



Po diagnozie szpiczaka mnogiego



Szpiczak mnogi jest rakiem, który zaczyna się w komórkach plazmatycznych. Komórki plazmatyczne są typem białych komórek krwi w szpiku kostnym (gąbczastej tkance znajdującej się w środku większości kości). Komórki plazmatyczne są częścią układu immunologicznego i pomagają zwalczać infekcje. Jeżeli powiedziano ci, że masz szpiczaka mnogiego, to prawdopodobnie zrobiono już badania, prześwietlenie, skany i biopsję szpiku kostnego (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 zmiany w genach. Są to biomarkery. Te badania pomogą lekarzowi w ustaleniu, jaki występuje u ciebie typ szpiczaka mnogiego, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

Leczenie szpiczaka mnogiego

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

Niektórych rodzajów szpiczaka nie leczy się od razu. Nazywa się je szpiczakami niskiego ryzyka, nieaktywnymi lub tłącymi się. Są one wykrywane wcześniej i zazwyczaj nie powodują problemów. Jeśli masz ten typ szpiczaka, będziesz poddany(-a) ścisłej obserwacji w celu wykrycia ewentualnych oznak pogarszania się stanu choroby.

U niektórych osób występują aktywne lub dające objawy odmiany szpiczaka mnogiego. U większości pacjentów z tymi typami szpiczaka mnogiego podstawową metodą leczenia są leki. Najczęściej łączy się od 2 do 4 różnych rodzajów leków, aby uzyskać lepsze ich działanie.

Inne metody leczenia obejmują przeszczep komórek macierzystych lub radioterapię. Można również zastosować kilka metod leczenia, aby zapobiec lub złagodzić objawy szpiczaka mnogiego, takie jak niska liczba krwinek i infekcje. Czasami są one stosowane równolegle. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, która metoda leczenia jest dla ciebie najlepsza.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakie jest stadium mojego szpiczaka mnogiego i co to oznacza?
- Czy będzie potrzeba więcej badań?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy potrzebne będę również inne rodzaje leczenia?
- Czy przeszczep komórek macierzystych by u mnie zadziałał?

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 chemia, będziesz przechodził(-a) przez cykle leczenia z testami i kontrolami pomiędzy nimi. Twój zespół onkologiczny pomoże ci zrozumieć, czego się spodziewać przed, w trakcie i po każdej fazie leczenia. Pomogą ci wyjaśnić, w jaki sposób leczenie jest przeprowadzane, pomogą ci być na niego gotowym, będą obserwować twój stan i pomogą ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi. Będą też wykonywane badania w określonych odstępach czasu w celu ustalenia, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie szpiczaka mnogiego, ma te same skutki uboczne. Na przykład dana osoba może mieć podaną chemię. Skutki uboczne chemii są inne niż napromieniowania, terapii docelowej, czy przeszczepu komórek macierzystych. 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 otrzymywał zabiegi lecznicze? Jak długo one potrwać?
- 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 powinienem(-am) myśleć o przeszczepie komórek macierzystych. Jeżeli tak, to kiedy?
- 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 nie powrócił, albo czy nowy rak nie pojawił się w innej części ciała.

U osób, które miały szpiczaka mnogiego 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 krwi i moczu w celu sprawdzenia, czy szpiczak mnogi nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Jest możliwe, że będą one kontynuowały leczenie i badania będą nadal potrzebne w celu sprawdzenia, 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 spotkać się z członkami swojego zespołu opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinnam kontaktować się z nimi?
- Czy będzie potrzeba więcej badań krwi i biopsji szpiku kostnego? Jak często?
- Czy trzeba będzie wykonywać badania, żeby sprawdzić, czy mój rak nie powrócił, albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy jest potrzeba wykonywania badań przesiewowych, 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 powinien(-am) być czujny(-a)?
- Gdzie mogę dostać 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. Ponieważ szpiczak mnogi i jego leczenie mogą zwiększać ryzyko infekcji, powinieneś(-aś) unikać chorych osób. Zaprzymanie palenia może pomóc zmniejszyć ryzyko pogorszenia się objawów szpiczaka mnogiego lub jego nawrotu. 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 inne rodzaje raka.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na szpiczaka mnogiego może spowodować, że czujesz się przygnębiony(-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 nich bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się przygnębiony(-a) lub smutny(-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 również zwrócić się o pomoc do przyjaciół, rodziny czy liderów lub grup religijnych. Porady psychologa mogą również być przydatne. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z innymi, którzy przeszli przez to samo. 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.