



Po diagnozie raka płuc



Rak płuc jest typem raka, który zaczyna się w płucach. Płuca to para gąbczastych narządów znajdujących się w klatce piersiowej, które wprowadzają i odprowadzają powietrze z organizmu. Pobierają tlen i pozbywają się dwutlenku węgla, produktu odpadowego. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka płuc, to prawdopodobnie wykonano już prześwietlenie, 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 dowiedzieć się, jaki typ raka płuc masz, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

Leczenie raka płuc

Twoja terapia będzie zależała od typu i stadium zaawansowania twojego raka płuc. Wybór terapii będzie zależał również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Jest wiele sposobów leczenia raka płuc, w tym operacja chirurgiczna, radioterapia i terapia lekami, jak chemioterapia, terapia docelowa 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 płuc?
- W jakim stadium jest mój rak płuc i co to oznacza? Jakiego byłyby wyniki badań biomarkera?
- Czego jeszcze się dowiedziałeś(-aś) się o moim raku płuc z wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy nowotwór może być całkowicie usunięty?

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 potrzebujesz radioterapii, będziesz pracować z onkologiem-radiologiem, aby dowiedzieć się, czego oczekiwać przed 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.

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 płuc, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne operacji chirurgicznej są inne niż te po chemioterapii, 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, jaka terapia jest najlepsza 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 terapia działa?
- Jak często będę otrzymywał terapię? Jak długo ona potrwa?
- Gdzie będzie się terapia odbywała? Czy mogę sam pojechać samochodem na terapię?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne.

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. Na przykład twoje płuca mogą nie działać tak dobrze, jak pracowały poprzednio. Jeżeli problemy z oddychaniem ograniczają cię w tym co chcesz robić, zapytaj zespół opieki onkologicznej, czy rehabilitacja pulmonologiczna lub pulmonologiczna terapia mogłaby ci pomóc. Zapytaj lekarza, czego się spodziewać i poinformuj go, jeżeli pojawiają się jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka płuca istnieje ryzyko, że wystąpi on ponownie, lub że 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 płuca 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 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)?
- Czy rehabilitacja lub terapia pulmonologiczna mogłaby mi pomóc?
- 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 zrobić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu raka płuca. Niepalenie papierosów może pomóc osobom z rakiem płuca żyć dłużej. Ważne jest również unikanie narażenia na środowiskowy dym tytoniowy i radon w domu i miejscu pracy. Jeżeli twoja praca związana jest z substancjami chemicznymi, sprawdź z lekarzem, których chemikaliów powinieneś(-aś) próbować unikać. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie, picie wystarczającej ilości płynów i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu. Te rzeczy mogą również obniżyć ryzyko nowego raka płuca i innych raków.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka płuca może spowodować, że czujesz się wystraszony(-a), smutny(-a) lub podenerwowany(-a). Bez względu na to czy palisz(-aś), czy nie, możesz czuć się winny(-a) zachorowaniu na raka płuca. Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj sam(-a) 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, 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.