

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

- Населението на Европа е под 10% от световното, а случаите на рак - 25% от всички
- Фокусът на световния ден за борба с коварната болест е премахване на неравенствата

Световният ден за борба с рака е роден на 4 февруари 2000 г. във Франция на световната здравна среща на върха с амбицията да е нещо повече от ден в календара. Парижката харта има за цел да насърчава научните изследвания, програмите за превенция на рак, подобряване на лечението и грижите за пациентите, повишаване на осведомеността и мобилизиране на световната общност за постигане на напредък срещу рака. Така се поставя е началото на отбелязването на Световния ден за борба с рака. Логото му изразява споделеното човешко преживяване на рака - човек, прегрътнал света.

Фокусът в днешното 22-о поред отбелязване поставя началото на нов подход за продължаване във времето усилия за равен достъп на всеки човек до съвременна профилактика и лечение. Запълването на пропастта в грижите ще е в центъра на усилията до 2024 г. Първата година от кампанията е насочена към признаването на неравенствата по света, на т. нар. „онкодискриминация“.

В анонса си за целите, които днешния ден поставя, Международният съюз срещу рака изтъква, че

хората, които търсят лечение, може да срещат бариери

на всяка крачка. „Доходите, образованието, местоположението и дискриминацията въз основа на етническа принадлежност, пол, сексуална ориентация, възраст, увреждане и начин на живот са само някои от факторите, които могат да повлияят негативно на грижите. Пропастта засяга всички, включително вас и вашите близки. Но тези бариери не са

40% от случаите на рак



са предотвратими, затова ЕС иска равен достъп на всички до съвременно лечение

вградени в камък, те могат да се променят. И 2022-а е годината, която поставя под въпрос статуквото и помага за намаляване на стигмата. Нека чуем гледните точки на хората, живеещи с рак, и техните близки и да оставим тези преживявания да ръководят нашите мисли и действия.“

В областта на здравеопазването

ракът е един от основните приоритети и на Европейската комисия. Планът за борба с рака подкрепят усилията на държавите членки за профилактика на раковите заболявания и осигуряване на съвременно лечение и високо качество на живот за пациентите с рак, преживелите онкологично заболяване хора, техните

семейства и болногледачи. В рамките на програмата на ЕС в подкрепа на здравето ще се предоставя финансова и техническа подкрепа на държавите, за да се подпомогнат усилията за укрепване на здравните системи.

Ракът е на второ място сред причините за смъртност в държавите от ЕС след сърдечносъдовите заболявания.

Всяка година 2,6 милиона европейци чуват диагноза рак

Други 1,2 милиона губят живота си вследствие на ракови заболявания.

Ракът е не само лична трагедия, той е също огромна заплаха за обществото. Разпространението му на нашия континент е непропорционално в сравнение с населението. Случаите на рак в Европа са една четвърт от световната статистика при население под 10% от човечеството.

„Данните от множество проучвания сочат, че 40% от раковите заболявания могат да бъдат предотвратени, ако прилагаме това, което вече знаем. В същото време едва 3% от бюджетите за здравеопазване се използват за промоция на здравето и профилактика на болести. Това означава, че възможностите за действие са огромни“, отбелязва специализираната група за здравни политики към Еврокомисията. Целта на ЕС е да се гарантира, че всички граждани на общността имат равен достъп до висококачествена профилактика, диагностика, лечение и последващи грижи в областта на рака.

Действията за профилактика на онкологичните заболявания и насърчаване на здравословен начин на живот имат въздействие и извън директната си цел. Те подпомагат и борбата със затлъстяването и други социално значими незаразни болести, като например сърдечносъдовите заболявания и диабета, тъй като споделят общи рискови фактори.

БIOBRAN MGN-3

е мощен японски имуномодулатор с история от над 20 години и световно признание от утвърдени учени и клиници.

Подпомага производството на естествени антитела, повишава намалелите функции на имунната система и поддържа оптималните ѝ нива на действие. За разлика от имуностимулаторите не предизвиква свръхимуна активност, която може да доведе до проблемни състояния. Има противовъзпалително и антиоксидантно действие. Подпомага възстановяването и превенцията при вирусни и инфекциозни заболявания.

