евроонко»), текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Когда важен каждый день. Предисловие	9
Анна Тарубарова: «Лечение рака — это такой квест»	17
Курс на выздоровление. Меняем жизнь после диагноза: полезные привычки, которые помогают лечению	33
Побочные эффекты противоопухолевого лечения: помочь и предупредить	56
Контроль болезни в динамике: важнейшие показатели организма, за которыми надо следить	78
Витамины и БАДы: как поддержать организм и не навредить	97
Питание и рак: какие продукты стоит исключить и чем насытить организм в период лечения	116
Эстетика и безопасность: как принимают решения хирурги-онкологи	136
Как поймать дзен во время лечения: техники для поддержания ментального здоровья	157
Сексуальное здоровье и рак: поддержать близость, несмотря на болезнь	172
Генетика и рак: риски наследственности в онкологии	189
Уход за зубами во время лечения: что можно и что нужно делать онкопациенту с точки зрения стоматолога	208

Сохранить красоту, несмотря на диагноз: уход за кожей у онкопациентов	230
Спорт и рак: физическая активность, которая может способствовать выздоровлению	242
Александр Варламов: «Если бы я столкнулся с этой бедой один на один, сейчас бы с вами не разговаривал»	260
Николоз Микадзе: «Нужно бороться, даже если вам говорят, что надежды нет. Всегда есть шанс, что найдется врач, который скажет: „Все будет хорошо!“»	268
Информация об экспертах	284

Одно из условий выздоровления — желание выздороветь.

Луций Анней Сенека

Когда важен каждый день.

Предисловие

Миссия врача заключается не только в лечении. Фокус внимания врача должен быть не на лечении. Врач должен видеть в больном в первую очередь не пациента, а человека — человека дорогого, близкого.

Сигэаки Хинохара. «Искусство жить»

Люди не умирают «от старости» — это не более чем художественный образ. Смерть любого человека, если она не произошла вследствие несчастного случая или умышленного убийства, является результатом какой-то болезни или целого их букета. Старение организма лишь усугубляет проблемы, которые приводят к тем или иным патологиям, и именно они в конечном счете нас «добивают». Дзироэмон Кимура — чемпион среди тех супердолгожителей, чей возраст достоверно установлен, — умер в 2013 году в возрасте 116 лет. Но причина его смерти — не возраст, а пневмония, которая часто становится фатальной для пожилых людей из-за ослабленного иммунитета. Старейший практикующий врач Сигэаки Хинохара, цитата из книги которого вынесена в эпиграф, работал с пациентами до последнего вздоха на 106-м году его жизни. Но последним этот вздох стал из-за дыхательной недостаточности, которой страдал знаменитый медик.

Именно для того, чтобы помочь человеку справиться с болезнью, существует медицина — наука, которая является атрибутом человеческой цивилизации. С момента, когда люди начали понимать, что источником недугов являются не духи и боги, а лечиться нужно не одними лишь заклинаниями, появились эта отрасль знаний и профессия врача как их носителя. Нет такого человека, который никогда не прибегал

к помощи докторов, ведь они сопровождают нас от рождения до последних дней, помогая справляться с болезнями, поддерживая в трудные моменты и даря надежду. Их работа требует не только глубоких знаний, но и сострадания, готовности принимать сложные решения. Стезя медика всегда была одной из наиболее почитаемых, воплощающих само понятие «гуманность». Врачи не только лечат болезни, спасают жизни, облегчают страдания и помогают людям сохранять здоровье, они своим примером доказывают торжество идеалов добра.

В Древнем Египте, Месопотамии, Индии и Китае уже существовали первые системы врачевания, основанные на наблюдениях и опыте. На берегах Нила специально обученные люди использовали хирургические инструменты, на берегах Янцзы и Ганга применяли акупунктуру и траволечение. Античная эпоха стала ключевым этапом в развитии здравоохранения как сферы деятельности. Гиппократ, которого называют отцом медицины, заложил основы научного подхода к диагностике и лечению, доказав, что болезни имеют естественные, а не сверхъестественные причины. Его клятва до сих пор является символом врачебной этики. В Древнем Риме Гален создал учение о строении тела и функциях органов.

В Средние века медицина в Европе переживала упадок, но в арабском мире она продолжала развиваться. Такие мудрецы, как Авиценна (Ибн Сина), написали энциклопедические труды, которые стали фундаментом медицинских знаний. В эпоху Возрождения началось активное изучение анатомии, что привело к революции в понимании человеческого тела. Андреас Везалий, Парацельс и другие ученые продолжили дело Гиппократа, углубляя знания о болезнях и способах борьбы с ними.

