



Після постановки діагнозу «рак молочної залози»



Рак молочної залози — це тип раку, який починається в молочній залозі. Молочна залоза — орган, що лежить на верхніх ребрах і грудних м'язах. У жінок молочні залози виробляють і доставляють молоко для годування новонароджених і немовлят. Якщо вам уже сказали, що у вас рак молочної залози, то ви, ймовірно, вже проходили мамографію, інші сканування та робили біопсію (дослідження, під час якого беруть деяку кількість тканини та перевіряють її на рак). Інші дослідження можуть проводити на ракових клітинах, перевіряючи їх на певні білки й зміни генів («біомаркери»). У вас можуть також бути інші процедури, щоб з'ясувати, чи поширився цей рак. Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, який у вас тип раку молочної залози, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

Лікування раку молочної залози

Ваше лікування залежатиме від типу й стадії вашого раку молочної залози. Варіанти вашого лікування будуть також залежати від результатів досліджень на ракових клітинах, стану вашого здоров'я, того, чи настала у вас менопауза, та ваших персональних уподобань.

Основним методом лікування більшості типів раку молочної залози є хірургічна операція. Це включає видалення зл�якісної пухлини разом з частиною нормальної молочної залози. Хірургічна операція з метою видалення частини молочної залози носить назву «лампектомія». Операція з видалення всієї молочної залози називається «мастектомія».

Інше лікування може включати опромінення та лікарські засоби, такі як хіміотерапія, гормональна терапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія або імунотерапія. У багатьох випадках потрібно більше одного виду терапії. Ваш лікар допоможе вам вирішити, які методи лікування вам найкраще підходять.

Деякі види лікування можуть спричинити зміни в менструальному циклі. Ваші менструації можуть припинитися (навіть якщо менопауза у вас ще не настала). Ці методи лікування можуть вплинути на вашу здатність завагітніти, проте можуть бути й способи її захистити. Важливо поговорити зі своїм лікарем завчасно, до початку лікування. Він може допомогти вам зрозуміти, чого очікувати.

Обов'язково запитайте:

- Яка мета лікування?
- Який у мене тип раку молочної залози?
- Яку стадію має мій рак молочної залози, та що це означає? Якими були результати біомаркерних досліджень?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Чи знадобиться мені операція? Чи можна видалити цю зл�якісну пухлину повністю?
- Чи потрібен мені генетичний аналіз?

Чого очікувати до та під час лікування

Ваша команда онкологічної допомоги пояснить план вашого лікування. До складу цієї команди можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від типу лікування, якого ви потребуєте. Наприклад, якщо вам необхідна хірургічна операція, ви працюватимете з хірургом. Він розкаже, чого очікувати до, під час і після операції. Якщо вам потрібні інші види лікування, ваш лікар або команда онкологічної допомоги пояснять, як це проводиться, допоможуть вам до цього підготуватися, простежать за тим, як у вас йдуть справи і нададуть допомогу щодо будь-яких побічних ефектів. Для того щоб побачити, наскільки ефективно ваше лікування, в певний час у вас можуть також проводити аналізи крові, робити рентгенограми або сканування.

Не всі, хто проходить лікування раку молочної залози, матимуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хірургічної операції відрізняються від побічних ефектів хіміотерапії, гормональної терапії, цільової медикаментозної терапії, імунотерапії та променевої терапії. І люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти.

Обов'язково запитайте:

- Які варіанти лікування є для мене? Як ви вважаєте, що для мене найкраще, й чому?
- Чи є якісь клінічні дослідження для мого типу раку?
- Які побічні ефекти можуть бути у мене, та що я можу з ними зробити?
- Як ми дізнаємося, що лікування працює?
- Як часто я буду проходити лікування? Як довго воно триватиме?
- Куди мені треба буде звертатися для лікування? Чи зможу я сама вести машину?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота і фізичні вправи?
- Чи зможу я мати дітей після лікування?
- Чи вплине це лікування на моє сексуальне життя? Якщо так, то як саме та на який час? Що я зможу зробити, аби допомогти з цим?

