

# Живите полноценной жизнью

во время лечения рака и после него





# Живите полноценной жизнью

во время лечения рака и после него



Когда вы слышите от врача слово «рак», диагноз может ошеломить вас и повергнуть в растерянность. Но с этого момента вы можете рассчитывать на то, что специалисты Providence Cancer Institute (Онкологического института Providence) помогут вам преодолеть трудности вашего лечения.

Для лечения вашего онкологического заболевания специалисты Providence будут использовать самые эффективные методы — от хирургии, химиотерапии и радиации до новых способов лечения, таких как иммунотерапия. Кроме того, мы рекомендуем вам принимать активное участие в своем лечении. Исследования говорят о том, что при прохождении лечения вы можете сделать многое, чтобы содействовать исцелению, уменьшению побочных эффектов и восстановлению своего здоровья. Именно об этом пойдет речь в этом буклете.

В нем вы найдете научно обоснованные рекомендации по питанию, выполнению физических упражнений и снятию напряжения, призванные помочь вам успешно преодолеть рак и его последствия. Вы также узнаете, каким образом наши сотрудники могут помочь вам в ходе вашего лечения.

Хотя буклет не следует рассматривать как руководство по лечению, мы надеемся, что каждый пациент сможет найти в нем полезные советы по самопомощи, помогающие исцелению. Если у вас возникли вопросы, связанные с приведенной в этом буклете информацией, обратитесь к своему лечащему персоналу или позвоните в Providence Cancer Institute по телефону 503-215-6014.

## В буклете

4–5	Указатель ресурсов
6–9	Питание для поддержки организма
10–13	Физические упражнения для улучшения самочувствия
14	Вопросы интимной сферы
15	Здоровый сон
16–17	Отдых для души и тела
18	Интегративные методы лечения
19	Паллиативная помощь
20	Поддержка для семей
21	Практическая и эмоциональная поддержка
22–27	После лечения — восстановление здоровья
28–30	Клинические исследования и испытания
31	Вклад в будущее





Связаться с специалистом по онкологии или консультантом по программам, описанным в настоящем буклете, можно позвонив по телефону 503-215-6014.

**Лечение онкологического заболевания подразумевает в себе не только лечение болезни, но и оказание вам комплексной поддержки — физической, психологической и духовной,** помогающей пройти лечение с минимальными потерями для здоровья. Ниже приводится список специалистов, которые могут помочь вам в этом. Вы можете воспользоваться их услугами в зависимости от ваших потребностей.

**Онкологи-терапевты, онкологи-хирурги и онкологи-радиологи\***  
Это специалисты, которые проводят ваше лечение. При необходимости они могут направлять вас на консультации к другим специалистам. Они специализируются на разных методах лечения рака, таких как химиотерапия, хирургия и лучевая терапия. Полный список специалистов в области онкологии, работающих в институтах здравоохранения Providence в штате Орегон, можно найти на сайте [ProvidenceOregon.org/cancer](http://ProvidenceOregon.org/cancer).

- **Клиники онкологии и гематологии Providence:**  
Портленд — восток: 503-215-5696  
Портленд — запад: 503-216-6300  
Портленд — юго-восток: 503-513-1900  
Ньюберг: 503-537-6040  
Худ-Ривер: 541-387-1338  
Сисайд: 503-717-7650
- **Отделения радиационной онкологии Providence:** Providence в Портленде: 503-215-6029  
Providence в Сент-Винсенте: 503-216-2195  
Кламас: 503-513-3300  
Медфорд: 541-732-7000

**Дипломированные онкологические медсестры**  
Наши медсестры специализируются на работе с онкологическими больными и будут рады ответить на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в ходе лечения.

**Онкологи-диетологи\* — страницы 6–8**  
Наши дипломированные онкологи-диетологи являются специалистами по питанию онкологических пациентов. Диетолог оказывает помощь в случаях, когда побочным эффектом лечения является потеря аппетита.

**Физиотерапевты, эрготерапевты и логопеды\* — страницы 13–14**  
Эти специалисты помогают вам восстановить силы, решить проблемы, связанные с ограниченностью движений и развитием лимфедемы в послеоперационный период, улучшить необходимые в повседневной жизни навыки и скорректировать изменения в глотании, разговорной речи, интимной сфере, функции мочевого пузыря или кишечника.

**Служба духовной поддержки — страница 17**  
Служба духовной поддержки Providence предлагает помощь лицам любых вероисповеданий с сохранением полной конфиденциальности.

**Специалисты по интегративной медицине\* — страница 18**  
Наши натуропаты, иглорефлексотерапевты, мануальные терапевты и массажисты могут предложить вам интегративные методы лечения, помогающие уменьшить побочные эффекты и поддержать здоровье. Providence в Портленде: 503-215-3219  
Providence в Сент-Винсенте: 503-216-0246

**Специалисты по паллиативной помощи — страница 19**  
На поздних стадиях рака вы можете получить дополнительную поддержку через нашу программу онкологической паллиативной помощи.



**Специалисты по помощи семьям пациентов — страница 20**  
Программа поддержки семей Providence предлагает психологическую помощь и участие в группах поддержки семьям онкологических пациентов.

**Социальные работники — страница 21**  
Социальные работники могут помочь в решении как эмоциональных, так и практических проблем, связанных с вашим диагнозом: Среди них снижение тревоги и депрессии, поиск группы поддержки или предоставление транспорта для посещения клиники.

**Медсестры-координаторы — страница 21**  
На протяжении всего лечения медсестра-координатор будет рядом, чтоб ответить на ваши вопросы, помочь с записью на прием к специалистам и предоставить доступ к полезным ресурсам.

**Медсестры-специалисты по клиническим испытаниям — страница 30**  
Если вы принимаете участие в клиническом исследовании, медсестра-специалист по клиническим испытаниям будет оказывать вам помощь на протяжении всего процесса.  
Прямой телефон: 503-215-2614

**Финансовые консультанты**  
Наши опытные финансовые консультанты могут помочь вам с разрешением вопросов со страховыми компаниями и получением финансовой поддержки.

**Специалисты по ресурсам**  
Мы можем помочь вам найти информацию о вашем онкологическом заболевании, занятиях, группах поддержки и других ресурсах, таких как бесплатные парики. Дополнительную информацию можно найти на сайте: [ProvidenceOregon.org/cancersupport](http://ProvidenceOregon.org/cancersupport)

**Программа поддержки онкологических пациентов бывшими пациентами**  
Волонтеры, перенесшие онкологическое заболевание, оказывают индивидуальную поддержку, помогающую справиться с диагнозом и успешно пройти лечение или реабилитацию.

