



Po diagnozie raka jądra(-er)



Rak jądra jest rodzajem raka, który zaczyna się w jądrze. Jądra u mężczyzn wytwarzają hormony i plemniki. Jeśli dowiedziałeś się, że masz raka jądra, prawdopodobnie wykonano już badania krwi, USG i skany, a także biopsję (badanie polegające na pobraniu próbki tkanki w celu sprawdzenia, czy nie ma 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 byłeś również poddany innym procedurom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi poznać rodzaj twojego raka jądra, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka jądra

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

Operacja chirurgiczna usunięcia jądra jest często pierwszym leczeniem raka jądra. Stosuje się ją nawet wtedy, gdy rak się rozprzestrzenił. Można również usunąć pobliskie węzły chłonne aby sprawdzić, czy znajdują się w nich komórki nowotworowe. Istnieją dwa sposoby przeprowadzenia tej operacji. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, co zostanie zrobione i czego możesz się spodziewać.

Inne metody leczenia raka jąder mogą obejmować radioterapię, chemioterapię (chemię), immunoterapię i chemioterapię wysokodawkową z przeszczepem komórek macierzystych. W wielu przypadkach potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, które metody leczenia są dla ciebie najlepsze.

Niektóre terapie mogą spowodować impotencję (brak zdolności do erekcji). Jeżeli jeszcze chcesz mieć dzieci, terapia może wpłynąć na twoją płodność (zdolność do zapłodnienia kogoś). Istnieją jednak sposoby na ochronę płodności. Porozmawiaj z lekarzem przed rozpoczęciem leczenia. Oni pomogą ci zrozumieć, czego oczekiwać.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka jądra?
- Gdzie jest nowotwór umiejscowiony w moim jądrze?
- Jak jest stadium mojego raka jądra 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 może być usunięty cały nowotwór?
- Czy będę potrzebować również innych rodzajów 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. Na przykład jeżeli potrzebna będzie operacja, będziesz współpracować z chirurgiem. Dowiesz się, czego oczekiwać przed, podczas i po leczeniu. 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 jądra, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne operacji różnią się od skutków ubocznych radioterapii, chemioterapii i immunoterapii. 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 przechodzić zabiegi leczenia? Jak długo one potrwają?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam pojechać samochodem na leczenie?
- Czy leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Czy terapia mogłaby wpłynąć na moje życie seksualne? Jeżeli tak, to na jak długo?
- Czy ta terapia mogłaby wpłynąć na możliwość posiadania dzieci? Jeśli tak, czy powinienem porozmawiać ze specjalistą od leczenia niepłodności przed rozpoczęciem leczenia raka?
- 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 albo czy nowy rak 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 im znać jeżeli masz jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka jądra 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 jądra 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 powinienam się spotkać z moim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienam kontaktować się z jego członkami?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić, czy mój rak wrócił albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy potrzebne będą 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?

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 jądra. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobra dieta, aktywność fizyczna i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na nowego raka jądra lub inne rodzaje raka.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

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

- Nie próbuj sam sobie radzić 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 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 dzwoni pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.