



# Коли у вас діагностовано рак простати

Якщо вам сказали, що у вас рак простати, то вам, ймовірно, вже зробили аналіз крові на ПСА і біопсію простати (тест, при якому проводиться забір зразків тканин для перевірки на раку). Коли рак виявляється при біопсії простати, досліджуються ракові клітини для встановлення ступеня пухлини. Це називається шкалою Глісона або грейд-групою і є мірою того, наскільки швидко рак може рости. Можливо, проводилися і інші аналізи ракових клітин. Можливо, ви проходили інші сканування, щоб з'ясувати, чи не поширився рак. Якщо рак не поширився, вам могли сказати, що ви знаходитесь в певній групі ризику щодо можливості його поширення.

Лікування різних стадій, ступенів та груп ризику раку простати може бути дуже різним. Рак простати не завжди потребує негайного лікування. Якщо він виявлений на ранній стадії і є повільно прогресуючим, ваш лікар може натомість запропонувати спостереження, вичікувальну тактику або активний нагляд, що означає, що ви будете регулярно перевірятися, щоб побачити, чи росте рак або чи викликає проблеми. Якщо це станеться, ви можете пройти лікування.

При потребі, існує багато методів лікування раку простати, включаючи хірургічне втручання, опромінення та лікарські засоби, такі як хіміотерапія, гормональна терапія, таргетна медикаментозна терапія або імунотерапія. Часто потрібно декілька видів лікування. Ще може бути призначено певне лікування, якщо рак поширився на кістки. Вибір лікування також залежить від результатів тестування ракових клітин, проблем зі здоров'ям, які у вас можуть бути, вашого віку і вашого особистого вибору.

Важливо знати, що деякі методи лікування можуть призвести до імпотенції (нездатності досягти ерекції) і вплинути на вашу здатність контролювати функцію сечового міхура. Якщо

ви все ще хочете мати дітей, лікування також може вплинути на вашу фертильність (здатність запліднити когось). Говорячи про це зарані до початку лікування, ваш лікар може допомогти вам вирішити, які методи лікування підходять вам краще за все і що можна зробити для захисту вашої фертильності.

## Обов'язково запитайте:

- Як швидко може рости мій рак простати?
- Яка у мене стадія раку простати, і що це означає?
- Що ще ви дізналися про мій рак простати з результатів тестів?
- Чи знадобляться мені додаткові тести?
- Чи потрібно мені негайно лікуватися?
- Якщо ми вирішимо чекати, що буде далі?
- Якщо ми приймемо рішення про лікування, яке з них ви вважаєте найкращим?
- Які є можливі побічні ефекти лікування?
- Чи вплине лікування на мою фертильність? Чи може щось допомогти у цьому плані?

## Чого очікувати під час лікування

Якщо ви приймете рішення лікуватися, бригада онкологічної допомоги пояснить вам план лікування. До цієї бригади можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від потрібного вам типу лікування. Наприклад, якщо вам буде проводитися простатектомія (операція з видалення простати) або променева терапія, бригада онкологічної допомоги допоможе вам дізнатися, чого очікувати до, під час та після лікування. Якщо вам потрібні інші види лікування, ваш лікар або бригада онкологічної допомоги пояснить, як воно проводиться, допоможе вам підготуватися до нього, відстежуватиме ваше самопочуття, і допоможе вам впоратися з будь-якими побічними ефектами. Вам також може знадобитися здавати аналіз крові, проходити рентген або сканування у певний час, щоб перевірити ефективність лікування.

Не у всіх, хто проходить лікування від раку простати, будуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хірургічного втручання відрізняються від побічних ефектів хіміотерапії, гормональної терапії, таргетної терапії, імунотерапії або променевої терапії. Люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти. Також важливо знати, чи потрібно використовувати під час лікування протизаплідні засоби.

### Обов'язково запитайте:

- Які в мене є варіанти лікування? Який, на вашу думку, для мене кращий і чому?
- У чому полягає мета лікування?
- Які у мене можуть бути побічні ефекти і що я можу зробити у цьому відношенні?
- Як ми дізнаємося, чи ефективно лікування?
- Як часто я проходитиму лікування і як довго воно триватиме?
- Куди я їздитиму на лікування, і чи зможу я їздити туди машиною самостійно?
- Чи можу я продовжувати займатися своєю звичайною діяльністю, такою як робота, фізичні вправи та статеві відносини?
- Чи потрібно використовувати протизаплідні засоби під час лікування?

