



Po diagnozie raka żołądka



Rak żołądka jest typem raka, który zaczyna się w żołądku. Żołądek znajduje się w obszarze brzucha i tam trafia połyknięte jedzenie. Żołądek trawi pokarm, wchłania składniki odżywcze i usuwa resztki pokarmu do okrężnicy (jelit). Jeżeli powiedziano ci, że masz raka żołądka, 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 na obecność niektórych białek i zmiany w genach. Są to biomarkery. Być może poddano cię też innym zabiegom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka żołądka, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka żołądka

Leczenie będzie zależeć od typu i stadium zaawansowania twojego raka żołądka. Wybór sposobu leczenia zależy również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Częścią leczenia raka żołądka jest często operacja chirurgiczna. Może ona być lub nie przeprowadzona w zależności od rozmiaru nowotworu i jego umiejscowienia w żołądku. Operacja może zostać wykonana, aby usunąć nowotwór i cały żołądek lub jego część. Nazywa się to gastrektomią. Mogą również zostać usunięte pobliskie węzły chłonne.

Jeżeli nowotwór nie może być usunięty, operacja może być przeprowadzona w celu zapobiegania objawom lub ich łagodzenia.

Inne metody leczenia mogą obejmować terapie, takie jak chemioterapia, radioterapia, celowana terapia lekowa lub immunoterapia. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia. Można zastosować kilka metod w celu zapobiegania objawom lub ich łagodzenia. Czasami są one stosowane równolegle z innymi metodami leczenia. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, co jest dla ciebie najlepsze.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka żołądka?
- Gdzie w moim organizmie jest nowotwór umiejscowiony?
- Jakie jest stadium mojego raka żołądka i co to oznacza?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy leczenie będzie obejmowało operację? Czy cały nowotwór może być usunięty?
- Czy mój żołądek musi być usunięty? Jeżeli tak, to jaka jego część?
- Czy będę mógł(-a) normalnie jeść po leczeniu? Jeżeli nie, to co można zrobić w tej sytuacji?
- Czy będę potrzebować również innych rodzajów leczenia?

Czego się spodziewać przed i w trakcie leczenia

Twój zespół opieki onkologicznej wyjaśni ci plan leczenia. Może on składać się z różnych lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, w zależności od typu leczenia, jakie będzie potrzebne. Na przykład jeśli konieczna będzie operacja, zespół opieki poinformuje cię, jaka część żołądka będzie musiała być usunięta, czego możesz się spodziewać po operacji i czy konieczna będzie zmiana sposobu jedzenia. 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. 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 żołądka, będzie miał te same skutki uboczne. Przykładowo dana osoba może przejść operację chirurgiczną, aby usunąć nowotwór. Skutki uboczne chirurgii są inne niż te po chemioterapii, radioterapii czy terapii celowanej. Osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą mieć różne skutki uboczne.

Rak żołądka (i jego leczenie) często może prowadzić do problemów z jedzeniem i dostarczaniem organizmowi wystarczającej ilości składników odżywczych. Niektórzy mogą potrzebować rurki do karmienia. Rurka ta może być potrzebna przez krótki lub długi okres czasu.

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 leczenia? 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.
- Jeżeli będę potrzebować rurki do karmienia, jak długo będę jej używać?
- Czy jest jakaś konkretna dieta, którą powinienem(-am) stosować?
- 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 też regularne badania aby sprawdzić, czy rak nie powrócił lub czy nowy rak nie pojawił się w innych częściach ciała. Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Operacja i inne metody leczenia mogą zmienić sposób funkcjonowania twojego żołądka. Może zmienić jak i co jesz i pijesz. Miej pewność, że zapytasz lekarzy, czego się spodziewać i daj im znać jeżeli pojawiają się jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka żołądka 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 plan regularnych badań kontrolnych, w celu sprawdzenia, czy rak żołądka nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i badania będą jeszcze 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 powinienem się spotkać z moim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem kontaktować się z nim?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić czy mój rak nie wrócił, albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy powinienem(-am) stosować specjalną dietę po leczeniu?
- 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 dostać swoją dokumentację medyczną po leczeniu?

Zachowanie zdrowia

Nie zapomnij poinformować lekarza lub kogoś 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 żołądka. Wiele osób chorych na raka żołądka ma problemy z jedzeniem i przyswajaniem pokarmów przez resztę życia. Może być konieczne stosowanie specjalnej diety lub założenie rurki do karmienia. Możesz współpracować ze swoim zespołem opieki zdrowotnej w celu ustalenia, jaki jest najlepszy sposób na dostarczenie sobie potrzebnych składników odżywczych. Utrzymywanie zdrowej wagi i dobre odżywianie oraz aktywność fizyczna mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na inne rodzaje raka.

Niektóre schorzenia zwiększające ryzyko zachorowania na raka żołądka mogą być dziedziczne. Czasami robi się badania genetyczne aby ustalić, czy twój rak mógłby być odziedziczony. Porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym i dowiedz się, czy badania genetyczne w twoim przypadku są wskazane.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka żołądka może spowodować, że będziesz się czuł(-a) przygnębiony(-a), smutny(-a) lub podenerwowany(-a). Takie uczucia są normalne i są sposoby, jak sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj samemu/samej 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 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.