



# После постановки диагноза «рак молочной железы»



Рак молочной железы — это рак, который начинается в молочной железе. Молочная железа — орган, лежащий на верхних рёбрах и грудных мышцах. У женщин молочная железа вырабатывает и подают молоко для кормления новорожденных и грудных детей. Если вам уже сказали, что у вас рак молочной железы, то вы, вероятно, уже проходили маммографию, другие сканирования и делали биопсию (исследование, при котором берут некоторое количество ткани и проверяют её на рак). Другие исследования могли быть проведены на раковых клетках для проверки их на определённые белки и изменения генов («биомаркеры»). У вас могли быть проведены и другие процедуры, для того чтобы выяснить, не распространился ли этот рак. Эти исследования помогают вашему врачу узнать, какой у вас тип рака молочной железы, какова его стадия и какое лечение могло бы помочь.

## Лечение рака молочной железы

Ваше лечение будет зависеть от типа и стадии вашего рака молочной железы. Варианты вашего лечения будут также зависеть от результатов исследований на раковых клетках, состояния вашего здоровья, того, наступила ли у вас менопауза, а также от ваших персональных предпочтений.

Для большинства типов рака молочной железы основным лечением является хирургическое. При этом удаляют злокачественную опухоль вместе с частью нормальной молочной железы. Хирургическая операция с целью удаления части молочной железы носит название «лампэктомия». Хирургическая операция с целью удаления всей молочной железы носит название «мастэктомия».

Другое лечение может включать лучевую терапию и лекарственные средства, такие как химиотерапия, гормональная терапия, медикаментозная терапия направленного действия («таргетная») или иммунотерапия. Во многих случаях нужно более одного вида терапии. Ваш врач поможет вам решить, какие средства лечения являются для вас лучшими.

Некоторые виды лечения могут вызвать изменения в менструальном цикле. Ваши менструации могут прекратиться, даже если менопауза у вас еще не наступила. Эти методы лечения могут повлиять на вашу способность забеременеть, однако могут быть и способы ее защитить. Важно поговорить со своим врачом заранее, еще до начала лечения. Он может помочь вам понять, чего ожидать.

## Не забудьте спросить:

- Какова цель лечения?
- Какой у меня тип рака молочной железы?
- Какова стадия моего рака молочной железы, и что это значит? Какими были результаты биомаркерных исследований?
- Что еще вы узнали по результатам моих диагностических исследований?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?
- Нужна ли мне будет операция? Можно ли эту злокачественную опухоль удалить полностью?
- Нуждаюсь ли я в генетическом анализе?

## Чего ожидать до и во время лечения

Ваша команда онкологической помощи объяснит вам план лечения. Эта команда может включать различных врачей, медсестер и других медицинских работников (в зависимости от типа лечения, в котором вы нуждаетесь). Например, если вам нужна операция, вы будете работать с хирургом. Он скажет вам, чего ожидать до, во время и после операции. Если вам нужны другие виды терапии, ваша команда онкологической помощи объяснит вам, как эта терапия проводится, поможет к ней подготовиться, проследит за тем, как идут ваши дела, и поможет справиться с любыми побочными эффектами. Для того чтобы увидеть, насколько эффективно ваше лечение, в определенное время у вас могут также брать анализы крови, делать рентгеновские снимки или проводить сканирования.

Не все проходящие лечение рака молочной железы будут иметь одни и те же побочные эффекты. Например, побочные эффекты хирургического вмешательства отличаются от побочных эффектов химиотерапии, гормональной терапии, медикаментозной терапии направленного действия, иммунотерапии и лучевой терапии. И люди, получающие одно и то же лечение, могут иметь различные побочные эффекты.

## Не забудьте спросить:

- Какие у меня есть варианты лечения? Что, по вашему мнению, лучше всего для меня, и почему?
- Есть ли какие-либо клинические исследования для моего типа рака?
- Какие побочные эффекты могут быть у меня, и что я могу с ними сделать?
- Как мы узнаем, что эта терапия работает?
- Как часто я буду проходить лечение? Как долго оно будет длиться?
- Куда я буду ходить, чтобы проходить лечение? Смогу ли я водить машину?
- Смогу ли я продолжать заниматься своими обычными делами, такими как работа и физические упражнения?
- Смогу ли я после лечения иметь детей?
- Затронет ли лечение мою сексуальную жизнь? Если да, то как и на какое время? Что я смогу сделать, чтобы помочь с этим?

