



# После постановки диагноза «рак лёгкого»



Рак лёгкого — тип рака, который начинается в лёгких. Лёгие — это пара губчатых органов, находящихся в грудной клетке и приносящих воздух в организм, а также уносящих его из организма. Они поглощают кислород и удаляют углекислый газ (продукт жизнедеятельности). Если вам сказали, что у вас рак лёгкого, то вам, вероятно, уже делали рентгеновские снимки, проводили сканирования и биопсию (исследование, при котором берут некоторое количество ткани и проверяют её на рак). Другие диагностические 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 лёгкого, какова его стадия и какое лечение могло бы помочь.

## Лечение рака лёгкого

Ваше лечение будет зависеть от типа и стадии рака лёгкого. Варианты вашего лечения будут также зависеть от результатов исследований на раковых клетках, состояния вашего здоровья, а также ваших персональных предпочтений.

Есть много способов лечения рака лёгкого, включая хирургическое вмешательство, облучение и лекарственные средства, такие как химиотерапия, медикаментозная терапия направленного действия («таргетная») и иммунотерапия. Во многих случаях нужно более одного вида терапии. Ваш врач поможет вам решить, какие средства лечения являются для вас лучшими.

## Не забудьте спросить:

- Какова цель лечения?
- Какой у меня тип рака лёгкого?
- Какова стадия моего рака лёгкого, и что это значит? Каковы были результаты биомаркерных исследований?
- Что еще вы узнали о моём раке лёгкого по результатам диагностических исследований?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?
- Нужна ли мне будет операция? Можно ли эту злокачественную опухоль удалить полностью?

## 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 лучевая терапия, вы будете работать с онкологом-радиологом, чтобы знать, чего ожидать до, во время и после лучевой терапии. 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, проводить сканирования и другие диагностические исследования.

Не все проходящие лечение рака лёгкого будут иметь одни и те же побочные эффекты. Например, побочные эффекты хирургического вмешательства отличаются от побочных эффектов химиотерапии, 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?

## 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 еще будут нужны, чтобы видеть, насколько оно эффективно.

После лечения вы можете столкнуться с изменениями в своем организме. Например, ваши лёгкие могут не работать так же хорошо, как раньше. Если затрудненное дыхание ограничивает то, что вы можете делать, спросите свою команду онкологической помощи, может ли помочь лёгочная реабилитация. Спросите своего врача, чего вам ожидать, и сообщайте ему, если возникают какие-либо проблемы.

У людей, перенесших рак лёгкого, 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 лёгкого.

## 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 должен к ним обращаться?
- Нужны ли мне будут диагностические исследования, чтобы увидеть, не вернулся ли рак, или проверить наличие проблем из-за моего лечения?
- Нужны ли мне какие-либо скрининговые исследования (наподобие маммографии или колоноскопии) для раннего обнаружения других злокачественных опухолей?
- Есть ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, за которыми мне стоит следить?
- Вы полагаете, что лёгочная реабилитация могла бы мне помочь?
- Где я смогу найти свою медицинскую документацию после лечения?

## Оставаться 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 рака лёгкого. Отказ от курения может помочь некоторым людям с раком лёгкого прожить дольше. Важно также избегать воздействия пассивного курения и радона в вашем доме и на рабочем месте. Если вы работаете с химическими веществами, уточните у своего врача, каких из них вам следует избегать. 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 лёгкого и других видов рака.

## Справиться с чувствами

Наличие рака лёгкого может сделать вас напуганным, грустным или нервным. Независимо от того, курили вы или нет, вы можете чувствовать себя виноватым или осужденным за то, что у вас рак лёгкого. 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, продолжайте делать 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.



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!