XIX и XX века новой эры стали временем невероятного прогресса. Открытие микробов Луи Пастером и Робертом Кохом, изобретение антибиотиков, совершенствование хирургии, появление иммунологии и генетики изменили подход к лечению болезней. Российские и советские ученые внесли огромный вклад в развитие мировой медицины.



Лечение пациентов с диагнозом, который еще в конце прошлого века звучал как смертный приговор, сегодня стало рутинной. Это в полной мере относится к онкологическим заболеваниям.



Их труды и изобретения заложили основы для современных медицинских технологий. Такие имена, как Федор Гааз, Николай Пирогов, Иван Павлов, Николай Склифосовский, Илья Мечников, Сергей Боткин, Николай Бурденко, Александр Вишневский, Владимир Филатов, Гавриил Илизаров, Николай Амосов, Валерий Шумаков и многие другие, вписаны золотыми буквами в скрижали истории медицины.

Перешагнув рубеж тысячелетий, медицина еще более ускорила темпы своего развития. Сегодня врачи используют высокие технологии, в том числе робототехнику и искусственный интеллект, и достижения фундаментальной науки в других сферах, таких как молекулярная химия и ядерная физика, что делает медицину одной из самых динамично развивающихся областей науки.

Лечение пациентов с диагнозом, который еще в конце прошлого века звучал как смертный приговор, сегодня стало рутинной. Это в полной мере относится к онкологическим заболеваниям.

Злокачественные новообразования известны с незапамятных времен. Самые ранние упоминания о них восходят ко временам фараонов. Так, папирус Эдвина Смита¹ был создан около 1600 г. до н. э. и содержит описание рака молочной железы, а также процедуру удаления опухоли с помощью прижигания. Сам термин «рак» ввел Гиппократ — он изложил строение нескольких видов опухолей, а из-за внешнего вида назвал их «карцинома» — от слова *καρκίνος* («карцинос»), что в переводе с греческого и означает «краб» или «рак». Во втором веке нашей эры Гален использовал слово *ὄγκος* («онкос» в переводе с греческого — «опухоль») для описания всех видов новообразований, что и дало термин «онкология», то есть наука, занимающаяся изучением и лечением опухолей.

Увы, в наши дни онкологические заболевания занимают второе, серебряное место на мировом пьедестале смертности, уступая лишь сердечно-сосудистым патологиям. Это связано с множеством факторов, в том числе ритмом и условиями современной жизни, особенно

¹ Древнеегипетский медицинский текст, названный в честь американского торговца и коллекционера, который купил его в 1862 году.

в мегаполисах, неблагоприятной экологической обстановкой, попаданием канцерогенных веществ в продукты питания. От риска столкнуться с такой бедой как рак не застрахован ни один человек, даже если он ведет исключительно здоровый образ жизни.

Современная медицина достигла невероятных высот в борьбе с этим злом. Врачи принимают этот вызов, обладая огромным арсеналом методик и средств, дающих надежду на выздоровление пациента. При этом залогом успешного лечения таких заболеваний является их своевременное обнаружение, а время в онкологической практике само по себе является бесценным ресурсом, так как от скорости принятия и реализации правильных клинических решений зачастую зависит жизнь. Стоит отметить, что даже рост статистики онкологических заболеваний во многом обусловлен более совершенными методами диагностики, которые позволяют выявлять их в таких ситуациях, в каких раньше ухудшение состояния здоровья и последующая смерть человека списывались на другие патологии.

Однако, несмотря на прогресс, общество продолжает жить в плену мифов и страхов. Онкофобия — боязнь даже думать о раке — заставляет людей избегать разговоров на эту тему, а онкопациенты зачастую сталкиваются с предвзятым отношением, словно они прокаженные. Это создает дополнительную психологическую нагрузку, усугубляя и без того сложную ситуацию.

В 2011 году в России была основана Федеральная сеть клиник экспертной онкологии «Евроонко». Наша история — это путь мультидисциплинарной команды, которая объединила профессионалов, убежденных в том, что нельзя отказывать пациенту, даже если ситуация кажется безнадежной.

Наш девиз — бороться за здоровье и жизнь до конца.

Лучшие онкологи и врачи смежных дисциплин 24 часа в сутки семь дней в неделю виртуозно выполняют свою работу, используя достижения мировой медицины, новейшие технологии диагностики и лечения, передовое оборудование, инновационные препараты и методики.

На счету наших врачей множество уникальных случаев спасения пациентов, от которых отказались в других медицинских организациях. Слова благодарности от тысяч излеченных людей являются высокой наградой за труд наших специалистов.

