



Po diagnozie raka piersi

Jeżeli powiedziano ci, że masz raka piersi, to prawdopodobnie masz już zrobioną mammografię, inne skany i biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Mogły też być przeprowadzone inne badania na komórkach rakowych, aby sprawdzić obecność pewnych białek lub zmian w genie. Być może wykonano więcej skanów lub zabiegów w celu sprawdzenia, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą lekarzowi w ustaleniu typu twojego raka piersi, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

Jest wiele sposobów leczenia raka piersi, w tym operacja chirurgiczna, radioterapia i terapia lekami, jak np. chemioterapia, terapia hormonalna, terapia docelowa lub immunoterapia. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj terapii. Cała terapia zależy głównie od typu i stadium zaawansowania twojego raka piersi. Wybór terapii zależy również od wyników testów na komórkach rakowych, twoich istniejących problemów ze zdrowiem, czy jesteś po menopauzie, a także od twojego osobistego wyboru.

Jest ważne aby wiedzieć, że niektóre terapie mogą powodować zmiany w okresach menstruacyjnych i powodować, że jest trudniej zajść w ciążę. W rozmowie przed terapią twój lekarz może ci pomóc w podjęciu decyzji, jaka terapia jest dla ciebie najlepsza i co może być zrobione, aby ochronić zdolność do zajścia w ciążę.

Miej pewność, że zapytasz:

- Jaki jest rodzaj mojego raka piersi?
- W jakim stadium jest mój rak piersi i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziawsz/-aś się o moim raku piersi z wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?

- Jaka jest, twoim zdaniem, najlepsza terapia na mojego raka piersi?
- Jakie są możliwe skutki uboczne leczenia?
- Czy ta terapia wpłynie na możliwość posiadania dzieci? Czy coś 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 jakiej potrzebujesz. Na przykład jeżeli potrzebujesz procedury, która pomoże chronić płodność, konkretni specjaliści pomogą ci zrozumieć, czego oczekiwać. A jeżeli potrzebujesz operacji chirurgicznej, będziesz współpracować z chirurgiem aby dowiedzieć się, czego oczekiwać przed i po operacji. Jeżeli będą potrzebne inne rodzaje terapii, twój lekarz lub zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak jest ona podawana, pomoże przygotować się do niej, będzie sprawdzać jak się czujesz i pomoże ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi. Mogą być również robione badania krwi, prześwietlenia lub skany w określonych odstępach czasu w celu stwierdzenia, jak twoje leczenie postępuje.

Nie każdy, kto przechodzi leczenie raka piersi będzie mieć te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne chirurgii są inne niż te po chemioterapii, terapii hormonalnej, terapii celowanej, immunoterapii czy radioterapii. Osoby otrzymujące tę samą terapię mogą mieć różne skutki uboczne. Jest także ważne, aby wiedzieć, czy podczas terapii powinnaś używać środki antykoncepcyjne.

Miej pewność, że zapytasz:

- Jakie terapie mam do wyboru? Jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Jaki jest cel terapii?
- Jakie skutki uboczne mogę mieć i jak mogę sobie z nimi radzić?
- W jaki sposób się dowiemy, czy terapia działa?
- Jak często dostanę terapię i jak długo taki zabieg potrwa?
- Gdzie muszę udać się na zabiegi terapii i czy mogę tam sama pojechać samochodem?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia i czynności takie jak praca, ćwiczenia fizyczne, uprawianie seksu?
- Czy muszę używać środków antykoncepcyjnych w czasie terapii?

Czego się spodziewać po zakończeniu terapii?

Po zakończeniu terapii twój zespół onkologiczny pomoże ci w opanowaniu skutków ubocznych, które możesz w dalszym ciągu mieć. Będziesz mieć też regularne badania w celu sprawdzenia czy rak powrócił, lub czy nie pojawił się nowy rak w innych częściach ciała.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może leczenie będzie kontynuowane i będą potrzebne badania w celu sprawdzenia, jak leczenie działa.

Konieczniesz poinformuj lekarza lub kogoś z zespołu onkologicznego, jeżeli masz skutki uboczne, które nie ustąpiły po zakończeniu terapii, lub gdy zauważyłaś nowe objawy.

Możesz ci również być trudno radzić sobie ze zmianami ciała po leczeniu. Na przykład może straciłaś część piersi po operacji lub masz zmiany na skórze po radioterapii. Jeżeli się tym martwisz, porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o tym, jak można się z tym uporać.

Może mieć również zmiany okresu menstruacji, nie być w stanie zajść w ciążę lub mieć blizny po operacji. Porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o tym, kiedy możesz zacząć próby zajścia w ciążę. Jeżeli miałaś zabieg umożliwiający zachowanie płodności, porozmawiaj ze swoim zespołem onkologicznym o używaniu środków antykoncepcyjnych i pomocy w planowaniu rodziny.

Jest ważne aby wiedzieć, że branie hormonalnej terapii zastępczej w celu łagodzenia objawów menopauzy często nie jest bezpieczne dla kobiet, które miały raka piersi. Jeżeli masz dokuczliwe objawy z powodu menopauzy, rozmawiaj ze swoim lekarzem o sposobach na ich ulżenie.

Nawet jeżeli skończyłaś leczenie i czujesz się dobrze, jest ważne ustalenie z zespołem opieki onkologicznej terminów regularnych badań, które sprawdzą, czy rak nie powrócił.

Miej pewność, że zapytasz:

- Jak często powinnam spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Czy będą potrzebne testy sprawdzające, czy rak nie wrócił, lub czy nie ma problemów powstałych na skutek mojej terapii?
- Czy potrzebne będą badania przesiewowe takie jak np. kolonoskopia, aby wykryć inne często występujące typy raka wcześniej?
- Czy muszę ustalić plan na wizyty kontrolne po leczeniu?
- Czy po terapii powinnam stosować środki antykoncepcyjne?
- Jak i kiedy dowiem się, czy po zakończeniu terapii nadal mogę zajść w ciążę?

- Czy istnieje możliwość pojawienia się jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych leczenia, 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 dla utrzymania zdrowia podczas i po leczeniu raka piersi. Zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, dojście do zdrowej wagi i jej utrzymanie, niepalenie i unikanie alkoholu może pomóc. Niektóre z tych rzeczy mogą również pomóc w obniżeniu ryzyka nowego raka piersi 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 planie badań, który jest dla Ciebie odpowiedni.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka piersi może spowodować, że czujesz się przerażona, nieszczęśliwa lub podenerwowana. Może

ci być trudno radzić sobie ze zmianami w płodności i zmianami ciała po leczeniu. Na przykład może stracić włosy po chemioterapii bądź część lub całą pierś po operacji. Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby 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 zwróć się do swojego zespołu opieki onkologicznej, kiedy te uczucia potrwać dłużej niż kilka dni.
- Rób to, co lubisz, pójdz do kina, na obiad do restauracji, spędz czas na zewnątrz lub pójdz na imprezę sportową, 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. Dla niektórych osób pomocna jest rozmowa z tymi, którzy przeszli przez to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Inni znów mogą otrzymać pomoc korzystając 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 pomoc i wsparcie, dzwoń do American Cancer Society pod numer **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **cancer.org/breastcancer**.

Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



cancer.org | 1.800.227.2345

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

