



# Після постановки діагнозу «рак підшлункової залози»



Рак підшлункової залози — це рак, який починається в підшлунковій залозі. Підшлункова залоза є органом, розташованим за шлунком. Вона допомагає перетравлювати їжу та тримати під контролем рівень цукру в крові. Якщо вам уже сказали, що у вас рак підшлункової залози, то ви, ймовірно, вже проходили сканування, здавали аналізи крові 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 лікарю дізнатися, який у вас тип раку підшлункової залози, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

## Лікування раку підшлункової залози

Існує багато способів лікування раку підшлункової залози, включаючи хірургічні. Ваше лікування залежатиме від типу й стадії раку підшлункової залози, а також того, де він знаходиться. Варіанти вашого лікування будуть також залежати від результатів досліджень на ракових клітинах, вашого здоров'я, а також ваших персональних уподобань.

Якщо зляжисну пухлину можна видалити безпечним чином, зазвичай проводять хірургічне втручання. Коли видаляють пухлину, іноді видаляють і частину підшлункової залози. Усю підшлункову залозу видаляють рідко. Якщо рак поширився на інші органи, їх також можуть видалити.

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

## Обов'язково запитайте:

- Яка мета лікування?
- Який у мене тип раку підшлункової залози?
- Яку стадію має мій рак підшлункової залози та що це означає?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Чи знадобиться мені операція? Чи можна видалити цю зляжисну пухлину повністю?

## 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 променева терапія, то ви працюватимете з онкологом-радіологом. Він розкаже, чого очікувати до, під час і після променевої терапії. Якщо вам потрібні інші види лікування, ваша команда онкологічної допомоги пояснить, як це проводиться, допоможе вам до цього підготуватися, простежить за тим, як у вас йдуть справи, та допоможе впоратися з будь-якими побічними ефектами. Для того щоб побачити, наскільки ефективно ваше лікування, в певний час у вас можуть проводити аналізи крові, а також сканування та інші діагностичні дослідження.

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

## Обов'язково запитайте:

- Чи потрібне мені інше лікування, крім операції? 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, і 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 сам вести машину?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота і фізичні вправи?

## Чого очікувати після лікування

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

Діагностичні дослідження можуть показати, що для вас найкраще — припинити лікування або зробити перерву. Якщо це так, 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.

Після лікування ви можете зіткнутися зі змінами у своєму організмі. Могло знадобитися видалення частини підшлункової залози та інших органів. Це може змінити роботу підшлункової залози. У вас можуть виникнути проблеми з перетравленням їжі або контролюванням рівня цукру в крові. Можливо, вам доведеться перевіряти рівень цукру в крові або приймати інсулін чи інші ліки. Обов'язково запитайте свого лікаря, чого вам очікувати, та чи потрібні якісь інші ліки. І дайте йому знати у разі виникнення у вас якихось проблем.

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

## Обов'язково запитайте:

- Де я можу отримати копію короткої інформації про своє лікування?
- 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 мамографії або колоноскопії) для виявлення інших видів раку на ранній стадії?
- Чи існують якісь пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, за якими мені варто стежити?
- Чи повинен я буду приймати інсулін або дотримуватися спеціальної дієти?
- 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 підшлункової залози може допомогти відмова від куріння. Досягнення і підтримання нормальної ваги, добре харчування, активність та уникання алкоголю також можуть допомогти вам залишатися здоровим і знизити ризик виникнення нового раку підшлункової залози або інших видів раку.

## Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак підшлункової залози може зробити вас наляканим, сумним або нервозним. Мати такі почуття — нормально; є способи допомогти вам впоратися з ними.

- Не намагайтеся впоратися зі своїми почуттями самостійно! Говоріть про них, 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, продовжуйте робити те, що вам подобається, наприклад, проводити час на свіжому повітрі, ходити в кіно, на спортивні заходи чи просто повечеряти.
- Для виконання таких завдань, як приготування їжі та прибирання, звертайтеся по допомогу.

Можливо, ви захочете звернутися до друзів, сім'ї, релігійних лідерів чи 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.