



# Комплементарни (дополнителни) терапии и ракот Complementary Therapies and Cancer

**Во некоја фаза можеби ќе слушнете или ќе се заинтересирате за комплементарните терапии. Се нудат многу терапии и информациите за нив може да бидат конфузни. Овој информативен лист ќе ви даде идеи како да направите информиран и безбеден избор.**

## Што се конвенционални (вообичаени) терапии?

Тоа се терапии кои се засновани врз докази и за кои е научно докажано дека се безбедни и ефикасни. Тие се наменети за дијагностицирање и лекување на рак, забавување на неговиот раст или ублажување на симптомите. Главните конвенционални видови на лекувања се оперативните зафати, терапијата со зрачење, хемотерапијата, хормонската терапија и имунотерапијата. Тие се често познати како главни или конвенционални видови на медицинско лекување.

## Што се комплементарни терапии?

Комплементарните терапии се користа заедно со конвенционалното медицинско лекување. Комплементарните терапии имаат за цел да го поддржуваат и подобруваат квалитетот на животот на пациентот и да ја подобрат неговата благосостојба. Тие не се наменети да го излечат пациентот од рак. Напротив, тие се користат за да се помогне да се контролираат симптомите, на пример, болки и малаксаност, и да го дополнуваат конвенционалното медицинско лекување. Во комплементарни терапии се вклучуваат релаксацијата, терапијата со зборување, медитацијата, визуелизацијата, акупунктурата, терапијата со мирисливи масла, рефлексологијата, терапијата со музика, терапијата со уметнички дела и масажата.

При некоја фаза од лекувањето може да не ви се препорачуваат некои комплементарни терапии затоа што тие го попречуваат лекувањето и/или ги влошуваат несаканите последици. Секогаш зборувајте со вашиот доктор пред да започнете со било која комплементарна терапија.

## Што се алтернативни терапии?

Алтернативните терапии се користат наместо конвенционалното медицинско лекување. Алтернативните терапии често се промовираат дека го 'излекуваат ракот'. Важно е да знаете дека тие не се докажани и дека не се научно проверени. Алтернативните терапии може штетно да делуваат или да предизвикаат страдање кај лицата кои ги користат нив наместо конвенционалното медицинско лекување.

## Какви видови на комплементарни терапии можат да користат пациентите со рак?

Луѓето кои имаат рак најчесто ги користат следните комплементарни терапии. Можете да изберете да користите една или повеќе од терапиите.

Терапиите со допир вклучуваат манипулирање на телото и вклучуваат акупунктура, терапија со мирисливи масла, рефлексологија и масажа.

Терапиите на умот врз телото се наменети да ја подобрат способноста на умот да влијае на функционирањето на телото и на симптомите и тие вклучуваат медитација, визуелизирање со водич и хипноза.

Терапиите со зборување ви нудат можност да добиете емотивна поддршка. Тоа може да биде личен разговор со обучен советник или во група на луѓе кои се собираат за да ги споделат нивните искуства и да си дадат меѓусебна поддршка. Исто така, постојат програми за "поддршка на лица кои поминуваат низ слични искуства" кои вклучуваат лична поддршка меѓу вас или вашето семејство и доброволно лице кое поминало низ слично искуство.

Начинот на кој живеете, на пример, здравата исхрана и редовното вежбање може да ви помогнат да се чувствувате подобро или да ги ублажите некои од симптомите како што е малаксаноста.

## Што треба да направам пред да размислувам да користам комплементарна терапија?

Преземете одговорност за вашето здравје со тоа што ќе изнајдете колку што можете повеќе информации за терапијата. Можеби ќе сакате да ги поставите следните прашања:

- Дали оваа терапија се користи специјално за пациенти со рак или се користи и за други болести?
- Дали се јавуваат некакви несакани последици?
- Кој ќе биде вклучен при спроведувањето на терапијата?
- Какви квалификации имаат овие лица и дали тие се регистрирани со професионална организација?
- Колку чини терапијата и дали трошоците ги покрива мојот доставувач на здравствено осигурување?
- Која е целта на оваа терапија?
- Дали оваа терапија ќе влијае на моето конвенционално медицинско лекување?

При користењето на било кој вид на комплементарна терапија треба секогаш да се чувствувате безбедни, пријатно и дека се однесуваат кон вас со почит. Советот за рак во вашата држава или територија може да ви понуди различни комплементарни терапии и да ви помогне да добиете одговори на сите прашања кои можеби ги имате.

**Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.**

## Каде можам да добијам веродостојни информации?

Информативна линија на Советот за рак  
(Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак  
(Cancer Council) [www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

Служба за преведување и толкување 13 14 50