



Co to jest rak?

Poradnik dla pacjentów i ich rodzin

What is cancer?

A guide for patients and families

Co to jest rak?

Rak może pojawić się w każdej części ciała. Choroba zaczyna się w momencie, kiedy komórki zaczynają się mnożyć się w niekontrolowany sposób i wypierają komórki normalne. To powoduje, że zakłócone zostaje prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

U wielu osób rak może być leczony bardzo skutecznie. Faktem jest, że coraz więcej ludzi cieszy się pełnią życia po zakończeniu leczenia raka.

W tym poradniku wyjaśniamy, co to jest rak i jak jest leczony.

Na końcu poradnika znajdziesz listę słów dotyczących raka oraz ich wyjaśnienia.

Podstawy wiedzy o raku

Rak to nie tylko jedna choroba.

Jest wiele rodzajów raka. Nie jest to tylko jedna choroba. Rak może zacząć się w płucach, piersiach, jelicie grubym, a nawet we krwi. Formy raka są pod pewnymi względami podobne, ale różnią się sposobem, w jaki komórki rosną i rozprzestrzeniają się.

Jakie są podobieństwa różnych form raka?

Komórki w naszym organizmie wykonują określone zadania. Normalne komórki dzielą się w uporządkowany sposób. Kiedy są zużyte lub uszkodzone, umierają i są zastępowane przez nowe komórki. Rak powstaje wtedy, kiedy zaczyna się wzrost komórek w sposób niekontrolowany. Komórki rakowe rosną nieprzerwanie i wciąż powstają nowe. Wypierają one komórki normalne. Powoduje to problemy w tej części organizmu, w której choroba się zaczęła.

Komórki rakowe mogą także rozprzestrzenić się na inne części organizmu. Na przykład komórki rakowe z płuc mogą powędrować do kości i tam rosnąć. Kiedy komórki rakowe przeniosą się na inne organy, nazywane jest to metastazą (przerzutem). Gdy rak płuc przerzuci się do kości, jest to

wciąż rak płuc. Dla lekarzy takie komórki rakowe w kościach wyglądają tak samo jak te z płuc. Taki rak nie jest nazywany rakiem kości, chyba że proces jego powstawania zaczął się w kościach.

Czym różnią się formy raka?

Niektóre rodzaje raka rosną i rozprzestrzeniają się szybko. Inne znów rosną wolniej. W inny sposób reagują też na leczenie. Niektóre typy raka najlepiej jest leczyć zabiegiem chirurgicznym, inne lepiej reagują na leczenie specyficznymi środkami farmakologicznymi, co nazywane jest chemioterapią. Często stosuje się 2 rodzaje leczenia, żeby osiągnąć jak najlepsze rezultaty.

Kiedy ktoś zachoruje na raka, lekarz będzie chciał zdiagnozować, jaki to jest rodzaj tej choroby. Osoby chore na raka potrzebują takiego leczenia, jakie jest najbardziej skuteczne w ich przypadku.

Co to są guzy?

W większości przypadków rak tworzy zgrubienia zwane guzami. Ale nie wszystkie guzy są rakowe. Lekarze pobierają wycinek z guza i badają go, żeby sprawdzić, czy jest to rak. Guzy, które nie są rakowe, nazywane są niezłośliwymi (łagodnymi). Guzy, które są rakowe, nazywane są złośliwymi.

Niektóre formy raka, jak np. białaczka (rak krwi) nie tworzą guzów. Rosną one w komórkach krwi lub w innych komórkach organizmu.

“Kiedy powiedzą ci, że masz raka, przechodzi przez ciebie fala strachu. Na początku jest bardzo trudno myśleć o czymkolwiek innym niż twoja diagnoza. To pierwsza rzecz, o której myślisz każdego ranka. Chcę, żeby osoby z rakiem wiedziały, że będzie lepiej. Rozmowy o raku pomogą radzić sobie z tymi wszystkimi nowymi emocjami, których doświadczasz. Pamiętaj: to naturalne, żeby przeżywać momenty załamania”.

– Delores, która wygrała z rakiem.

W którym stadium jest rak?

Lekarz musi także wiedzieć, czy istnieją przerzuty i jak daleko sięgają od miejsca, w którym rak się zaczął. Nazywa się to stadium raka. Może słyzałeś/aś inne osoby mówiące, że ich rak jest w stadium 1 lub 2. Poznanie stadium raka pomoże lekarzowi w podjęciu decyzji, jaki rodzaj leczenia będzie dla ciebie najlepszy.

Dla każdego rodzaju raka istnieją testy, których przeprowadzenie ustali stadium choroby nowotworowej. Z zasady niższe stadium (np. 1 lub 2) oznacza, że rak rozprzestrzenił się w niewielkim stopniu. Numer wyższy (np. stadium 3 lub 4) oznacza rozprzestrzenienie na większym obszarze. Stadium 4 jest stadium najwyższym.

Poproś lekarza, żeby wyjaśnił ci stadium twojej choroby i co to dla ciebie oznacza.

Jak leczy się raka?

