



# Po diagnozie raka pęcherza



Pęcherz to narząd znajdujący się w dolnej części miednicy (brzucha). Pęcherz gromadzi mocz, który jest wytwarzany przez nerki. Mocz jest opróżniany z pęcherza podczas oddawania moczu (siusianie). Jeżeli powiedziano ci, że masz raka pęcherza, to prawdopodobnie wykonano już skany i prześwietlenia, badania moczu oraz biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). 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, aby sprawdzić czy rak wrósł (wniknął) w ścianę pęcherza. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka pęcherza, jakie jest jego stadium i jaka terapia może ci pomóc.

## Leczenie raka pęcherza

Twoja terapia będzie zależeć od typu i stadium zaawansowania twojego raka pęcherza. Wybór terapii będzie zależeć również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Operacja chirurgiczna jest stosowana w leczeniu większości nowotworów pęcherza. Można usunąć małe nowotwory pęcherza, które nie rozprzestrzeniły się. W przypadku większych nowotworów pęcherza, można usunąć operacyjnie guz lub cały pęcherz. Usunięcie pęcherza nazywa się cystektomią. Po operacji niektóre osoby będą potrzebowały cewnika do odprowadzania moczu. Czasami wykonuje się otwór w skórze, aby odprowadzać mocz. Nazywa się to urostomią.

Inne terapie to napromieniowanie i leczenie takie jak chemia, terapia celowana lekami lub immunoterapia. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia.

## Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest cel leczenia?
- Jaki mam rodzaj raka pęcherza?
- Czy rak wrósł w warstwę mięśni pęcherza?
- Jakie jest stadium mojego raka pęcherza i co to oznacza?
- Czy będzie potrzeba wykonania więcej badań?
- Czy nowotwór może być usunięty całkowicie?
- Czy mój pęcherz musi być usunięty? Jeżeli tak, jak będę siusiał(-a) po operacji?
- Jeśli będzie potrzebny cewnik lub inne urządzenie do oddawania moczu po operacji, jak długo będę musiał(-a) go używać?

## Czego się spodziewać przed i w trakcie leczenia

Twój zespół opieki onkologicznej wyjaśni ci plan leczenia. Ten zespół może składać się z różnych lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, w zależności od typu terapii, jaka będzie potrzebna. Na przykład jeżeli potrzebujesz radioterapii, będziesz pracować z onkologiem-radiologiem, aby dowiedzieć się, czego oczekiwać przed i po operacji. Jeżeli potrzebne będą inne rodzaje terapii, twój lekarz lub zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak jest ona podawana, pomoże ci przygotować się do niej, będzie sprawdzać, jak się czujesz i pomoże ci ze skutkami ubocznymi. Może będą również wykonywane badania krwi, skany lub inne testy w określonych odstępach czasu w celu sprawdzenia, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie raka pęcherza, będzie miał te same skutki uboczne. Na przykład dana osoba może mieć część lub cały pęcherz usunięty. Skutki uboczne chirurgii są inne niż te po chemioterapii, terapii celowanej, immunoterapii czy radioterapii. Osoby przechodzące ten sam rodzaj terapii mogą mieć różne skutki uboczne.

## Nie zapomnij o pytaniach:

- Czy potrzebne będzie inne leczenie niż operacja chirurgiczna? Jak uważasz, jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Czy są przeprowadzane jakieś badania kliniczne na mój rodzaj raka?
- Jakich skutków ubocznych mogę doświadczyć i w jaki sposób sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę otrzymywał leczenie?
- Jak długo ono potrwa?
- Gdzie będzie się leczenie odbywało? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na zabiegi leczenia?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne?
- Czy terapia wpłynie na moje życie seksualne? Jak i na jak długo? Co mogę zrobić, aby temu zaradzić?

## Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia?

Po zakończeniu leczenia poproś lekarza o swoją kartę pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan dalszych działań. Nazywa się to plan opieki dla osób po leczeniu nowotworu. Twój lekarz będzie współpracował z twoją rodziną lub lekarzem pierwszego kontaktu, aby pomóc w radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi po terapii i sprawdzać stan twojego zdrowia. Będziesz mieć regularne badania aby sprawdzić, czy rak powrócił, albo czy nowy rak pojawił się w innej części ciała.

Być może staniiesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Operacja i inne metody leczenia mogą zmienić funkcjonowanie pęcherza i innych narządów. Możesz mieć problemy seksualne lub zmiany w sposobie siusiania. Pamiętaj aby zapytać lekarza, czego się spodziewać i o poinformowaniu go, jeżeli powstaną jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały poprzednio raka pęcherza, istnieje duże ryzyko na ponowne zachorowania na ten nowotwór. Nawet jeżeli czujesz się dobrze, jest ważne, aby zapytać swój zespół opieki onkologicznej o plan badań w celu sprawdzenia, czy rak pęcherza nie powrócił.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i badania będą dalej potrzebne aby sprawdzać, jak leczenie działa.

### Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie mogę dostać kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia)?
- Jak często powinienem(-nam) się spotkać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienam kontaktować się z nimi?
- Czy będą potrzebne badania żeby sprawdzić, czy mój rak nie wrócił, albo czy nie powstały problemy wynikające z leczenia?
- Czy będą potrzebne jakieś badania przesiewowe, takie jak mammogram czy kolonoskopia, aby wykryć wcześniej inne typy raka?
- Czy są jakieś późne lub długotrwałe skutki uboczne leczenia, co do których powinienem(-am) być czujna?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną po leczeniu?



Aby otrzymać więcej informacji i pomoc, wejdź na stronę American Cancer Society [cancer.org/polish](https://cancer.org/polish), lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

## Zachowanie zdrowia

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

Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Niepalenie może pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka pęcherza. Jeżeli twoja praca związana jest z substancjami chemicznymi, sprawdź z lekarzem, których chemikaliów powinieneś(-aś) próbować unikać. Dobre odżywianie, picie wystarczającej ilości płynów, aktywność fizyczna, osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej oraz unikanie alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na nowy rak pęcherza lub inne rodzaje raka.

## Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka pęcherza 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 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 grup religijnych. Porady psychologa mogą również pomóc. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z innymi, którzy przeszli przez to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.