



Після постановки діагнозу «рак ротової порожнини та горла»



Рак, який починається в порожнині рота, має назву «оральний рак» або «рак порожнини рота». Рак, який починається в середній частині горла (глотки), носить назву «рак ротоглотки». Порожнина рота та ротоглотка допомагають вам дихати, говорити, їсти, жувати й ковтати. Якщо вам уже сказали, що у вас один з цих видів раку, то ви, ймовірно, вже проходили медичні обстеження та сканування, робили рентгенівські знімки 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 також можуть бути інші процедури, щоб з'ясувати, чи поширився цей рак. Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, який у вас тип раку, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

Лікування раку ротової порожнини та горла

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

Для цих типів раку першим видом лікування нерідко є хірургічне втручання. Його можуть проводити, щоб видалити злоякісну пухлину і край здорових тканин навколо неї. Іноді операція буває складнішою (якщо потрібно видалити весь або частину язика, горла, гортані або щелепи). За необхідності можуть також бути видалені деякі зуби. Хірургічне втручання також можуть використовувати для видалення лімфатичних вузлів у ділянці шиї, щоб з'ясувати, чи не поширився на них рак.

Інші методи лікування цих типів раку можуть включати опромінення, хіміотерапію, цільову медикаментозну терапію або імунотерапію. У багатьох випадках потрібно більше одного виду терапії. Кілька засобів лікування можуть використовуватися для запобігання або зменшення симптомів раку ротової порожнини або горла. Іноді їх застосовують разом з іншими лікувальними засобами. Ваш лікар допоможе вам вирішити, які засоби лікування є для вас найкращими.

Обов'язково запитайте:

- Який у мене тип раку?
- Яку стадію має цей рак, та що це означає?
- Чи перевіряли мій рак на вірус папіломи людини?
- Яка мета лікування?
- Як ви вважаєте, яке лікування для мене найкраще?
- Чи знадобиться мені хірургічна операція? Якщо так, то наскільки велика?
- Як я виглядатиму після операції?
- Чи матиму я після операції проблеми з мовою або прийомом їжі?
- Чи знадобляться мені також інші види лікування?
- Чи потрібно мені перед лікуванням проконсультуватися зі стоматологом?

Чого очікувати до та під час лікування

Ваша команда онкологічної допомоги пояснить вам план лікування. До складу цієї команди можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від типу лікування, якого ви потребуєте. Наприклад, якщо вам потрібна операція, ваш хірург повідомить вам, як її буде проведено та що видалять. Він працюватиме з вами, щоб запланувати будь-яке спеціальне обладнання або терапію, які вам можуть знадобитися після операції. Якщо вам потрібні інші види лікування, ваша команда онкологічної допомоги пояснить, як це проводиться, допоможе 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 інші діагностичні дослідження. Якщо у вас очікуються проблеми із зубами або прийомом їжі, ваша команда допомоги пояснить, що можна зробити, щоб допомогти з цим.

Не всі, хто проходить лікування раку ротової порожнини та горла, матимуть однакові побічні ефекти. Наприклад, у людини можуть виникнути проблеми з прийомом їжі або ковтанням через подразнення від променевої терапії. Іноді побічні ефекти погіршуються, якщо потрібно більше одного виду лікування. І люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти.

Обов'язково запитайте:

- Які побічні ефекти можуть у мене бути, 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?
- Якщо у мене будуть проблеми з прийомом їжі та ковтанням, то що можна буде зробити?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота й фізичні вправи?
- 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 охорони здоров'я, 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 хірургічної операції та іншого лікування ви можете зіткнутися зі змінами у своєму організмі. Вони можуть змінити те, як ви їсте, жуєте або ковтаєте, що може різним чином вплинути на ваш організм. Обов'язково запитайте лікаря, чого вам очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем. Якщо у вас виникнуть проблеми з прийомом їжі та отриманням достатньої кількості поживних речовин, ви зможете продовжувати роботу зі стоматологом або дієтологом, поки відновлюєтеся після лікування.

Люди, які мали рак ротової порожнини або горла, 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.

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 копію короткої інформації про своє лікування та плану подальшого спостереження?
- Як часто мені потрібно консультуватися 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 злоякісних пухлин 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 або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні! когда нужны вам!

Залишатися здоровим

Обов'язково повідомте свого лікаря або команду онкологічної допомоги, якщо які-небудь побічні ефекти лікування не зникають або з'явилися якісь нові симптоми!

Є речі, які ви можете робити, щоб зберегти своє здоров'я під час і після лікування. Відмова від куріння і від вживання алкоголю — це шляхи, що сприяють зниженню ймовірності погіршення або повернення вашого раку. Досягнення й підтримання нормальної ваги, а також здорова дієта можуть бути важкими для деяких людей. Обов'язково продовжуйте зустрічатися зі своєю командою онкологічної допомоги, та повідомляйте їм, якщо зміниться ваша вага або здатність приймати їжу. Активний спосіб життя також може допомогти вам залишатися здоровим і знизити ризик виникнення інших злоякісних пухлин.

Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак ротової порожнини та горла 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 свій команду 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 по вечеряти.
- 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 підтримки. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги, як себе відчуваєте. Вони допоможуть вам знайти потрібну підтримку.