



# Po diagnozie raka prostaty

Jeżeli powiedziano ci, że masz raka prostaty, to prawdopodobnie zrobiono już badanie PSA i biopsję prostaty (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Kiedy wykryje się raka w biopsji prostaty, analizuje się komórki rakowe, aby stwierdzić stopień zaawansowania guza. Nazywa się to skalą Gleasona lub klasyfikacją grupową i mierzy ona, jak szybko rak może rosnąć. Mogły też być wykonane inne badania na komórkach rakowych, jak również skany aby sprawdzić, czy rak się rozprzestrzenił. Jeżeli rak się nie rozprzestrzenił, prawdopodobnie powiedziano ci, że jesteś w określonej grupie ryzyka, że to nastąpi.

Leczenie w przypadku różnych stopni zaawansowania, klasyfikacji i grup ryzyka raka prostaty może być bardzo różne. Rak prostaty nie zawsze musi być leczony od razu. Jeżeli jest wykryty wcześniej i jest to typ, który rośnie powoli, twój lekarz może zasugerować obserwację, czujność co do objawów lub aktywny nadzór, co oznacza, że będziesz regularnie kontrolowany pod kątem sprawdzania, czy rak rośnie lub powoduje problemy. Kiedy to się zdarzy, będziesz leczony.

Jeżeli leczenie okaże się potrzebne, jest na to wiele sposobów, w tym operacja chirurgiczna, radioterapia i terapie lekami takie jak chemioterapia, terapia hormonalna, terapia docelowa lub immunoterapia. Często potrzebne jest zastosowanie więcej niż jednego rodzaju terapii. Niektóre terapie mogą być również zastosowane, kiedy rak rozprzestrzenił się do kości. Wybór terapii zależy również od typu i stadium twojego raka, wyników badań na komórkach rakowych, istniejących problemów zdrowotnych, wieku i twojego osobistego wyboru.

Ważne jest wiedzieć, że niektóre terapie mogą spowodować impotencję (brak zdolności do erekcji) i mogą wpłynąć na kontrolę pęcherza. Jeżeli nadal chcesz

mieć dzieci, terapia może wpłynąć na twoją płodność (zdolność do zapłodnienia). W rozmowie przed terapią, zanim ją rozpoczniesz, twój lekarz może pomóc w podjęciu decyzji, jaka terapia będzie dla ciebie najlepsza i co można zrobić, aby ochronić swoją płodność.

## Miej pewność, że zapytasz:

- Jak szybko mój rak prostaty może rosnąć?
- Jakie jest stadium mojego raka prostaty i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś/-aś się o moim raku prostaty z wyników badań?
- Czy będzie potrzebne więcej badań?
- Czy powinienem być leczony od razu?
- Jeżeli zdecydujemy się czekać, jaki będzie następny krok?
- Jeżeli zdecydujemy się na leczenie, która terapia, twoim zdaniem, byłaby najlepsza?
- Jakie są możliwe skutki uboczne leczenia?
- Czy leczenie wpłynie na moją płodność? Czy można temu zaradzić?

## Czego się spodziewać w trakcie terapii?

Jeżeli zdecydujesz się na leczenie, twój zespół opieki onkologicznej wyjaśni ci plan leczenia. Ten zespół może składać się z różnych lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, w zależności od rodzaju terapii jakiej potrzebujesz. Na przykład jeżeli zostanie wykonana prostatektomia (operacja usunięcia prostaty) lub radioterapia, twój zespół opieki onkologicznej pomoże ci zrozumieć, czego oczekiwać przed, w trakcie i po terapii. Jeżeli potrzebne będzie zastosowanie innych rodzajów terapii, twój lekarz lub zespół onkologiczny wyjaśni, jak jest ona podawana, pomoże ci przygotować się do niej, będzie sprawdzał, jak się czujesz i pomoże w radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi. Będą też wykonywane badania krwi, prześwietlenia lub skany w określonych odstępach czasu, aby zobaczyć jak twoja terapia działa.

Nie każdy, kto przechodzi leczenie raka prostaty, będzie doświadczał tych samych skutków ubocznych. Na przykład skutki uboczne zabiegu chirurgicznego są inne niż te po chemioterapii, terapii celowanej, immunoterapii czy radioterapii. Osoby, które otrzymały ten sam rodzaj terapii, mogą odczuwać różne skutki uboczne. Ważne jest, aby wiedzieć, czy podczas terapii należy stosować środki antykoncepcyjne.

