



# Когда у вас диагностирован рак молочной железы

Если вам сказали, что у вас рак молочной железы, то вы, вероятно, уже прошли маммографию, другие виды сканирования и биопсию (тест, при котором проводится забор образцов тканей для проверки на рак). Возможно, проводились другие анализы раковых клеток на наличие определенных белков и генных изменений. Возможно, вы проходили другие сканирования или процедуры, чтобы выяснить, не распространился ли рак. Эти тесты помогают врачу установить тип рака молочной железы, его стадию и лечение, которое может вам помочь.

Существует много методов лечения рака молочной железы, включая хирургическое вмешательство, облучение и лекарственные препараты, такие как химиотерапия, гормональная терапия, таргетная медикаментозная терапия или иммунотерапия. Часто требуется применение нескольких видов лечения. Лечение в основном зависит от типа и стадии рака молочной железы. Выбор лечения также зависит от результатов тестирования раковых клеток, проблем со здоровьем, которые у вас могут быть, если у вас менопауза, и вашего личного выбора.

Важно знать, что некоторые методы лечения могут вызвать нарушения менструального цикла и усложнить зачатие ребенка. Говоря об этом на ранней стадии до начала лечения, ваш врач может помочь вам решить, какие методы лечения подходят вам лучше всего и что можно сделать для защиты вашей детородной функции.

## Обязательно спросите:

- Какой у меня тип рака молочной железы?
- Какая у меня стадия рака молочной железы и что это означает?
- Что еще вы узнали о моем раке груди из результатов тестов?

- Понадобятся ли мне дополнительные тесты?
- Какие методы лечения, по вашему мнению, лучше всего подходят для лечения моего рака молочной железы?
- Какие вероятные побочные эффекты лечения?
- Повлияет ли лечение на мою детородную функцию? Может ли что-то помочь в этом плане?

## Чего ожидать во время лечения

Бригада онкологической помощи объяснит вам план лечения. В эту бригаду могут входить разные врачи, медсестры и другие медицинские работники, в зависимости от нужного вам типа лечения. Например, если вам нужна процедура сохранения фертильности, определенные специалисты помогут вам понять, чего ждать. Или, если вам требуется операция, вы будете работать с хирургом, чтобы узнать, чего ждать до и после операции. Если вам необходимы другие виды лечения, ваш врач или бригада онкологической помощи объяснит, как оно проводится, поможет вам подготовиться к нему, будет отслеживать ваше самочувствие и поможет вам справиться с любыми побочными эффектами. Вам также может понадобиться

сдавать анализ крови, проходить рентген или сканирование в определенное время, чтобы проверить эффективность лечения.

Не у всех, кто проходит лечение рака молочной железы, будут одинаковые побочные эффекты. Например, побочные эффекты хирургического вмешательства отличаются от побочных эффектов химиотерапии, гормональной терапии, таргетной терапии, иммунотерапии или лучевой терапии. У людей, получающих одинаковое лечение, могут быть разные побочные эффекты. Также важно знать, нужно ли вам использовать во время лечения противозачаточные средства.

### **Обязательно спросите:**

- Какие у меня имеются варианты лечения? Какой, по-вашему, для меня лучше и почему?
- Какова цель лечения?
- Какие у меня могут быть побочные эффекты и что я могу сделать в этом отношении?
- Как мы узнаем, эффективно ли лечение?
- Как часто я буду проходить лечение и как долго оно будет длиться?
- Куда я буду ездить на лечение, и смогу ли я ездить туда машиной самостоятельно?
- Смогу ли я продолжать заниматься своей обычной деятельностью, такой как работа, физические упражнения и половые отношения?
- Нужно ли использовать противозачаточные средства во время лечения?

### **Чего ожидать после лечения**

После лечения бригада онкологической помощи поможет вам справиться с любыми побочными эффектами, которые все еще могут быть. Вам также будут проводить регулярные тесты, чтобы проверить, нет ли у вас рецидива рака, или не появился ли у вас новый рак в другой части тела.

У некоторых людей рак может пройти не полностью. Их лечение может продолжаться, и все равно им понадобятся тесты для проверки эффективности лечения.

