



Po diagnozie białaczki (leukemii)



Białaczka to nowotwór komórek krwi, który ma swój początek w szpiku kostnym (gąbczastej tkance znajdującej się w środku większości kości). W szpiku kostnym powstają nowe komórki krwi. Jeżeli powiedziano ci, że masz białaczkę, to prawdopodobnie wykonano już badania krwi i biopsję szpiku kości (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność nowotworu). Być może były wykonane inne badania na komórkach nowotworowych w celu przetestowania na obecność pewnych białek i na zmiany w genach. Są to biomarkery. Prawdopodobnie przeprowadzono również inne zabiegi. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojej białaczki i jaka terapia będzie dla ciebie najlepsza.

Rodzaje białaczki

Białaczka jest znana jako ciekły rak. Zwykle nie tworzy postaci guza, jak większość nowotworów.

Istnieje wiele rodzajów białaczki. Może ona rosnąć szybko (**ostra**) lub wolniej (**przewlekła**). Rozpoczyna się w komórkach krwi **mieloidalnej** lub **limfocytowej**.

Najczęstsze typy białaczki to:

- Ostra białaczka limfatyczna (ALL)
- Ostra białaczka szpikowa (AML)
- Przewlekła białaczka limfocytowa (CLL)
- Przewlekła białaczka szpikowa (CML)
- Przewlekła białaczka mielomonocytoza (CMML)

Dorośli mogą chorować na ostrą i przewlekłą białaczkę typu szpikowego lub limfocytową. Dzieci i nastolatki najczęściej chorują na ostrą białaczkę jednego z tych typów. Niektóre białaczki mają podtypy i fazy. Pozwala to lekarzom określić, jaki jest stopień zaawansowania nowotworu i jakie leczenie może być najskuteczniejsze. Twój lekarz może udzielić ci więcej informacji o twojej białaczce.

Leczenie białaczki

Jest wiele rodzajów terapii na białaczkę. Twoje leczenie będzie zależeć od rodzaju, podtypu i fazy nowotworu oraz od innych problemów zdrowotnych, jakie mogą u ciebie występować.

Ostra białaczka

Większość rodzajów ostrej białaczki jest bardzo poważna. Leczenie należy rozpocząć natychmiast. Często jest to intensywny i długi proces i trwa zwykle około 2 lat.

Leczenie najczęściej rozpoczyna się od dożylniej chemioterapii (chemia dożylna). Można dodać inne metody leczenia, takie jak celowana terapia lekowa. Po pierwszej rundzie leczenia można zastosować przeszczep komórek macierzystych.

Leczenie u dzieci może być inne niż u dorosłych.

Przewlekła białaczka

Nie wszystkie typy przewlekłej białaczki wymagają natychmiastowego leczenia. Jeśli konieczne jest leczenie, można zalecić chemioterapię, celowaną terapię lekową lub przeszczep komórek macierzystych.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki mam rodzaj białaczki?
- Jaki to podtyp i faza?
- Co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś(-aś) się z moich wyników badań?
- Czy będzie potrzeba więcej testów lub badań biomarkerów?
- Jaki jest cel leczenia?
- Jakie terapie mam do wyboru? Jak uważasz, jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Czy przeszczep komórek macierzystych byłby dla mnie skuteczny?
- Czy są przeprowadzane jakieś badania kliniczne na mój rodzaj białaczki?

Czego się spodziewać przed i w trakcie leczenia

Lekarzem leczącym białaczkę może być hematolog (lekarz zajmujący się chorobami krwi) lub onkolog (lekarz zajmujący się nowotworami). W zależności od rodzaju potrzebnej ci terapii, twój zespół onkologiczny może włączyć do zespołu różnych lekarzy, pielęgniarki i innych pracowników służby zdrowia.