## Чого очікувати після лікування

Після лікування бригада онкологічної допомоги допоможе вам впоратися з будь-якими побічними ефектами, які у вас все ще можуть бути. Вам також проводитимуть регулярні тести, щоб перевірити чи немає у вас рецидиву раку, або чи не виник у вас новий рак в іншій частині тіла.

У деяких людей рак може пройти не повністю. Їх лікування може продовжуватися, і все одно їм знадобляться тести для перевірки ефективності лікування.

Обов'язково повідомте свого лікаря або когось із бригади онкологічної допомоги про побічні ефекти, які не проходять після лікування, або про будь-які нові симптоми.

Вам також може бути важко впоратися зі змінами в організмі після лікування. Наприклад, у вас можуть бути проблеми з кишечником, сечовим міхуром або сексуальні проблеми, післяопераційні шрами чи зміни шкірних покривів внаслідок опромінення чи хіміотерапії. Якщо це вас непокоїть, поговоріть з бригадою онкологічної допомоги про те, які є альтернативні варіанти, щоб допомогти вам впоратися з цією ситуацією.

Якщо в результаті лікування ви стали імпотентом, поговоріть з бригадою онкологічної допомоги про ліки, які можуть допомогти, сексологічне консультування, необхідність використання протизаплідних засобів та отримання допомоги у плануванні сім'ї.

Навіть якщо ваше лікування закінчилося, і ви почуваетесь добре, важливо запитати бригаду онкологічної допомоги про регулярний графік наступних тестів, щоб перевірити, чи немає у вас рецидиву раку простати.

### Обов'язково запитайте:

- Як часто мені потрібно відвідувати бригаду онкологічної допомоги?
- Чи потрібен мені подальший план після лікування?
- Чи знадобляться мені тести, щоб перевірити чи немає в мене рецидиву раку, або обстежити на наявність проблем, спричинених лікуванням?

- Чи потрібні мені скринінгові тести, такі як колоноскопія, щоб встановити інші поширені види раку на ранній стадії?
- Чи є пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, які я маю відслідковувати?
- Чи потрібно використовувати протизапальні засоби після лікування?
- Коли і як я маю зв'язуватися з бригадою онкологічної допомоги?
- Де я можу знайти свою медичну документацію після лікування?

## Підтримання здоров'я

Ви можете багато чого зробити для підтримки здоров'я під час та після лікування раку простати. Правильне харчування, активність, підтримання здорової ваги, відмова від куріння та вживання алкоголю можуть принести користь. Дещо із зазначеного також може допомогти вам знизити ризик виникнення нового раку простати або інших видів раку.

Не забувайте проходити обстеження на інші види раку та продовжуйте перевірятися на наявність інших проблем зі здоров'ям. Поговоріть зі своїм лікарем про план скринінгу та тестування, який підходить саме вам.

## Як впоратися зі своїми почуттями

Рак простати може викликати у вас страх, сум або нервозність. Вам також може бути важко впоратись зі змінами сексуальної функції, здатності контролювати функцію сечового міхура або іншими змінами в організмі після лікування. Це нормальні почуття і є способи допомогти вам впоратися з ними.

- Не намагайтеся впоратися з цими почуттями самостійно. Говоріть про свої почуття, якими б вони не були.
- Іноді почуття смутку чи пригніченості – це нормально, але якщо ці почуття не минають через декілька днів, повідомте про це бригаду онкологічної допомоги.
- Робіть те, що вам подобається, наприклад, ходіть у кіно, на вечерю в ресторан, проводьте час на свіжому повітрі або відвідайте спортивні заходи, з дозволу лікаря.
- Звертайтеся за допомогою при виконанні таких завдань, як приготування їжі та прибирання.

Ви можете звернутися до друзів, родини або релігійних лідерів чи груп. Деяким людям буває корисно поговорити з іншими, хто пережив те саме. Це може запропонувати група підтримки. Другим може допомогти консультація. Розкажіть бригаді онкологічної допомоги про свої почуття. Вони можуть допомогти вам знайти потрібну підтримку.

Для отримання інформації про рак, повсякденну допомогу та підтримку, зателефонуйте до Американського онкологічного товариства за телефоном **1-800-227-2345** або відвідайте наш сайт в Інтернеті за адресою **cancer.org/prostatecancer**.  
Ми тут, коли ви потребуєте нас.



cancer.org | 1.800.227.2345

UKRAINIAN  
©2022, American Cancer Society, Inc.  
No. 080818-Rev. 8/22

