



# После постановки диагноза «множественная миелома»



Множественная миелома — рак, который начинается в плазматических клетках. Плазматические клетки — один из типов лейкоцитов, встречающихся в костном мозге (губчатая ткань в центральной части большинства костей). Плазматические клетки являются частью иммунной системы и помогают бороться с инфекциями. Если вам уже сказали, что у вас множественная миелома, то вы, вероятно, уже проходили диагностические исследования, рентгенологические оценки и сканирования, а также делали биопсию костного мозга (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». Эти исследования помогают вашему врачу узнать, какова стадия множественной миеломы и какое лечение могло бы помочь.

## Лечение множественной миеломы

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

Некоторые типы миеломы не лечат немедленно. Их называют «низкорисковыми», «неактивными» или «вялотекущими». Их обнаруживают на ранних стадиях, и они обычно не вызывают симптомов. Если у вас этот тип миеломы, то за вами могут внимательно наблюдать на предмет признаков её усугубления.

Некоторые люди имеют такие типы множественной миеломы, которые являются активными или вызывают симптомы. Лекарственные средства — основной метод лечения почти для каждого человека с этими типами множественной миеломы. Чаще всего комбинируют 2-4 различных типа препаратов, чтобы они работали лучше.

Среди других возможных средств лечения — трансплантация стволовых клеток или облучение. Некоторые средства лечения могут также использоваться для предотвращения или уменьшения симптомов множественной миеломы (таких, как уменьшение количества клеток крови и инфекции). Иногда их применяют вместе с другими лечебными средствами. Ваш врач поможет вам решить, какие средства лечения являются для вас лучшими.

## Не забудьте спросить:

- Какова стадия моей множественной миеломы, и что это значит?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?
- Какое лечение, по вашему мнению, лучше всего для меня?
- Какова цель лечения?
- Понадобятся ли мне и другие виды лечения?
- Была ли бы у меня эффективной трансплантация стволовых клеток?

## Чего ожидать до и во время лечения

Ваша команда онкологической помощи объяснит вам план лечения. Эта команда может включать различных врачей, медсестер и других медицинских работников (в зависимости от типа лечения, в котором вы нуждаетесь). Например, если вам нужна химиотерапия, вы пройдёте через циклы лечения, в промежутках между которыми будут проводить диагностические исследования и медицинские осмотры. Ваша команда онкологической помощи поможет вам понять, чего ожидать до, во время и после каждого лечения. Они объяснят, как эта терапия проводится, помогут вам подготовиться к ней, проследят за тем, как идут ваши дела, и помогут справиться с любыми побочными эффектами. Для того чтобы увидеть, насколько эффективно ваше лечение, в определенное время у вас будут также проводить диагностические исследования.

Не все проходящие через терапию по поводу множественной миеломы имеют одни и те же побочные эффекты. Например, у человека может быть химиотерапия. Побочные эффекты химиотерапии отличаются от побочных эффектов облучения, направленной медикаментозной терапии или трансплантации стволовых клеток. И люди, получающие одно и то же лечение, могут иметь различные побочные эффекты.

## Не забудьте спросить:

- Какие побочные эффекты могут быть у меня, и что я смогу с ними сделать?
- Как мы узнаем, что эта терапия работает?
- Как часто я буду проходить лечение? Сколько оно будет длиться?
- Где я буду проходить лечение? Смогу ли я водить машину?
- Смогу ли я продолжать заниматься своими обычными делами, такими как работа и физическая активность?
- Стоит ли мне подумать о трансплантации стволовых клеток? Если да, то когда?
- 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.

У людей, перенесших множественную миелому, есть риск её 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 анализов крови и мочи в период последующего наблюдения, призванных проверять, не вернулась ли множественная миелома.

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 смогу 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?
- Понадобятся ли мне дополнительные анализы крови и биопсии костного мозга? Как часто они мне будут нужны?
- Нужны ли мне будут другие 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](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 появились какие-то новые симптомы!

Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы способствовать сохранению здоровья во время и после лечения. Поскольку множественная миелома и её лечение могут повышать риск инфекционного заболевания, вам следует избегать больных людей. Отказ от курения может снизить шансы усугубления или возвращения вашей множественной миеломы. Достижение и поддержание нормального веса, хорошее питание, активность, а также отказ от алкоголя тоже могут помочь вам оставаться здоровым и снизить риск возникновения других злокачественных опухолей.

## Справиться со своими чувствами

Наличие множественной миеломы может сделать вас замкнутым, 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. Могут также помочь консультирование или группа поддержки. Расскажите своей команде онкологической помощи о том, что вы чувствуете. Они могут помочь вам найти подходящую поддержку.