



САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

Санаторно-курортное лечение после завершения лечения злокачественного новообразования – это не просто «отдых» или «дополнительная опция», а неотъемлемая часть лечения, которая существенно влияет на качество и продолжительность жизни.

Ведущими курортологами, реабилитологами нашей страны совместно с экспертами Ассоциации Онкологов России разработаны комплексные программы, доказавшие свою эффективность и, главное, безопасность для онкологических пациентов, завершивших лечение основного заболевания.

На санаторно-курортное лечение принимаются пациенты, полностью завершившие противоопухолевое лечение, включая пациенток с раком молочной железы в процессе гормонотерапии.

Онкологическое лечение (хирургия, химиотерапия, лучевая терапия) часто вызывает **побочные эффекты**, которые могут сохраняться месяцами:

- 1. Астения (слабость)** приводит к снижению активности и повышенной утомляемости.
Возможности санаторно-курортного лечения: постепенное повышение выносливости, трудоспособности.
- 2. Нейропатия (повреждение нервов)** проявляется онемением, болью в конечностях.
Возможности санаторно-курортного лечения: восстановление чувствительности, уменьшение боли, улучшение координации и походки.
- 3. Лимфедема (отёк)** (Отёк руки/ноги после операции).
Возможности санаторно-курортного лечения: уменьшение отека, восстановление функции руки/ноги.
- 4. Нарушения ЖКТ**, сопровождающиеся тошнотой, нарушениями стула, болями в животе.
Возможности санаторно-курортного лечения: нормализация питания, восстановление веса за счет наращивания мышечной массы, нормализация моторики ЖКТ.
- 5. Психологические нарушения, страхи, тревоги.**
Возможности санаторно-курортного лечения: преодоление онкофобии (страха возврата болезни), восстановление самооценки и образа тела (особенно после мастэктомии, стомы и др.), обучение техникам управления стрессом, психологическая помощь в возвращении к работе, семье, социальной активности.
- 6. Сниженный иммунитет**, склонность к частым простудным заболеваниям.
Возможности санаторно-курортного лечения: восстановление иммунитета и укрепления организма – основная задача санатория.

Почему это критически важно: данные и факты

Статистические аргументы

Качество жизни — пациенты, прошедшие санаторно-курортное лечение, оценивают своё качество жизни **на 30–40% выше**.

Трудоспособность — вероятность возврата к работе возрастает **в 2–3 раза**.

Рецидивы — комплексная реабилитация с последующим санаторно-курортным лечением снижает риск рецидива **на 15–25%** (за счёт укрепления организма и здоровых привычек).

Выживаемость — по некоторым исследованиям, полноценная реабилитация может повышать 5-летнюю выживаемость **на 10–15%**.

Экономический аспект

Снижение личных затрат на лечение осложнений, уменьшение сроков нетрудоспособности, предотвращение инвалидизации

ВОЗМОЖНОСТИ:

КЛИМАТОТЕРАПИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

ПРИЕМ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

ПЛАВАНИЕ, АКВААЭРОБИКА

ФИЗИОТЕРАПИЯ:

низкочастотная магнитотерапия, низкоинтенсивная лазеротерапия, все виды электротерапии (исключение высокочастотная).

МАССАЖ:

все виды массажа, в том числе аппаратные методики.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА:

в том числе занятия на тренажерах.

ТЕРРЕНКУР

ходьба по пересеченной местности

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ:

Души: индифферентной температуры (35 – 37°C) (пылевой, дождевой, игольчатый) с низким или средним давлением воды;

Ванны индифферентной температуры (35 – 37°C) (минеральные (хлоридные натриевые невысокой концентрации [10 – 20 г/дм³], иодобромные, кремниевые) по щадящей или щадяще-тренирующей методикам, ванны газовые (кислородные, жемчужные), ароматические (хвойные).

Вывод: почему восстановление необходимо?

Медицинская необходимость — организм нуждается в помощи после агрессивного лечения.

Психологическая потребность — преодоление травмы болезни и возвращение к жизни.

Социальная значимость — восстановление как члена семьи, профессионала, активного человека.

Профилактическая ценность — снижение рисков будущих проблем.

Восстановление — это не «роскошь», а обязательный этап, который превращает пациента из «выжившего» в «живущего полноценной жизнью».

