



# Po diagnozie raka nerki



Nerki to 2 narządy znajdujące się za górną tylną ścianą brzucha. Nerki usuwają odpady z innych narządów, aby wytworzyć mocz, który opuszcza organizm podczas oddawania moczu (siusianie). Jeżeli powiedziano Ci, że masz raka nerki, to prawdopodobnie wykonano już skany i prześwietlenia, badania krwi i 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 się rozprzestrzenił. Te badania pomogą twojemu lekarzowi dowiedzieć się, jaki jest rodzaj twojego raka nerki, jakie jest jego stadium i jaka terapia może ci pomóc.

## Leczenie raka nerki

Wybór leczenia będzie zależeć również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru. Niektóre małe, wolno rosnące nowotwory nerek nie wymagają natychmiastowego leczenia. W takim przypadku lekarze mogą obserwować i patrzeć, czy guz rośnie, zanim podejmą leczenie.

Operacja chirurgiczna jest stosowana w leczeniu większości nowotworów nerek. Może to być jedyne potrzebne leczenie, szczególnie jeśli rak występuje tylko w jednej nerce i nie rozprzestrzenił się do innych części ciała. Operację usunięcia części lub całości nerki nazywa się nefrektomią.

Inne terapie to ablacja, napromieniowanie i leki stosowane w chemii, terapia celowana lekami lub immunoterapia. W wielu przypadkach potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj terapii. Twoja terapia będzie zależeć od typu i stadium zaawansowania twojego raka nerki i gdzie jest on zlokalizowany. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, która terapia będzie dla ciebie najlepsza.

## Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest cel leczenia?
- Jaki mam rodzaj raka nerki?
- Czy nowotwór jest w jednej nerce czy w obydwu?
- Jakie jest stadium mojego raka nerki i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś(-aś) się z moich wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Czy będzie potrzebna operacja?
- Czy guz może być usunięty?
- Czy musi być usunięta jedna lub obie moje nerki?

## 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 potrzebna będzie radioterapia, będziesz pracować z onkologiem-radiologiem. Lekarze powiedzą ci, czego oczekiwać przed, podczas i po radioterapii. Jeżeli będą potrzebne inne rodzaje terapii, twój 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 badania w określonych odstępach czasu w celu sprawdzenia, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie raka nerki, ma te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne po usunięciu nerki 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:

- Jakie terapie mam do wyboru? 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.

## Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia?

Po zakończeniu terapii poproś lekarza o swoją kartę informacyjną i plan na działania po terapii. 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 nie powrócił, albo czy nowego raka nie pojawił się w innej części ciała.

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.

Być może staniesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Operacja i inne metody leczenia mogą zmienić funkcjonowanie nerek, co może mieć różny wpływ na organizm. Pamiętaj, aby zapytać lekarza, czego się spodziewać i informować go, jeżeli pojawią się jakiegokolwiek problemy.

U osób, które miały raka nerki, istnieje ryzyko, że wystąpi on ponownie, pojawi się w drugiej nerce lub zachorują one na pewne inne rodzaje raka. Nawet jeżeli czujesz się dobrze po zakończeniu leczenia, jest ważne, aby zapytać swój zespół opieki onkologicznej o plan regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzenia, czy rak nerki nie powrócił.

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

## Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty informacyjnej i plan na dalsze wizyty kontrolne?
- Jak często powinienem(-am) się spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem(-am) kontaktować się z nimi?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić, czy mój rak wrócił, lub czy istnieją 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 czujny(-a)?
- 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

Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Niepalenie może pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka nerki. Sprawdzanie i kontrolowanie ciśnienia krwi jest również ważne. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie, aktywność fizyczna i unikanie picia alkoholu mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na nowego raka nerki lub inne rodzaje raka.

## Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka nerki 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 one 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 grupy religijne. Porady psychologa mogą również pomóc. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z innymi, którzy przez to samo przeszli. Grupa wsparcia może to zaoferować. Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.