Na przykład jeżeli potrzebna będzie chemia, przejdiesz przez fazy i cykle leczenia z testami i kontrolami pomiędzy nimi. Twój zespół onkologiczny pomoże ci zrozumieć, czego się spodziewać przed, w trakcie i po każdej fazie leczenia. Wyjaśnią ci, jak jest leczenie podawane, pomogą ci być na nie gotowym, będą śledzić, jak się czujesz i pomogą ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi. Będą również wykonywane badania krwi, skany lub inne badania w określonych odstępach czasu w celu sprawdzenia, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie białaczki, ma te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne chemii są inne niż skutki uboczne terapii celowanej.

W czasie leczenia białaczki często występują zmiany w liczbie krwinek. Może to zwiększyć ryzyko wystąpienia infekcji. Czasem możesz również czuć się bardzo słaby(-a) i zmęczony(-a). Jeśli otrzymujesz chemię w dużych dawkach, może to pogorszyć skutki uboczne.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakich skutków ubocznych mogę doświadczyć? Jak mogę sobie z nimi radzić? Czy spodziewasz się, że będą poważne?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę otrzymywał leczenie? Jak długo ono potrwa?
- Gdzie będzie prowadzone moje leczenie? Jeśli będę w szpitalu, jak długo tam pozostanę?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia?
- Jakie specjalne środki ostrożności muszę podjąć?

Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia?

Po leczeniu twój lekarz pomoże ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi, które mogą się pojawić. Będziesz także mieć wiele badań i testów sprawdzających istnienie komórek białaczkowych.

U pewnych osób białaczka może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i będą jeszcze potrzebne dalsze badania w celu sprawdzenia, jak leczenie działa.

U osób, które miały białaczkę, istnieje ryzyko, że wystąpi ona ponownie lub zachorują one na pewne inne rodzaje raka. Nawet jeżeli czujesz się dobrze po zakończeniu leczenia, jest ważne, aby zapytać o plan regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzenia, czy białaczka nie powróciła.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jak często powinienem(-am) się spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem(-am) kontaktować się z nimi?
- Czy będę mieć więcej badań krwi i biopsji szpiku kostnego? Jak często powinny być wykonywane?

- Czy będą potrzebne badania w celu sprawdzenia, czy mój rak wrócił, albo czy istnieją problemy powstałe na skutek leczenia?
- Czy jest możliwość późnych lub długotrwałych skutków ubocznych?
- Czy powinienem(-am) robić jakieś badania przesiewowe, aby wykryć inne typy raka wcześniej?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną?

Zachowanie zdrowia

Nie zapomnij dać znać lekarzowi lub komuś z zespołu onkologicznego o skutkach ubocznych, które po leczeniu w dalszym ciągu trwają, albo gdy zauważysz nowe objawy.

Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Obejmuje to prawidłowe odżywianie, aktywność, osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej wagi oraz niepalenie papierosów. Czasem możesz również czuć się słaby(-a) i zmęczony(-a). Bycie aktywnym fizycznie może pomóc. Białaczka może sprawić, że będziesz bardziej podatny(-a) na infekcje, dlatego musisz zwracać uwagę na objawy i chronić się przed chorymi ludźmi.

Zapytaj swój zespół onkologiczny o oznaki infekcji oraz o to, jak radzić sobie ze zmęczeniem i innymi objawami.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na białaczkę może spowodować, że czujesz się wystraszony(-a), smutny(-a) lub podenerwowany(-a). Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj radzić sobie samemu(-ej) z tymi uczuciami. Mów o nich bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się smutny(-a) lub przygnębiony(-a), ale poinformuj swój zespół opieki onkologicznej, jeżeli taki stan trwa dłużej niż kilka dni.
- Jeżeli lekarz nie ma nic przeciwko temu, kontynuuj wykonywanie czynności, które lubisz, jak np. spędzanie czasu na zewnątrz, chodzenie do kina lub na wydarzenia sportowe czy też do restauracji na obiad.
- Uzyskaj pomoc, jeżeli chodzi o aktywności takie jak gotowanie czy sprzątanie.

Możesz również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy liderów lub grupy religijne. Wizyty u psychologa albo grupa wsparcia mogą również pomóc. Daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.



Aby otrzymać więcej informacji i pomoc, wejdź na stronę American Cancer Society cancer.org/polish, lub dzwoń pod numer **1800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.