## Чего ожидать после лечения

После лечения попросите своего врача-онколога предоставить вам краткую информацию о лечении и план последующего наблюдения. Это носит название «план обеспечения выживаемости пациента». Ваш врач-онколог будет работать с вашим семейным врачом, помогая справляться с побочными эффектами лечения и контролировать общее состояние здоровья. У вас будут регулярно проводить диагностические исследования, проверяя, не вернулся ли ваш рак и не появилась ли новая злокачественная опухоль в другой части тела.

У некоторых людей рак может не уйти полностью. Они могут продолжать лечение, и диагностические исследования всё ещё будут нужны, чтобы видеть, насколько оно эффективно.

После лечения вы можете столкнуться с изменениями в своем организме. Вы можете потерять всю молочную железу или ее часть в результате операции, или иметь изменения кожи после облучения. Если ваши лимфатические узлы были удалены во время операции или повреждены в результате облучения, то есть риск отёчности кисти руки или всей руки. Вследствие лечения у вас могут произойти изменения в сексуальной жизни. Спросите своего врача, чего вам ожидать, и сообщайте ему, если возникают какие-либо проблемы.

Важно знать, что для женщин, перенесших рак молочной железы, часто небезопасна заместительная гормональная терапия с целью облегчения симптомов менопаузы. Если симптомы менопаузы беспокоят вас, поговорите со своим врачом о способах их уменьшения.

У людей, перенесших рак молочной железы, есть риск его повторения или появления некоторых других типов рака. Даже если после окончания лечения вы чувствуете себя хорошо, важно спросить у своей команды онкологической помощи о графике регулярных диагностических исследований последующего наблюдения, чтобы проверять, не вернулся ли ваш рак молочной железы.

## Не забудьте спросить:

- Где я могу получить копию краткой информации о своем лечении и плана последующего наблюдения?
- Как часто мне нужно видеться со своей командой онкологической помощи?
- Когда и как я должна к ним обращаться?
- Нужны ли мне будут диагностические исследования, чтобы увидеть, не вернулся ли рак, или проверять наличие проблем из-за моего лечения?
- Нужны ли мне какие-либо скрининговые исследования (наподобие колоноскопии) для раннего обнаружения других злокачественных опухолей?



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org/russian](https://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!

- Есть ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, за которыми мне стоит следить?
- Где я смогу найти свою медицинскую документацию после лечения?

## Остаться здоровым

Обязательно говорите своему врачу или команде онкологической помощи, если какие-либо побочные эффекты лечения не проходят или появились новые симптомы!

Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы сохранить свое здоровье во время и после лечения. Снизить вероятность возникновения у вас рака молочной железы может помочь отказ от курения. Достижение и поддержание нормального веса, хорошее питание, потребление достаточного количества жидкости, активный образ жизни и исключение алкоголя тоже могут помочь вам оставаться здоровым человеком. Эти вещи могут помочь вам снизить риск возникновения нового рака молочной железы и других видов рака.

## Справиться с чувствами

Наличие рака молочной железы может сделать вас напуганными, грустными или нервными. Испытывать эти чувства — нормально; есть способы помочь вам справиться с ними.

- Не пытайтесь справляться со своими чувствами сами! Говорите о них, какими бы они ни были!
- Это нормально, если вы грустны или расстроены время от времени, но если вы испытываете эти чувства дольше нескольких дней, то дайте знать своей команде онкологической помощи.
- Если ваш врач говорит, что всё в порядке, делайте то, что вам нравится, например проводите время на свежем воздухе, ходите в кино или на спортивные мероприятия, или же отправляйтесь куда-нибудь пообедать.
- При решении таких задач, как приготовление пищи и уборка, прибегайте к посторонней помощи.

Возможно, вы захотите обратиться к друзьям, семье или же к религиозным деятелям или группам. Консультирование тоже может помочь. Некоторые люди считают полезным общение с теми, кто прошел через то же самое. Это может предложить группа взаимопомощи. Расскажите своей команде онкологической помощи о том, что вы чувствуете. Они могут помочь вам найти подходящую поддержку.