



Po diagnozie raka prostaty

Rak prostaty jest typem raka, który zaczyna się w gruczole krokowym (prostate). Prostate jest gruczołem, który występuje tylko u mężczyzn. Wytwarza część płynu wchodzącego w skład spermy. Prostate jest umieszczona poniżej pęcherza moczowego (pusty narząd, w którym gromadzi się mocz) i przed odbytnicą (ostatnia część jelit). Jeżeli powiedziano ci, że masz raka prostaty, to prawdopodobnie wykonano już badanie specyficznego antygenu prostaty (PSA) we krwi i biopsję prostaty (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 pomagają twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka prostaty, jakie jest jego stadium i stopień zaawansowania i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka prostaty

Rak prostaty nie zawsze musi być leczony od razu. Jeżeli jest wykryty wcześniej i jest to typ, który rośnie powoli, twój lekarz może zasugerować obserwację, czujność co do objawów lub aktywny nadzór. To oznacza, że będziesz regularnie kontrolowany pod kątem sprawdzania, czy rak rośnie lub powoduje problemy. W tym czasie nie będziesz poddany leczeniu na raka.

Jeżeli leczenie okaże się potrzebne, jest tego wiele sposobów, w tym operacja chirurgiczna, radioterapia i terapie lekami, jak chemioterapia, terapia hormonalna, terapia docelowa lub immunoterapia. Wybór terapii zależy również od typu, stadium i stopnia zaawansowania twojego raka prostaty, wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i osobistego wyboru. Często potrzebne jest zastosowanie więcej niż jednego rodzaju leczenia.

Ważne jest wiedzieć, że niektóre terapie mogą spowodować impotencję (brak zdolności do erekcji) i mogą wpłynąć na kontrolę pęcherza. Jeżeli nadal chcesz mieć dzieci, terapia może wpłynąć na twoją płodność (zdolność do zapłodnienia), ale są sposoby, aby ochronić swoją płodność. 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 prostaty?
- Jakie jest stadium i stopień zaawansowania mojego raka prostaty i co to oznacza?
- Jakie są wyniki badań biomarkera?
- Czego jeszcze dowiedziałeś się z moich wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Czy powinienem być leczony od razu?
- Jeżeli zdecydujemy się czekać, jaki będzie następny krok?
- Czy będzie potrzebna operacja?
- Czy będę potrzebować badań genetycznych?

Czego się spodziewać przed i w trakcie leczenia

Jeżeli zdecydujesz się na leczenie, 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 będzie wykonana prostatektomia (operacja usunięcia prostaty) twój chirurg pomoże ci zrozumieć, czego oczekiwać przed, w trakcie i po operacji chirurgicznej. 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 prostaty, 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 otrzymywał zabiegi leczenia? Jak długo to potrwa?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam pojechać samochodem na zabiegi leczenia?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne.

- Czy leczenie wpłynie na moje życie seksualne? Jak i na jak długo? Co mogę zrobić, aby temu zaradzić?
- Czy muszę podjąć pewne środki ostrożności, aby nie spowodować u kogoś ciąży?

Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia?

Po zakończeniu leczenia poproś lekarza o swoją kartę informacyjną 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 możesz mieć problemy z jelitami, pęcherzem lub problemami seksualnymi. Możesz mieć również blizny po operacji chirurgicznej lub zmiany skórne po radio- lub chemioterapii. Zapytaj lekarza, czego się spodziewać i poinformuj go, jeżeli będziesz miał jakiegokolwiek problemy.

Jeżeli leczenie spowodowało impotencję, porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o lekarstwach, które mogą pomóc, o poradnictwie seksualnym i o uzyskaniu pomocy w planowaniu rodziny.

U osób, które miały raka prostaty istnieje ryzyko, że wystąpi on ponownie lub zachorują 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 prostaty nie powrócił.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty (pacjenta (podsumowania leczenia) i plan na dalsze wizyty kontrolne?
- Jak często powinienem się spotkać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem 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. kolonoskopia, aby wykryć wcześniej inne typy raka?
- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych leczenia, co do których powinienem być czujny?
- Czy po leczeniu muszę podjąć środki ostrożności, aby nie spowodować u kogoś ciąży?
- 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 u 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 osobom z rakiem prostaty żyć dłużej i obniżyć ryzyko ponownego zachorowania na raka. 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 i obniżyć ryzyko zachorowania na nowego raka prostaty lub inne rodzaje raka.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka prostaty może spowodować, że czujesz się wystraszony, smutny lub podenerwowany. Takie uczucia są normalne i istnieją sposoby, żeby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj sam sobie radzić z tymi uczuciami. Mów o nich, bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się przybity lub przygnębiony, 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.