



Po diagnozie raka piersi

Rak piersi jest typem raka, który zaczyna się w piersiach. Pierś to narząd położony na górnej części żeber i mięśni klatki piersiowej. U kobiet pierś wytwarza i dostarcza mleko potrzebne do karmienia noworodków i niemowląt. 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 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 typu twojego raka, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

Leczenie raka piersi

Twoje leczenie będzie zależeć od typu i stadium zaawansowania twojego raka piersi. Wybór leczenia będzie zależeć również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia, czy przeszłaś przez menopauzę i twojego osobistego wyboru.

Operacja chirurgiczna jest główną terapią większości rodzajów raka piersi. Polega to na usunięciu nowotworu wraz z częścią zdrowej piersi. Operację usunięcia części lub całości piersi nazywa się lumpektomią. Operacja chirurgiczna usunięcia całej piersi zwana jest mastektomią.

Inne metody leczenia mogą obejmować radioterapię i terapie lekami, jak chemioterapia, celowana terapia lekowa lub immunoterapia. W wielu przypadkach potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia. 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 być możliwe, 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 mam rodzaj raka piersi?
- W jakim stadium jest mój rak piersi i co to oznacza? Jakie były wyniki badań biomarkera?
- Czego jeszcze dowiedziałeś(-aś) się z moich wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy nowotwór może być całkowicie usunięty?
- Czy będę potrzebować badań genetycznych?

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. Członkowie zespołu powiedzą ci, czego oczekiwać przed, podczas i po operacji. Jeżeli będą potrzebne inne rodzaje terapii, twój zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak jest ona podawana, pomoże ci przygotować się do niej, będzie sprawdzać, jak się czujesz i pomoże ci ze skutkami ubocznymi. Możesz również robić badania krwi, prześwietlenia lub skany w określonych odstępach czasu aby zobaczyć, jak twoje leczenie postępuje.

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 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 otrzymywać zabiegi leczenia? Jak długo ono potrwa?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam(-a) 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 sprawdzać, jak leczenie działa.

Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Może straciłeś(-aś) część piersi po operacji lub masz zmiany na skórze po radioterapii. Może wystąpić ryzyko obrzęku dłoni lub ramienia, jeśli podczas operacji usunięto węzły chłonne lub uszkodzono je na skutek napromieniowania. W wyniku leczenia możesz doświadczyć zmian seksualnych. Zapytaj lekarza, czego się spodziewać i poinformuj go, jeżeli będą jakiegokolwiek problemy.

Jest ważne aby wiedzieć, że branie hormonalnej terapii zastępczej na objawy menopauzy, nie jest często bezpieczne dla kobiet, które miały raka piersi. Jeżeli cierpisz z powodu menopauzy, rozmawiaj ze swoim lekarzem o sposobach na ich ulżenie.

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 plan regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzenia, czy rak piersi nie powrócił.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan na dalsze wizyty kontrolne?
- Jak często powinienam się spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienam kontaktować się z nimi?
- 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 powinienam 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 piersi. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie, picie wystarczającej ilości płynów, bycie aktywnym(-ą) fizycznie i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu. Te rzeczy mogą również zmniejszyć ryzyko nowego raka piersi i innych raków.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka piersi może spowodować, że czujesz się wystraszony(-a), smutny(-a) lub podenerwowany(-a). Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj samemu(-ej) radzić sobie z tymi uczuciami. Mów o swoich uczuciach bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się przybity(-a) lub przygnębiony(-a), 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.