Сегодня «Евроонко» — это лидер частной медицины онкологического профиля в России. При этом для нас данная сфера деятельности — не просто бизнес, но и важная социальная миссия, ведь человек, столкнувшийся с онкологическим диагнозом, нуждается во всесторонней поддержке, причем как в процессе лечения, так и после него. Для наших пациентов важен каждый день, и мы стремимся к тому, чтобы помогать им не только в стенах клиник, но и в жизни, осуществляя взаимосвязь. Речь идет о создании комфорта — как душевного, так и физического — даже в самых тяжелых случаях.

Важным отличием клиник «Евроонко» от других медицинских учреждений стало то, что в них была впервые внедрена пациентоцентричная модель, ориентированная на индивидуальный подход и высокие стандарты премиального сервиса. Для наших врачей пациент — это не объект применения своих профессиональных навыков, а неповторимая личность, партнер и даже друг. Команда «Евроонко» ориентирована на долгосрочное сопровождение каждого пациента, обеспечивая ему достойное качество жизни на всех этапах — от постановки диагноза до реабилитации и адаптации в обществе.

Накопленный за годы работы опыт позволил создать уникальную экосистему, которая охватывает не только медицинские, но и другие аспекты жизни при онкологическом заболевании. Пациенту с таким диагнозом необходимо менять образ жизни. Причем это касается также его круга общения, прежде всего родных и близких. Им требуется поддержка со стороны специалистов, обладающих знаниями. Это особенно важно в онкологии, где борьба за жизнь часто сопровождается болью, страхом и неуверенностью. В такой ситуации задачи медицинской организации выходят далеко за рамки лечения физических недугов, ее персонал должен еще и объяснять, вдохновлять, давать надежду.



Человек, столкнувшийся с онкологическим диагнозом, нуждается во всесторонней поддержке, причем как в процессе лечения, так и после него. Для наших пациентов важен каждый день, и мы стремимся к тому, чтобы помогать им не только в стенах клиник, но и в жизни, осуществляя взаимосвязь. Речь идет о создании комфорта — как душевного, так и физического, — даже в самых тяжелых случаях.



В 2024 году мы решили поделиться этими знаниями со всеми, кому они могут пригодиться, и реализовали социальный проект Школы качества жизни онкопациентов и их близких «Живём!». Это серия просветительских встреч с экспертами в области лечения онкозаболеваний и велнес с целью поддержания благополучия и сохранения ментального и физического здоровья семей, столкнувшихся с диагнозом «рак», не только в период активного лечения, но и на последующих жизненных этапах. Проект решает множество актуальных задач, ведь одной из главных забот онкопациентов является возможность узнать у врача не только о лечении, но и том, как жить с болезнью как в активной фазе терапии, так и после. Как питаться, что делать в случае нарушений в работе ЖКТ, как сохранить вес, ухаживать за ногтями, сохранить физическую, сексуальную активность, не разрушить отношения с близкими, предупредить отсроченные проявления болезни и побочные эффекты лечения, что делать с репродуктивной функцией — все эти и множество других тем обсуждались на встречах известного журналиста и блогера Анны Тарубаровой, которая сама перенесла рак и находится в ремиссии, с ведущими врачами «Евроонко» и приглашенными специалистами.

По результатам цикла встреч мы подготовили эту книгу, которая призвана стать практическим пособием для онкопациентов и их близких. Здесь вы можете ознакомиться с полезными рекомендациями профильных специалистов, найти для себя ответы на волнующие вопросы, прочитать истории людей, которые прошли через испытания. Книга помогает понять, что рак — это не конец, а начало нового этапа жизни, который можно прожить достойно. Прочитав ее, вы узнаете не только о том, как справляться с физическими последствиями болезни, но и как находить внутренние ресурсы для борьбы, преодолевать страх и стыд, возвращаться к активной жизни. Каким бы тяжелым ни был каждый случай, жизнь продолжается, и она должна быть наполнена смыслом, радостью и любовью.

Александр Свиридов,
генеральный директор Группы компаний «Евроонко»

Анна Тарубарова: «Лечение рака — это такой квест»

Инициатором и куратором Школы качества жизни онкологических пациентов и их близких «Живём!» выступила известный журналист, блогер, сооснователь «Миндального клуба» Анна Тарубарова, которая перенесла рак молочной железы и находится в ремиссии. Она ведет просветительскую волонтерскую работу, показывая на собственном примере, что рак можно победить, а жизнь во время и после лечения болезни сделать яркой и насыщенной. В этом интервью мы поговорили с Анной о ее собственном пути и различных аспектах поддержки людей, которые столкнулись с онкодиагнозом.

