



Після постановки діагнозу «рак легені»



Рак легені — це тип раку, який починається в легенях. Легені — це пара губчастих органів, розташованих у грудній клітці, які приносять повітря в організм і виводять його з організму. Вони поглинають кисень і позбуваються вуглекислого газу (продукту життєдіяльності). Якщо вам сказали, що у вас рак легені, ви, ймовірно, вже робили рентгенограми, сканування та біопсію (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»). У вас можуть також бути інші процедури, щоб з'ясувати, чи поширився цей рак. Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, який у вас тип раку легені, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

Лікування раку легені

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

Існує багато способів лікування раку легені, включаючи хірургічне втручання, опромінення та лікарські засоби, такі як хіміотерапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія або імунотерапія. У багатьох випадках потрібно більше одного виду терапії. Ваш лікар допоможе вам вирішити, які методи лікування найкраще підходять саме вам.

Обов'язково запитайте:

- Яка мета лікування?
- Який у мене тип раку легені?
- Яку стадію має мій рак легені, та що це означає? Якими були результати біомаркерних досліджень?
- Що ще ви дізналися про мій рак легені за результатами діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Чи знадобиться мені операція? Чи можна видалити цю злоякісну пухлину повністю?

Чого очікувати до та під час лікування

Ваша команда онкологічної допомоги пояснить вам план вашого лікування. До складу цієї команди можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від типу лікування, якого ви потребуєте. Наприклад, якщо вам необхідна променева терапія, то ви працюватимете з онкологом-радіологом, щоб дізнатися, чого очікувати до, під час і після променевої терапії.

Якщо вам потрібні інші види лікування, ваш лікар або команда онкологічної допомоги пояснять, як це проводиться, допоможуть вам до цього підготуватися, простежать за тим, як у вас йдуть справи, і нададуть допомогу щодо будь-яких побічних ефектів.

Для того щоб побачити, наскільки ефективно ваше лікування, в певний час у вас можуть проводити аналізи крові, сканування або інші діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування раку легені, матимуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хірургічної операції відрізняються від побічних ефектів хіміотерапії, цільової медикаментозної терапії, імунотерапії та променевої терапії. І люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти.

Обов'язково запитайте:

- Які варіанти лікування є для мене? Як ви вважаєте, що для мене найкраще, й чому?
- Чи є якісь клінічні дослідження для мого типу раку?
- Які побічні ефекти можуть бути у мене, та що я можу з ними зробити?
- Як ми дізнаємося, що лікування працює?
- Як часто я буду проходити лікування? Як довго воно триватиме?
- Куди мені треба буде звертатися для лікування? Чи зможу я сам вести машину?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота і фізичні вправи?

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, 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.

У деяких людей рак може повністю не зникнути. Вони можуть продовжувати лікування, і діагностичні дослідження все ще будуть потрібні, щоб бачити, наскільки воно ефективне.

Після лікування ви можете зіткнутися зі змінами у своєму організмі. Наприклад, ваші легені можуть працювати не так добре, як раніше. Якщо утруднене дихання обмежує те, що ви можете робити, запитайте свою команду онкологічної допомоги, чи може допомогти легенева реабілітація. Запитайте свого лікаря, чого очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

Люди, які мали рак легені, мають ризик виникнення його знову або появи деяких інших типів раку. Навіть якщо після закінчення лікування ви відчуваєтеся добре, важливо запитати свою команду онкологічної допомоги про графік регулярних діагностичних досліджень подальшого спостереження для перевірки, чи не повернувся ваш рак легені.

Обов'язково запитайте:

- Де я можу отримати копію короткої інформації про своє лікування та плану подальшого спостереження?
- Як часто мені потрібно бачитися зі своєю командою онкологічної допомоги?
- Коли та як мені з ними зв'язуватися?
- Чи потрібні мені будуть діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернувся рак, або перевірити наявність проблем через лікування?
- Чи потрібні мені якісь скринінгові дослідження (на кшталт мамографії або колоноскопії) для виявлення інших видів раку на ранній стадії?
- Чи існують якісь пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, за якими мені варто стежити?
- Ви вважаєте, що легенева реабілітація могла б мені допомогти?
- Де я зможу знайти свою медичну документацію після лікування?

Залишатися здоровим

Обов'язково повідомте свого лікаря або команду онкологічної допомоги, якщо які-небудь побічні ефекти лікування не зникають або з'явилися нові симптоми!

Є речі, які ви можете робити, щоб зберегти своє здоров'я під час і після лікування раку легені. Відмова від куріння може допомогти деяким людям із раком легені прожити довше. Важливо також уникати впливу пасивного паління і радону вдома та на робочому місці. Якщо ви працюєте біля хімікатів, уточніть у свого лікаря, яких із них слід намагатися уникати. Досягнення і підтримання нормальної ваги, добре харчування, пиття достатньої кількості рідини, активність та уникання алкоголю також можуть допомогти вам залишатися здоровою людиною. Ці речі можуть допомогти вам знизити ризик виникнення нового раку легені та інших злоякісних пухлин.

Як розбиратися зі своїми почуттями

Рак легені може зробити вас наляканим, сумним або нервозним. Незалежно від того, курили ви чи ні, ви можете відчувати провину або осуд за те, що у вас рак легені. Мати такі почуття — нормально; є способи допомогти вам впоратися з ними.

- Не намагайтеся впоратися зі своїми почуттями самотійно! Говоріть про свої почуття, 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 по вечеряти.
- Для виконання таких завдань, як приготування їжі та прибирання, звертайтеся по допомогу.

Можливо, ви захочете звернутися до друзів, сім'ї, релігійних діячів або груп. Консультування також може допомогти. Деякі люди вважають корисним поспілкуватися з тими, хто пройшов через те ж саме. Це може запропонувати група взаємодопомоги. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги, як себе відчуваєте. Вони допоможуть вам знайти потрібну підтримку.



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!