## Miej pewność, że zapytasz:

- Jakie terapie mam do wyboru? Jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Jaki jest cel terapii?
- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiem się, czy terapia działa?
- Jak często będę miał zabiegi terapii i jak długo one trwają?
- Gdzie muszę udać się na zabiegi i czy mogę tam sam pojechać samochodem?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca, ćwiczenia fizyczne, czy uprawianie seksu?
- Czy powinienem stosować środki antykoncepcyjne w czasie terapii?

## Czego się spodziewać po terapii?

Po zakończeniu terapii twój zespół onkologiczny pomoże ci w radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi, które mogą jeszcze występować. Będą też regularne badania w celu sprawdzenia, czy rak powrócił lub czy nie pojawił się nowy rak w innych częściach ciała.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Mogą one kontynuować leczenie i będą potrzebne badania, żeby sprawdzać, jak leczenie działa.

Konieczne daj znać lekarzowi lub komuś z zespołu opieki onkologicznej, jeżeli skutki uboczne po terapii nadal występują, albo gdy zauważysz nowe objawy.

Możesz mieć również trudności z radzeniem sobie ze zmianami w swoim ciele po leczeniu. Na przykład mogą wystąpić problemy z jelitem, pęcherzem lub problemy seksualne, albo pozostaną blizny po operacji lub zmiany skóry po radio- lub chemioterapii. Jeżeli się tym przejmujesz, porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o sposobach na zaradzenie tym problemom.

Jeżeli leczenie spowodowało impotencję, porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o lekarskich, które mogą pomóc, o poradnictwie seksualnym, o potrzebie używania środków antykoncepcyjnych i uzyskania pomocy w planowaniu rodziny.

Nawet jeżeli skończyłeś leczenie i czujesz się dobrze, ważne jest, żeby zapytać swój zespół opieki onkologicznej o plan regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzania, czy rak prostaty nie powrócił.

## Miej pewność, że zapytasz:

- Jak często powinienem spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Czy potrzebny jest plan na kontrole po leczeniu?
- Czy trzeba wykonywać badania w celu stwierdzenia, czy rak nie wrócił, lub sprawdzenia możliwych problemów wynikłych z leczenia?
- Czy potrzebne będą jakieś badania przesiewowe jak np. kolonoskopia, aby wcześniej wykryć inne, często występujące rodzaje raka?

- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych leczenia, na które powinienem zwrócić uwagę?
- Czy po terapii powinienem stosować środki antykoncepcyjne?
- Kiedy i jak powinienem kontaktować się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Gdzie znajdę swoją dokumentację medyczną po leczeniu?

## Zachowanie zdrowia

Są pewne rzeczy, które możesz zrobić w celu zadbania o zdrowie podczas i po leczeniu raka prostaty. Zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, dojście do zdrowej wagi i jej utrzymanie, niepalenie i unikanie alkoholu mogą być pomocne. Niektóre z tych rzeczy mogą mieć również wpływ na zmniejszenie ryzyka nowego raka prostaty i innych raków.

Pamiętaj o badaniach przesiewowych na inne rodzaje raka i kontynuuj badania na inne problemy zdrowotne. Rozmawiaj ze swoim lekarzem o badaniach przesiewowych i takim planie badań, który będzie dla Ciebie odpowiedni.

## Radzenie sobie z uczuciami

Chorowanie na raka prostaty może spowodować, że będziesz przerażony, przygnębiony lub podenerwowany. Może również być ciężko radzić sobie ze zmianami funkcji seksualnych, kontroli pęcherza lub innymi zmianami w ciele po leczeniu. Takie uczucia są normalne i istnieją sposoby, żeby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj sam sobie radzić z tymi uczuciami. Mów o swoich uczuciach bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się przybity lub przygnębiony, ale daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, kiedy te uczucia pozostają dłużej niż kilka dni.
- Rób to, co lubisz, idź do kina, na obiad do restauracji, spędź czas na łonie natury lub pójdz na imprezę sportową, jeżeli lekarz ci na to pozwala.
- Uzyskaj pomoc do aktywności takich jak gotowanie czy sprzątanie.

Możesz również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy religijnych liderów lub grupy. Niektóre osoby wolą rozmawiać z innymi osobami, które przechodziły to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Inni wolą uzyskać pomoc od terapeuty. Daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą okazać się pomocni w znalezieniu odpowiedniej podpory psychicznej.

Aby otrzymać więcej informacji o raku, codzienną pomoc i wsparcie, dzwoń do American Cancer Society pod numer **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **[cancer.org/prostatecancer](https://cancer.org/prostatecancer)**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345

POLISH  
©2022, American Cancer Society, Inc.  
No. 080818-Rev. 8/22

