



Після постановки діагнозу «множинна мієлома»



Множинна мієлома — це рак, який починається в плазматичних клітинах. Плазматичні клітини — один із видів лейкоцитів, що можна знайти в кістковому мозку (губчаста тканина в центральній частині більшості кісток). Плазматичні клітини є частиною імунної системи та допомагають боротися з інфекціями. Якщо вам уже сказали, що у вас множинна мієлома, то ви, ймовірно, вже проходили діагностичні дослідження та сканування, робили рентгенівські знімки та біопсію кісткового мозку (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»). Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, яку стадію має ця множинна мієлома та яке лікування могло б допомогти.

Лікування множинної мієломи

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

Деякі типи мієломи не лікують негайно. Їх називають «низькоризиковими», «неактивними» або «тліючими». Вони виявляються на ранніх стадіях і зазвичай не викликають симптомів. Якщо у вас цей тип мієломи, за вами можуть пильно спостерігати для виявлення ознак її погіршення.

Деякі люди мають такі типи множинної мієломи, які є активними або викликають симптоми. Майже для всіх людей із цими типами множинної мієломи основним засобом лікування є ліки. Найчастіше комбінують 2-4 різних видів препаратів, щоб вони працювали краще.

Серед інших можливих засобів лікування — трансплантація стовбурових клітин або опромінення. Кілька засобів лікування можуть також використовуватися для запобігання або зменшення симптомів множинної мієломи на кшталт зменшення кількості клітин крові та виникнення інфекцій. Іноді їх застосовують разом з іншими лікувальними засобами. Ваш лікар допоможе вам вирішити, які засоби лікування є для вас найкращими.

Обов'язково запитайте:

- Яку стадію має ця множинна мієлома, та що це означає?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Як ви вважаєте, яке лікування для мене найкраще?
- Яка мета лікування?
- Чи знадобляться мені також інші види лікування?
- Чи була б у мене ефективною трансплантація стовбурових клітин?

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 хіміотерапія, ви пройдете через цикли лікування, у проміжках між якими будуть діагностичні дослідження та медичні огляди. Ваша команда онкологічної допомоги допоможе вам зрозуміти, чого очікувати до, під час і після кожного лікування. Вони пояснять, як це лікування проводиться, допоможуть вам до нього підготуватися, простежать за тим, як у вас йдуть справи, та допоможуть впоратися з будь-якими побічними ефектами. Для того щоб побачити, наскільки ефективно ваше лікування, в певний час у вас також проведуть діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування множинної мієломи, мають однакові побічні ефекти. Наприклад, у людини може бути хіміотерапія. Побічні ефекти хіміотерапії відрізняються від побічних ефектів опромінення, цільової медикаментозної терапії або трансплантації стовбурових клітин. І 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?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота й фізичні вправи?
- Чи варто мені задуматися про трансплантацію стовбурових клітин? Якщо так, то коли?
- 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.

Люди, які мали множинну мієлому, мають ризик виникнення її знову або появи деяких інших типів раку. Навіть якщо після закінчення лікування ви почуваєтеся добре, важливо запитати свою команду онкологічної допомоги про графік регулярних аналізів крові та сечі в межах подальшого спостереження для перевірки, чи не повернулася ваша множинна мієлома.

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 знадобляться мені додаткові аналізи крові та біопсії кісткового мозку? Як часто вони мені потрібні?
- Чи потрібні мені будуть інші діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернувся мій 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 допомогти зберегти своє здоров'я під час і після лікування. Оскільки множинна мієлома та її лікування можуть підвищувати ризик вашого інфікування, слід уникати хворих людей. Зменшити ймовірність погіршення перебігу або повернення множинної мієломи може допомогти відмова від куріння. Досягнення й підтримання нормальної ваги, добре харчування, активність та уникання алкоголю також можуть допомогти вам залишатися здоровим і знизити ризик виникнення інших злоякісних пухлин.

Як розбиратися зі своїми почуттями

Множинна мієлома може зробити вас замкнутим, наляканим, сумним або нервовим. 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 діячів або груп. Можуть також допомогти консультування або група підтримки. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги, як себе почуваєте. Вони допоможуть вам знайти потрібну підтримку.