



# После постановки диагноза «рак предстательной железы»



Рак предстательной железы — тип рака, который начинается в предстательной железе. Предстательная железа (простата) — это железа, имеющаяся только у мужчин. Она производит часть жидкости, входящей в состав спермы. Простата находится ниже мочевого пузыря (полый орган, в котором накапливается моча) и перед прямой кишкой (последняя часть кишечника). Если вам сказали, что у вас рак простаты, то у вас, вероятно, уже проводили анализ крови на простатоспецифический антиген (ПСА), а также 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 простаты, какова его степень злокачественности и стадия, а также какое лечение могло бы помочь.

## Лечение рака предстательной железы

Рак предстательной железы не всегда нуждается в немедленном лечении. Если его выявляют рано, и он растёт медленно, то ваш врач может предложить наблюдение, тактику выжидания или активный надзор. Это означает, что у вас будут регулярно проверять, не растёт ли злокачественная опухоль и не создаёт ли проблем. В этот период никакой противоопухолевой терапии не проводят.

В случае необходимости есть много способов лечения рака предстательной железы, включая хирургическое вмешательство, облучение и лекарственные средства, такие как химиотерапия, гормональная терапия, медикаментозная терапия направленного действия («таргетная») и иммунотерапия. Лечение зависит от типа, стадии и степени злокачественности вашего рака простаты, результатов диагностических исследований на раковых клетках, состояния вашего здоровья, а также ваших персональных предпочтений. Во многих случаях нужно более одного вида терапии.

Некоторые методы лечения могут привести к импотенции (неспособности к эрекции) и затронуть контроль над мочевым пузырем. Лечение может также затронуть вашу фертильность (способность сделать женщину беременной). Если вы всё ещё хотите иметь детей, есть способы защитить эту способность. Важно поговорить со своим врачом заранее, ещё до начала вашего лечения. Он может помочь вам понять, чего ожидать.

## Не забудьте спросить:

- Какова цель лечения?
- Какой у меня тип рака предстательной железы?
- Каковы стадия и степень злокачественности моего рака простаты, и что это значит?
- Каковы результаты биомаркерных исследований?
- Что ещё вы узнали по результатам моих диагностических исследований?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?
- Нужно ли мне лечиться прямо сейчас?
- Если мы решим ждать, то что произойдет дальше?
- Нужна ли мне будет операция?
- Нуждаюсь ли я в генетическом анализе?

## Чего ожидать до и во время лечения

Если необходимо лечение, 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 у вас простатэктомия (операция по удалению простаты), то вы будете работать с хирургом, чтобы знать, 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, проводить сканирования и другие диагностические исследования.

Не все проходящие лечение рака простаты 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 смогу 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?

- Затронет ли лечение мою сексуальную жизнь? Как и на какое время? Что я смогу сделать, чтобы помочь с этим?
- Нужно ли мне соблюдать определенные меры предосторожности, чтобы не сделать какую-либо женщину беременной в период моего лечения?

## 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, у вас могут быть проблемы с кишечником, мочевым пузырем или сексуальные проблемы. У вас могут быть также рубцы после операции или изменения кожи после облучения или химиотерапии. Спросите своего врача, чего вам ожидать, и сообщайте ему, если возникают какие-либо проблемы.

Если лечение вызовет у вас импотенцию, поговорите со своей командой онкологической помощи о лекарственных средствах, которые могли бы помочь, о сексуальном консультировании, а также о помощи в вопросах планирования семьи.

У людей, перенесших рак предстательной 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 простаты.

## 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 мой рак, или чтобы проверять наличие проблем из-за моего лечения?

- Нужны ли мне какие-либо скрининговые исследования (наподобие колоноскопии) для раннего обнаружения других злокачественных опухолей?
- Есть ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, за которыми мне стоит следить?
- Нужно ли мне соблюдать меры предосторожности, чтобы не сделать какую-либо женщину беременной после моего лечения?
- 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. Отказ от курения может помочь людям с раком простаты прожить дольше и снизить вероятность возврата заболевания. Достижение и поддержание нормального веса, хорошее питание, потребление достаточного количества жидкости и исключение алкоголя могут помочь вам оставаться здоровым и снизить риск появления нового рака простаты или других злокачественных опухолей.

## Справиться с чувствами

Наличие рака предстательной железы может сделать вас напуганным, грустным или нервным. 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.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org/russian](http://cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**.

Мы здесь, когда нужны вам!