Najczęściej stosowane rodzaje leczenia to zabieg chirurgiczny, chemioterapia i radioterapia.

Leczenie chirurgiczne stosuje się, żeby usunąć raka. Lekarz może też usunąć część lub cały organ, który jest objęty rakiem. W przypadku raka piersi może być usunięta cała pierś lub jej część. Przy raku prostaty może być usunięty cały gruczoł krokowy. Leczenia chirurgicznego nie stosuje się dla wszystkich form raka. Na przykład w przypadku chorób nowotworowych krwi (np. białaczka) stosuje się leki.

Chemia (skrót od chemioterapii) to zastosowanie leków, które zabijają komórki rakowe lub spowalniają ich rozwój. Niekiedy chemia to lek podawany przez kroplówkę (dożylnie przez igłę), a innym razem tabletki, którą należy połykać. Ponieważ leki podawane przy chemii wędrują prawie do wszystkich części organizmu, są one przydatne w przypadku raka, który się rozprzestrzenił.

Radioterapia też jest używana do zabijania komórek rakowych lub spowolnienia ich rozwoju. Może być stosowana samodzielnie lub w połączeniu z zabiegiem chirurgicznym lub chemią. Radioterapia to tak, jakby przechodzić prześwietlenie. Czasem przeprowadzana jest przez umieszczenie źródła promieniowania wewnątrz guza rakowego.

“Co bardzo mi pomogło to danie sobie czasu na refleksję i spojrzenie na całą sytuację w jej złożoności. Odpowiedzi na pytania pozwoliły mi podjąć prawidłową decyzję. Zrobiłem to, co chciałem i musiałem zrobić. Ja wybierałem to, co powodowało, że czułem się dobrze, nie robiłem tego, co inni myśleli, że powinienem robić dla swojego komfortu”.

– Kevin, wygrał walkę z rakiem

Jakie leczenie jest dla mnie najlepsze?

Wybór leczenia będzie zależał od tego, co jest dla ciebie najlepsze. W niektórych chorobach nowotworowych skuteczniejszy jest zabieg chirurgiczny, w innych chemia lub radioterapia. Pierwszym krokiem do rozpoznania, który rodzaj leczenia będzie dla ciebie najlepszy, jest stwierdzenie, jaki masz rodzaj raka.

Stadium, w jakim znajduje się rak, także pomoże lekarzowi zdecydować, które leczenie będzie dla ciebie najlepsze. Jest bardzo prawdopodobne, że nowotwór w stadium 3 lub 4 zareaguje lepiej na rodzaj leczenia działający na cały organizm, jakim jest chemia.

Stan twojego zdrowia i rodzaj leczenia, który tobie bardziej odpowiada, również odegrają rolę w procesie podejmowania decyzji. Nie wszystkie rodzaje leczenia będą odpowiednie dla twojego typu raka, dowiedz się, jakie masz opcje. Każde leczenie ma skutki uboczne, więc zapytaj, czego możesz się spodziewać w każdym przypadku.

Nie bój się zdawać pytań. Masz prawo wiedzieć, które leczenie ma największe szanse na powodzenie i jakie mogą być jego skutki uboczne.

Dlaczego przytrafiło się to właśnie mnie?

Osoby z chorobą nowotworową często pytają: “Co robiłem/am źle?” lub “Dlaczego ja”? Lekarze nie mają pewności, co powoduje raka. Kiedy lekarze nie podają przyczyny, chorzy czasem sami wymyślają powody, dla których to się stało.

Niektórzy myślą, że jest to kara za coś, co zrobili lub czego nie zrobili w przeszłości. Większość zastanawia się, czy to jakieś ich działanie nie spowodowało raka.

Jeżeli masz podobne myśli, nie jesteś sam/a. Takie myśli i przekonania są powszechne wśród ludzi z chorobą nowotworową. Musisz wiedzieć, że rak nie jest karą za twoje czyny w przeszłości. Nie win siebie i nie koncentruj się na szukaniu sposobów, przy pomocy których być może mogłeś/aś zapobiec rakowi. Nie jesteś winny/a zachorowaniu i prawie nigdy nie ma sposobu, żeby stwierdzić, co raka spowodowało. Skoncentruj się natomiast na tym, żeby teraz o siebie dbać.

American Cancer Society [Stowarzyszenie do Walki z Rakiem] może dostarczyć ci więcej informacji na temat raka i sposobów leczenia raka. Dzwonź do nas na numer 1-800-227-2345 o każdej porze dnia i nocy.

Jak rozmawiać o raku z bliskimi osobami.

Rozmawiać o raku może być bardzo trudno, nawet z osobami, które kochasz. Diagnoza choroby nowotworowej może wywołać wiele uczuć takich jak smutek, gniew i strach. Czasem jest trudno rozeznąć się we własnych uczuciach, a co dopiero rozmawiać z innymi na ten temat.

Bliskie osoby mogą także mieć trudności z rozmową o raku. Nie jest to dla nich proste, żeby wyczuć, jakie słowa mogą ci pomóc lub spowodować, żebyś poczuł/a się lepiej.

