



Після постановки діагнозу «рак шкіри»



Якщо вам уже сказали, що у вас рак шкіри, то ви, ймовірно, вже проходили обстеження 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»). Ви також могли пройти сканування або діагностичні дослідження на основі типу вашого раку шкіри. Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, яке лікування могло б вам допомогти.

Типи раку шкіри

Є багато типів раку шкіри. Щоб знати, чого очікувати, важливо зрозуміти, який тип у вас.

Базальноклітинний і плоскоклітинний рак шкіри — два найпоширеніші типи раку шкіри. Зазвичай вони не є серйозними, оскільки не поширюються на інші частини тіла. Вони також, як правило, добре відповідають на лікування.

- Базальноклітинний рак шкіри починається в нижньому шарі шкіри.
- Плоскоклітинний рак шкіри починається у верхньому шарі шкіри.

Меланома — менш поширений тип раку шкіри. Вона починається в клітинах, що надають шкірі кольору (пігментних). Меланома більш серйозна, бо з більшою ймовірністю поширюється на інші частини тіла. Меланома є причиною майже всіх випадків смерті від раку шкіри, тому що може поширюватися швидко.

Лікування раку шкіри

У разі раннього виявлення більшість злоякісних новоутворень шкіри можна видалити шляхом малого хірургічного втручання прямо в кабінеті вашого лікаря. Безпосередньо на шкірі можна іноді застосовувати й інші засоби лікування. У разі злоякісних новоутворень шкіри, які поширилася, можуть бути використані опромінення та лікарські засоби, наприклад хіміотерапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія або імунотерапія.

Ваше лікування залежатиме від типу й стадії вашого раку шкіри. Варіанти вашого лікування будуть також залежати від результатів досліджень на ракових клітинах, вашого здоров'я та ваших персональних уподобань. Ваш лікар допоможе вам вирішити, які методи лікування вам найкраще підходять.

Обов'язково запитайте:

- Яка мета лікування?
- Який у мене тип раку шкіри?
- Яку стадію має мій рак шкіри та що це означає?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?

- Чи потрібна мені операція? Якщо так, то як виглядатимуть після операції ці ділянки шкіри?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?

Чого очікувати до та під час лікування

Більшість видів раку шкіри лікують за допомогою малих хірургічних втручань або процедур обробки шкіри, що проводяться дерматологом («лікарем-шкірником»). Деякі види раку шкіри лікують в онкологічних центрах, особливо якщо потрібне додаткове лікування, або якщо рак поширився на інші частини тіла. Ваш лікар і його команда пояснять вам ваше лікування, а також те, як його проводять. Вони допоможуть вам до цього підготуватися, простежать за тим, як у вас йдуть справи, та допоможуть впоратися з будь-якими побічними ефектами.

Не всі, хто проходить лікування раку шкіри, матимуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хірургічного втручання на шкірі відрізняються від побічних ефектів хіміотерапії, цільової медикаментозної терапії, імунотерапії або опромінення. І люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти.

Обов'язково запитайте:

- Чи потрібне мені інше лікування, крім операції?
- 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 вправи?
- Чи залишаться у мене шрами? Чи буду я виглядати або почуватися інакше?
- Чи потрібно мені приділяти особливу увагу униканню сонячних променів?

Чого очікувати після лікування

Після лікування ваш лікар буде уважно спостерігати за вами. Він буде проводити обстеження шкіри, щоб перевіряти, чи не повернувся ваш рак, або чи не з'явилася нова злоякісна пухлина в іншій частині тіла. Він також допоможе вам впоратися з будь-якими побічними ефектами.

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. Залежно від розмірів, типу і місцезнаходження злоякісного новоутворення, ваша шкіра може мати рубці та інші зміни. Обов'язково запитайте лікаря, чого вам очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

Люди, які перенесли рак шкіри, мають більш високий ризик виникнення іншого раку шкіри. Навіть якщо після закінчення лікування ви відчуваєтеся добре, важливо запитати свого лікаря про графік регулярних діагностичних досліджень подальшого спостереження з метою перевірки, чи не повернувся ваш рак шкіри.

Обов'язково запитайте:

- Де я можу отримати копію короткої інформації про своє лікування?
- Як часто мені потрібно бачитися з вами? Коли та як мені з вами зв'язуватися?
- Чи потрібні мені будуть діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернувся рак, або перевірити наявність проблем через лікування?
- Чи потрібен мені план подальшого спостереження після закінчення лікування?
- 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, 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. Важливо часто перевіряти свою шкіру на наявність змін. Просіть друга або члена сім'ї допомагати вам оглядати ділянки шкіри, які важко побачити самому. Повідомте свого лікаря, якщо помітите якісь зміни. Обов'язково захищайте шкіру, коли перебуваєте за межами будинку. Якомога більше перебувайте в тіні. Використовуйте сонцезахисний крем і закривайте відкриті ділянки шкіри. Не забувайте робити це протягом усього року, коли перебуваєте за межами будинку! Також уникайте соляріїв. Добре харчування, досягнення й підтримання нормальної ваги, відмова від куріння, пиття достатньої кількості рідини та активність також можуть допомогти вам залишатися здоровим.

Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак шкіри 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 свого лікаря.
- 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 своєму лікарю, як себе відчуваєте. Він допоможе 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!