



# Після постановки діагнозу «рак яєчка»...



Рак яєчка («тестикулярний рак») — це різновид раку, який починається в яєчках («тестикулах»). У яєчках у чоловіків виробляються гормони та сперма. Якщо вам сказали, що у вас рак яєчка, ви, ймовірно, вже здавали аналізи крові, проходили ультразвукове дослідження та сканування, а також робили біопсію (дослідження, під час якого беруть деяку кількість тканини для перевірки її на рак). Інші дослідження можуть проводити на ракових клітинах, перевіряючи їх на певні білки й зміни генів («біомаркери»). У вас також могли бути й інші процедури, щоб з'ясувати, чи не поширився цей рак. Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, який у вас тип раку яєчка, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

## Лікування раку яєчка

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

Першим методом лікування раку яєчка часто є операція з видалення яєчка. Цей метод застосовують навіть тоді, коли рак уже поширився на інші частини тіла. Також можуть бути видалені сусідні лімфатичні вузли, щоб перевірити, чи немає в них ракових клітин. Існує багато способів проведення цього хірургічного втручання. Поговоріть зі своїм лікарем про те, що буде зроблено та чого ви можете очікувати.

Інші методи лікування раку яєчок можуть включати променеви терапію, хімотерапію, імунотерапію та високодозову хімотерапію з трансплантацією стовбурових клітин. У багатьох випадках потрібно більше одного виду терапії. Ваш лікар допоможе вам вирішити, які методи лікування підходять вам найкраще.

Деякі методи лікування можуть призвести до імпотенції (нездатності до ерекції). Якщо ви все ще хочете мати дітей, то майте на увазі, що лікування може також вплинути на вашу фертильність, тобто здатність до відтворення потомства (зокрема, здатність запліднити жінку). Але є способи захистити вашу фертильність. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем до початку лікування. Він може допомогти вам зрозуміти, чого очікувати.

## Обов'язково запитайте:

- Який у мене тип раку яєчка?
- Де саме в моєму яєчку знаходиться злаякісна пухлина?
- Яку стадію має цей рак яєчка, та що це означає?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Як ви вважаєте, яке лікування для мене найкраще?
- Яка мета лікування?
- Чи передбачатиме лікування хірургічні втручання? Чи можна видалити всю цю злаякісну пухлину?
- Чи знадобляться мені також інші види лікування?

## Чого очікувати до та під час лікування

Ваша команда онкологічної допомоги пояснить вам 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 лікування. 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. Щоб побачити, наскільки ефективне ваше лікування, в певний час у вас можуть також проводити аналізи крові, сканування чи інші діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування раку яєчка, матимуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хірургічної операції відрізняються від побічних ефектів опромінення, хімотерапії та імунотерапії. А люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти.

## Обов'язково запитайте:

- Які побічні ефекти можуть бути у мене, та що я зможу з ними зробити?
- Як ми дізнаємося, що це лікування працює?
- Як часто я буду проходити лікування? Як довго воно триватиме?
- Куди я буду звертатися для отримання лікування? Чи зможу я вести машину?
- Як лікування вплине на моє повсякденне життя?
- Чи може це лікування вплинути на моє сексуальне життя? Якщо так, то як саме та на який час?
- Чи може це лікування вплинути на мою здатність мати дітей? Якщо так, то чи варто мені до початку лікування раку проконсультуватися з фахівцем-репродуктологом?
- Чи існують якісь клінічні дослідження, які можуть мені підійти?

## 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 або лікарем первинної ланки, 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. Після лікування ви можете зіткнутися зі змінами у своєму організмі. Обов'язково запитайте лікаря, чого вам очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

Люди, які мали рак яєчка, 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 яєчка.

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

## Обов'язково запитайте:

- Де я зможу отримати копії короткої інформації про своє лікування та плану подальшого спостереження?
- Як часто мені потрібно консультиватися зі своєю командою онкологічної допомоги?
- Коли та як мені з ними зв'язуватися?
- Чи потрібні мені будуть діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернувся мій 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 є якісь пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, на які мені слід звертати увагу?
- Де я зможу знайти свою медичну документацію після лікування?



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт American Cancer Society 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 якщо з'явилися якісь нові симптоми!

Є речі, які ви можете робити, щоб зберегти своє здоров'я під час і після лікування. Знизити ризик розвитку раку яєчок може допомогти відмова від куріння. Досягнення та підтримання нормальної ваги, добре харчування, активний спосіб життя та уникання алкоголю також можуть допомогти вам зберегти здоров'я та знизити ризик виникнення нового раку яєчок або інших видів раку.

## Впоратися зі своїми почуттями...

Наявність раку яєчка може вас налякати, викликати смуток або нервозність. Мати такі почуття — нормально; є способи допомогти вам з ними впоратися.

- Не намагайтеся впоратися зі своїми почуттями самотійно! 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 каже, що це нормально, продовжуйте робити те, що вам подобається, наприклад, перебувати на свіжому повітрі, ходити в кіно чи на спортивні заходи, або ж вирушати кудись пообідати.
- Для виконання таких завдань, як приготування їжі та прибирання, звертайтеся по допомогу.

Можливо, ви захочете звернутися по допомогу до друзів, сім'ї або ж до релігійних діячів чи груп. Може також допомогти консультивання. Деякі люди вважають корисним поспілкуватися з тими, хто пройшов через те ж саме. Це може запропонувати група підтримки. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги про те, що ви відчуваєте. Вони можуть допомогти вам знайти потрібну підтримку.