



Po diagnozie raka jajnika



Rak, który zaczyna się w jajniku, nazywany jest rakiem jajnika. Jajniki to gruczoły u kobiet, które wytwarzają komórki jajowe i hormony. Rak jajnika może również rozpocząć się w jajowodach, które łączą jajniki z macicą (łonem). Jeżeli powiedziano ci, że masz raka jajnika, 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 ich na obecność niektórych białek i zmiany w genach. Są to biomarkery. Może byś również poddana innym zabiegom w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka jajnika, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może ci pomóc.

Leczenie raka jajnika

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

W leczeniu większości nowotworów jajnika stosowana jest operacja chirurgiczna. Często związane to jest z usunięciem jajników i macicy. Operacja chirurgiczna usunięcia jajników zwana jest ooforektomią. Operacja chirurgiczna usunięcia macicy zwana jest histerektomią.

Inne metody leczenia raka jajnika to chemia, terapia docelowa, terapia hormonalna i radioterapia. Może być potrzebne zastosowanie więcej niż jednego rodzaju leczenia. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, które metody leczenia są dla ciebie najlepsze.

Operacja chirurgiczna i niektóre inne metody leczenia mogą powodować zmiany twojego cyklu miesięczkowego. Miesiączki mogą się zatrzymać nawet, jeżeli nie przeszłaś jeszcze przez menopauzę. Leczenie to może również wpłynąć na twoją zdolność zajścia w ciążę, ale może uda się temu zapobiec. Jest ważne, aby porozmawiać z lekarzami wcześniej, zanim leczenie się zacznie. Oni pomogą ci zrozumieć, czego oczekiwać.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest rodzaj mojego raka jajnika?
- Jakie jest stadium mojego raka jajnika i co to oznacza?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Jaki jest cel leczenia?
- Jaka, twoim zdaniem, metoda leczenia jest dla mnie najlepsza?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy moje jajniki lub macica zostaną usunięte?

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, jeżeli potrzebna będzie operacja, będziesz współpracować z chirurgiem. Członkowie tego zespołu powiedzą ci, czego oczekiwać przed, podczas i po zabiegu. Jeżeli będą potrzebne inne rodzaje leczenia, oni także wyjaśnią ci, jak jest ono podawane, pomogą ci przygotować się do niego, będą sprawdzać, jak się czujesz i pomogą ze skutkami ubocznymi. Będziesz również poddawana badaniom w określonych odstępach czasu w celu sprawdzenia, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi leczenie raka jajnika, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład pacjentka może mieć operację usunięcia jednego lub dwóch jajników, w zależności od tego, gdzie nowotwór jest umiejscowiony. Skutki uboczne chirurgii są inne niż te po chemioterapii, terapii celowanej, immunoterapii czy terapii hormonalnej. Osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą mieć różne skutki uboczne.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakie skutki uboczne mogą u mnie wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę przechodzić zabiegi lecznicze? Jak długo one potrwać?
- Gdzie będzie się odbywało moje leczenie? Czy mogę sama pojechać samochodem na zabieg?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne?
- Czy będę mogła mieć dzieci po zakończeniu leczenia?
- Czy leczenie wpłynie na moje życie seksualne? Jeżeli tak, to na jak długo? Co mogę zrobić, aby temu zaradzić?
- 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. 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 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. Jeżeli miałaś miesiączki przed operacją, przestaniesz je mieć, kiedy twoja macica zostanie usunięta. Zmieni się również twoja zdolność do zajścia w ciążę. Leczenie może też doprowadzić do suchości pochwy. To z kolei może powodować krwawienie lub ból w czasie lub po stosunku seksualnym. Zapytaj lekarza, czego się spodziewać i poinformuj go, jeżeli masz jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka jajnika 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 w celu sprawdzenia, czy rak jajnika nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może 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 powinnam się spotykać z moim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinnam kontaktować się z jego członkami?
- 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. mammografia czy kolonoskopia, aby wykryć wcześniej inne typy raka?
- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych leczenia, co do których powinnam być czujna?
- 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. 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.

Rak jajnika może być dziedziczny. Czasami robi się badania genetyczne aby dowiedzieć się, czy twój rak mógł być odziedziczony. Zapytaj swój zespół onkologiczny, czy potrzebne są w twoim przypadku badania genetyczne.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka jajnika może spowodować, że jesteś przerażona, smutna lub podenerwowana. Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj sama 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 również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy liderów lub grup religijnych. Porady psychologa mogą również pomóc. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z innymi, którzy przez to samo przeszli. 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.