



# Після постановки діагнозу «рак шийки матки»



Рак шийки матки — це тип раку, який починається в шийці матки, або нижній частині матки. Шийка матки з'єднує тіло матки (верхню її частину, в якій росте плід) із піхвою (родовим каналом). Якщо вам сказали, що у вас рак шийки матки, то ви, ймовірно, вже проходили кольпоскопію (діагностичне дослідження для більш уважного огляду шийки матки) та робили біопсію шийки матки (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 шийки матки, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

## Лікування раку шийки матки

Ваше лікування залежатиме від типу й стадії вашого раку шийки матки. Варіанти вашого лікування будуть також залежати від результатів досліджень на ракових клітинах, стану вашого здоров'я та ваших персональних уподобань.

Для лікування більшості випадків раку шийки матки використовують хірургічне втручання. Це часто включає видалення матки. Операція з видалення матки називається «гістеректомія». Іншим різновидом хірургічної операції є трахелектомія; вона дає змогу провести лікування, зберігши здатність мати дітей. Можуть також бути видалені інші органи, наприклад яєчники.

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 також 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 шийки матки?
- Яку стадію має мій рак шийки матки, та що це означає?
- Які результати біомаркерних досліджень?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Чи знадобиться мені операція? Чи буде видалена моя матка?

## 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 проводити аналізи крові, сканування або інші діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування раку шийки матки, матимуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти видалення матки відрізняються від побічних ефектів хіміотерапії, 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 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. Наприклад, у вас можуть бути проблеми з кишечником або сечовим міхуром, сексуальні проблеми або зміни шкіри внаслідок опромінення. У вас також можуть бути зміни в менструальному циклі або зникнення здатності завагітніти. Запитайте свого лікаря, чого очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

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

## 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 потрібно мені після лікування використовувати, як і раніше, протизаплідні засоби?
- Чи потрібні мені якісь скринінгові дослідження (на кшталт маммографії або 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?



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

## 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 шийки матки може допомогти відмова від куріння. Добре харчування, пиття достатньої кількості рідини, активність, досягнення і підтримання нормальної ваги та уникання алкоголю також можуть допомогти вам залишатися здоровою людиною. Ці речі можуть допомогти вам знизити ризик виникнення нового раку шийки матки та інших злоякісних пухлин.

## Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак шийки матки може зробити вас наляканою, сумною або нервовою. 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.