Уникалната молекулярна структура прави тази добавка значително по-ефективна от други, като дава на тялото най-добрата възможност да оптимизира своите собствени оздравителни механизми. Само частично асимилиране в стомаха спомага голяма част от активното вещество да се абсорбира през тънките черва и да навлезе директно в кръвта, за да стимулира НК клетки и макрофагите.

Продуктът е с дългогодишни клинични изследвания, като според някои учени е най-ефективният имуноен модулатор на разположение. Спомага за редуциране на страничните ефекти при химио- и лъчетерапии, като подобрява и общото качество на живот. В състояние е да увеличи НК клетъчната активност



Здраве и сила
MAXLIFE

с около 300% само за няколко седмици. Т и Б клетъчна активност се увеличават с 200% и със 150%. Изследванията сочат, че може значително да стимулира производството на естествени антитела, както и на важни функции на имунната система.

BioBran MGN-3 подобрява глюкозния толеранс, функциите на панкреаса и черния дроб. Спомага за намаляване вредните ефекти от химиотерапията и подобрява общото качество на живот.

Съдържа изцяло натурални съставки, като е напълно нетоксичен и няма странични ефекти дори при високи дози. Безопасен и подходящ за продължителна употреба, както и за деца.

CANELIM (PING XIAO)

е особено ефективен при онкологични случаи, като спомага за редуциране и облекчаване на симптоматиката.

Ефективен като неoadювантна терапия, нетоксичен и подходящ за продължителна употреба.

Одобрен е от китайската национална служба „Китайска лекарствена администрация“ като успешна и ефективна терапия. Canelim е единственият клас А китайски продукт, включен в Китайският национален здравноосигурителен каталог.

Клинично тестван, показва ефективност между 53,2 и 86%. Допринася за засилване на кръвообращението чрез премахване на кръвната стаза.



Здраве и сила
MAXLIFE

За информация, поръчки или партньорство

можете да се свържете с нас на тел. **0887478781**. Наш сътрудник може да ви посети и на място.

ЛЮБОМИРА НИКОЛАЕВА

- Д-р Донкина, част сте от уникален модел на лечение и подкрепа на пациенти с най-тежките хематологични заболявания, какъв е приносът на вашия екип?

- Звеното за психологическа и немедицинска грижа в Специализираната болница за активно лечение на хематологични заболявания стартира през лятото на 2019 г. То е плод на дългогодишна работа и търсения в междинното поле на медицината и психоанализата и се случва за първи път в България като систематизирана и работеща практика. Нещо повече, това беше първият проект за център, осъществяващ цялостна психоаналитична грижа за пациентите и за персонала като интегрална част от структурата и живота на болница.

Идеята да съществува по този начин, а не като външна програма заимства не само опита за добра клинична практика по света, но и реализира идеята тази грижа да е част от лечението – от самото начало до преминаването през болестта с всичките нейни етапи. Оказваме подкрепа и на близките на пациентите. Паралелна цел е да се грижим за екипите в болницата, защото не е тайна колко изпепеляваща е работата им и колко изтощаваша може да е комуникацията в хода на лечението. Този тип грижа в нашата страна не е развита - не само добре, но даже никак. От една страна, защото е непозната, непонятна. От друга, защото самата гилдия на клиничните психолози тепърва развива уменията в тази много тясна за специализация сфера. Трета причина е, че тези дейности не са финансово рентабилни, не се финансират и трябвават сериозни усилия да бъдат подкрепяни. След появата на нашия център колеги стартираха подобни практики в ключови болнични звена.

- Кое е предизвикателството в подпомагането на пациенти с онкохематологични заболявания?

- Специфична трудност в болничната помощ представлява фактът, че заради спецификата на болестта хората със злокачествено или хронично заболяване или при състояния на продължителна болка водят до определени особености в психическото и емоционалното състояние. Това прави пациентите труднодостъпни с всички класически похвати на клиничната психология или психотерапевтичното подпомагане. Единственият подход да бъдат достигнати и подкрепени в по-успешно справяне с това, което им се случва, и за по-доброто им качество на живот е психоанализата и по-специално психоаналитичната

Клиничният психолог д-р Велислава Донкина:

Исключително усещане е да видиш човек, който е бил на парчета, отново да държи в ръце живота си

