



После постановки диагноза «рак полости рта и горла»



Рак, который начинается в полости рта, носит название «оральный рак» или «рак полости рта». Рак, который начинается в средней части горла (глотки), носит название «рак ротоглотки». Полость рта и ротоглотка помогают вам дышать, говорить, есть, жевать и глотать. Если вам уже сказали, что у вас один из этих видов рака, то вы, вероятно, уже проходили медицинские осмотры, рентгенологические исследования и сканирования, а также делали биопсию (исследование, при котором берут некоторое количество ткани и проверяют её на рак). Другие исследования могут проводить на раковых клетках, проверяя их на определённые белки и изменения генов, именуемые «биомаркерами». У вас могут быть и другие процедуры, для того чтобы выяснить, не распространился ли этот рак. Эти диагностические исследования помогают вашему врачу узнать, какой у вас тип рака, какова его стадия и какое лечение могло бы помочь.

Лечение рака полости рта и горла

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

Для этих типов рака первым видом лечения нередко является хирургическое вмешательство. Его могут проводить, чтобы удалить злокачественную опухоль и край здоровых тканей вокруг неё. Иногда хирургическое вмешательство будет более сложным (если нужно полностью или частично удалить язык, горло, гортань или челюстную кость). При необходимости могут быть также удалены некоторые зубы. Хирурги могут также использовать для извлечения лимфоузлов в области шеи, чтобы узнать, не распространился ли на них рак.

Другими средствами лечения этих типов рака могут быть облучение, химиотерапия, направленная медикаментозная терапия и иммунотерапия. Во многих случаях нужно более одного вида терапии. Несколько средств лечения могут использоваться для предотвращения или уменьшения симптомов рака полости рта или горла. Иногда их применяют вместе с другими лечебными средствами. Ваш врач поможет вам решить, какие средства лечения являются для вас лучшими.

Не забудьте спросить:

- Какой у меня тип рака?
- Какова стадия моего рака, и что это значит?
- Протестирован ли мой рак на папилломавирус человека?
- Какова цель лечения?
- Какое лечение, по вашему мнению, лучше всего для меня?
- Нужна ли мне будет операция? Если да, то насколько большая?
- Как я буду выглядеть после операции?
- Будут ли у меня после операции проблемы с речью или приёмом пищи?
- Понадобятся ли мне и другие виды лечения?
- Следует ли мне перед лечением проконсультироваться со стоматологом?

Чего ожидать до и во время лечения

Ваша команда онкологической помощи объяснит вам план лечения. Эта команда может включать в себя различных врачей, медсестер и других медицинских работников (в зависимости от типа лечения, в котором вы нуждаетесь). Например, если вам нужна операция, то хирург сообщит вам, как она будет проведена, и что удалят. Он будет работать с вами, чтобы запланировать любое специальное оборудование или терапию, которые вам могут понадобиться после операции. Если вам нужны другие виды терапии, то ваша команда онкологической помощи объяснит вам, как эта терапия проводится, поможет к ней подготовиться, проследит за тем, как идут ваши дела, и поможет в отношении любых побочных эффектов. Для того чтобы увидеть, насколько эффективно ваше лечение, в определенное время у вас могут также проводить и другие диагностические исследования. Если у вас ожидаются проблемы с зубами или приёмом пищи, то ваша команда специалистов объяснит, что может быть сделано, чтобы помочь с этим.

Не у всех проходящих через терапию по поводу рака полости рта и горла будут возникать одни и те же побочные эффекты. Например, у человека могут возникнуть проблемы с приёмом пищи или глотанием из-за раздражения, вызванного лучевой терапией. Если требуется более одного вида лечения, то побочные эффекты иногда усугубляются. И люди, получающие одно и то же лечение, могут иметь различные побочные эффекты.

Не забудьте спросить:

- Какие побочные эффекты могут у меня быть, и что я смогу с ними сделать?
- Как мы узнаем, что данная терапия работает?
- Как часто я буду проходить лечение? Сколько оно будет длиться?
- Где я буду проходить лечение? Смогу ли я водить машину?
- Если у меня будут проблемы с приёмом пищи и глотанием, то что можно будет сделать?
- Смогу ли я продолжать заниматься своими обычными делами, такими как работа и физическая активность?
- Есть ли какие-либо клинические исследования, которые бы мне подошли?

Чего ожидать после лечения

После лечения попросите у своего врача-онколога 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 появился ли новый рак в другой части тела.

После хирургического вмешательства и другого лечения вы можете столкнуться с изменениями в своем организме. Они могут изменить то, как вы едите, жуете или глотаете, что может различным образом повлиять на ваш организм. Обязательно спросите врача, чего вам ожидать, и сообщайте ему, если возникают какие-либо проблемы. Если у вас возникнут проблемы с приёмом пищи и получением достаточного количества питательных веществ, вы сможете продолжать работу со стоматологом или диетологом, пока восстанавливаетесь после лечения.

У людей, которые перенесли рак полости рта или горла, 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.

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

Не забудьте спросить:

- Где я могу получить копию краткой информации о своем 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 мой рак, или проверить наличие проблем из-за лечения?
- Нужны ли мне какие-либо скрининговые исследования (наподобие маммографии или колоноскопии) для раннего обнаружения других злокачественных опухолей?
- Есть ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, за которыми мне стоит следить?
- Где я смогу найти свою медицинскую документацию после лечения?



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу 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 появились какие-либо новые симптомы!

Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы сохранить свое здоровье во время и после лечения. Отказ от курения и употребления алкоголя — это пути, способствующие снижению вероятности усугубления или возвращения вашего рака. Достижение и поддержание нормального веса, а также здоровая диета могут быть трудными для некоторых людей. Обязательно продолжайте встречаться со своей командой онкологической помощи, и сообщайте им, если изменится ваш вес или способность принимать пищу. Активный образ жизни тоже может помочь вам оставаться здоровым и снизить риск возникновения других злокачественных опухолей.

Справиться со своими чувствами

Наличие рака полости рта и горла может сделать вас напуганным, унылым или нервным. Испытывать эти чувства — нормально; есть способы помочь вам справиться 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 всё в порядке, 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 к друзьям, семье или же к религиозным деятелям или группам. Консультирование тоже может помочь. Некоторые люди считают полезным общение с теми, кто прошел 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.