



Po diagnozie raka jelita grubego

Rak jelita grubego zaczyna się w jelicie grubym lub odbytnicy, które są częścią układu trawiennego. Podczas trawienia twoje jelito pochłania wodę i zmienia niestrawiony pokarm w stałe odpady (kał). Stamtąd stolec jest przesuwany do odbytnicy i przechowywany w niej, dopóki nie zostanie wydany z organizmu podczas wypróżnienia. Jeżeli powiedziano Ci, że masz raka jelita grubego, to prawdopodobnie zrobiono ci już kolonoskopię, 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 twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka jelita grubego, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka jelita grubego

Twoje leczenie będzie zależało od typu i stadium zaawansowania twojego raka jelita grubego. 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 jelita grubego. Polega ona na usunięciu nowotworu wraz z częścią prawidłowej okrężnicy lub odbytnicy. Operację usunięcia całości lub części okrężnicy nazywa się kolektomią, a operację usunięcia całej odbytnicy nazywa się protektomią.

Niektóre osoby, które mają operację, będą potrzebować stomię (kolostomię lub ileostomię), jeżeli ich jelito grube lub cienkie (jelito) nie działa dobrze po operacji. Stomia to otwór w brzuchu, który umożliwia wydalanie kału z organizmu. Niektórzy pacjenci potrzebują stomii przez parę miesięcy (tymczasowo), podczas gdy inni będą ją mieć do końca życia (na stałe).

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.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest cel leczenia?
- Jaki mam rodzaj raka jelita grubego?
- W jakim stadium jest mój rak jelita grubego 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 stomii? Jak długo będzie ona potrzebna? Jak się nią zajmować?
- Jeżeli moja stomia jest tymczasowa, kiedy zostanie ona odwrócona (usunięta) i kto to zrobi?
- 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. Jeżeli potrzebna będzie operacja chirurgiczna, będziesz współpracować ze swoim chirurgiem aby wiedzieć, czego się spodziewać. Jeżeli potrzebujesz innych rodzajów terapii, twój lekarz lub 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 w określonych odstępach czasu aby zobaczyć, jak twoje leczenie postępuje.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie jelita grubego, będzie mieć te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne operacji różnią się od skutków ubocznych chemioterapii, celowanej terapii lekowej, immunoterapii lub 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 sam(-a) pojechać samochodem na leczenie?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne.
- Czy terapia wpłynie na moje życie seksualne? Jak i 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 regularne badania aby sprawdzić, czy rak powrócił albo czy nowy rak pojawił się w innej części ciała.

U pewnych 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. Operacja i inne metody leczenia mogą zmienić funkcjonowanie twoich jelit. Możesz mieć problemy seksualne. Zapytaj lekarza czego się spodziewać i poinformuj go, jeżeli masz jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka jelita grubego 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 jelita grubego nie powrócił.

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 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 powinienem(-am) być czujny(-a)?
- Kto może mi pomóc z pytaniami dotyczącymi stomii, jeżeli będę je mieć?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną?

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 papierosów może pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie, aktywność fizyczna i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na nowego raka jelita grubego lub inne rodzaje raka.

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.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka jelita grubego 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) sobie radzić 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 do aktywności takich jak gotowanie, czy sprzątanie.