*\* Для предоставления некоторых услуг может потребоваться направление от врача — уточняйте размер страхового покрытия у своей страховой компании.*

## Дополнительные ресурсы для поддержки пациентов

**Онкологические информационные центры:** вы можете найти книги, компакт-диски и другие информационные ресурсы о своем диагнозе в абонементных отделах наших библиотек. Образовательный центр Jill Lematta Learning Center в институте Providence в Портленде: 503-215-0595  
Библиотека Breast Center Library в институте Providence в Сент-Винсенте: 503-216-4673

**Реабилитация. Центр ухода за внешним видом:** здесь вы сможете приобрести послеоперационные бюстгалтеры и вставки, имитирующие форму груди, предметы одежды для предотвращения развития лимфедемы, головные уборы и шарфы. Providence в Портленде: 503-215-8998  
Providence в Сент-Винсенте: 503-216-8502

**Детская комната:** здесь вы можете оставить здесь своих детей (в возрасте от 6 недель до 10 лет), будучи уверенными в том, что они будут под хорошим присмотром, пока вы находитесь на приеме у врача. Рекомендуется предварительная запись. Providence в Портленде: 503-215-5400  
Providence в Сент-Винсенте: 503-216-6597

**Временное размещение:** институты здравоохранения Providence предлагают временное размещение для иногородних пациентов и членов их семей  
Портленд: 503-962-1600  
Providence в Сент-Винсенте: 503-216-1575

**Группы поддержки:** наши группы поддержки предлагают бесплатную психологическую помощь больным раком, пациентам, перенесшим онкологическое заболевание, а также их семьям. [ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups](http://ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups)

**Обучающие видеофильмы для пациентов:** [ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos](http://ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos)

**Программа отказа от курения:** поддержка, которая поможет вам навсегда отказаться от курения и снизить риск развития онкологических заболеваний. Providence в Портленде и Providence в Сент-Винсенте: 503-574-6595

**Медицинская помощь на дому:** профессиональные услуги медицинской помощи на дому предоставляются пациентам, которые не могут выходить из дома. Providence в Портленде и Providence в Сент-Винсенте: 503-215-4646

**Система MyChart:** оставайтесь на связи со своим лечащим персоналом, знакомьтесь с результатами анализов, медицинскими заключениями и многим другим в режиме онлайн. [mychart.or.providence.org](http://mychart.or.providence.org)



# Питайтесь хорошо

## Питание перед операцией или началом лечения

В период, предшествующий операции или началу лечения, важно уделять питанию особое внимание. Сбалансированная диета, которая включает здоровую высококалорийную пищу и белки, поможет вашему организму набраться сил, подготовиться к предстоящим процедурам и последующей реабилитации. Дополнительную информацию можно найти на сайте: [Providence.org/nutrition](http://Providence.org/nutrition).

## Питание для поддержки организма

Когда вы проходите лечение от рака, вы можете испытывать проблемы с употреблением пищи, но важность питания недооценивать нельзя. Это трудный период для вашего организма. Хорошее питание дает ему поддержку, необходимую для восстановления от токсических побочных эффектов лечения рака, после операции и лучевой терапии, а также для укрепления вашей иммунной системы. Кроме того, оно способствует улучшению вашего самочувствия. Это не означает, что вам нужно есть продукты, которые вам не нравятся — существует достаточно много продуктов, которые пойдут вам на пользу. Выбирайте те, которые вам нравятся, обращая внимание на их питательные свойства.

### Наши диетологи помогут вам, если:

- У вас наблюдаются проблемы с употреблением пищи
- Вам сложно разобраться в большом количестве информации, поступающей от друзей, членов семьи или из Интернета
- Вам нужны рекомендации о том, чем питаться для устранения множественных проблем со здоровьем
- Вам нужна помощь при воплощении общих концепций в индивидуальный план здорового питания

Проконсультируйтесь у специалиста вашей страховой компании. Многие страховые полисы покрывают консультации диетолога.

*«Целью химиотерапии, иммунотерапии, лучевой терапии и хирургического лечения является избавление вас от онкологического заболевания. Целью питания — исцелить ваш организм в целом».*

— Эди Леонард, дипломированный специалист по питанию онкологических пациентов

# Правильное питание — залог здоровья!

Установлено, что продукты, которые способствуют поддержанию хорошего здоровья в целом, также помогают в борьбе с раком. Следите за тем, чтобы пища, которую вы едите, была здоровой, натуральной и питательной.

### В частности, обратите внимание на:

- **Свежие овощи и фрукты:** они должны составлять половину вашего рациона; употребляйте в пищу овощи и фрукты разных цветов, чтобы получить максимальное количество питательных веществ.
- **Цельные злаки:** цельный овес, киноа, амарант, камут, цельнозерновой хлеб и злаки содержат гораздо больше питательных веществ, чем очищенные злаки и продукты (белая мука, белый хлеб, белый рис), которые при переработке теряют большую часть волокон и питательных веществ.
- **Растительные протеины:** чечевица, соевые бобы, черная фасоль и другие бобовые, орехи и семечки являются хорошим источником полезного белка и клетчатки.
- **Рыба:** жирные сорта рыбы, например, лосось или тунец, богаты полезными омега-3 жирными кислотами.
- **Животный протеин без примеси жиров:** курица, индейка, постная говядина и свинина являются более предпочтительными, чем жирные сорта мяса и консервированные или переработанные мясные продукты, такие как салями и сосиски.
- **Йогурт:** кисломолочные продукты, например, йогурт (без добавления сахара) и кефир являются источником кальция, белка и пробиотиков, улучшающих пищеварение.
- **Полезные жиры:** оливковое масло первого отжима, авокадо, маслины и сырые орехи являются одними из лучших источников полезных ненасыщенных жиров.

Эти рекомендации являются общими и могут изменяться в зависимости от вашей ситуации и этапа лечения. Если лечащие вас специалисты посоветовали вам избегать продуктов, рекомендованных в этом буклете, следуйте их советам. В случае если у вас есть вопросы, обратитесь к одному из наших диетологов.