Екипът ни подкрепя и лекарите, и медицинските сестри да избегнат капаните на прегарянето



Д-р Велислава Донкина е клиничен психолог и доктор по психология към БАН, кандидат по психоанализа към Чикагски психоаналитичен институт и член на Американската психоаналитична асоциация. Работи в областта на развитието и организирането на немедицинската грижа в болнична среда в България и ръководи първото по рода си психоаналитично отделение в болнична институция – Звеното за психологична и немедицинска грижа в Специализираната болница за активно лечение на хематологични заболявания, и Проекта за психоанализа и медицина в клиниките на МБАЛ „Надежда“. Сертифициран водещ на Балинтови групи, хоноруван преподавател към магистърска програма „Клинична психология – психоаналитична перспектива“ на НБУ.

психосоматика. В България засега психолозите, специализиращи в нея, са само 4-ма. Радвам се, че те работят в този център и имаме възможност да прилагаме подхода, защото той дава видими резултати.

- Как се случва в живота?

- Трудните моменти за пациента със злокачествени заболявания са много. Най-разпознаваемият шок е диагнозата, но не по-малко трудни моменти има и след това, отчаянието, когато едно лечение не върви добре и трябва да се смени с дру-

го, тревожността, когато се препоръчва трансплантация. Преминава се през кризисните моменти и по време на самата трансплантация, която налага около месец изолация в стерил бокс. Към трудните преживявания се добавя и мисълта, че лечението може да не е успешно.

Онкологичните заболявания са изпитание за всички членове на семейството, които обикновено са затруднени как да се държат, за да бъдат подкрепящи, но и да се справят със собствените си чувства. Една от въз-

можностите да се подпомогне цялостният процес на лечението е чрез консултиране и на техните близки.

Проектите на екипа ни са отворени и за онкологични пациенти извън СБАЛХЗ.

- Страдащият човек търси ли сам път към клиничния психолог?

- В пътя си през болестта хората невинаги могат сами да изявят желание да говорят с психолог, психоаналитик, психосоматик. Затова се стараем да направим присъствието си видимо и леснодостъпно. Срещаме се с

всеки пациент при постъпването му в болницата, за да бъде това едно човешко, а не ужасяващо събитие. Най-често пациентите изявяват желание да поговорят с нас в процеса на лечението. Обикновено по съвет на лекарите и медицинските сестри.

Имаме и програми, свързани с доброволци, като т.нар. розови дами.

- Каква е тяхната роля?

- Това са доброволки, които нямат нищо общо с психотерапията като професия, просто са готови да дарят по няколко часа в седмицата от своето време и да го прекарват с пациенти. Това чисто човешко общуване се приема с благодарност. По някакъв начин е средство да се подпомогне възприемането на болестта като част от живота, да се смекчи травмиращо преживяването, доколкото е възможно.

В опит да направим болницата едно по-различно място стартираме проект за изграждане на озвучаване на боксовете и стаите в отделенията. Едни от най-интересните изследвания в последно време в сферата на невропсихоанализата показаха, че човешкото съзнание функционира като афект. Това означава, че всяка средство, което може да повлияе, като например класическата музика, подпомага психичната преработка на кризисни емоционални състояния.

- Как работите с близките на пациентите?

- Те са много активни в търсенето на нашата помощ. Позицията им е може би най-безпомощното и оцеляващото преживяване, особено в страни като нашата, където битуват много митове какво е добре и какво не.

Дали да говорят направо за случващото се, или да пазят истината в тайна, за да „щадят“ човека с онкозаболяване. Затова се стремим към всяка програма, която започваме с пациентите, да има и паралелна, насочена към техните близки. Включително присъединяваме към екипа и колега здравен коуч – специалист в сравнително нова психологична грижа, свързана с консултиране

по конкретни въпроси.

- По-лесна ли е подкрепата към медицинските екипи?

- Това всъщност е голямо предизвикателство. В България лекарите по време на следването си не са задълбочено запознани със спецификата на общуване с пациентите и как да се партнира на много страдащ човек, нито са подпомогнати да разбират своите собствени емоционални отговори и преживявания. Това създава предпоставки за прегаряне, съпротива и не е лесно психологът да „достигне“ до тях. С времето изградихме много хубава комуникация и те, както и цялостната визия на болничното ръководство, са нашите истински съюзници.

