



Po diagnozie raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy jest typem raka, który zaczyna się w szyjce macicy lub dolnej części macicy (łono). Szyjka łączy trzon macicy (górną część, w której rośnie płód) z pochwą (kanalem rodnym). Jeżeli powiedziano Ci, że masz raka szyjki macicy, to prawdopodobnie zrobiono ci już kolposkopię (badanie mające na celu dokładniejszy ogląd szyjki macicy) i biopsję szyjki macicy (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 na obecność niektórych białek i na zmiany w genach. Są to biomarkery. Prawdopodobnie przeprowadzono również inne zabiegi aby sprawdzić, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą lekarzowi w ustaleniu, jaki jest typ twojego raka szyjki macicy, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

Leczenie raka szyjki macicy

Twoje leczenie będzie zależało od typu i stadium zaawansowania twojego raka szyjki macicy. Wybór leczenia będzie zależał również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Operacja chirurgiczna jest stosowana w leczeniu większości nowotworów szyjki macicy. Często związane to jest z usunięciem macicy. Operacja chirurgiczna usunięcia macicy zwana jest histerektomią. Trachelektomia to inny rodzaj operacji, który pozwala na leczenie bez utraty zdolności posiadania dzieci. Mogą również być usunięte inne narządy takie jak jajniki.

Inne metody leczenia mogą obejmować radioterapię i leki, takie jak chemioterapia, celowana terapia lekowa lub immunoterapia. W wielu przypadkach potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj terapii. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, która terapia jest dla ciebie najlepsza.

Niektóre terapie mogą powodować zmiany twojego cyklu miesięczkowego. Możesz przestać mieć miesiączki nawet, jeżeli nie przeszłaś jeszcze przez menopauzę. Terapie te mogą również wpłynąć na twoją zdolność zajścia w ciążę, ale może znaleźć się sposób, aby temu zapobiec. Jest ważne, aby porozmawiać ze swoimi lekarzami wcześniej, zanim leczenie się zacznie. Oni pomogą ci zrozumieć, czego oczekiwać.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest cel leczenia?
- Jaki jest rodzaj mojego raka szyjki macicy?
- W jakim stadium jest mój rak szyjki macicy i co to oznacza?
- Jakie są wyniki badań biomarkera?
- Czego jeszcze dowiedziałeś się z moich wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy moja macica zostanie usunięta?

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. Na przykład jeżeli potrzebna będzie operacja, będziesz współpracować ze swoim chirurgiem. Ci członkowie zespołu powiedzą, czego oczekiwać przed, podczas i po zabiegu. Jeżeli będą potrzebne inne rodzaje terapii, twój zespół onkologiczny wyjaśni, jak jest ona podawana, pomoże ci przygotować się do niej, 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 przez leczenie raka szyjki macicy, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne po usunięciu macicy są inne niż te po chemioterapii, terapii celowanej lekowej, immunoterapii czy radioterapii. Osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą mieć różne skutki uboczne.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakie rodzaje leczenia mam do wyboru? Jak uważasz, jakie leczenie jest najlepsze dla mnie i dlaczego?
- Czy są przeprowadzane jakieś badania kliniczne na mój rodzaj raka?
- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę otrzymywał leczenie? Jak długo ono potrwa?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sama pojechać samochodem na leczenie?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne?
- Czy będę mogła mieć dzieci po terapii?
- Czy terapia wpłynie na moje życie seksualne? Jeżeli tak, to na jak długo? Co mogę zrobić, aby temu zaradzić?

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. Twój 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 też regularne badania aby sprawdzić, czy rak powrócił, albo czy nowy rak pojawił się w innej części ciała.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i badania będą jeszcze potrzebne aby sprawdzić, jak leczenie działa.

Być może stanesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Na przykład możesz mieć problemy z jelitami lub pęcherzem, problemy seksualne lub zmiany skórne po radioterapii. Możesz mieć również zmiany okresu menstruacyjnego lub nie móc zająć się ciężą. Zapytaj lekarza, czego się spodziewać i poinformuj go, jeżeli masz jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka szyjki macicy 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 plan regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzenia, czy rak szyjki macicy powrócił.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan na dalsze wizyty kontrolne?
- Jak często powinnam się spotkać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinnam kontaktować się z nimi?
- Czy będą potrzebne badania żeby sprawdzić, czy mój rak wrócił, albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy w dalszym ciągu potrzebuję zażywać środki antykoncepcyjne po leczeniu?
- 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 powinnam być czujna?
- 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 albo gdy zauważysz nowe objawy.

Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Niepalenie może pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy. Dobre odżywianie, picie odpowiedniej ilości płynów, aktywność fizyczna, dojście do zdrowej wagi i jej utrzymanie oraz unikanie alkoholu może ci pomóc. Te rzeczy mogą również obniżyć ryzyko nowego raka szyjki macicy i innych raków.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka szyjki macicy może spowodować, że czujesz się wystraszona, smutna lub podenerwowana. Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj sobie samej radzić z tymi uczuciami. Mów o swoich uczuciach bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się przybita lub przygnębiona, 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 do restauracji na obiad.
- 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 przeszli przez te same wydarzenia. 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 pomoc, wejdź na stronę American Cancer Society cancer.org/polish, lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.