Чого очікувати після лікування

Після лікування попросіть свого лікаря-онколога надати вам коротку інформацію про лікування та план подальшого спостереження. Це має назву «план забезпечення виживаності пацієнта». Ваш лікар-онколог співпрацюватиме з вашим сімейним лікарем, щоб допомагати впоратися з побічними ефектами лікування та перевіряти загальний стан вашого здоров'я. Ви будете регулярно проходити діагностичні дослідження, щоб перевіряти, чи не повернувся ваш рак, або чи не з'явилася нова злоякісна пухлина в іншій частині тіла.

У деяких людей рак може повністю не зникнути. Вони можуть продовжувати лікування, і діагностичні дослідження все ще будуть потрібні, щоб бачити, наскільки воно ефективне.

Після лікування ви можете зіткнутися зі змінами у своєму організмі. Можливо, після операції ви втратили всю або частину молочної залози, або маєте зміни шкіри внаслідок опромінення. Якщо лімфатичні вузли були видалені під час операції або пошкоджені внаслідок опромінення, у вас може виникнути ризик набрякання кисті руки або всієї руки. У результаті лікування ви можете мати зміни в сексуальній сфері. Запитайте свого лікаря, чого очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

Важливо знати, що для жінок, які перенесли рак молочної залози, гормональна замісна терапія для полегшення симптомів менопаузи часто не є безпечною. Якщо симптоми менопаузи турбують вас, поговоріть зі своїм лікарем про способи їх зменшення.

Люди, які мали рак молочної залози, мають ризик виникнення його знову або появи деяких інших типів злоякісних пухлин. Навіть якщо після закінчення лікування ви почуваетесь добре, важливо запитати свою команду онкологічної допомоги про графік регулярних діагностичних досліджень подальшого спостереження для перевірки, чи не повернувся ваш рак молочної залози.

Обов'язково запитайте:

- Де я можу отримати копію короткої інформації про своє лікування та плану подальшого спостереження?
- Як часто мені потрібно бачитися зі своєю командою онкологічної допомоги?
- Коли та як мені з ними зв'язуватися?
- Чи потрібні мені будуть діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернувся рак, або перевірити наявність проблем через лікування?
- Чи потрібні мені якісь скринінгові дослідження (на кшталт колоноскопії) для виявлення інших видів раку на ранній стадії?

- Чи існують якісь пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, за якими мені варто стежити?
- Де я зможу знайти свою медичну документацію після лікування?

Залишатися здоровим

Обов'язково повідомте свого лікаря або команду онкологічної допомоги, якщо які-небудь побічні ефекти лікування не зникають або з'явилися нові симптоми!

Є речі, які ви можете робити, щоб зберегти своє здоров'я під час і після лікування. Зменшити ймовірність розвитку у вас раку молочної залози може допомогти відмова від куріння. Досягнення і підтримання нормальної ваги, добре харчування, пиття достатньої кількості рідини, активність та уникання алкоголю також можуть допомогти вам залишатися здоровою людиною. Ці речі можуть допомогти вам знизити ризик виникнення нового раку молочної залози та інших злоякісних пухлин.

Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак молочної залози може зробити вас наляканою, сумною або нервозною. Мати такі почуття — нормально; є способи допомогти вам впоратися з ними.

- Не намагайтеся впоратися зі своїми почуттями самостійно! Говоріть про свої почуття, якими б вони не були.
- Відчувати смуток або пригніченість час від часу — це нормально, але якщо ви відчуваєте їх довше кількох днів, повідомте своїй команді онкологічної допомоги.
- Якщо ваш лікар дозволяє, робіть те, що вам подобається, наприклад проводьте час на свіжому повітрі, ходіть в кіно, на спортивні заходи чи просто поведіть вечір.
- Для виконання таких завдань, як приготування їжі та прибирання, звертайтеся по допомогу.

Можливо, ви захочете звернутися до друзів, сім'ї, релігійних діячів або груп. Консультування також може допомогти. Деякі люди вважають корисним поспілкуватися з тими, хто пройшов через те ж саме. Це може запропонувати група взаємодопомоги. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги, як себе відчуваєте. Вони допоможуть вам знайти потрібну підтримку.



Для отримання додаткової інформації та підтримки, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org/ukrainian або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!