**2** вида пищи, употребление которых следует ограничить:

### Сладости

Хотя миф о том, что сахар ускоряет развитие рака, не соответствует действительности, сладкие напитки и конфеты могут способствовать ожирению, что потенциально увеличивает риск развития рака.

### Спиртное

Пиво, вино и спиртные напитки могут негативно влиять на эффективность и воздействие химиотерапии, лекарственных препаратов и других видов лечения. Проконсультируйтесь об употреблении спиртного с лечащими вами специалистами.





# Если хорошо питаться — трудная задача



## Следите за снижением веса

Во время лечения не рекомендованы соблюдение диет и быстрая потеря веса. Независимо от того, каков ваш вес, для исцеления, укрепления и восстановления ваш организм нуждается в хорошем ежедневном питании.

**Если симптомы мешают вам нормально питаться,** обсудите этот вопрос с вашим лечащим персоналом или проконсультируйтесь с диетологом, особенно если:

- Вы похудели за неделю на 5 фунтов или более
- За неделю вы съели на 75% меньше, чем обычно
- Вы страдаете от диареи в течение трех дней или более

**Если побочные эффекты, такие как тошнота, снижение аппетита, изменение вкуса и проблемы с пищеварением, мешают вам хорошо питаться, эти советы помогут вам получить питание, необходимое вашему организму.**

**Ешьте мало, но часто.** Три небольших сбалансированных приема пищи и три небольших полезных перекуса в день могут даваться вашему организму легче, чем три обильных приема пищи.

**Старайтесь употреблять разнообразные продукты.** Чем больше разнообразие, тем шире ассортимент получаемых вами витаминов и минералов.

**Всегда держите под рукой свои любимые продукты.** Большинство людей могут назвать по крайней мере несколько продуктов, которые не вызывают у них отторжения в дни плохого самочувствия. Найдите свои и держите их под рукой.

**При каждой возможности ешьте** продукты, идущие на пользу вашему организму. В те дни вашего курса лечения, когда прием пищи дается вам легче, старайтесь съесть немного больше и расширить разнообразие продуктов.

**Извлекайте пользу из каждого кусочка.** При любой возможности добавляйте в свои рацион белки, которые повышают калорийность потребляемой пищи, способствуют восстановлению тканей и повышению жизненного тонуса. Например, если на завтрак вы обычно едите поджаренный хлеб, попробуйте добавить к нему арахисовое или миндальное масло.

## Пейте много жидкости

Во время болезни всегда рекомендуется пить много жидкости. При лечении рака потребление жидкости имеет решающее значение. Если вы проходите химиотерапию, рекомендуется пить от 60 до 80 унций (от 7 ½ до 10 мерных чашек) воды в день для очищения организма от токсинов. Люди, которые пьют меньше воды, как правило, испытывают более сильную тошноту, усталость и чувствуют себя хуже в целом.



**Воду можно заменить:**

- **Чаем** — во избежание проблем со сном выбирайте сорта без кофеина.
- **Супом или бульоном** — это отличный способ получить необходимый объем жидкости и легко усваиваемые питательные вещества.
- **Фруктами и овощами** с высоким содержанием воды, такими как дыни и огурцы.
- **Натуральными восполнителями электролитного баланса**, такими как напиток Recharge (без красителей или подсластителей).
- **Бутилированной водой** — она может иметь более нейтральный вкус, чем водопроводная вода.

### Самостоятельное приготовление соков

Установлено, что в кожуре яблока содержится более 400 витаминов, минералов и ферментов. Большинство соковыжималок оставляют в вашем стакане только сладкий сироп, удаляя все питательные вещества, содержащиеся в кожуре и мякоти. Если вы выжимаете сок сами, помните о том, что не стоит использовать соковыжималки, которые лишают сок его полезных свойств. Для поддержания баланса поступающих в ваш организм питательных веществ дополните стакан выпитого сока небольшим количеством белка, например, горсткой орехов.

### Напитки и фруктовые коктейли, заменяющие еду

Напитки, заменяющие еду, могут быть очень полезными, если вы испытываете трудности с получением достаточного количества калорий. Они предлагают хороший баланс белков, жиров, углеводов и питательных веществ в легко усваиваемой форме. Читайте информацию на этикетках: в некоторых напитках содержится чрезмерное количество сахара и разных добавок. Еще один вариант — делать питательные фруктовые коктейли, смешивая цельные фрукты или овощи с белками, например, йогуртом или ореховым маслом и молоком или заменителем молока.



# Физические упражнения

Повышайте жизненный тонус,  
снижайте побочные эффекты

*«Если бы мы могли "принимать" физические упражнения с всей их пользой для здоровья как микстуру во флаконе, это, наверное, было бы одним из самых эффективных методов лечения, назначаемых врачами онкологическим больным»,*

— Лок Чендлер, д-р натуропатии, врач-натуропат и иглорефлексотерапевт,  
директор программы интегративной медицины Providence

## Во время лечения рака физическая активность принесет вам огромную пользу.

Когда вы чувствуете утомление, вам можете показаться, что вы не в состоянии даже выйти на улицу. Между тем, многочисленные исследования свидетельствуют о том, что люди, которые выполняют регулярные физические упражнения умеренной интенсивности на протяжении всего курса лечения, ощущают себя менее усталыми и более энергичными. Доказано, что физическая активность уменьшает побочные эффекты лечения. Несомненно, это стоит того, чтобы проверить на практике.

Кроме того, польза от физических упражнений наблюдается и после завершения курса лечения. По данным Американского онкологического общества, более 20 исследований показывают, что упражнения помогают снизить риск рецидива рака и положительно влияют на показатели выживаемости.

