



# Po diagnozie raka szyjki macicy

Jeżeli powiedziano ci, że masz raka szyjki macicy, prawdopodobnie wykonano już kolposkopię (badanie, gdzie ogląda się dokładniej szyjkę macicy) oraz biopsję szyjki macicy (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Inne badania mogły być przeprowadzone na komórkach rakowych w celu przetestowania ich na obecność niektórych białek lub zmian w genie. Mogły również być wykonane skany lub zabiegi sprawdzające, czy rak się rozprzestrzenił. Badania te pomogą lekarzowi w ustaleniu jaki jest typ twojego raka szyjki macicy, jakie jest jego stadium i jaki rodzaj terapii może pomóc.

Jest wiele sposobów leczenia raka szyjki macicy, w tym operacja chirurgiczna, radioterapia i terapie lekami, takie jak chemioterapia, terapia docelowa lub immunoterapia. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj terapii. Terapia zależy od typu i stadium zaawansowania twojego raka szyjki macicy. Wybór terapii zależy również od wyników badań na komórkach rakowych, istniejących problemach zdrowia, twojego wieku, czy chcesz mieć dzieci, i twojego osobistego wyboru.

Jest ważne, aby wiedzieć, że niektóre terapie mogą spowodować, że będzie trudno zająć w ciążę. We wcześniejszej rozmowie, zanim zaczniesz terapię, twój lekarz może ci pomóc zdecydować, jakie terapie są dla ciebie najlepsze i co można zrobić, aby ochronić zdolność do zajścia w ciążę.

## Miej pewność, że zapytasz:

- Jaki jest rodzaj mojego raka szyjki macicy?
- W jakim stadium jest mój rak szyjki macicy i co to oznacza?

- Czego jeszcze dowiedziałeś/-aś się o moim raku szyjki macicy z wyników badań?
- Czy będzie potrzeba wykonania więcej badań?
- Jakie terapie są najlepsze na mojego raka szyjki macicy?
- Jakie są możliwe skutki uboczne leczenia?
- Czy ta terapia wpłynie na szanse posiadania dzieci? Czy jest coś, co może na to pomóc?

## Czego się spodziewać w trakcie terapii?

Twój zespół opieki onkologicznej wyjaśni ci plan leczenia. Zespół ten może składać się z różnych lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, w zależności od typu terapii jaka zostanie zastosowana. Na przykład jeżeli potrzebny jest zabieg, który pomoże chronić twoją zdolność do zajścia w ciążę, określeni specjaliści pomogą ci zrozumieć, czego możesz oczekiwać. A jeżeli zostanie zastosowana radioterapia, będziesz współpracować z onkologiem-radiologiem, aby dowiedzieć się, czego oczekiwać przed i po operacji. Jeżeli inne rodzaje terapii zostaną zastosowane, twój lekarz lub zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak są one

podawane, pomoże ci przygotować się do nich, będzie sprawdzać twoje samopoczucie i pomoże radzić sobie ze skutkami ubocznymi. Będą również wykonywane badania krwi, prześwietlenia lub skany w określonych odstępach czasu w trakcie leczenia aby zobaczyć, jak ono działa.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie raka szyjki macicy będzie mieć te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne chirurgii są inne niż te po chemioterapii, terapii celowanej, immunoterapii czy radioterapii.

Osoby, które dostają ten sam rodzaj terapii, mogą mieć różne skutki uboczne. Ważne jest, żeby wiedzieć, czy podczas terapii konieczne jest stosowanie środków antykoncepcyjnych.

### **Miej pewność, że zapytasz:**

- Jakie terapie mam do wyboru? Jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Jaki jest cel terapii?
- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak się dowiem, czy terapia działa?
- Jak często będą się odbywały zabiegi terapii i jak długo będą trwały?
- Gdzie mam udać się na zabiegi terapii? Czy mogę tam sama pojechać samochodem?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia, jak praca, ćwiczenia fizyczne i uprawianie seksu?
- Czy konieczne jest stosowanie środków antykoncepcyjnych w czasie terapii?

### **Czego się spodziewać po terapii?**

Po terapii twój zespół onkologiczny pomoże ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi, które nadal się pojawiają. Będą też regularne badania aby sprawdzić, czy rak powrócił, lub czy nie pojawił się nowy rak w innych częściach ciała.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Leczenie może być kontynuowane i potrzebne będą badania aby zobaczyć, jak ono działa.

