Рихард · Instagram @rihardru

РАСПЕЧАТАЙТЕ И ВОЗЬМИТЕ НА ПРИЁМ

100 вопросов онкологу

Чтобы ничего не забыть на приёме, даже когда страшно.

Для пациентов и для тех, кто рядом: мамы и папы, мужья и жёны, дети взрослых родителей. Десять тем, по десять вопросов. Отмечайте нужные и записывайте ответы врача прямо здесь.

Версия 2026

Не заменяет консультацию врача

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Не нужно задавать все сто

1 **Перед приёмом отметьте главное**

Пролистайте гайд и поставьте галочку у 5–10 вопросов, которые волнуют сейчас. Остальные пригодятся позже.

2 **На приёме записывайте коротко**

Под каждым вопросом есть строка для ответа. Пишите своими словами. Если врач говорит быстро, попросите повторить.

3 **Не бойтесь спрашивать**

Если непонятно, скажите: «Объясните, пожалуйста, проще». Это нормальная просьба, хороший врач её поймёт.

Если вы спрашиваете за близкого — за ребёнка, мужа, жену, маму или папу — читайте «у меня» как «у него» или «у неё». Для вас отдельно есть раздел 10.

1	Диагноз	1–10
2	Обследования	11–20
3	План лечения	21–30
4	Операция	31–40
5	Лекарственное лечение	41–50
6	Лучевая терапия	51–60
7	Самочувствие	61–70
8	После лечения	71–80
9	Второе мнение и документы	81–90
10	Для близких	91–100

ПОДГОТОВКА

Перед приёмом и в конце приёма

Что взять с собой

- [ ] Все выписки, заключения, результаты анализов — в одной папке
- [ ] Диски или ссылки на снимки (КТ, МРТ, ПЭТ-КТ)
- [ ] Список всех лекарств, витаминов и трав, которые сейчас принимаются
- [ ] Этот гайд с отмеченными вопросами и ручку
- [ ] Близкого человека: вдвоём запоминается больше
- [ ] Телефон, чтобы записать разговор (спросите у врача разрешения)

Пять вопросов перед тем, как выйти из кабинета

- [ ] Что мне делать дальше и в какие сроки?
- [ ] Когда следующий приём или обследование?
- [ ] Кому звонить, если появятся вопросы или станет хуже?
- [ ] Можно ли получить план лечения письменно?
- [ ] «Правильно ли я понял(а): ...» — перескажите своими словами

1 Диагноз

Что именно у меня? · вопросы 1–10

- [ ] 1 Как точно называется моя опухоль? Можете написать название на листке?
- [ ] 2 Какая у меня стадия и что она означает простыми словами?
- [ ] 3 Что означают буквы и цифры TNM в моём заключении?
- [ ] 4 Опухоль одна или есть очаги в других местах (метастазы)?
- [ ] 5 Насколько быстро растёт эта опухоль? Что показывают степень злокачественности и Ki-67?
- [ ] 6 Нужны ли молекулярные или генетические анализы опухоли? Что они изменят в лечении?
- [ ] 7 Диагноз окончательный или что-то ещё нужно уточнить?
- [ ] 8 Обсуждали ли мой случай на консилиуме? Что решили?
- [ ] 9 Могу ли я получить на руки копии заключений, снимков и гистологических стёкол?
- [ ] 10 К каким ещё специалистам мне нужно обратиться?

2 Обследования

Что ещё нужно пройти? · вопросы 11–20

- [ ] 11 Какие обследования нужны до начала лечения?
- [ ] 12 Зачем нужно каждое из них и что оно покажет?
- [ ] 13 Как подготовиться к обследованиям: еда, вода, мои лекарства?
- [ ] 14 Сколько ждать результатов и кто мне их объяснит?
- [ ] 15 Какие анализы крови нужно сдавать и как часто?
- [ ] 16 Нужны ли мне онкомаркеры? Что они могут показать, а что нет?
- [ ] 17 Нужна ли повторная биопсия?
- [ ] 18 Нужно ли генетическое обследование мне или моим родственникам?
- [ ] 19 Где делать обследования: только здесь или можно в другом месте?
- [ ] 20 Какие обследования будут повторяться во время лечения?