Oto kilka rad, które mogą pomóc tobie i twoim bliskim radzić sobie w sytuacji choroby nowotworowej:

- Powiedz rodzinie i przyjaciołom o swoim raku tak szybko, jak będziesz czuł/a się na siłach. Prędzej czy później wszyscy dowiedzą się, że masz raka. Twoi bliscy mogą się czuć urażeni lub pominięci, jeżeli dowiedzą się o tym nie od ciebie.
- W czasie rozmowy wyjaśnij, jaki rodzaj raka u ciebie zdiagnozowano i jak będzie on leczony. Wytłumacz im, że nikt się od ciebie rakiem nie zarazi.
- Pozwól przyjaciołom i rodzinie pomagać ci i powiedz im, jaka pomoc jest ci potrzebna. Jeżeli potrzebujesz, żeby cię zawieź do lekarza lub szpitala, powiedz im o tym. Jeżeli potrzebna ci jest pomoc w domu, też im o tym powiedz. Mogą być takie sytuacje, że nie będziesz pewien/a, co ci jest potrzebne. Nie ma problemu. Powiedz im tylko, że nie jesteś pewien/a, ale dasz znać, kiedy będziesz wiedział/a.
- Powiedz najbliższym, jak się czujesz. To pewnie nie będzie łatwe, ale może się okazać bardzo ważnym sposobem na to, żeby otrzymać pomoc taką, jaka będzie potrzebna w momencie, kiedy będzie potrzebna najbardziej. Jeżeli masz problem z rozmową o swoich uczuciach, może znajdziesz pomoc w grupie wzajemnej pomocy lub u terapeuty zdrowia psychicznego.
- Jeżeli masz przyjaciół lub członków rodziny, którzy mówią ci “Głowa do gory” w momencie, kiedy źle się czujesz, możesz ich poprosić, żeby tylko słuchali i nie mówili ci, co robić. Masz prawo od czasu do czasu tylko mówić o tym, co się dzieje, nie otrzymując w zamian rad.
- Jeżeli niektóre osoby nie chcą rozmawiać o twoich uczuciach, nie denerwuj się. Spróbuj porozmawiać z innymi, którzy mogą chcieć słuchać.
- Jest możliwe, że nie będziesz w stanie robić tego, co robiłeś/aś przed rakiem. Jeżeli tak się stanie, powiedz o tym rodzinie i przyjaciołom.

- Najlepiej, żeby rodzina i przyjaciele robili wszystko to, co robili przed twoją chorobą. Nie powinni mieć poczucia winy z powodu swoich zajęć.
- Jeżeli czujesz się przygnębiony/a lub znajdujesz się w depresji, porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub przewodnikiem religijnym. Możesz też zadzwonić do *American Cancer Society* pod numer 1-800-227-2345.

“Ten pierwszy raz, kiedy powiesz głośno “Mam raka”, jest najtrudniejszy. Im więcej razy to powiesz, tym łatwiej będzie te słowa wypowiadać. Im więcej rozmawiałam o moim raku piersi, tym łatwiejsza stawała się akceptacja tego, co przechodziłam. Było to dla mnie zaskakujące, że niekiedy musiałam pocieszać tych, którym mówiłam o moim raku”.

– Helen, wygrała walkę z rakiem

Słowa związane z rakiem, które możesz usłyszeć

Poniżej słowa, które możesz usłyszeć od swojego zespołu opieki zdrowotnej:

Łagodny: nowotwór, który nie jest rakiem

Biopsja: pobranie wycinka tkanki w celu zbadania, czy są w nim komórki rakowe

Rak: słowo używane dla określenia ponad 100 chorób, gdzie komórki rosną w sposób niekontrolowany, lub guz z komórkami rakowymi

Chemioterapia: leczenie choroby przy pomocy leków. Słowo to najczęściej odnosi się do leków na raka. Czasem mówi się na to po prostu “chemia”.

Złośliwy: nowotwór, który ma komórki rakowe

Metastaza (przerzut nowotworowy)/nowotwór z przerzutami: rozprzestrzenienie się komórek rakowych do odległych miejsc w organizmie przez układ węzłów chłonnych lub obieg krwi

Onkolog: lekarz leczący osoby z chorobami nowotworowymi

Radioterapia: zastosowanie promieni o wysokiej energii, jak promienie rentgenowskie, do leczenia raka

Remisja: kiedy oznaki lub symptomy raka w części lub w całości znikną

Stadium: słowo, które określa, czy rak się rozprzestrzenił, a jeżeli tak, to w jakim stopniu

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji o swoim raku?

Jeżeli masz pytania na temat raka lub potrzebujesz informacji, gdzie znaleźć pomoc na swoim terenie, zadzwoń proszę do *American Cancer Society* na numer 1-800-227-2345 o każdej porze, dniem i nocą. Możesz też odwiedzić naszą stronę internetową www.cancer.org, żeby dowiedzieć się więcej.

Language: Polish

Last Medical Review: 12/8/2015

Last Revised: 12/8/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org