



Коли у вас діагностовано рак молочної залози

Якщо вам сказали, що у вас рак молочної залози, то ви, ймовірно, вже пройшли мамографію, інші види сканування та біопсію (тест, при якому проводиться забір зразків тканин для перевірки на рак). Можливо, проводилися інші аналізи ракових клітин на наявність певних білків та генних змін. Можливо, ви пройшли інші сканування або процедури, щоб з'ясувати, чи не поширився рак. Ці тести допомагають лікарю встановити який у вас тип раку молочної залози, його стадію та лікування, яке може вам допомогти.

Існує багато методів лікування раку молочної залози, включаючи хірургічне втручання, опромінення та лікарські засоби, такі як хіміотерапія, гормональна терапія, таргетна медикаментозна терапія або імунотерапія. Часто потрібно декілька видів лікування. Лікування здебільшого залежить від типу та стадії раку молочної залози. Вибір лікування також залежить від результатів тестування ракових клітин, проблем зі здоров'ям, які у вас можуть бути, якщо у вас менопауза і від вашого особистого вибору.

Важливо знати, що деякі методи лікування можуть викликати порушення менструального циклу і ускладнювати зачаття дитини. Говорячи про це на ранній стадії до початку лікування, ваш лікар може допомогти вам вирішити, які методи лікування підходять вам краще всього і що можна зробити для захисту вашої дітородної функції.

Обов'язково запитайте:

- Який у мене тип раку молочної залози?
- Яка в мене стадія раку молочної залози і що вона означає?
- Про що ще ви дізналися щодо мого раку молочної залози з результатів тестів?
- Чи знадобляться мені додаткові аналізи?

- Які методи лікування, на вашу думку, найкраще підходять для лікування мого раку молочної залози?
- Які є ймовірні побічні ефекти лікування?
- Чи вплине лікування на мою дітородну функцію? Чи може щось допомогти у цьому плані?

Чого очікувати під час лікування

Бригада онкологічної допомоги пояснить вам план лікування. До цієї бригади можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від потрібного вам типу лікування. Наприклад, якщо вам потрібна процедура захисту фертильності, певні фахівці допоможуть зрозуміти, чого очікувати. Або, якщо вам потрібна операція, ви працюватимете з хірургом, щоб дізнатися, чого чекати до і після операції. Якщо вам потрібні інші види лікування, ваш лікар або бригада онкологічної допомоги пояснить, як воно проводиться, допоможе вам підготуватися до нього, відстежуватиме ваше самопочуття, і допоможе вам впоратися з будь-якими побічними ефектами. Вам також може знадобитися здавати аналіз крові, проходити рентген або сканування у певний час, щоб перевірити ефективність лікування.

Не у всіх, хто проходить лікування раку молочної залози, будуть однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хірургічного втручання відрізняються від побічних ефектів хіміотерапії, гормональної терапії, таргетної терапії, імунотерапії або променевої терапії. Люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти. Також важливо знати, чи потрібно використовувати під час лікування протизаплідні засоби.

Обов'язково запитайте:

- Які в мене є варіанти лікування? Який, на вашу думку, для мене кращий і чому?
- У чому полягає мета лікування?
- Які у мене можуть бути побічні ефекти і що я можу зробити у цьому відношенні?
- Як ми дізнаємося, чи ефективно лікування?
- Як часто я проходитиму лікування і як довго воно триватиме?
- Куди я їздитиму на лікування, і чи зможу я їздити туди машиною самостійно?
- Чи можу я продовжувати займатися своєю звичайною діяльністю, такою як робота, фізичні вправи та статеві відносини?
- Чи потрібно використовувати протизаплідні засоби під час лікування?

Чого очікувати після лікування

Після лікування бригада онкологічної допомоги допоможе вам впоратися з будь-якими побічними ефектами, які у вас все ще можуть бути. Вам також проводитимуть регулярні тести, щоб перевірити чи немає у вас рецидиву раку або чи не виник у вас новий рак в іншій частині тіла.

У деяких людей рак може пройти не повністю. Їх лікування може продовжуватися, і все одно їм знадобляться тести для перевірки ефективності лікування.

Обов'язково повідомте свого лікаря або когось із бригади онкологічної допомоги про побічні ефекти, якщо вони у вас є, які не проходять після лікування, або про будь-які нові симптоми.

