



Після постановки діагнозу «колоректальний рак»



Колоректальний рак починається в товстій або прямій кишках, які є частиною травної системи. У процесі травлення ваша товста кишка всмоктує воду і перетворює неперетравлену їжу на тверді відходи (кал). Після цього кал накопичується в прямій кишці, поки не вийде з організму під час випорожнення кишечника. Якщо вам сказали, що у вас колоректальний рак, ви, ймовірно, вже проходили колоноскопію, інші сканування та робили 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 колоректального раку, яку стадію він має та яке лікування могло б допомогти.

Лікування колоректального раку

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

Для лікування більшості випадків колоректального раку використовують хірургічне втручання. Це включає видалення злоякісної пухлини разом з частиною нормальної товстої або прямої кишки. Хірургічна операція з видалення всієї або частини товстої кишки має назву «колектомія», а операція з видалення всієї прямої кишки — «проктектомія».

Деяким людям, які перенесли операцію, знадобиться стома (колостома або ілеостома), якщо після хірургічного втручання їхній товстий або тонкий кишечник не працює належним чином. Стома — це отвір у животі, що дає змогу калу виходити з організму. Деяким людям стома потрібна на кілька місяців (тимчасова), тоді як в інших вона буде до кінця життя (постійна).

Інші методи лікування можуть включати 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 колоректального раку?
- Яку стадію має мій колоректальний рак, та що це означає? Якими були результати біомаркерних досліджень?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень? Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Чи знадобиться мені операція? Чи можна цю злоякісну пухлину видалити повністю?
- Чи знадобиться мені стома? Як довго вона мені буде потрібна? Як я буду за нею доглядати?
- Якщо моя стома тимчасова, то коли її буде закрито (видалено) та хто її буде закривати?
- Чи потрібен мені генетичний аналіз?

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. Якщо вам необхідна хірургічна операція, ви працюватимете зі своїм хірургом, щоб дізнатися, чого очікувати. 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 в разі будь-яких побічних ефектів. Для того щоб побачити, наскільки ефективне ваше лікування, в певний час у вас можуть також проводити діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування, 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 клінічні дослідження для мого 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?
- Чи вплине лікування на моє сексуальне життя? Як саме й на який час? Що я зможу зробити, аби допомогти з цим?

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 будуть потрібні, щоб бачити, наскільки воно ефективне.

Після лікування ви можете зіткнутися зі змінами у своєму організмі. Хірургічне втручання та інші методи лікування можуть змінити роботу вашого кишечника. У вас можуть бути сексуальні проблеми. Запитайте свого лікаря, чого очікувати, та дайте йому знати у разі виникнення якихось проблем.

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

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 маммографії) для виявлення інших видів раку на ранній стадії?
- Чи існують якісь пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, за якими мені варто стежити?
- Якщо у мене стома, хто мені зможе з нею допомагати?
- Де я зможу знайти свою медичну документацію?

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. Знизити ймовірність появи у вас іншої злоякісної пухлини може допомогти відмова від куріння. Досягнення і підтримання нормальної ваги, добре харчування, активність та уникання алкоголю також можуть допомогти вам залишатися здоровим і знизити ризик виникнення нового колоректального раку або інших видів раку.

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 почуваєте. 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!

Як розбиратися зі своїми почуттями

Колоректальний рак може зробити вас наляканим, сумним або нервозним. Мати такі почуття — нормально; є способи допомогти вам впоратися з цим.

- 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, робіть те, що вам подобається, наприклад проводьте час на свіжому повітрі, ходіть в кіно, на спортивні заходи чи просто повечеряти.
- Для виконання таких завдань, як приготування їжі або прибирання, звертайтеся по допомогу.