



Po diagnozie raka piersi u mężczyzn



Rak piersi jest typem raka, który zaczyna się w piersiach. Pierś to narząd położony na wierzchu górnej części żeber i mięśni klatki piersiowej. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka piersi, to prawdopodobnie wykonano już mammografię, inne skany i 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 również poddany innym procedurom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą lekarzowi w ustaleniu typu twojego raka, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc

Leczenie raka piersi

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

Operacja chirurgiczna jest główną terapią większości rodzajów raka piersi. U większości mężczyzn chorych na raka piersi wykonuje się mastektomię, czyli usunięcie całej tkanki piersi po stronie objętej nowotworem.

Niektórzy mężczyźni będą mogli poddać się lumpektomii. Zabieg ten polega na usunięciu jedynie guza i niewielkiej ilości otaczającej go tkanki. Jest to znacznie rzadsza procedura, ponieważ większość mężczyzn ma niewiele tkanki piersi.

Inne metody leczenia mogą obejmować radioterapię i leczenie takie jak chemioterapia (chemia), terapia hormonalna, terapia celowana lub 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 mam rodzaj raka piersi?
- Gdzie jest nowotwór umiejscowiony w mojej piersi?
- Jak jest stadium mojego raka piersi i co to oznacza?
- Jakiego były wyniki badań biomarkera?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy leczenie będzie obejmowało operację? Czy nowotwór może być usunięty całkowicie?
- Czy będę potrzebować również innych rodzajów leczenia?
- Czy będą potrzebne badania genetyczne?

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 z chirurgiem. Dowiesz się, czego oczekiwać przed, podczas i 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 przez leczenie raka piersi, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne operacji chirurgicznej są inne niż te po chemioterapii, terapii hormonalnej, terapii celowanej, immunoterapii czy radioterapii. 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 potrwać?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam pojechać samochodem na leczenie?
- Czy leczenie zmieni wygląd i funkcjonowanie mojego ciała?
- Czy leczenie wpłynie na moje życie seksualne? Jeżeli tak, to na jak długo? Co mogę zrobić, aby temu zaradzić?
- 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 aby sprawdzić, czy rak powrócił lub czy nowy, rak nie pojawił się w innej części ciała.

Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Miej pewność, że zapytasz lekarza, czego się spodziewać i daj mu znać jeżeli będziesz miał jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka piersi 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 piersi 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 się spotkać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem kontaktować się z jego członkami?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić, czy mój rak wrócił lub czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy będą potrzebne jakieś badania przesiewowe jak np. kolonoskopia, aby wykryć inne rodzaje raka wcześniej?
- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych leczenia, co do których powinienem być czujny?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną po leczeniu?



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.

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 piersi. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie, picie wystarczającej ilości płynów, 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 piersi i innych raków.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

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

- Nie próbuj samemu 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 sprząatanie.

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 to samo. Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.