- За какво се допитват лекарите?

- Най-често в опит да разберат пациента, как да планират по-добре комуникацията си с него. Споделят и когато се чувстват травмирани от отношението на пациентите или близките, което по своята същност не е свързано с неблагодарност, а израз на това, че страданието прави хората много раними. Когато лекарите го разберат, това е терапевтично и за тях самите, и за връзката им с пациента.

- Пандемията отразява ли се на дейността ви?

- Основно като технически затруднения в организацията на грижите. От самото начало по-големи бяха предизвикателствата - включително емоционални, към медицинските екипи, отколкото към пациентите и нас. Но не смятам, че COVID е влошил качеството на лечението и грижите.

- По какво клиничният психолог оценява дали е успял?

- Трудно е да се обективизират никакви маркери за успех. Но житейски е много просто – виждаш как и дали хората се възстановяват: добре – зле – никак; какви са отношението лекар – пациент; какво е доволството или недоволството на близките; какъв е емоционалният климат в медицинските екипи. Ако си поможеш на един човек да премине през трудните моменти, ако се чувства психично подкрепен – да, това е смисълът.

- Вие лично кога си казвате: Велислава, успя!

- Много силно е усещането да видиш „събран“ един човек, който е бил „на парчета“. Да го видиш да държи живота си в ръце – отново или пък за първи път и да му се наслаждава.

В контекста на болницата – когато виждам вдъхновени и удовлетворени колегите, с които започнахме това начинание, смятаното от мнозина за авантюристично. Радвам се и на устрема на младите колеги, които искат да специализират в нашата област.

Дали е препоръчително да се включите в скрининг за някой от видовете рак, зависи от вашата възраст, здравето, фамилната история и установените консенсусни насоки за превенция. Различните скринингови тестове имат специфични изисквания, така че е важно да ги обсъдите с вашия лекар. Консултантите на платформата Уебмед предлагат ориентировъчна информация дали може да се нуждаете от скрининг и как се извършват тестовете.

Шансът за добър изход от злокачествено заболяване зависи най-вече от ранното диагностициране и адекватно лечение. Българските лекари са много квалифицирани и разполагат с модерна апаратура и терапии. При диагностициране в ранни стадии много видове рак са лечими.

Скрининг за рак на белия дроб

Може да се нуждаете от него, ако сте на възраст 50-80 г., ако имате история на тютюнопушенето от 20 пакетогодини и пушите и в момента или сте се отказали през последните 15 г. Медицината измерва в пакетогодини количеството, което чо-

Какъв вид скрининг е препоръчителен за вас

При ранна диагноза и лечение много видове рак са лечими

век е изпушил през дълъг период от време. За да изчислите своите, умножете броя на кутиите цигари, които сте пушили на ден, по броя на годините, които сте пушили. Има няколко теста, чрез които се установява дали белите ни дробове функционират нормално.

Образното изследване на белите дробове има за цел да открие на ранен етап изменения в тъканта им. Най-ефективно при откриването на рака на белия дроб в ранен стадий е сканиране с нискодозова компютърна томография. При него се използват ниско натоварщо рентгеново лъчение и компютърна технология, за да се направят множество снимки на



Мамографските изследвания у нас са част от безплатните профилактични прегледи за здравно осигурените жени във възрастта от 50 до 69 г. Подробна информация за безплатните профилактични прегледи – честота, обем на прегледите и изследванията, предвидени за различните възрастови групи, може да намерите на страницата на Националната здравноосигурителна каса.

гръдния кош. Други видове са рентгеновите снимки и стандартните компютърни томографии.

Колко често да се

подлагате на скрининг за рак на белия дроб, ако сте в рисковата група? Веднъж годишно или по-често по препоръка на лекаря.

Скрининг за рак на гърдата

За такава профилактика трябва да мислят всички жени над 40 години. Станадартното изследване е рентгеновата мамография, много често лекарят специалист я съчетава с ехографски преглед. Може да е необходимо изследването да се повтаря всяка година или по-често в зависимост от риска и особено за жените с близки роднини с рак на гърдата или яйчниците.

