



Po diagnozie raka kości

Rak kości jest rodzajem raka, który zaczyna się w kościach. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka kości, to prawdopodobnie wykonano już badania krwi, prześwietlenia i skany oraz biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Mogły też być wykonane inne badania na komórkach nowotworowych w celu przetestowania ich na obecność niektórych białek i zmiany w genach. Są to biomarkery. Może być(-aś) również poddany(-a) innym procedurom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi poznać rodzaj twojego raka kości, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka kości

Leczenie będzie zależać od typu i stadium zaawansowania twojego raka kości. Wybór sposobu leczenia będzie zależał również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Operacja chirurgiczna jest ważną częścią leczenia większości rodzajów raka kości. Rodzaj operacji, której się poddasz, będzie zależał głównie od lokalizacji i wielkości guza.

Wszystkie operacje usuwania raka kości są skomplikowane. Guz w ramionach lub nogach zazwyczaj nie jest tak trudny do usunięcia jak guzy w kości szczęki, u podstawy czaszki, w kręgosłupie lub w kości miednicy (biodro).

Inne metody leczenia raka kości to radioterapia, chemioterapia (chemia), terapia celowana oraz immunoterapia. W wielu przypadkach potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, które metody leczenia są dla ciebie najlepsze.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka kości?
- Gdzie jest nowotwór umiejscowiony w mojej kości?
- Jakie jest stadium mojego raka kości i co to oznacza?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy leczenie będzie obejmowało operację?
- Czy będę potrzebować również inne rodzaje leczenia?

Czego się spodziewać przed i w trakcie leczenia

Twój zespół opieki onkologicznej wyjaśni ci plan leczenia. Ten zespół może składać się z różnych lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, w zależności od typu terapii, jaka będzie potrzebna.

Jeżeli potrzebna będzie operacja, będziesz współpracować z chirurgiem. Dowiesz się, czego oczekiwać przed, podczas i po operacji. Poinformują cię również, czy będziesz potrzebować specjalnej terapii, aby powrócić do zdrowia po operacji.

Jeżeli będą potrzebne inne rodzaje leczenia, twój zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak jest ono podawane, pomoże ci przygotować się do niego, będzie sprawdzać, jak się czujesz i pomoże ci ze skutkami ubocznymi. Może będą również wykonywane badania krwi, skany lub inne badania w określonych odstępach czasu w celu sprawdzenia, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi leczenie raka kości, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne operacji chirurgicznej są inne niż skutki uboczne radioterapii, chemii, immunoterapii czy terapii celowanej. Osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą mieć różne skutki uboczne.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakie skutki uboczne mogą u mnie wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę przechodził zabiegi leczenia? Jak długo one potrwają?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na leczenie?
- Czy leczenie zmieni wygląd i funkcjonowanie mojego ciała?
- Czy leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Czy są jakieś badania kliniczne, które mogą być dla mnie odpowiednie?

Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia

Po zakończeniu leczenia poproś lekarza o swoją kartę pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan na działania po leczeniu. Nazywa się to plan opieki dla osób po leczeniu nowotworu.

Onkolog będzie współpracował z twoją rodziną lub lekarzem pierwszego kontaktu, aby pomóc w radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi po leczeniu i sprawdzać stan twojego zdrowia. Będziesz mieć regularne badania w celu sprawdzenia, czy rak nie powrócił, albo czy nowy rak nie pojawił się w innej części ciała.

Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Zapytaj lekarza, czego możesz się spodziewać i co możesz zrobić, aby poradzić sobie z tymi zmianami. Powiedz jemu/jej, jeżeli będziesz miał(-a) jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka kości istnieje ryzyko, że wystąpi on ponownie lub zachorują one na niektóre inne rodzaje raka. Nawet jeżeli czujesz się dobrze po zakończeniu leczenia, jest ważne, aby zapytać swój zespół opieki onkologicznej o planowanie regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzenia, czy rak kości nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i badania będą nadal potrzebne w celu sprawdzenia, jak leczenie działa.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan na dalsze wizyty kontrolne?
- Jak często powinienem(-am) nam się spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem(-am) kontaktować się z jego członkami?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić czy mój rak wrócił, albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy będą potrzebne jakieś badania przesiewowe, jak np. mammografia czy kolonoskopia, aby wykryć wcześniej inne typy raka?
- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych leczenia, co do których powinienem(-am) być czujny(-a)?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną po leczeniu?

Zachowanie zdrowia

Nie zapomnij dać znać lekarzowi lub komuś z zespołu onkologicznego o skutkach ubocznych, które po leczeniu w dalszym ciągu trwają, lub gdy zauważysz nowe objawy.

Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, niepalenie tytoniu, zdrowa dieta, bycie aktywnym fizycznie i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu. Te rzeczy mogą również pomóc w obniżeniu ryzyka nowego raka.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka kości może spowodować, że będziesz przerażony(-a), smutny(-a) lub podenerwowany(-a). Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj samemu/samej radzić sobie z tymi uczuciami. Mów o nich bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz smutek lub przygnębienie, ale daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, kiedy takie uczucia pozostają dłużej niż kilka dni.
- Jeżeli lekarz nie ma nic przeciwko temu, kontynuuj wykonywanie czynności, które lubisz, jak np. spędzanie czasu na zewnątrz, chodzenie do kina lub na wydarzenia sportowe, czy też na obiad do restauracji.
- Uzyskaj pomoc, jeżeli chodzi o aktywności takie jak gotowanie czy sprzątanie.

Możesz również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy liderów lub grupy religijne. Porady psychologa mogą również pomóc. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z innymi, którzy przez to samo przeszli. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę **American Cancer Society** cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.