



# Після постановки діагнозу «рак простати»



Рак простати — це тип раку, який починається в простаті. Простата (передміхурова залоза) — це залоза, яка є тільки у чоловічих особин. Вона виробляє частину рідини, що входить до складу сперми. Простата знаходиться під сечовим міхуром (порожнистим органом, в якому накопичується сеча) і перед прямою кишкою (останньою частиною кишечника). Якщо вам уже сказали, що у вас рак простати, то вам, ймовірно, вже робили аналіз крові на простатоспецифічний антиген (ПСА) та 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 простати, яку ступінь злоякісності й стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

## Лікування раку простати

Рак простати не завжди потребує негайного лікування. Якщо злоякісну пухлину виявлено на ранній стадії та вона росте повільно, ваш лікар може запропонувати спостереження, тактику вичікування або активний нагляд. Це означає, що у вас будуть регулярно перевіряти, чи не росте ця пухлина або чи не створює вона проблем. У цей період ніякої протипухлинної терапії не проводять.

У разі потреби є багато способів лікування раку простати, включно з хірургічним втручанням, опроміненням і лікарськими засобами, такими як хіміотерапія, гормональна терапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія та імунотерапія. Лікування залежить від типу, стадії та ступеня злоякісності вашого раку простати, результатів діагностичних досліджень на ракових клітинах, стану вашого здоров'я, а також ваших персональних уподобань. У багатьох випадках потрібно більше одного виду терапії.

Деякі методи лікування можуть призвести до імпотенції (нездатності до ерекції) і вплинути на контроль над сечовим міхуром. Лікування може також зачепити вашу фертильність (здатність зробити жінку вагітною). Якщо ви все ще хочете мати дітей, є способи захистити цю здатність. 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 простати?
- Яку стадію та ступінь злоякісності має мій рак простати, та що це означає?
- Які результати біомаркерних досліджень?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Чи потрібно мені лікуватися негайно?
- Якщо ми вирішимо чекати, то що станеться далі?
- Чи знадобиться мені операція?
- Чи потрібен мені генетичний аналіз?

## Чого очікувати до та під час лікування

Якщо потрібне лікування, ваша команда онкологічної допомоги пояснить вам його план. До складу цієї команди можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від типу лікування, якого ви потребуєте. Наприклад, якщо у вас простатектомія (операція з видалення простати), то ви працюватимете з хірургом, щоб знати, 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 простати, 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, та 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 сам вести машину?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота і фізичні справи?

- Чи вплине лікування на моє сексуальне життя? Як саме й на який час? Що я зможу зробити, аби допомогти з цим?
- Чи потрібно мені вживати певних запобіжних заходів, щоб не зробити якусь жінку вагітною в період мого лікування?

## 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 не зникнути повністю. 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, сечовим міхуром або сексуальні проблеми. У вас також можуть бути рубці після операції або зміни шкіри після опромінення чи хімотерапії. Запитайте свого лікаря, чого очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

Якщо лікування викличе у вас імпотенцію, поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про лікарські засоби, які могли б допомогти, про сексуальне консультування, а також про допомогу в питаннях планування сім'ї.

Люди, які мали рак простати, 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 для перевірки, чи не повернувся ваш рак простати.

## 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?
- Чи потрібно мені вживати запобіжних заходів, щоб не зробити якусь жінку вагітною після мого лікування?
- 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. Відмова від куріння може допомогти людям з раком простати прожити довше і знизити ймовірність повернення захворювання. Досягнення й підтримання нормальної ваги, добре харчування, пиття достатньої кількості рідини та уникання алкоголю можуть допомогти вам залишатися здоровим і знизити ризик виникнення у вас нового раку простати або інших видів раку.

## Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак простати 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 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 поведеряти.
- 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](https://cancer.org/ukrainian) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!