## 13 преимуществ занятий физическими упражнениями

Исследования показывают, что во время курса лечения рака и по его завершении упражнения способствуют:

- Улучшению самочувствия и снижению физических ограничений
- Более ясному мышлению
- Снижению утомляемости
- Снижению беспокойства и тревоги
- Уменьшению приступов тошноты
- Предотвращают истощение и снижение тонуса мышц вследствие неактивности
- Поддержанию нормальных показателей крови во время химиотерапии
- Снижению риска развития остеопороза и сердечных заболеваний
- Улучшению равновесия и снижению риска падений
- Улучшают приток крови к ногам и сводят к минимуму риск тромбоза и невропатии
- Улучшают настроение и самочувствие в целом
- Снижают риск рецидива рака
- Положительно влияют на показатели выживаемости

## Будьте физически активны

Американское онкологическое общество уверяет нас, что во время лечения рака физические упражнения являются абсолютно безопасными и приносят много пользы. Американское онкологическое общество рекомендует:

- Делать упражнения по крайней мере через день
- Начинать с небольших нагрузок и увеличивать их постепенно
- По возможности заниматься 30 минут в день
- Физические нагрузки должны быть умеренной интенсивности



## Рекомендации по выполнению физических упражнений от наших специалистов

Если физическая активность в течение 30 минут кажется вам непосильной задачей, имейте в виду: это то, к чему надо стремиться, а не то, с чего следует начинать. В зависимости от вашего жизненного тонуса и физической формы, вы можете начать с 5 или 10-минутной прогулки и каждый день добавлять по несколько минут. Вот несколько дополнительных советов, которые помогут вам в начале:

### **В первую очередь проконсультируйтесь с лечащими вас специалистами.**

На основании текущего состояния вашего здоровья и этапа лечения они помогут вам определить безопасную отправную точку.

### **Занятия должны приносить вам удовольствие.**

Совершенно ни к чему корпеть в тренажерном зале или на беговой дорожке. Если вы выберете виды физической нагрузки, которые вам нравятся, вы продолжите занятия с большей вероятностью. Тренируйтесь вместе с друзьями, слушайте подкасты — главное, чтобы упражнения были вам в радость.

### **Включите три типа физической нагрузки:**

- Аэробные упражнения помогут зарядиться энергией и повысят вашу выносливость.
- Силовые тренировки помогут сохранить физическую форму и избежать атрофии мышечной ткани.
- Упражнения на растяжку помогут повысить эластичность мышц и снизить мышечное напряжение.

### **Извлекайте пользу из тех дней, когда вы чувствуете себя хорошо.**

Выполняйте самые интенсивные упражнения в те дни, когда вы чувствуете прилив энергии.

### **Не усердствуйте в дни, когда вы чувствуете себя плохо.**

Слушайте свое тело. Делайте легкие упражнения или несложные растяжки в дни, когда вы чувствуете утомление, и не тренируйтесь совсем при высокой температуре или болезненных состояниях.

### **Разбивайте тренировку на части.**

Если у вас нет энергии на 30-минутную прогулку, точно такую же пользу вам принесут две 15-минутные прогулки или три 10-минутные прогулки.

### **Не перенапрягайтесь.**

Ставить перед собой новые цели — это хорошо, но не доводите себя до изнеможения и не занимайтесь через боль.

### **Ведите более активный образ жизни.**

Старайтесь больше двигаться, например, ходите пешком до почтового ящика, стойте или прохаживайтесь, когда вы разговариваете по телефону, выполняйте легкую работу по дому или в саду. Пусть мир вокруг вас станет вашим тренажерным залом.



### **У вас имеются противопоказания?**

### **Не знаете с чего начать?**

**Наши физиотерапевты могут вам помочь.**

Обратитесь к своему лечащему врачу с просьбой направить вас к физиотерапевту Providence, который работает с онкологическими больными. Такой специалист сможет оценить состояние вашего здоровья и составить для вас план упражнений, который будет органично сочетаться с вашим курсом лечения, физическим состоянием и образом жизни.

Наши физиотерапевты соответствующей специализации также могут вам помочь:

- **Избавиться от скованности движений**, вызванной лучевой терапией или оперативным вмешательством
- **Уменьшить лимфедему или риск ее развития**, в случае если вам удалили лимфатические узлы
- **Узнать, какие упражнения** могут облегчить побочные эффекты вашего лечения



# Внешний вид и интимная сфера

Лечение рака может вызвать некоторые побочные эффекты, затрагивающие интимную сферу жизни, в том числе изменения сексуальной активности, функции мочевого пузыря и кишечника. Многие люди не знают о существовании методов лечения, которые могут помочь в решении этих проблем.

Наши физиотерапевты, специализирующиеся на восстановлении здоровья органов малого таза, помогут вам справиться с побочными эффектами лечения, в том числе:

- **Изменения в половой сфере у мужчин**, включая эректильную дисфункцию
- **Изменения в половой сфере у женщин**, включая сухость влагалища и боль при половом акте
- **Изменение функции мочевого пузыря и кишечника**, включая увеличение интенсивности позывов или частоты мочеиспускания или опорожнения кишечника, недержание, боль или затруднение при мочеиспускании или дефекации

**Мы понимаем, что многие люди испытывают дискомфорт при обсуждении проблем такого характера, но помните о том, что поделившись с ними со своим врачом, медсестрой или медсестрой-координатором, вы поможете себе.**

Лечение, в которое могут входить упражнения, лекарственные препараты, коррекция образа жизни и другие виды терапии, может быть очень эффективным. Наши специалисты проведут профессиональное и конфиденциальное лечение, дадут необходимые направления и окажут необходимую поддержку.



**Наши опытные дипломированные техники-протезисты могут помочь вам с подбором:**

- Бюстгалтеров после мастэктомии
- Протезов
- Головных уборов
- Компакт-дисков и книг, посвященных здоровому образу жизни
- Ювелирных изделий
- Маек/топов
- Одежды для предотвращения развития лимфедемы
- Предметов личной гигиены

[Providence.org/transitions](https://providence.org/transitions)

Providence в Портленде: 503-215-8998  
Providence в Сент-Винсенте: 503-216-8502

# Высыпайтесь

Когда вы проходите лечение от рака, сон, приносящий отдых, имеет решающее значение. Пока вы спите, ваше тело вырабатывает гормон роста, который способствует восстановлению клеток и исцелению организма. Сон также улучшает работу иммунной системы, поднимает настроение и помогает мыслить более ясно. Таким образом, он не только улучшает эмоциональное и физическое состояние, но и самочувствие.

**К сожалению, рак может оказывать на сон негативный тройной эффект:**

- Многие препараты, используемые при лечении рака, могут вызывать расстройства сна.
- Побочные эффекты, такие как боль, тошнота и приливы жара, нарушают сон.
- Беспокойство и тревога, которыми сопровождается онкологическое заболевание, могут вызывать бессонницу.

**Если вы плохо спите**, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, онкологом или натуропатом. Возможно, потребуется скорректировать курс принимаемых вами лекарственных препаратов для сокращения побочных эффектов. Ваш врач также может назначить снотворное для того, чтобы ваш сон нормализовался.