Konieczne poinformuj lekarza lub kogoś z zespołu onkologicznego, jeżeli po terapii nadal występują skutki uboczne, lub gdy zauważysz nowe objawy.

Możesz mieć również trudności z radzeniem sobie ze zmianami w swoim ciele po leczeniu. Na przykład mogą wystąpić problemy z jelitami, problemy seksualne lub zmiany skóry po radioterapii. Jeżeli się tym martwisz, porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym jakie są opcje, żeby sobie z tym radzić.

Możesz mieć również zmiany okresu menstruacji, nie być w stanie zajść w ciążę lub mieć bliźny po operacji. Porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o tym, kiedy możesz zacząć próbować zajść w ciążę. Jeżeli poprzednio miałaś zabieg aby zachować płodność, rozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o stosowaniu środków antykoncepcyjnych i uzyskaniu pomocy w planowaniu rodziny.

Nawet jeżeli leczenie się zakończyło i czujesz się dobrze, ważne jest zaplanowanie ze swoim zespołem opieki onkologicznej regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzania, czy rak nie powrócił.

### **Miej pewność, że zapytasz:**

- Jak często powinny się odbywać spotkania z zespołem opieki onkologicznej?
- Czy potrzebny jest plan badań kontrolnych po leczeniu?
- Czy potrzebne będą badania sprawdzające, czy rak wrócił, lub oceniające możliwe problemy wynikające z leczenia?
- Czy po terapii konieczne jest stosowanie środków antykoncepcyjnych ?
- Jak i kiedy dowiem się, czy po terapii wciąż mogę mieć dzieci?
- Czy potrzebne są jakieś badania przesiewowe, jak np. mamogram lub kolonoskopia, aby wcześniej wykryć inne często występujące rodzaje raka?
- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych po leczeniu, na które powinnam zwrócić uwagę?

- Kiedy i jak powinnam kontaktować się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Gdzie znajdę swoją dokumentację medyczną po leczeniu?

## Zachowanie zdrowia

Są pewne rzeczy, które możesz zrobić, aby zadbać o zdrowie podczas i po leczeniu raka szyjki macicy. Zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, dojście do zdrowej wagi i jej utrzymanie, niepalenie i unikanie alkoholu mogą się okazać pomocne. Niektóre z tych rzeczy mogą również obniżyć ryzyko nowego raka szyjki macicy i innych raków.

Pamiętaj o badaniach przesiewowych na inne rodzaje raka i kontynuuj badania na inne problemy zdrowotne. Rozmawiaj ze swoim lekarzem o badaniach przesiewowych i takim planie badań, który będzie dla ciebie odpowiedni.

## Radzenie sobie z uczuciami

Chorowanie na raka szyjki macicy może spowodować, że będziesz przerażona, smutna lub podenerwowana. Możesz mieć również trudności z radzeniem sobie ze

zmianą sytuacji w płodności i zmianami w swoim ciele po leczeniu. Te uczucia są normalne i są sposoby, żeby sobie z nimi radzić.

- Nie próbuj sama sobie radzić z tymi uczuciami. Mów o swoich uczuciach bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się smutna lub przygnębiona, ale daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, kiedy te uczucia pozostają dłużej niż kilka dni.
- Rób to, co lubisz, idź do kina, na obiad do restauracji, spędź czas na łonie natury, jeżeli lekarz stwierdzi, że możesz to zrobić.
- Uzyskaj pomoc do aktywności takich jak gotowanie czy sprzątanie.

Możesz również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy liderów lub grupy religijne. Niektóre osoby uważają, że pomocna jest rozmowa z tymi, którzy przeszli przez to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Inni mogą skorzystać z pomocy terapeuty. Daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednią podporę psychiczną.

Aby otrzymać więcej informacji o raku, codzienną pomocy wsparcie, dzwoń do American Cancer Society pod numer **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **[cancer.org/cervicalcancer](https://cancer.org/cervicalcancer)**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



[cancer.org](https://cancer.org) | 1.800.227.2345

POLISH  
©2022, American Cancer Society, Inc.  
No. 080817-Rev. 8/22