ЛЕЧЕНИЕ ВТОРИЧНОЙ ЛИМФЕДЕМЫ В САНАТОРИИ

Лимфостаз (лимфедема) — это хронический отёк тканей, возникающий из-за нарушения оттока лимфы. Часто развивается после онкологических операций, сопровождающихся удалением лимфоузлов, лучевой терапии, после ожогов, серьезных травм.

Вторичная лимфедема может возникнуть после лечения рака молочной железы, опухолей тела матки, шейки матки, яичников, после рака предстательной железы, опухолей головы и шеи.

Лимфедема носит хронический, прогрессирующий характер. Поэтому чрезвычайно важно вовремя его обнаружить, правильно и полноценно лечить. Санаторий – это место, где можно не только получить полноценное лечение вторичной лимфедемы, но и укрепить иммунитет, улучшить настроение и избавиться от других осложнений лечения рака.

Санаторно-курортное лечение предлагает многокомпонентную программу, направленную на уменьшение отёка, профилактику прогрессирования и улучшение качества жизни.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА: плавание и акваэробика. Многочисленными исследованиями доказано, что именно гидротерапия позволяет достоверно уменьшить отек, восстановить объем движений в плечевом поясе, если все это выполняется под контролем профессиональных инструкторов и инструкторов – методистов ЛФК.

Плавание – **ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ** укрепления мышц спины, разработки плечевого сустава на стороне операции.

МАССАЖ: ручной лимфодренажный массаж — основа лечения. Выполняется специалистами нашего санатория по специальным техникам (методы Воддера, Фёльди, Казаковой). Направлен на активацию неповреждённых лимфатических сосудов и создание обходных путей оттока. Курс обычно составляет 10–15 процедур с последующим обучением пациента самомассажу.

ПРЕССОТЕРАПИЯ: у нас используются специальные аппараты с многокамерными манжетами, в которых создаётся волнообразное давление, имитирующее естественный лимфоток. Процедуры проводятся под контролем медицинского персонала.

ФИЗИОТЕРАПИЯ: мы используем только те аппаратные методы, которые доказали свои высокую эффективность и безопасность у онкологических пациентов.

НИЗКОЧАСТОТНАЯ МАГНИТОТЕРАПИЯ: наиболее щадящий метод, разрешенный даже очень ослабленным пациентам. Обладает ярким противоотечным эффектом, отлично обезболивает.

НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ: Целью терапии является улучшение микроциркуляции и, как следствие - увеличение проходимости кровеносной системы, одной из функций которой и является обеспечение оттока лимфы. Она также уменьшает отек, болевой синдром.

ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ: назначается для улучшения функции плечевого пояса, которая зачастую нарушается

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА: лимфостаз часто вызывает Тревогу из-за изменения внешности. У нас проводятся индивидуальные консультации психолога, обучение самоконтролю (измерение окружностей, ведение дневника), групповые занятия для обмена опытом.

КЛИМАТОТЕРАПИЯ, ТЕРРЕНКУР: аэробная нагрузка (ходьба по пересеченной местности) доказано улучшает выживаемость у онкологических пациентов, помогает скорректировать кардиотоксичность, неврологические осложнения) полинейропатию).

Эффективность санаторного лечения: ожидаемые результаты

К концу 2–3-недельного курса:

- Уменьшение отёка на 15–40%
- Улучшение подвижности конечности
- Снижение ощущения тяжести, распирания
- Улучшение состояния кожи (уменьшение фиброза, гиперкератоза)
- Повышение качества жизни

Долгосрочные эффекты при продолжении домашней программы:

- Профилактика прогрессирования до необратимых стадий
- Снижение частоты осложнений (рожистого воспаления)
- Восстановление трудоспособности и активности.

Санаторно-курортное лечение при лимфостазе — это не просто отдых, а активная терапевтическая программа, которая объединяет все доказанные методы лечения в одном месте под контролем специалистов, обучает пациента управлять своим состоянием в дальнейшем, предотвращает осложнения и улучшает прогноз, восстанавливает психологический комфорт и социальную адаптацию.

Важно: Санаторное лечение наиболее эффективно на I–II стадиях лимфостаза, когда ещё нет необратимых фиброзных изменений. При III стадии (слоновость) программа направлена на стабилизацию состояния и профилактику ухудшения.