**Кроме того, вы можете попробовать:**

- Снимать тревогу посредством медитации, молитвы, беседы с другом, прогулки или сеанса массажа.
- Занятия физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе утром.
- Сократить или полностью исключить употребление алкоголя и кофеина.
- Принимать гомеопатическое снотворное, такое как Calms Forte, или биологически активную добавку, например, мелатонин (предварительно проконсультировавшись со своим врачом или натуропатом).
- Выключать компьютер, телевизор и сотовый телефон за час до сна.





# Расслабьте тело и успокойте ум



## Сделайте глубокий вдох

Медленно вдохните, считая до четырех. Задержите дыхание на секунду или две, затем медленно выдохните, считая до четырех. Повторите. Это упражнение можно выполнять в залах ожидания, в пробках или в любой стрессовой ситуации.

## Узнайте о здоровых способах снятия стресса

Лечение рака является стрессовым процессом для всего организма: для разума, тела и духа. Исследования показали, что высокий уровень стресса может ослабить иммунную систему и способствовать появлению проблем с пищеварением и сном, депрессии и тревоги. Экспериментальные исследования даже указывают на то, что стресс может влиять на рост и распространение опухолей.

По данным Национального института онкологии США, обращение к вредным привычкам как к способу борьбы со стрессом, например, к курению, употреблению спиртного или снижению физической активности, может привести к ухудшению качества жизни после завершения лечения рака. Здоровые способы релаксации и конструктивные стратегии преодоления стресса, напротив, помогают не только снять стресс, но и улучшить ваше эмоциональное и физическое состояние.

## По возможности устраняйте факторы, вызывающие стресс

- Слишком много дел? Если люди предлагают вам помощь, принимайте ее.
- Беспокоитесь о детях? Примите участие в нашей Программе поддержки семей (см. стр. 20).
- У вас финансовые, транспортные или жилищные проблемы? Обратитесь в Службу поддержки онкологических пациентов Providence (см. стр. 21).

## Используйте здоровые способы преодоления стресса

- Находите время для медитации, молитв или размышлений.
- Заведите дневник.
- Расскажите о своих тревогах другу или консультанту.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Освойте технику глубокого дыхания.
- Обратитесь к массажу или иглоукалыванию (см. стр. 18).
- Дышите свежим воздухом — даже сидение в кресле на веранде может принести пользу.
- Проконсультируйтесь у своего врача о лекарствах от депрессии или тревоги.

## Медитируйте, молитесь, размышляйте

Во время лечения рака ваша голова постоянно наполнена различными тревогами, вопросами, страхами, мыслями «а что если». Ежедневно уделяйте несколько минут тому, чтобы успокоить свой разум, побыть наедине с собой или обратиться к высшей силе. Такие действия могут обладать огромным целительным эффектом.

Будь то медитация, молитва или просто размышления — все они способствуют умиротворению, которое помогает:

- Преодолеть эмоциональный стресс
- Расслабить тело
- Избавиться от негативных мыслей, уменьшить тревогу и беспокойство о будущем
- Сосредоточиться на том, что может принести пользу в настоящем
- Улучшить сон
- Улучшить работу иммунной системы
- Уменьшить воспаление
- Содействовать исцелению

## Духовная поддержка

Сотрудники службы духовной поддержки, работающие в больницах Providence, готовы оказать круглосуточную поддержку людям всех религиозных конфессий и атеистам. Предоставляемые нами услуги включают:

- Молитвы, медитации под руководством опытного наставника, обучение техникам расслабления
- Предоставление материалов для представителей разных вероисповеданий и поддержка для пациентов, семей и друзей
- Направление к церковнослужителям, священникам, раввинам, имамам или другим духовным лидерам
- Психологическая поддержка для людей, потерявших своих близких

Во многих больницах системы Providence есть часовни, комнаты для медитации и индивидуальные молитвенные комнаты для мусульман. Узнайте у своей медсестры об услугах и молитвенных помещениях, которые имеются в вашей больнице.

## Упражнения для релаксации

Не удается расслабиться? Providence предлагает занятия йогой и обучение техникам управления стрессом. Узнайте подробности на [ProvidenceOregon.org/classes](http://ProvidenceOregon.org/classes). Или возьмите компакт-диск в одном из наших онкологических информационных центров.





# Интегративные методы лечения

**Программа интегративной медицины Providence** включает в себя натуропатическое лечение, терапевтический массаж и иглоукалывание, выполняемые лицензированными специалистами, сертифицированными для работы с онкологическими пациентами. Существует несколько методов доказательной медицины, которые могут дополнять ваше лечение для уменьшения побочных эффектов.

## Натуропатическая медицина

Врачи-натуропаты Providence Cancer Institute используют безопасные, научно-обоснованные методы лечения на основе природных средств, которые, как было доказано, способствуют исцелению организма, уменьшают побочные эффекты и повышают качество жизни и при этом не снижают эффективность основного курса лечения рака. Натуропатические средства могут включать в себя пищевые добавки, гомеопатические средства, изменение рациона питания, рекомендации по выполнению физических упражнений или другие методы, в зависимости от конкретных потребностей.

## Мануальная терапия

Мануальные терапевты используют практические лечебные методы и техники воздействия с помощью рук, а также лечебные упражнения для облегчения боли и дискомфорта в мышцах, костях и суставах. Они могут облегчить многие связанные с лечением рака побочные эффекты, включая мышечную боль и мышечное напряжение, изменения в мышечной ткани, головные боли и другие.

## Массаж

Доказано, что массаж уменьшает боль, усталость, стресс, беспокойство, тошноту, депрессию и другие побочные эффекты лечения рака. Пациенты, принимавшие участие в трехлетнем исследовании, проводимом онкологическим центром Memorial Sloan Kettering в Нью-Йорке, отмечали, что после сеанса массажа эти побочные эффекты сокращались на 50 процентов — существенное улучшение, которое сохранялось также и по истечении 48 часов.

## Иглорефлексотерапия

Национальный институт онкологии США приводит убедительные доказательства того, что иглоукалывание снимает тошноту и рвоту, вызываемые химиотерапией. Исследования также свидетельствуют о том, что метод эффективен при борьбе с усталостью, нарушениями сна, болью, невропатией, тревогой, диареей, запорами, низким аппетитом, изменениями вкуса, головными болями, ломотой в теле, приливами жара и ухудшением памяти.