Вам також може бути важко впоратися зі змінами в тілі після лікування. Наприклад, після операції ви могли втратити груди повністю або частково або у вас можуть бути зміни шкірних покривів від опромінення. Якщо це вас непокоїть, поговоріть з бригадою онкологічної допомоги про те, які є альтернативні варіанти, щоб допомогти вам впоратися з цією ситуацією.

У вас також можуть бути порушення менструального циклу, вам може бути важко завагітніти або у вас можуть бути післяопераційні шрами. Поговоріть з бригадою онкологічної допомоги про те, коли ви можете спробувати завагітніти. Якщо вам було проведено процедуру збереження фертильності, поговоріть з бригадою онкологічної допомоги про необхідність використання протизаплідних засобів та отримання допомоги у плануванні сім'ї.

Важливо знати, що замісна гормональна терапія, що допомагає впоратися із клімактеричними симптомами, часто буває небезпечною для жінок, котрі перенесли рак молочної залози. Якщо вас турбують симптоми менопаузи, поговоріть зі своїм лікарем про те, як полегшити ваш стан.

Навіть якщо ваше лікування закінчилося, і ви почуваєтеся добре, важливо запитати бригаду онкологічної допомоги про регулярний графік наступних тестів, щоб перевірити, чи немає у вас рецидиву раку молочної залози.

Обов'язково запитайте:

- Як часто мені потрібно відвідувати бригаду онкологічної допомоги?
- Чи знадобляться мені тести, щоб перевірити чи немає в мене рецидиву раку, або обстежити на наявність проблем, спричинених лікуванням?
- Чи потрібні мені скринінгові тести, такі як колоноскопія, щоб встановити інші поширені види раку на ранній стадії?
- Чи потрібен мені подальший план після лікування?
- Чи потрібно використовувати протизаплідні засоби після лікування?
- Як і коли я дізнаюся, чи можу я все ще завагітніти після закінчення лікування?
- Чи є пізні або довгострокові побічні ефекти лікування, які я маю відслідковувати?
- Коли і як я маю зв'язуватися з бригадою онкологічної допомоги?
- Де я можу знайти свою медичну документацію після лікування?

Підтримання здоров'я

Ви можете багато чого зробити для підтримки здоров'я під час та після лікування раку молочної залози. Правильне харчування, активність, підтримання здорової ваги, відмова від куріння

та вживання алкоголю можуть принести користь. Дещо із зазначеного також може допомогти вам знизити ризик виникнення нового раку молочної залози або інших видів раку.

Не забувайте проходити обстеження на інші види раку та продовжуйте перевірятися на наявність інших проблем зі здоров'ям. Поговоріть зі своїм лікарем про план скринінгу та тестування, який підходить саме вам.

Як впоратися зі своїми почуттями

Рак молочної залози може викликати у вас страх, сум або нервозність. Вам також може бути важко впоратися зі змінами фертильності та змінами у тілі після лікування. Наприклад, ви могли втратити волосся після хіміотерапії або частину грудей або повністю груди після операції. Це нормальні почуття і є способи допомогти вам впоратися з ними.

- Не намагайтеся впоратися з цими почуттями самостійно. Говоріть про свої почуття, якими б вони не були.
- Іноді почуття смутку чи пригніченості – це нормально, але якщо ці почуття не минають через декілька днів, повідомте про це бригаду онкологічної допомоги.
- Робіть те, що вам подобається, наприклад, ходіть у кіно, на вечерю в ресторан, проводьте час на свіжому повітрі або відвідайте спортивні заходи, з дозволу лікаря.
- Звертайтеся за допомогою при виконанні таких завдань, як приготування їжі та прибирання.

Ви можете звернутися до друзів, родини або релігійних лідерів чи груп. Деяким людям буває корисно поговорити з тими, хто пережив те саме. Це може запропонувати група підтримки. Іншим може допомогти консультація. Розкажіть бригаді онкологічної допомоги про свої почуття. Вони можуть допомогти вам знайти потрібну підтримку.

Для отримання інформації про рак, повсякденну допомогу та підтримку, зателефонуйте до Американського онкологічного товариства за телефоном **1-800-227-2345** або відвідайте наш сайт в Інтернеті за адресою **cancer.org/breastcancer**.

Ми тут, коли ви потребуєте нас.



cancer.org | 1.800.227.2345

UKRAINIAN
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080814-Rev. 8/22

