



Po diagnozie raka tarczycy



Rak tarczycy jest typem raka, który zaczyna się w gruczole tarczycowym. Tarczyca znajduje się pod wypukłością z przodu szyi, zwaną jabłkiem Adama. Produkuje hormony, które pomagają kontrolować tętno, ciśnienie krwi, temperaturę ciała i wagę. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka tarczycy, to prawdopodobnie zrobiono już badania krwi, 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. Możesz również być poddany(-a) innym zabiegom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka tarczycy, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka tarczycy

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

Większość osób z rakiem tarczycy jest poddawana jakiemuś rodzajowi operacji. Taką operację przeprowadza się w celu usunięcia nowotworu. W większości przypadków usuwana jest cała tarczyca lub jej część. Zabieg ten zwany jest tyroidektomią. Czasami usuwa się również węzły chłonne, umiejscowione w okolicy szyi.

Inną metodą leczenia niektórych typów raka tarczycy jest terapia jodem radioaktywnym. Jeszcze inne metody to radioterapia, chemioterapia, terapia celowana i terapia hormonalna. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, która metoda leczenia jest dla ciebie najlepsza.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka tarczycy?
- Jakiego jest stadium mojego raka tarczycy i co to oznacza?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy cały guz może być usunięty?
- Czy zostanie usunięta część lub cała tarczyca?
- Czy będę musiał(-a) zacząć brać leki na tarczycę?

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 leczenia, jakie będzie potrzebne. Na przykład w razie potrzeby operacji będziesz pracować z chirurgiem, aby dowiedzieć się, czego oczekiwać przed, podczas i 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 łagodzić skutki uboczne. Będą również wykonywane badania w określonych odstępach czasu aby zobaczyć, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi leczenie raka tarczycy, będzie miał te same skutki uboczne. Przykładowo dana osoba może mieć operację chirurgiczną. Skutki uboczne operacji są inne niż te po radioterapii, chemioterapii czy terapii celowanej. Nawet osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą doświadczać różnych skutków ubocznych.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakiego skutki uboczne mogą wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę otrzymywał zabiegi terapii? Jak długo terapia potrwa?
- 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 będę mógł(-a) mieć dzieci po leczeniu?
- 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 leczenia i sprawdzać stan twojego zdrowia. Będziesz mieć regularne badania krwi, aby sprawdzić twoją tarczycę. Będziesz także mieć badania sprawdzające, czy rak nie powrócił, albo czy nowy rak nie pojawił się w innej części ciała.

Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Jeśli poddasz się operacji usunięcia guza i tarczycy, pozostanie blizna na szyi. Operacja i inne metody leczenia mogą zmienić funkcjonowanie twojej tarczycy. Może to wpływać na twój organizm na różne sposoby. Miej pewność, że zapytasz lekarzy, czego się spodziewać i daj im znać, jeżeli pojawią się jakiegokolwiek problemy.

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

Wiele typów raka tarczycy można wyleczyć. Ale u niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i badania będą nadal 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(-am) się spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem(-am) kontaktować się z nimi?
- Czy muszę przyjmować leki na tarczycę i jak długo?
- Czy będą potrzebne badania w celu sprawdzenia, czy mój rak nie wrócił, lub 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 czujna?
- Gdzie mogę dostać 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. Ważne jest, aby regularnie wykonywać badania krwi, aby sprawdzić pracę tarczycy. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie, aktywność fizyczna, nie palenie papierosów i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci w utrzymaniu dobrego zdrowia i obniżeniu ryzyka zachorowania na inne rodzaje raka.

Niektóre schorzenia zwiększające ryzyko zachorowania na raka tarczycy mogą być dziedziczne. Czasem wykonuje się badania genetyczne aby dowiedzieć się, czy rak mógłby być odziedziczony. Dowiedz się od swojego zespołu onkologicznego, czy w twoim przypadku badanie genetyczne będzie przydatne.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka tarczycy 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/samej 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. Pomocne mogą być porady psychologa. Niektórzy wolą rozmawiać z osobami, które przeszły przez to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Powiedz członkom swojego zespołu opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.