Чтобы воспользоваться этими медицинскими услугами, обратитесь за направлением к своему онкологу или позвоните в Providence Cancer Institute, чтобы узнать, где находится ближайшая к вам клиника интегративной медицины.

# Паллиативная помощь

## Дополнительная помощь и поддержка на поздних стадиях рака

Если вы проходите лечение рака на поздней стадии, мы рекомендуем вам воспользоваться дополнительной помощью, которую мы предлагаем в рамках нашей программы онкологической паллиативной помощи. Наши медсестра и социальный работник, специализирующийся в сфере онкологии, будут находиться в тесном контакте с вами на протяжении всего вашего лечения, помогая вам справляться с его трудностями. В сотрудничестве с лечащими вас специалистами они подберут наиболее подходящие для вас лекарства, отрегулируют дозировки и окажут необходимую поддержку. Мы всегда рядом, чтобы ответить на ваши вопросы и облегчить вам прохождение лечения.

## Программа онкологической паллиативной помощи предлагает:

- Облегчение боли и других симптомов
- Консультации по преодолению тревоги и депрессии, которыми сопровождается серьезный диагноз
- Лечение тревожных состояний и депрессии
- Эмоциональная и духовная поддержка
- Помощь во взаимодействии с вашим лечащим персоналом и семьей
- Помощь в решении связанных с лечением административных вопросов
- Консультации при принятии сложных решений о выборе лечения
- Планирование дальнейшего лечения



Люди, которые обращаются к паллиативной помощи, часто сообщают об облегчении симптомов, проводят меньше времени в больнице и чувствуют себя лучше в целом. Узнайте у своего онколога о нашей программе паллиативной помощи.



# Поддержка для семей

Если вам диагностирован рак и у вас есть дети, вы сталкиваетесь с множеством тревог семейного характера. Программа поддержки семей Providence Cancer Institute предлагает психологическую помощь и рекомендации, помогающие семьям справляться с диагнозом общими силами.

## Программа поддержки семей Providence включает в себя:

- Помощь по телефону для родителей, страдающих онкологическим заболеванием
- Ежемесячные собрания групп поддержки для взрослых и детей
- Библиотека материалов на онкологическую тему
- При необходимости направление к детскому психологу



## Пять способов помочь детям справиться с ситуацией:

- Честно и открыто поговорите с ними о своем диагнозе. Разговоры помогут уменьшить их страхи, помогут им почувствовать контроль над ситуацией и укрепить доверительные отношения между вами.
- Не используйте вводящие в заблуждение эвфемизмы: говорите «химиотерапия», а не «лекарство», «рак», а не «болезнь».
- Поддерживайте заведенный в доме порядок и режим.
- Расскажите учителям о вашей ситуации, чтобы они имели возможность оказать вашим детям дополнительную поддержку.
- Заботьтесь о себе — если ваши дети увидят, что вы справляетесь с ситуацией, им будет проще справиться с ней самим.

# Практическая и эмоциональная поддержка

Диагноз рака и связанный с этим стресс могут оказать влияние на многие аспекты вашей жизни, поэтому Служба поддержки онкологических пациентов Providence всегда готова помочь вам. Наши социальные работники, специализирующиеся в сфере онкологии, и медсестры-координаторы помогут вам справиться как с эмоциональными, так и с практическими стрессовыми факторами, связанными с вашим онкологическим диагнозом.

## Наши услуги включают:

- Помощь в преодолении тревоги, стресса и релаксация
- Помощь с жильем для людей, навещающих пациентов, и их семей
- Помощь с транспортом
- Помощь в решении связанных с лечением административных вопросов
- Помощь в подаче заявок на медикаментозную помощь
- Помощь с оформлением инвалидности
- Помощь во взаимодействии с вашим лечащим персоналом и семьей
- Поддержка и медицинские консультации для членов семьи
- Информация о группах поддержки для онкологических пациентов
- Специализированная информация о раке
- Предоставление доступа к другим ресурсам системы Providence или больницы



## ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

В группах поддержки онкологические больные и их близкие могут получить полезную информацию и необходимую им поддержку. Мы предлагаем классные и онлайн занятия в группах под руководством профессионального специалиста, а также индивидуальную поддержку. Онкологическим пациентам наших больниц все услуги предоставляются бесплатно.

Дополнительную информацию можно найти на сайте:  
**[ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups](https://ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups)**



# После лечения

Когда активное лечение рака заканчивается, многие люди ожидают, что возвращение к «обычной жизни» принесет им ощущения облегчения и счастья. И когда ощущения оказываются другими, это застает их врасплох. Побочные эффекты вашего лечения могут длиться дольше, чем вы ожидаете. Эмоционально и физически вы можете чувствовать себя иначе, чем до заболевания. Вам может не хватать внимания и поддержки вашего лечащего персонала. И вы можете поймать себя на том, что вы задаетесь вопросом: что мне делать теперь?

## План поддержки после лечения

План поддержки после лечения составляется лечащими вас специалистами-онкологами. Он может содержать:

- **Краткие сведения о пройденном вами лечении**
- **Комплексный план ухода** с рекомендациями, которые помогут вам справиться с долгосрочными последствиями лечения рака
- **Направления к специалистам**, предлагающим дополнительные услуги и методы лечения, которые могут быть вам полезны. Среди них натуропатия, иглоукалывание, мануальная терапия, терапевтический массаж, советы по питанию, услуги социального работника, консультирование, генетическое тестирование или группы поддержки.

Проконсультируйтесь о плане поддержки после лечения со своим онкологом. Следующие несколько страниц содержат дополнительные рекомендации о том, что вы можете предпринять для укрепления своего физического и эмоционального здоровья и скорейшего возвращения к привычной вам жизни.

## Не торопите события

В течение следующих месяцев ваш жизненный тонус повысится, к вам вернется аппетит, и вы снова начнете чувствовать себя собой. Но лечение рака потребовало времени — и применения довольно сильных методов лечения, и поэтому вам потребуется время, чтобы оправиться от всего того, через что вы прошли. Будьте терпеливы и великодушны к себе и помните о том, что восстановление проходит у всех по-разному.

