



Po diagnozie raka odbytu



Rak odbytu jest typem raka, który zaczyna się w odbycie. Odbyt to otwór łączący jelita z zewnętrzną częścią ciała. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka odbytu, to prawdopodobnie wykonano już różne badania obrazowe takie jak tomografię komputerową CT, endoskopię oraz biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Może byłeś(-aś) również poddany(-a) innym procedurom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi poznać rodzaj twojego raka odbytu, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka odbytu

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

Jest wiele rodzajów leczenia raka odbytu. Często najlepszym podejściem jest połączenie dwóch lub więcej metod leczenia.

W przeszłości jedyną metodą leczenia raka odbytu była operacja chirurgiczna, obecnie jednak większość przypadków tego raka leczy się za pomocą połączenia radioterapii i chemioterapii (chemii). Operacja jest często niepotrzebna.

Można również zastosować immunoterapię. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, które metody leczenia są dla ciebie najlepsze.

Jeśli inne metody leczenia okażą się nieskuteczne, konieczne może okazać się przeprowadzenie zabiegu chirurgicznego w celu usunięcia odbytu i zwieracza odbytu (mięśnia w kształcie pierścienia, który kontroluje wypróżnienia). Po operacji pacjent będzie potrzebował stomii. Stomia to otwór w brzuchu, który umożliwia wydalanie kału z organizmu.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka odbytu?
- Jakie jest stadium mojego raka odbytu 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 cały nowotwór może być usunięty?
- Czy będę potrzebować stomii?
- 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 radioterapia, będziesz współpracować z onkologiem-radiologiem, aby dowiedzieć się czego oczekiwać przed, w czasie 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 leczenie raka odbytu, będzie mieć te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne radioterapii są inne niż skutki uboczne chemii, immunoterapii i operacji chirurgicznej. 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 będą one trwały?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na leczenie?
- Czy leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne?
- Czy leczenie wpłynie na moje życie seksualne? Jak i na jak długo? Co mogę zrobić, aby temu zaradzić?
- 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 powrócił, lub czy nie pojawił się nowy rak 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 masz jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka odbytu 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 odbytu nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i będą nadal potrzebne badania sprawdzające, 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) się spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem(-am) kontaktować się z jego członkami?
- Czy będą potrzebne badania sprawdzające, 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?



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, lub gdy zauważysz nowe objawy.

Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Rzucenie palenia może pomóc zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowego raka odbytu, a także innych nowotworów. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, zdrowa dieta, aktywność fizyczna i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na inne rodzaje raka. Mogą one również zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowego raka odbytu, ale potrzebne są dalsze badania naukowe.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

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

- Nie próbuj samemu(-j) 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 tymi, 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.