Обязательно сообщите своему врачу или кому-нибудь из бригады онкологической помощи о побочных эффектах, которые не проходят после лечения, или о каких-либо новых симптомах.

Вам также может быть сложно справиться с переменами в теле после лечения. К примеру, вы могли потерять грудь полностью или частично

после операции или у вас могут быть изменения кожных покровов в результате облучения.

Если это вас беспокоит, поговорите с бригадой онкологической помощи о том, какие имеются альтернативные варианты, чтобы помочь вам справиться с этой ситуацией.

У вас также могут быть нарушения менструального цикла, вам может быть трудно забеременеть или у вас могут быть послеоперационные шрамы. Поговорите с бригадой онкологической помощи о том, когда вы можете попытаться забеременеть. Если вам проводилась процедура по сохранению фертильности, поговорите с бригадой онкологической помощи о необходимости использования противозачаточных средств и помощи в планировании семьи.

Важно знать, что заместительная гормональная терапия, помогающая справиться с симптомами менопаузы, часто бывает небезопасна для женщин, перенесших рак молочной железы. Если вас беспокоят климактерические симптомы, поговорите со своим врачом о том, как облегчить ваше состояние.

Даже если лечение закончилось, и вы чувствуете себя хорошо, важно спросить у бригады онкологической помощи о регулярном графике последующих тестов, чтобы проверить, нет ли у вас рецидива рака молочной железы.

### **Обязательно спросите:**

- Как часто мне нужно посещать бригаду онкологической помощи?
- Понадобятся ли мне тесты, чтобы проверить, нет ли у меня рецидива рака, или обследовать на наличие проблем, вызванных лечением?
- Нужны ли мне скрининговые тесты, такие как колоноскопия, чтобы установить другие распространенные виды рака на ранней стадии?
- Нужен ли мне дальнейший план после лечения?
- Нужно ли использовать противозачаточные средства после лечения?
- Как и когда я узнаю, могу ли я все еще забеременеть после лечения?
- Имеются ли поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, которые мне надо отслеживать?

- Когда и как мне надо связываться с бригадой онкологической помощи?
- Где я могу найти свою медицинскую документацию после лечения?

## Поддержание здоровья

Вы можете многое сделать для поддержания здоровья во время и после лечения рака молочной железы. Правильное питание, активность, поддержание здорового веса, отказ от курения и употребления алкоголя могут принести пользу. Кое-что из указанного также может помочь вам снизить риск возникновения нового рака молочной железы или других видов рака.

Не забывайте проходить обследование на другие виды рака и продолжайте проверяться на наличие других проблем со здоровьем. Поговорите со своим врачом о плане скрининга и тестирования, который подходит именно вам.

## Как справиться со своими чувствами

Рак молочной железы может вызвать у вас страх, печаль или нервозность. Вам также может быть трудно справиться с изменениями фертильности

и переменами в теле после лечения. Например, вы могли потерять волосы после химиотерапии или часть груди или всю грудь после операции. Это нормальные чувства и есть способы помочь вам справиться с ними.

- Не пытайтесь справиться с этими чувствами самостоятельно. Говорите о своих чувствах, какими бы они ни были.
- Порой чувство грусти или подавленности – это нормально, но если эти чувства не проходят в течение нескольких дней, сообщите об этом бригаде онкологической помощи.
- Делайте то, что вам нравится, например, ходите в кино, на ужин в ресторан, проводите время на свежем воздухе или посещайте спортивные мероприятия, с разрешения врача.
- Обратитесь за помощью с выполнением таких задач, как приготовление еды и уборка.

Вы можете обратиться к друзьям, семье или религиозным лидерам или группам. Некоторым бывает полезно поговорить с теми, кто пережил то же самое. Это может предложить группа поддержки. Другим может помочь консультация. Расскажите бригаде онкологической помощи о своих чувствах. Они могут помочь вам найти нужную поддержку.

За получением информации о раке, ежедневной помощи и поддержке, позвоните в Американское онкологическое общество по телефону **1-800-227-2345** или посетите наш сайт в Интернете по адресу **[cancer.org/breastcancer](https://cancer.org/breastcancer)**.

Мы здесь, когда вы в нас нуждаетесь.



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

RUSSIAN  
©2022, American Cancer Society, Inc.  
No. 080814-Rev. 8/22