## Разговаривайте с тем, кто вас поймет

После того, как борьба с онкологическим заболеванием позади, у вас остается много вопросов и пищи для размышлений. Поговорить с тем, кто переживает то же самое — не только успокаивает и приносит утешение, но и помогает найти ответы на вопросы. Группы поддержки отличаются от всех других видов терапии. Здесь вам не нужно ничего объяснять — каждый из них был на вашем месте. Направить вас в группу поддержки может любой из лечащих вас специалистов Providence.

## Обращайте внимание на свои эмоции

Борьба с раком отнимает много физических и эмоциональных сил, и после лечения у многих людей возникают проблемы эмоционального характера. Если вы ощущаете подавленность или отсутствие интереса к окружающему миру, и это продолжается более двух недель, обратитесь к одному из лечащих вас специалистов. Не ждите, пока подавленное эмоциональное состояние пройдет само по себе — депрессию можно и нужно лечить.



## Позаботьтесь о своем здоровье

Самый распространенный страх по окончании лечения рака — это страх рецидива. Один из лучших способов борьбы с этим страхом — активная забота о своем здоровье. Вот что вы можете сделать, чтобы снизить риск развития рака в будущем:

- Занимайтесь физическими упражнениями
- Ешьте здоровую пищу
- Используйте солнцезащитный крем
- Воздерживайтесь от курения и употребления табака

## Проходите скрининговые обследования

Не пропускайте скрининговые обследования, которые могут защитить вас от других видов рака и иных заболеваний. Даже если ваше онкологическое лечение уже закончено, для поддержания своего здоровья вам все равно следует проходить колоноскопию, маммографию или исследование функции легких — в зависимости от вашей группы риска, следить за артериальным давлением и холестерином и проходить другие скрининговые обследования, рекомендуемые для вашей возрастной группы.

## Проходите осмотры у своего врача

Ваш лечащий врач или онколог сообщит вам, когда вам следует прийти на следующий медицинский осмотр. Если у вас не исчезают такие неприятные симптомы, как непрекращающийся кашель после лучевой терапии грудной клетки, боли в шрамах или лимфедема, обязательно сообщите об этом на приеме. Многие долгосрочные побочные эффекты лечения рака можно облегчить с помощью медикаментов или физиотерапии. Сообщайте своему врачу обо всех новых, тревожных симптомах, например болях, которые не исчезают в течение двух недель.

## Ощущаете усталость? Больше гуляйте

Повышенная утомляемость, связанная с прохождением курса лечения рака, беспокоит почти всех пациентов, и она может не покидать вас и после окончания лечения. В отличие от обычной усталости, вы не можете избавиться от нее, выпив чашку кофе или хорошенько выспавшись. Универсальное средство, которое помогает многим людям преодолеть усталость — это умеренная физическая активность.

## Чувствуете, что вы ослабели? Обратитесь к специалистам, чтобы вернуться в форму

После всего, через что вы прошли, ваша сила и выносливость, вероятно, не те, какими они были раньше. Если даже небольшая прогулка вызывает у вас сомнения в своих силах, мы поможем вам вернуться в форму. Многие страховые планы покрывают физиотерапию. Наши физиотерапевты специализируются на проблемах, с которыми сталкиваются онкологические пациенты. Они могут:

- Оценить вашу текущую физическую форму и возможности
- Помочь вам установить цели для улучшения своей физической формы
- Составить индивидуальный план упражнений

## Чувствуете изменение вкусовых ощущений? Пробуйте новые продукты

Сухость во рту, трудности с глотанием и изменения вкуса могут сохраняться от нескольких месяцев до года, прежде чем исчезнут полностью. Самое лучшее, что вы можете сделать, чтобы справиться с ними — пробовать новые продукты. Вы можете обнаружить, что вам абсолютно перестал нравится зеленый перец, но зато, впервые в жизни, вы с удовольствием едите свеклу. Прислушивайтесь к своему организму. Наши натуропаты могут подсказать вам другие полезные идеи.



## Хотите положить рак на обе лопатки? Ешьте.

Если вы уже давно хотели перейти на правильное здоровое питание, лучшего времени для этого не найти. Чтобы снизить риск рецидива рака и улучшить свое здоровье, начиная с сегодняшнего дня:

- Ешьте главным образом растительные продукты, особенно овощи и фрукты разных цветов.
- Выбирайте цельнозерновые продукты, такие как цельная пшеница, коричневый рис и киноа, вместо продуктов из очищенных зерен, таких как белые макароны, белый рис и бублики.
- Употребляйте больше растительных белков, таких как чечевица, бобовые и сырые орехи и семена.
- Ешьте больше рыбы и выбирайте постное мясо вместо жирного, консервированного или обработанного мяса.
- Включите в рацион обезжиренные молочные продукты, такие как молоко, йогурт и творог.

## Проблемы с весом? Обратитесь за помощью

Исследования показывают, что ожирение увеличивает риск рецидива рака. Оно также повышает риск развития других видов рака. Вместе с тем, снижение веса без посторонней помощи может быть трудной задачей. Обратитесь к своему врачу с просьбой направить вас к одному из наших онкологов-диетологов, который может оказать вам необходимую помощь.



## Не позволяйте «химическому туману» взять над вами верх

«Химический туман» — очень распространенное после курса лечения рака явление. Вам даже не обязательно проходить химиотерапию — проблемы с памятью, подбором слов и вниманием также могут быть вызваны облучением головы, эндокринной терапией при раке молочной железы, гормональной терапией при раке предстательной железы, вашим питанием и общим связанным с лечением стрессом.

«Химический туман» может длиться некоторое время, но это не значит, что вы потеряли свои интеллектуальные способности. Они к вам вернуться. А пока разгрузите голову: например, каждый раз кладите ключи в одно и то же место, делайте записи и не переживайте, если вы что-то забыли. Не думайте, что вы поглупели. Вы просто лечились от рака.

## Изменяйте то, что вы в силах изменить

Теперь, когда ваше активное лечение завершено, учитесь мириться с вещами, которые вы не можете контролировать, и проявлять инициативу при решении других вопросов. Измените свой рацион питания. Начните совершать прогулки. Проходите контрольные осмотры у врача. Сделайте давно запланированную колоноскопию. Вступите в группу поддержки и расскажите другим о своем опыте. У вас была опасная болезнь, но вы ее победили и можете рассказать об этом. Это требует большой силы духа. И даст вам силы, о которых вы и не подозревали.



