

Хорошее настроение, движение и правильное питание способствуют восстановлению после лечения онкологии.

К сожалению, с онкологическими заболеваниями сталкивается каждая третья женщина. Как известно, современная медицина позволяет победить этот страшный недуг. Лечение рака – сложный процесс, требующий от пациентов терпения и сил.

Сегодня, в интернете опубликовано огромное количество статей и материалов, на тему диагностики и лечения рака. Мы же хотим обратить внимание женщин, столкнувшихся с этой бедой на то, как можно поддержать свое физическое состояние во время прохождения лечения рака и восстановиться после курса лечения. Для этого мы обратились к специалисту Центра восстановления здоровья онкологической клиники Дократес, в Хельсинки - Эйи Олкконен (Eija Olkkonen). Эйя более пяти лет работает с пациентами онкологической клиники Дократес.

Мнение специалиста "Центра восстановления здоровья при онкологической клинике Дократес" – Эйи Олкконен.

"Особенного внимания при восстановлении после онкологического заболевания имеют физические нагрузки, правильное питание и хорошее общее самочувствие. Очень важно поддерживать выносливость организма, это позволяет легче повышать мышечный тонус и за счет обмена веществ получать больше энергии, которая нам нужна каждый день.



Проблемы, с которыми ко мне обращаются пациентки, зависят от типа лечения, которое им проводится и индивидуальных особенностей организма. К примеру, пациентки прошедшие операцию жалуются на проблемы с принятием пищи, глотанием и на работу желудочно-кишечного тракта. Иногда, при лучевой терапии или химиотерапии у пациенток бывает плохое самочувствие, диарея, потеря аппетита, изменение вкусовых ощущений и запахов.

В нашей клинике вся работа с пациентом построена по принципу оказания комплексного лечения, т.е. при прохождении того или иного лечения, я имею

возможность в любое время связаться с лечащим врачом пациента, обговорить с ним случай пациента и получить информацию по пройденному лечению.

Нередко у онкологических пациенток случаются перепады настроения и депрессии, которые снижают аппетит. В конечном итоге, все эти неприятности приводят к сокращению потребляемой еды и потери веса.

Потеря веса влечет за собой слабость, сказывается на эмоциональном состоянии и негативно влияет на переносимость лечения. В такой ситуации правильным питанием можно пренебречь и кушать то что хочется. Не обязательно съедать за раз много, достаточно кушать маленькими порциями с промежутком в 2-3 часа.

При прохождении лечения рака крайне важно, чтобы организм пациентки получал необходимую организму энергию. Энергетическая потребность взрослой женщины в зависимости от возраста и физической активности составляет 1600-2500 килокалорий в сутки. Энергетическая потребность человека с онкологическим заболеванием обычно еще выше. Таким людям рекомендуется кушать больше в те дни, когда у них хороший аппетит. В плохие дни, когда аппетита нет, нужно стараться есть, т.к. голодное состояние только ухудшает самочувствие. Во время лечения препаратами содержащими Кортизон аппетит обычно растет.

Своим пациенткам я рекомендую больше двигаться и совершать прогулки на свежем воздухе, благодаря этому, клетки нашего организма снабжаются кислородом, что способствует хорошему сну. При болевых ощущениях я рекомендую комплексы специальных упражнений, помогающих их уменьшить. И не стоит забывать о питании: разнообразное, достаточное и правильное питание способствует скорейшему выздоровлению.

С наилучшими пожеланиями,
Эйия Олкконен, клиника Дократес

*Для справки: **Онкологическая клиника Дократес** – единственная частная онкологическая клиника стран Северной Европы. Здесь пациентам предлагается полный спектр услуг по диагностике, лечению онкологических заболеваний и последующему наблюдению пациентов.*

Клиника Дократес получила свою известность благодаря исследовательской работе в онкологии и передовым методам диагностики и лечения, таким как: радиоизотопная диагностика, лучевая терапия, радионуклидное лечение, химиотерапия новейшими препаратами, операции у ведущих финских онкохирургов. В клинике работают ведущие финские онкологи, радиологи, диагносты, хирурги, в числе которых д-р Тимо Йоэнсуу, Калеви Кайремо, Мартти Ала-Опас и другие.



Материал клиники Дократес

Переведено на русский язык в Дократес