



Po diagnozie raka jamy ustnej i gardła



Rak, który zaczyna się w jamie ustnej, nazywa się rakiem jamy ustnej. Rak, który zaczyna się w środkowej części gardła, nazywany jest rakiem jamy ustnej i gardła. Jama ustna i część ustna gardła umożliwiają oddychanie, mowę, jedzenie, żucie i połykanie. Jeżeli powiedziano ci, że masz jednego z tych raków, to prawdopodobnie zrobiono już badania, 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 ich na obecność niektórych białek i zmiany w genach. Są to biomarkery. Możesz także być poddany innym zabiegom aby sprawdzić, czy rak się nie rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka jamy ustnej i gardła

Twoje leczenie zależy od typu i stadium zaawansowania twojego raka. Wybór sposobu leczenia zależy również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Operacja chirurgiczna jest często pierwszym sposobem leczenia tych nowotworów. Wykonuje się ją w celu usunięcia nowotworu i brzoju otaczającej go zdrowej tkanki. Czasami zabieg chirurgiczny jest bardziej skomplikowany, jeśli konieczne jest usunięcie całego lub części języka, gardła, krtani lub kości szczęki. Jeśli to konieczne, niektóre zęby mogą także być usunięte. Zabieg chirurgiczny może być również wykonany w celu usunięcia węzłów chłonnych szyi, aby sprawdzić, czy rak się w nich rozprzestrzenił.

Inne metody leczenia tego typu nowotworów obejmują radioterapię, chemioterapię, terapię celowaną lub immunoterapię. Często potrzebne jest zastosowanie więcej niż jednego rodzaju leczenia. Aby zapobiegać rakowi jamy ustnej lub gardła lub łagodzić jego objawy, można zastosować kilka metod leczenia. Czasami są one podawane równolegle. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, które metody leczenia są dla ciebie najlepsze.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka?
- Jakie jest stadium mojego raka i co to oznacza?
- Czy mój nowotwór został przebadany na obecność wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV)?
- Jaki jest cel leczenia?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Czy będzie potrzebna operacja? Jeżeli tak, to jak duża?
- Jak będę wyglądać po operacji?
- Czy będę mieć problemy z mówieniem lub jedzeniem po operacji?
- Czy będę potrzebować również innych rodzajów leczenia?
- Czy przed leczeniem powinienem(-am) udać się do dentysty?

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, jeśli konieczna będzie operacja, chirurg poinformuje cię, na czym będzie polegać i co zostanie usunięte. Lekarze wspólnie z tobą zaplanują specjalistyczny sprzęt lub terapię, które mogą okazać się niezbędne 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. Możesz również robić inne badania w określonych odstępach czasu aby zobaczyć, jak twoje leczenie postępuje. Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć problemy z zębami lub jedzeniem, ten zespół wyjaśni ci, co można zrobić, aby ci pomóc.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie raka jamy ustnej i gardła, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład z powodu podrażnienia wywołanego radioterapią u pacjenta mogą wystąpić trudności z jedzeniem i połykaniem. Czasami skutki uboczne nasilają się, jeśli konieczne jest zastosowanie więcej niż jednego rodzaju leczenia. Osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą mieć różne skutki uboczne.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę otrzymywać zabiegi lecznicze? Jak długo one potrwają?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na leczenie?
- Co można zrobić, jeśli mam trudności z jedzeniem i połykaniem?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne.
- 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. 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.

Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po operacji lub innym leczeniu. Mogą one zmienić sposób jedzenia, żucia lub połykania, co może wpłynąć na twoje ciało na różne sposoby. Miej pewność, że zapytasz lekarzy, czego się spodziewać i daj im znać, jeżeli będziesz miał(-a) jakiegokolwiek problemy. Jeśli będą problemy z jedzeniem i dostarczaniem organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, może będzie potrzebna dalszej współpracy ze stomatologiem lub dietetykiem w okresie rekonwalescencji po leczeniu.

U osób, które miały raka jamy ustnej i gardła 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 nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Może powstać potrzeba kontynuacji leczenia i badania będą znowu potrzebne, aby sprawdzać, jak leczenie działa.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan na dalsze wizyty kontrolne?
- Jak często powinnam się spotkać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinnam się z nimi kontaktować?
- Czy będą potrzebne badania żeby sprawdzić, czy mój rak nie wrócił, albo czy istnieją problemy powstałe na skutek 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 czujna?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną po leczeniu?



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.

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. Zaprzestanie palenia i picia alkoholu może zmniejszyć ryzyko pogorszenia się stanu choroby lub nawrotu raka. Osiągnięcie i utrzymanie zdrowej wagi ciała oraz przestrzeganie zdrowej diety może być dla niektórych osób trudne. Pamiętaj o dotrzymywaniu terminów wizyt i informuj zespół opieki onkologicznej o wszelkich zmianach wagi ciała lub problemami z jedzeniem. Aktywność fizyczna może również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na inne rodzaje raka.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka jamy ustnej i gardła może spowodować uczucie przygnębienia, smutku lub podenerwowania. Takie uczucia są normalne i istnieją sposoby, żeby sobie z nimi radzić

- Nie próbuj samemu(-ej) radzić sobie z tymi uczuciami. Mów o nich bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się smutny(-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 na obiad do restauracji.
- Uzyskaj pomoc, jeżeli chodzi o aktywności takie jak gotowanie czy sprzątanie.

Możesz też zwrócić się o pomoc do przyjaciół, rodziny czy liderów lub grup religijnych. Pomocne mogą się okazać porady psychologa. Niektórzy wolą rozmawiać z osobami, które przeszły przez to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.