— Все, что мы делаем в жизни, основано на личном опыте. Этой книги, вероятно, не было бы, если бы вы сами не перенесли рак. Говорят, что в таких случаях жизнь делится на до и после. Расскажите, что у вас было до?

— До диагноза в моей жизни были работа на телевидении, моя семья и увлечения, например поэзия, путешествия по Азии с рюкзаком и йога. Потребность в социальной активности я чувствовала всегда и реализовывала ее в журналистике — например, работая в зоне стихийных бедствий. После диагноза тема моей социальной активности окончательно оформилась. Онкодиагноз помог в этом смысле начать действовать системно — в формате просветителя. Я это прожила, мне

это интересно исследовать, и у меня есть способность переводить с медицинского на человеческий.

— Вы работали в средствах массовой информации?

— Да. Всю жизнь, с 17 лет, занималась журналистикой — сразу после школы журфак заочно и работа на ТВ. Я прошла большой творческий путь: начинала «желторотиком» на городском телеканале в Ростовской области, затем работала в крупной медиагруппе в качестве редактора, автора и ведущей. Потом была собственным корреспондентом РЕН-ТВ. В 2013 году я приехала в Москву, стояла у истоков «Общественного телевидения России», где работала спецкором. Освещала все ключевые события в нашей стране, включая Олимпийские игры, пресс-конференции и выборы президента, работала парламентским корреспондентом. В общем, жила лучшую жизнь «новостника» на федеральном канале — сегодня ты снимаешь выставку в московском музее, завтра летишь на Алтай и показываешь, как там добывают мед, а через неделю мчишь на пожар в Рязань.

— Со здоровьем были какие-то проблемы?

— У меня не было особых проблем. Но я, конечно, старалась заботиться о здоровье, как любой нормальный человек, у которого есть инстинкт самосохранения. Я не из тех людей, кто, если что-то заболело, будет ходить и ждать, когда это само рассосется. Потому что само не рассосется, а прорастет пышным цветом. Поэтому я за то, чтобы «резать, не дожидаясь перитонита».

Я всегда проверялась, регулярно ходила к женскому врачу, к стоматологу. Мне 38 лет, а ни одной пломбы нет. Когда чувствовала себя плохо, сразу обращалась к специалистам. Помню, как-то вернулась из командировки, которая длилась почти месяц. Мы жили в Иркутской области, когда там произошло жутчайшее наводнение, и, естественно,

условия были не супер. К тому же приходилось жить на разные часовые пояса — редакция в Москве, и когда у коллег день, в Иркутске уже ночь, но корреспондент стойко должен быть на связи. Когда я вернулась, у меня очень болела голова. Тут же пошла и сделала МРТ¹. Оказалось, остеохондроз, а мне врачи говорили, что я себе придумала головную боль, и прописывали успокоительные. Пара сеансов массажа, и все прошло без серьезных таблеток. В общем, как и в профессии, в вопросах здоровья мне важно всегда докопаться до истины.

Я сама могу сделать укол или массаж. С детства знала, как лечить бронхит, ангины и что температуру до 38'5 сбивать не надо.

Меня всегда интересовала история медицины, даже книги такие коллекционирую с автографами авторов. Программа «911» была любимой в 90-е, и кино о врачах всегда восхищало.

Кроме того, в новостной редакции журналист не выбирает какое-то конкретное направление, он должен быть универсальным специалистом. Поэтому медицинские темы я тоже много раз освещала. Например, у нас был спецпроект про ДЦП² с одним благотворительным фондом. Мы рассказывали о самом заболевании, о детях с этим недугом, помогали собирать деньги на их лечение и реабилитацию.

— А об онкологии вы также имели представление?

— Что такое рак, я знала с детства. Моей семьи он коснулся по обеим ветвям — и папиной, и маминой. Причем, как ни удивительно, это рак легкого у обоих дедушек. Один дедушка, когда мне было 11 лет, скончался скоропостижно, буквально сгорел за несколько месяцев.

¹ МРТ (магнитно-резонансная томография) — диагностический метод, который предоставляет информацию о структуре и функционировании внутренних органов и тканей человеческого тела с использованием явления ядерного магнитного резонанса.

² ДЦП (детский церебральный паралич) — это поражение центральной нервной системы, проявляющееся различными двигательными нарушениями, эпилепсией, проблемами с равновесием. Примерно у 30–50% людей с ДЦП наблюдается нарушение интеллекта.