### ВИДЕОФИЛЬМЫ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ

Узнайте больше о методах лечения рака и распространенных побочных эффектах, в том числе:

- Дискомфорт и боли
- «Химический туман»
- Эмоциональные перепады
- Усталость
- Лимфедема
- Периферийная невропатия
- Стресс, тревога и депрессия
- Жизнь после рака

Видеофильмы доступны на сайте:  
[ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos](https://ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos)





В Providence Cancer Institute мы делаем все возможное, чтобы избавить человечество от рака — и вас, и будущие поколения. Это означает, что мы предоставляем в ваше распоряжение все средства, в которых вы нуждаетесь для исцеления и восстановления. И это означает, что специалисты наших исследовательских лабораторий неустанно работают над новыми идеями, которые завтра могут стать новым прогрессивным методом лечения.

## Революция в лечении рака: иммунная система

Введите в поисковые системы «новейшие методы лечения рака», и вы увидите в результатах поиска именно это слово: иммунотерапия. Для нас эта концепция не столь нова — она является центральным направлением исследований, проводимых в исследовательском институте Эрла А. Чилеса при Providence Cancer Institute уже более 20 лет.

Иммунотерапия — это метод лечения, построенный на использовании для борьбы с раком собственной иммунной системы организма. Как правило, ваша иммунная система отлично распознает и уничтожает захватчиков, которые в противном случае могли бы нанести организму вред — бактерии, вирусы, а иногда и раковые клетки. Но некоторые раковые клетки «маскируются», чтобы иммунная система не могла их обнаружить. Иммунотерапия направлена на то, чтобы повысить способность иммунной системы находить и уничтожать раковые клетки.

## Самые актуальные исследования и научные достижения

С момента основания Providence Cancer Institute в 1993 году мы были убеждены, что иммунная система имеет огромный потенциал в избавлении от рака. И мы построили всю нашу исследовательскую программу на раскрытии этого потенциала. Наша работа помогла заложить основу для того, что стало совершенно новым методом лечения рака — и потенциальным методом исцеления, — и сегодня достижения наших научных сотрудников в области иммунотерапии признаны во всем мире.

*«Будучи онкологическим центром, мы считаем своей непосредственной обязанностью не только предлагать самое современное лечение, но и повышать его эффективность»,*

- Уолтер Дж. Урба, д-р медицины, д-р философии, директор отдела онкологических исследований Providence Cancer Center

# Клинические исследования: больше возможностей

Клинические исследования — это исследования, целью которых является поиск новых способов лечения или профилактики рака. Они проводятся с участием пациентов и могут заключаться в тестировании новых лекарственных средств или биологических веществ, оценке эффективности и безопасности новых комбинаций лекарственных средств или сравнении новых методов лечения со стандартными.

Поскольку с помощью стандартных методов не всегда возможно достичь желаемого эффекта, для некоторых пациентов клинические исследования являются более предпочтительным методом лечения. В больницах Providence пациентам постоянно доступны от 100 до 200 клинических исследований. К ним относятся:

- Исследования новых, инновационных подходов, разработанных нашими собственными научными специалистами
- Исследования новейших препаратов иммунотерапии, разработанных ведущими фармацевтическими и биотехнологическими компаниями
- Исследования, проводимые Национальным институтом онкологии для оценки новых методов лечения или сравнения их со стандартными

Многие наши пациентов приезжают из других штатов и даже из других стран для участия в исследованиях, проводимых исключительно в Providence Cancer Institute. Часто наши пациенты первыми в мире могут убедиться в эффективности новых революционных методов лечения.





# Вклад в будущее

Пациенты, добровольно участвующие в клинических исследованиях, не только получают возможность воспользоваться преимуществами экспериментальных методов лечения — они также помогают будущим поколениям, внося вклад в развитие медицины.

## Пациенты, принимавшие участие в клинических исследования Providence, способствовали:

- Утверждению Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) первого сконструированного антитела для лечения пациентов с меланомой на поздних стадиях — первым препаратом, который увеличил выживаемость пациентов с этим смертельным видом рака, доказав потенциал иммунотерапии
- Одобрению FDA иммунотерапии как метода лечения рака легких
- Разработке новых подходов к лечению опухолей головного мозга, рака молочной железы, рака почки, рака поджелудочной железы, рака полости рта, опухолей головы и шеи и многих других видов рака

Герои? Безусловно. Мы выражаем бесконечную благодарность всем нашим пациентам за их бесценный вклад в развитие медицины.

Эта брошюра создана благодаря щедрому пожертвованию, адресованному фонду Providence Portland Medical Foundation и сделанному в рамках благотворительной кампании Women's Cancer Tournament, проведенной организацией Women of Columbia Edgewater Country Club.

Все содержание буклета было проверено Консультативным советом пациентов и их семей при Providence Cancer Institute. Мы выражаем им огромную благодарность за их поддержку.

Если вы хотите помочь исследованиям, проводимым в Providence Cancer Center, и поддержать используемые в институте методы лечения, вы можете:

- **Сделать пожертвование** в поддержку медицинских исследований Providence. Позвоните по телефону 503-215-6186.
- **Стать волонтером**, чтобы оказать помощь пациентам, посетителям наших информационных центров, группам поддержки или принять участие в наших мероприятиях. Позвоните по телефону 503-215-3206.

Если вы хотите получить дополнительную информацию об исследованиях, в которых вы могли бы принять участие, обратитесь к лечащим вас специалистам.

Дополнительную информацию о наших клинических исследованиях можно найти на сайте [ProvidenceOregon.org/clinicaltrials](https://ProvidenceOregon.org/clinicaltrials).

Hope





# #FINISHCANCER™

Дополнительную информацию о наших исследованиях в области онкологии можно найти на сайте [FinishCancer.org](https://FinishCancer.org).



Providence Portland Medical Center  
4805 NE Glisan St.  
Портленд, Орегон 97213

503-215-6014  
[ProvidenceOregon.org/cancer](https://ProvidenceOregon.org/cancer)

## НАША МИССИЯ

С верой в исцеляющую любовь Бога и служение Иисуса мы преданно служим всем, и, особенно, тем, кто беден и беззащитен.

## НАШИ ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ

Сострадание. Достоинство. Справедливость.  
Профессионализм. Целостность.

Providence Health System — организация, оказывающая медицинские услуги на основе принципа равенства и предоставляющая равные возможности при трудоустройстве. Providence — это некоммерческая система здравоохранения.