Скрининг за рак на кожата

Кой може да се нуждае? Основно хората с по-висок риск от меланом – най-смъртоносна форма на кожен рак. В тази група попадат тези, които през живота си са били изложени на много ултравиолетова светлина от слънцето или от солариум; хората с много бенки; всички със светла кожа, лунички или светла коса. Както и хора с близки кръвни роднини, болни от меланом или друг вид рак на кожата.

Прегледът включва внимателно оглеждане на кожата, включително на скалпа, за съмнителни признаци.

Можете също да проверявате най-малко на половин година сами кожата си за нови петна и бенки, както и за промени в старите.

Ето за какво да следите.

Асиметрия на петната и образуванията по кожата може да е сигнал за опасни промени.

Назъбени краища – такива лезии изискват консултация с дерматолог или онкодерматолог.

Необичаен или много тъмен цвят на нови петна и бенки. Също и подобни промени при старите.

Голям диаметър – за голям се приема диаметър, който на око определяме като превъзхождащ грахово зърно.

Отговорете си и на въпроса дали се е променила някоя бенка или петно от предишния оглед. С масовия достъп до цифрова фотография и умни телефони сравненията стават много лесни. Просто на добро осветление снимайте различните повърхности на тялото си – гърдите, гърба, корема, краката и ръцете, за контролно сравнение при евентуални промени.

Идеалният вариант е самостоятелният оглед да се прави всеки месец, а специализираният от лекар – пролет и есен.

Скрининг за рак на главата и шията

Препоръчителен е за хората, които редовно пият алкохол, пушат или са прекратили, но след дълъг „стаж“ в миналото. Веднъж годишно е добре тези хора да се консултират с лекар и зъболекар за съмнителни промени и аномалии в носа, устата и гърлото. Ако открият нещо необичайно, може да препоръчат допълнителни изследвания.

Има и други видове важни профилактични прегледи, които след навършването на определена възраст са желателни, дори и без оплаквания. Такива са изследванията за рак на дебелото черво, на шийката на матката и простатата.

МАОЛО® – при химиотерапия и лъчелечение

При почти всеки втори пациент, провеждащ химиотерапия, се наблюдава спадане на левкоцитите (WBC), много често на тромбоцитите (Plt) и хемоглобина (Hgb), по-рядко на неутрофилите (Neu).

♦ МАОЛО® е натурален продукт, който е с клинично доказана ефективност по време и при възстановяване след химиотерапия и лъчелечение. МАОЛО® допринася да не се спира медикаментозната или лъчетерапията поради ниски левкоцити, тромбоцити, нисък хемоглобин и ниски неутрофили.

♦ МАОЛО® е 100% растителен продукт с доказана нетоксичност чрез проведени токсикологични изследвания, с които може да се запознаете в сайта www.smilo-bg.com. В него в рубриката МАОЛО®-ПРОДУКТИ може да прочетете и становища на лекари – онколози, лъчетерапевти, хематолози, които са прилагали МАОЛО® с цел нормализиране (вдигане) на хемоглобина, тромбоцитите, левкоцитите и неутрофилите.

♦ Може да се проведе КОНСУЛТАЦИЯ с ЛЕКАР за ДОЗИРОВКАТА на МАОЛО® от понеделник до петък на телефон **0888 54 31 41**. За целта си подгответе последните резултати от изследванията на кръвта и тези преди тях заедно с рефе-



рентните граници на съответната лаборатория.

Ако химиотерапията ви е на 21 дни, препоръчително е в средата на този период – около 10-ия ден, да си направите контролно изследване на левкоцити, тромбоцити, хемоглобин и неутрофили и в зависимост от резултата да се коригира дозировката, ако е необходимо.

♦ МАОЛО® може да се из-

ползва и в случаи на понижени по други причини хемоглобин, тромбоцити, левкоцити и неутрофили.

♦ МАОЛО® може да бъде закупен от аптеки и дрогерии, посочени в рубриката ПРОДУКТИ-МАОЛО® от сайта www.smilo-bg.com или доставен от куриерска фирма, в рамките на един ден, чрез заявка на e-mail или телефон.

Агенция по качество и безопасност на стоките СМИЛО® ЕООД
Тел. 02 – 946 12 54; 02 – 946 14 71

