



# После постановки диагноза «рак яичка»



Рак яичка («тестикулярный рак») — это тип рака, который начинается в яичке. В яичках у мужчин вырабатываются гормоны и сперма. Если вам сказали, что у вас рак яичка, то вы, вероятно, уже сдавали анализы крови, проходили ультразвуковое исследование и сканирования, а также делали биопсию (исследование, при котором берут некоторое количество тканей для проверки на рак). Другие исследования могут проводить на раковых клетках, проверяя их на определённые белки и изменения генов, именуемые «биомаркерами». У вас могли быть и другие процедуры, чтобы выяснить, не распространился ли этот рак. Эти диагностические исследования помогают вашему врачу узнать, какой у вас тип рака яичка, какова его стадия и какое лечение могло бы помочь.

## Лечение рака яичка

Ваше лечение будет зависеть от типа и стадии рака яичка. Варианты вашего лечения будут также зависеть от результатов исследований на раковых клетках, состояния вашего здоровья и ваших личных предпочтений.

Первым методом лечения рака яичка нередко является операция по удалению яичка. Этот метод используют даже тогда, когда рак уже распространился на другие части тела. Могут быть также удалены близлежащие лимфатические узлы, чтобы проверить, нет ли в них раковых клеток. Есть много способов проведения этой операции. Поговорите со своим врачом о том, что будет сделано и чего вы можете ожидать.

В число других методов лечения рака яичка могут входить облучение, химиотерапия, иммунотерапия и высокодозная химиотерапия с трансплантацией стволовых клеток. Во многих случаях нужно более одного вида терапии. Ваш врач поможет вам решить, какие средства лечения являются для вас наилучшими. Некоторые методы лечения могут привести к импотенции (неспособности достичь эрекции).

Если вы всё ещё хотите иметь детей, то учтите, что лечение может повлиять и на вашу фертильность, то есть способность к воспроизведению потомства (в частности, на способность сделать женщину беременной). Однако есть способы защитить вашу фертильность. Поговорите со своим врачом до начала лечения. Он может помочь вам понять, чего ожидать.

## Обязательно спросите:

- Какой у меня тип рака яичка?
- Где в моём яичке находится эта злокачественная опухоль?
- Какова стадия моего рака яичка, и что это значит?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?
- Какое лечение, по вашему мнению, является для меня наилучшим?
- Какова цель лечения?
- Будет ли лечение включать хирургические вмешательства? Может ли быть удалена вся эта злокачественная опухоль?
- Понадобятся ли мне и другие виды лечения?

## Чего ожидать до и во время лечения

Ваша команда онкологической помощи объяснит вам план лечения. Эта команда может включать различных врачей, медсестёр и других медицинских работников (в зависимости от вида лечения, в котором вы нуждаетесь). Например, если вам нужна операция, то вы будете работать с хирургом. Он скажет вам, чего ожидать до, во время и после лечения. Если вам нужны другие виды лечения, то ваша команда онкологической помощи объяснит вам, как это лечение проводится, поможет к нему подготовиться, проследит за тем, как идут ваши дела, и поможет в отношении любых побочных эффектов. Для того чтобы увидеть, насколько эффективно ваше лечение, в определённое время у вас могут брать анализы крови, проводить сканирования и другие диагностические исследования.

Не у всех проходящих лечение рака яичка будут одни и те же побочные эффекты. Например, побочные эффекты хирургического вмешательства отличаются от побочных эффектов облучения, химиотерапии и иммунотерапии. А у людей, получающих одно и то же лечение, могут быть различные побочные эффекты.

## Обязательно спросите:

- Какие побочные эффекты могут быть у меня, и что я смогу с ними сделать?
- Как мы узнаем, что это лечение работает?
- Как часто я буду проходить лечение? Сколько оно будет длиться?
- Где я буду проходить лечение? Смогу ли я водить машину?
- Как это лечение затронет мою повседневную жизнь?
- Может ли это лечение повлиять на мою сексуальную жизнь? Если да, то как и на какое время?
- Может ли это лечение повлиять на мою способность иметь детей? Если да, то следует ли мне до начала лечения рака поговорить со специалистом-репродуктологом?
- Есть ли какие-либо клинические исследования, которые бы мне подошли?

## Чего ожидать после лечения

После лечения попросите своего врача-онколога предоставить вам краткую информацию о лечении и план последующего наблюдения. Это называется «план обеспечения выживаемости пациента». Ваш врач-онколог будет работать с вашим семейным врачом или врачом первичного звена здравоохранения, помогая справляться с побочными эффектами лечения и контролируя общее состояние здоровья. У вас будут регулярно проводить диагностические исследования, проверяя, не вернулся ли ваш рак и не появилась ли новая злокачественная опухоль в другой части тела. После лечения вы можете столкнуться с изменениями в своем организме. Обязательно спросите врача, чего вам ожидать, и сообщайте ему, если возникают какие-либо проблемы.

У людей, которые перенесли рак яичка, есть риск его возвращения или появления некоторых других типов рака. Даже если по окончании лечения вы чувствуете себя хорошо, важно спросить у своей команды онкологической помощи о графике регулярных диагностических исследований в период последующего наблюдения, призванных проверять, не вернулся ли ваш рак яичка.

У некоторых людей рак может не уйти полностью. Они могут продолжать лечение, и диагностические исследования всё еще будут нужны, чтобы видеть, насколько оно эффективно.

## Обязательно спросите:

- Где я смогу получить копии краткой информации о своём лечении и плана последующего наблюдения?
- Как часто мне нужно консультироваться со своей командой онкологической помощи?
- Когда и как я должен с ними связываться?
- Нужны ли мне будут диагностические исследования, чтобы увидеть, не вернулся ли рак, или проверять наличие проблем из-за лечения?
- Нужны ли мне какие-либо скрининговые исследования (вроде колоноскопии) для раннего обнаружения других злокачественных опухолей?
- Есть ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, которые я должен отслеживать?
- Где я смогу найти свою медицинскую документацию после лечения?



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

## Остаться здоровым

Обязательно говорите своему врачу или команде онкологической помощи, если какие-либо побочные эффекты лечения не проходят или если появились какие-то новые симптомы.

Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы сохранить своё здоровье во время и после лечения. Снизить шансы возникновения рака яичка может помочь отказ от курения. Достижение и поддержание нормального веса, хорошее питание, активный образ жизни, а также отказ от алкоголя тоже могут помочь вам поддерживать своё здоровье и снизить риск возникновения нового рака яичка или других видов рака.

## Справиться со своими чувствами

Наличие рака яичка может вас испугать, вызвать грусть или нервозность. Испытывать эти чувства — нормально; есть способы помочь вам справляться с ними.

- Не пытайтесь справляться со своими чувствами сами! Говорите о них, какими бы они ни были.
- Это нормально, если вы грустны или расстроены время от времени, но если вы испытываете эти чувства на протяжении нескольких дней и более, то дайте знать своей команде онкологической помощи.
- Если ваш врач говорит, что это нормально, продолжайте делать то, что вам нравится, например находиться на свежем воздухе, ходить в кино или на спортивные мероприятия, или же отправляться куда-нибудь пообедать.
- При решении таких задач, как приготовление пищи и уборка, прибегайте к посторонней помощи.

Возможно, вы захотите обратиться за помощью к друзьям, семье или же к религиозным деятелям или группам. Может также помочь консультирование. Некоторые люди считают полезным общение с теми, кто прошёл через то же самое. Это может предложить группа поддержки. Расскажите своей команде онкологической помощи о том, что вы чувствуете. Они могут помочь вам найти подходящую поддержку.