



# Po diagnozie chłoniaka



**Chłoniak to rak, który rozpoczyna się w węzłach chłonnych i innych komórkach systemu limfatycznego (część systemu immunologicznego organizmu). Ma głównie wpływ na krwinki białe, które są pierwszą obroną organizmu przeciwko infekcjami i chorobami.** Jeżeli powiedziano Ci, że masz chłoniaka, to prawdopodobnie zrobiono ci już skany, prześwietlenia, badania krwi i 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. Mogłaś również mieć wykonane inne zabiegi, aby sprawdzić czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą lekarzowi w ustaleniu, jaki typ chłoniaka u ciebie występuje, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

## Rodzaje chłoniaka

Są dwa główne rodzaje chłoniaka. Każdy rodzaj wpływa na inne krwinki białe. Każdy jest leczony w inny sposób.

- **Chłoniak nieziarniczny (chłoniak nie-Hodgkina, NHL):** najbardziej powszechny
- **Chłoniak ziarniczny (chłoniak Hodgkinga, HL):** znacznie rzadziej spotykany

Twoje leczenie (i jak ono działa) będzie zależeć od rodzaju i stadium zaawansowania twojego chłoniaka. Wybór leczenia będzie zależeć również od twojego stanu zdrowia i osobistego wyboru. Twój lekarz może ci powiedzieć więcej o twoim rodzaju chłoniaka.

## Leczenia chłoniaka

Jest wiele rodzajów terapii na chłoniaka. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj leczenia.

### Chłoniak nieziarniczny

Niektóre wolno rosnące guzy mogą być obserwowane i leczenie może nie zacząć się od razu.

Czasami guz można usunąć operacyjnie. Po operacji (lub jeżeli operacja nie jest bezpieczną opcją) leczenie może obejmować chemię, immunoterapię i celowaną terapię z lub bez napromieniowania. Przeszczep komórek macierzystych może być inną opcją.

### Chłoniak ziarniczny

Chłoniak ziarniczny jest często leczony napromieniowaniem i lekami stosowanymi przy chemii. Czasami podawana jest immunoterapia lub komórki macierzyste.

## Pamiętaj o pytaniach:

- Jaki mam rodzaj chłoniaka?
- Gdzie jest chłoniak umiejscowiony w moim organizmie?
- Jakie jest stadium zaawansowania mojego chłoniaka i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś(-aś) się z moich wyników badań?
- Czy będę musiał(-a) przejść więcej badań?
- Jakie rodzaje leczenia mam do wyboru? Jak uważasz, jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Jaki jest cel leczenia?
- Czy są przeprowadzane jakieś badania kliniczne na mój rodzaj chłoniaka?

## 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 potrzebna jest radioterapia, będziesz pracować z onkologiem-radiologiem. Lekarze powiedzą ci, czego oczekiwać przed, podczas i po radioterapii. Jeżeli potrzebne będą 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 radzić sobie ze skutkami ubocznymi. Być 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 chłoniaka ma te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne chemii są inne niż skutki uboczne napromieniowania. Osoby, które dostają ten sam rodzaj terapii, mogą mieć różne skutki uboczne. Jednak u wielu osób, które są poddane terapii na chłoniaka, występuje wyższe ryzyko infekcji, ponieważ ich system immunologiczny jest osłabiony. Jest możliwe, że powiedziano ci, aby nie narażać się na zetknięcie z zarazkami wywołującymi infekcje i zachować szczególną ostrożność np. przez przebywanie z dala od tłumów lub noszenie osłony twarzy.

## Nie zapomnij o pytaniach:

- Jakich skutków ubocznych mogę doświadczyć i jak mogę sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy leczenie działa?
- Jak często będę otrzymywał terapię? Jak długo ona potrwa?
- Gdzie będzie się odbywać leczenie? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na leczenie?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia jak praca i ćwiczenia fizyczne?

## Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia?

Po zakończeniu terapii poproś lekarza o swoją kartę pacjenta (podsumowanie leczenia) i plan na działania po terapii.

Nazywa się to plan opieki dla osób po leczeniu nowotworu. Twój lekarz chorób nowotworowych będzie współpracował z twoim lekarzem pierwszego kontaktu, aby sprawdzać stan twojego zdrowia i pomóc w radzeniu sobie ze skutkami ubocznymi terapii. Będziesz mieć też regularne badania aby sprawdzić, czy chłoniak nie powrócił lub czy nie pojawił się nowy rak w innych częściach ciała.

U niektórych osób chłoniak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i testy będą jeszcze potrzebne w celu sprawdzenia, jak leczenie działa.

U osób, które miały chłoniaka istnieje ryzyko, że wystąpi on ponownie lub zachorują na niektóre 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 chłoniak nie powrócił.

## Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie dostanę kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie wyników) i plan na dalsze wizyty kontrolne.
- Jak często powinienem(-am) spotykać się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Kiedy i jak powinienem(-am) kontaktować się z nimi?
- Czy będą potrzebne badania, żeby sprawdzić, czy mój chłoniak wrócił, albo czy istnieją problemy wynikające z leczenia?
- Czy potrzebne będą jakieś badania przesiewowe, takie jak mammogram czy kolonoskopia, aby wykryć inne, często występujące typy raka wcześniej?
- 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?

## 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 chłoniaka. Osiągnięcie zdrowej wagi i pozostanie przy niej, dobre odżywianie i aktywność fizyczna mogą również pomóc ci pozostać w dobrym zdrowiu i obniżyć ryzyko zachorowania na nowego chłoniaka lub inne rodzaje raka.

## Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na chłoniaka 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 samej 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 daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, kiedy te uczucia trwają 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 lub grupy wsparcia mogą również pomóc. Powiedz swojemu zespołowi opieki onkologicznej, jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.



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.