



Po diagnozie raka przełyku



Rak przełyku jest typem raka, który powstaje w przełyku. Przełyk to miękka rurka łącząca jamę ustną z żołądkiem. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka przełyku, 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. Możesz również mieć inne zabiegi w celu sprawdzenia czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka przełyku, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka przełyku

Leczenie będzie zależało od typu i stadium zaawansowania twojego raka przełyku. Na wybór sposobu leczenia będą miały wpływ wyniki badań na komórkach rakowych, twój stan zdrowia i twój osobisty wybór.

Jeżeli nowotwór jest jeszcze mały i się nie rozprzestrzenił, może być wykonana operacja, aby spróbować go usunąć. Czasem może to być operacja, która usunie cały lub część przełyku. Nazywa się to ezofagektomią lub wycięciem przełyku. Rekonwalescencja po takim zabiegu może trwać dłużej, jeśli zostanie usunięty cały przełyk.

Czasem w leczeniu raka stosuje się endoskopię. Inne metody leczenia raka przełyku to radioterapia, chemia, terapia docelowa lub immunoterapia. Może być potrzebne zastosowanie więcej niż jednego rodzaju leczenia. Użycie kilku metod leczenia może zapobiec lub złagodzić objawy raka przełyku. 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 przełyku?
- Jakiego jest stadium mojego raka przełyku i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziawsz się z moich wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Jaka metoda leczenia, twoim zdaniem, jest dla mnie najlepsza?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy cały nowotwór może być usunięty?
- Czy mój przełyk musi być usunięty? Jeżeli tak, to jaka jego część?
- Czy będę w stanie jeść, żuć i połykać normalnie po operacji? Jeżeli nie, to co można zrobić, żeby pomóc w tej sytuacji?

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 metody leczenia, jakie będzie potrzebne. Na przykład, jeśli konieczna będzie operacja, zespół opieki poinformuje cię, jaka część przełyku będzie musiała zostać usunięta, czego możesz się spodziewać po operacji i czy zmieni się twój sposób 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 z radzeniem sobie 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 przełyku, będzie miał te same skutki uboczne. Przykładowo dana osoba może mieć część lub cały przełyk usunięty. Jeśli tak się stanie, może być konieczne używanie rurki do karmienia. Skutki uboczne zabiegu chirurgicznego są inne niż te po chemioterapii, radioterapii czy terapii celowanej. Osoby poddane temu samemu leczeniu 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 będą się te zabiegi odbywały? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na zabieg?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne.
- Jeżeli będę potrzebował rurki do karmienia, jak długo będę musiał(-a) ją 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 regularne badania w celu sprawdzenia 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. Operacja i inne metody leczenia mogą zmienić funkcjonowanie twojego przetyku. To może zmienić sposób i to, co możesz jeść i pić. Pamiętaj, aby zapytać lekarza, czego się spodziewać i poinformować go, jeżeli masz jakiegokolwiek problemy.

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

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 powinienam się spotykać z moim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienam kontaktować się z nimi?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić, czy mój rak wrócił albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy potrzebna będzie specjalna dieta 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 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. Zaprzestanie palenia i picia alkoholu może zmniejszyć ryzyko zaostrzenia się raka przetyku lub jego nawrotu. Utrzymanie prawidłowej wagi ciała i zdrowego odżywiania może stanowić problem, jeśli nie możesz połykać lub masz trudności z połykaniem po leczeniu. Możesz współpracować ze swoim zespołem opieki zdrowotnej, aby dowiedzieć się, jaki jest najlepszy sposób na dostarczenie sobie potrzebnych składników odżywczych. Aktywność fizyczna może również pomóc ci zachować zdrowie i obniżyć ryzyko zachorowania na inne rodzaje nowotworów.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka przetyku 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 smutek lub przygnębienie, 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 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 dzwón pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.