



Po diagnozie raka trzustki



Rak trzustki jest nowotworem, który zaczyna się w trzustce. Trzustka jest narządem ulokowanym za żołądkiem. Pomaga w trawieniu żywności i kontroluje poziom cukru w krwi. Jeżeli powiedziano ci, że masz raka trzustki, to prawdopodobnie wykonano już skany, badania krwi i biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Być może wykonano też inne badania na komórkach rakowych, 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 lekarzowi w ustaleniu, jaki jest typ twojego raka trzustki, jakie jest jego stadium i jakie leczenie może pomóc.

Leczenie raka trzustki

Istnieje wiele metod leczenia raka trzustki włącznie z operacją chirurgiczną. Twoja terapia będzie zależeć od typu i stadium zaawansowania twojego raka trzustki i gdzie jest on zlokalizowany. Wybór terapii będzie zależeć również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru.

Jeżeli rak może być bezpiecznie usunięty, wykonuje się zazwyczaj operację. Kiedy usuwa się guz, czasami również usuwa się część trzustki. Rzadko usuwa się całą trzustkę. Jeżeli rak rozprzestrzenił się do innych narządów, mogą one być również usunięte.

Inne terapie to ablacja, napromieniowanie i leczenie takie jak chemia, terapia celowana lekami lub immunoterapia. W wielu przypadkach potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj terapii. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, które terapie są dla ciebie najlepsze.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest cel leczenia?
- Jaki mam rodzaj raka trzustki?
- Jakie jest stadium mojego raka trzustki i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś(-aś) się z moich wyników badań?
- Czy będzie potrzeba wykonania więcej testów?
- Czy będzie potrzebna operacja? Czy nowotwór może być całkowicie usunięty?

Czego się spodziewać przed i w trakcie terapii

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 jest radioterapia, będziesz pracować z onkologiem-radiologiem. Lekarze powiedzą ci, czego się spodziewać przed, podczas i po radioterapii. Jeżeli potrzebne będą inne rodzaje terapii, twój zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak jest ona realizowana, pomoże ci w przygotowaniu do niej, będzie sprawdzać jak się czujesz i pomoże opanować skutki uboczne. Być może będą robione badania krwi, skany lub inne testy w określonych odstępach czasu aby zobaczyć, jak twoje leczenie działa.

Nie każdy, kto przechodzi przez leczenie raka trzustki, ma te same skutki uboczne. Na przykład skutki uboczne chirurgii są inne niż te po chemioterapii, terapii celowanej, immunoterapii czy radioterapii. Osoby, które przechodzą ten sam rodzaj terapii, mogą mieć różne skutki uboczne.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Czy będzie potrzebne inne leczenie oprócz operacji chirurgicznej? Twoim zdaniem, jaka terapia jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Czy są przeprowadzane jakieś badania kliniczne na mój rodzaj raka?
- Jakie skutki uboczne mogą wystąpić i jak sobie z nimi radzić?
- Jak dowiemy się, czy terapia działa?
- Jak często będą wykonywane zabiegi terapii? Jak długo ona potrwa?
- Gdzie będzie się odbywało leczenie? Czy mogę sam(-a) przyjechać samochodem na zabiegi leczenia?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia jak praca i ćwiczenia fizyczne?

Czego się spodziewać po zakończeniu leczenia

U wielu osób rak trzustki może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i potrzebne będą dalsze badania aby zobaczyć, czy leczenie działa.

Badania mogą pokazać, że najlepsze dla ciebie będzie zaprzestanie terapii lub zrobienie przerwy. Jeżeli tak, będą wykonywane regularne badania aby sprawdzić, czy rak powrócił, lub czy nowy rak pojawił się w innej części ciała.

Być może staniiesz w obliczu zmian swojego ciała po leczeniu. Może być potrzebne usunięcie części twojej trzustki i innych narządów. Może to zmienić funkcjonowanie trzustki. Mogą powstać problemy z trawieniem lub kontrolowaniem poziomu cukru we krwi. Mogą być potrzebne badania na poziom cukru we krwi lub przyjmowanie insuliny lub innych leków. Nie zapomnij zapytać swojego lekarza, czego możesz się spodziewać i czy jakiegokolwiek inne leki są potrzebne. I powiedz swojemu lekarzowi, jeżeli masz jakieś inne problemy.

U osób, które miały raka trzustki istnieje ryzyko, że wystąpi on ponownie, lub że zachorują one 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 rak trzustki nie powrócił.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie mogę dostać kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia)?
- 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 rak wrócił, lub czy nie występują problemy wynikające z leczenia?
- Czy będą potrzebne badania przesiewowe takie jak mammogram czy kolonoskopia, aby wcześniej wykryć inne, typy raka?
- Czy mogą wystąpić jakieś późne lub długotrwałe skutki uboczne po leczeniu, na które powinienem(-am) zwrócić uwagę?
- Czy będę musiał(-a) brać insulinę lub stosować specjalną dietę?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną po leczeniu?



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

Zachowanie zdrowia

Nie zapomnij poinformować lekarza, lub innego członka swojego zespołu onkologicznego, jeżeli skutki uboczne terapii nie ustępują albo gdy masz nowe objawy.

Są pewne rzeczy, które możesz robić, aby dbać o zdrowie podczas i po leczeniu. Niepalenie może pomóc obniżyć ryzyko zachorowania na raka trzustki. 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 trzustki lub inne rodzaje raka.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka trzustki może spowodować, że czujesz się wystraszony(a), smutny(-a) lub podenerwowany(-a). To normalne, aby mieć te uczucia i są sposoby, żeby sobie z tym radzić .

- Nie próbuj radzić sobie samemu(-ej) z tymi uczuciami. Mów o swoich uczuciach, 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 pozostają przez dłużej niż kilka dni.
- Jeżeli lekarz nie ma nic przeciwko, kontynuuj wykonywanie czynności, które lubisz, jak spędzanie czasu na zewnątrz, chodzenie do kina lub na wydarzenia sportowe lub wyjście do restauracji na obiad.
- Uzyskaj pomoc do aktywności takich jak gotowanie, czy sprząatanie.

Możesz również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy liderów lub grupy religijne. Porady psychologa mogą również pomóc. Niektórzy uważają, że pomocna jest rozmowa z tymi, którzy mają podobne przeżycia. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Informuj swój zespół opieki onkologicznej o swoim samopoczuciu. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednie wsparcie.