3 План лечения

Что будем делать и почему? · вопросы 21–30

- [ ] 21 Какое лечение вы предлагаете и почему именно его?
- [ ] 22 Есть ли другие варианты? Чем они отличаются?
- [ ] 23 Какая цель лечения: вылечить, остановить рост или облегчить состояние?
- [ ] 24 Что будет, если отложить лечение или отказаться от него?
- [ ] 25 Сколько времени у меня есть на решение?
- [ ] 26 В каком порядке пойдёт лечение: операция, лекарства, облучение?
- [ ] 27 Сколько примерно продлится всё лечение?
- [ ] 28 Лечение будет в стационаре или я буду приходить и уходить домой?
- [ ] 29 Кто мой основной лечащий врач и как с ним связаться?
- [ ] 30 Как мы поймём, что лечение помогает? Что будем делать, если не поможет?

4 Операция

Если она нужна · вопросы 31–40

- [ ] 31 Нужна ли мне операция? Что она даст?
- [ ] 32 Какую именно операцию вы планируете?
- [ ] 33 Можно ли сделать операцию через проколы или сохранить орган?
- [ ] 34 Какие есть риски и возможные осложнения?
- [ ] 35 Как подготовиться к операции? Какие лекарства перестать принимать и когда?
- [ ] 36 Сколько дней я пробуду в больнице?
- [ ] 37 Сколько займёт восстановление? Когда можно вернуться к обычной жизни?
- [ ] 38 Будут ли после операции дренажи, стома или другие ограничения?
- [ ] 39 Когда будет готова гистология после операции и что от неё зависит?
- [ ] 40 Как часто ваша клиника делает такие операции?

5 Лекарственное лечение

Химиотерапия, таргетная, иммунотерапия · вопросы 41–50

- [ ] 41 Какой препарат или какую схему вы назначаете и как это действует?
- [ ] 42 Это химиотерапия, таргетная или иммунотерапия? Что это значит для меня?
- [ ] 43 Как вводится лекарство: капельница, уколы или таблетки?
- [ ] 44 Сколько будет курсов и с каким перерывом?
- [ ] 45 Какие побочные эффекты бывают чаще всего?
- [ ] 46 При каких симптомах звонить врачу сразу, не дожидаясь приёма?
- [ ] 47 Можно ли продолжать мои другие лекарства?
- [ ] 48 Можно ли принимать витамины, травы, БАДы во время лечения?
- [ ] 49 Повлияет ли лечение на возможность иметь детей? Что можно сделать заранее?
- [ ] 50 Можно ли работать, водить машину, путешествовать во время лечения?

6 Лучевая терапия

Облучение · вопросы 51–60

- [ ] 51 Нужна ли мне лучевая терапия и зачем?
- [ ] 52 Сколько будет сеансов и сколько длится один сеанс?
- [ ] 53 Как проходит подготовка: разметка, маска, фиксация?
- [ ] 54 Какие побочные эффекты возможны и когда они проходят?
- [ ] 55 Как облучение может повлиять на соседние органы?
- [ ] 56 Как ухаживать за кожей в зоне облучения?
- [ ] 57 Что можно и чего нельзя делать во время курса?
- [ ] 58 Что будет, если пропустить сеанс?
- [ ] 59 Будет ли облучение одновременно с другим лечением?
- [ ] 60 Что нужно делать после окончания курса?

7 Самочувствие

Побочные эффекты и обычная жизнь · вопросы 61–70

- [ ] 61 Что можно сделать заранее, чтобы было меньше тошноты, боли, слабости?
- [ ] 62 Кому звонить ночью и в выходные, если станет плохо? Запишите мне номер.
- [ ] 63 При какой температуре нужно сразу ехать в больницу?
- [ ] 64 Как питаться во время лечения? Каких продуктов избегать?
- [ ] 65 Что делать с выпадением волос, с кожей и ногтями?
- [ ] 66 Как справляться с усталостью и плохим сном?
- [ ] 67 Можно ли заниматься спортом, ходить в баню, бывать на солнце?
- [ ] 68 Нужно ли беречься от инфекций? Можно ли видеться с людьми, с детьми?
- [ ] 69 Можно ли мне делать прививки, например от гриппа?
- [ ] 70 Где мне получить помощь психолога?

8 После лечения

Наблюдение и прогноз · вопросы 71–80

- [ ] 71 Какой прогноз в моём случае? От чего он зависит?
- [ ] 72 Что такое ремиссия и как вы её определите?
- [ ] 73 Насколько вероятно, что болезнь вернётся, при моём диагнозе?
- [ ] 74 Какие симптомы должны меня насторожить?
- [ ] 75 Как часто приходить на контроль и какие обследования делать?
- [ ] 76 Кто будет наблюдать меня после лечения?
- [ ] 77 Какие долгосрочные последствия лечения возможны?
- [ ] 78 Когда я смогу вернуться к работе и обычной жизни?
- [ ] 79 Нужно ли проверяться моим родственникам?
- [ ] 80 Что я сам могу делать, чтобы поддержать здоровье?

9 Второе мнение и документы

Права, деньги, поддержка · вопросы 81–90

- [ ] 81 Вы не против, если я получу второе мнение? У кого его лучше получить?
- [ ] 82 Какие документы и материалы нужны для второго мнения?
- [ ] 83 Не опасно ли ждать второго мнения в моём случае?
- [ ] 84 Есть ли для меня клинические исследования новых методов лечения?
- [ ] 85 Что делать, если мнения врачей расходятся?
- [ ] 86 Какой больничный лист или справку мне нужно оформить и кто это делает?
- [ ] 87 Положена ли мне инвалидность или другие льготы? К кому обратиться?
- [ ] 88 Что оплачивает государство или страховка, а за что придётся платить самому?
- [ ] 89 Есть ли фонды или организации, которые помогают при моём диагнозе?
- [ ] 90 Есть ли группы поддержки для пациентов и их родных?

10 Для близких

Если вы заботитесь о ком-то · вопросы 91–100

- [ ] 91 Можно ли мне быть на приёмах и получать информацию о лечении? Что для этого оформить?
- [ ] 92 Как я могу помочь дома во время лечения?
- [ ] 93 На какие изменения в состоянии нужно обращать внимание?
- [ ] 94 Что делать, если человек не может или не хочет есть и пить?
- [ ] 95 Можно ли мне быть рядом в больнице? Родителям: можно ли остаться с ребёнком?
- [ ] 96 Как говорить о болезни с детьми — и с больным ребёнком, и со здоровыми?
- [ ] 97 Может ли ребёнок ходить в садик или школу во время лечения?
- [ ] 98 Нужно ли дома соблюдать особые меры: гигиена, защита от инфекций?
- [ ] 99 Где родственникам найти психологическую поддержку?
- [ ] 100 Как мне самому не выгореть и куда обратиться, если сил больше нет?

ВАШИ ВОПРОСЫ

Мои главные вопросы на сегодня

Перепишите сюда самые важные вопросы из гайда или свои. С них и начните приём.

- ☐ 1 .....
- ☐ 2 .....
- ☐ 3 .....
- ☐ 4 .....
- ☐ 5 .....
- ☐ 6 .....
- ☐ 7 .....
- ☐ 8 .....
- ☐ 9 .....
- ☐ 10 .....

ЗАМЕТКИ

Записи на приёме

Дата: _____ Врач: _____

Вопрос	Что ответил врач	Что делать дальше

После приёма сфотографируйте эту страницу, чтобы записи не потерялись.

Вы не одни.
Спрашивать — нормально.

Хороший вопрос врачу — это не недоверие. Это ваше участие в собственном лечении или в лечении близкого человека.

В моих роликах я разбираю мифы о лечении рака простым языком.

Instagram: @rihardru

Важно. Я не врач. Этот гайд помогает подготовиться к разговору с врачом, но не заменяет консультацию. Все решения о диагностике и лечении принимаются вместе с вашим лечащим врачом.

Если состояние резко ухудшилось, не ждите приёма: звоните лечащему врачу, а при угрозе жизни — в экстренную службу (в Латвии и ЕС — **112**, в России — **112** или **103**).