



Po diagnozie raka skóry



Jeżeli powiedziano ci, że masz raka skóry, prawdopodobnie miałeś(-aś) już zrobione badania i biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Mogłeś(-aś) mieć przeprowadzone inne badania na komórkach nowotworowych w celu sprawdzenia obecności pewnych białek i zmian w genach. Są to biomarkery. Może wykonano też skany lub testy oparte na twoim rodzaju raka skóry. Te badania pomogą twojemu lekarzowi zdecydować, jaka terapia może ci pomóc.

Rodzaje raka skóry

Istnieje wiele rodzajów raka skóry. Zrozumienie tego, jaki jest twój rak jest ważne żeby wiedzieć, czego się spodziewać.

Rak podstawnokomórkowy i płaskonabłonkowy skóry to 2 najbardziej powszechne rodzaje raka skóry. Nie są one na ogół poważne, bo nieczęsto rozprzestrzeniają się do innych części ciała. Zwykle reagują one dobrze na leczenie.

- Rak podstawnokomórkowy rozpoczyna się w dolnej warstwie naskórka.
- Rak płaskonabłonkowy rozpoczyna się w górnej warstwie skóry.

Czerniak jest rzadziej spotykanym rodzajem raka skóry. Rozpoczyna się w komórkach, które nadają skórze kolor (pigment). Czerniak jest bardziej poważnym rodzajem raka, ponieważ prawdopodobieństwo rozprzestrzenienia się do innych części ciała jest większe. Czerniak jest odpowiedzialny za prawie wszystkie zgony z powodu raka skóry, ponieważ może się szybko rozprzestrzenić.

Leczenie raka skóry

Większość rodzajów raka skóry może być usunięta metodą prostej operacji chirurgicznej w gabinecie lekarskim, jeżeli są wcześniej wykryte. Inne rodzaje kuracji mogą czasem być zaaplikowane bezpośrednio na skórę. W przypadku raka skóry który się rozprzestrzenił, może być zastosowane napromieniowanie i leczenie takie jak chemia, terapia celowana lub immunoterapia.

Twoja terapia będzie zależeć od typu i stadium zaawansowania raka skóry. Wybór terapii będzie zależeć również od wyników badań na komórkach rakowych, twojego stanu zdrowia i twojego osobistego wyboru. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, która terapia będzie dla ciebie najlepsza.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Jaki jest cel leczenia?
- Jaki jest rodzaj mojego raka skóry?
- Jakie jest stadium mojego raka skóry i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś(-aś) się z moich wyników badań?

- Czy potrzebna jest operacja? Jeżeli tak, jak to miejsce będzie wyglądało po operacji?
- Czy będę potrzebował więcej badań?

Czego się spodziewać przed i w trakcie terapii

Większość rodzajów raka skóry jest leczona przez dermatologa (lekarza – specjalistę od chorób skórnych) przy pomocy małej operacji lub zewnętrznego leczenia skóry. Niektóre rodzaje raka skóry są leczone w centrum raka, szczególnie jeżeli istnieje potrzeba dalszego leczenia, lub gdy rak rozprzestrzenił się do innych części ciała. Twój lekarz i jego zespół wyjaśni ci sposób leczenia i jak jest ono realizowane. Pomogą ci też oni przygotować się do zabiegu, będą śledzili twój stan i pomogą ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi.

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

Nie zapomnij o pytaniach:

- Czy będzie potrzebny inny rodzaj leczenia oprócz operacji chirurgicznej?
- 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 będę otrzymywał zabiegi leczenia? Jak długo ono potrwa?
- Gdzie będą się odbywały zabiegi terapii? Czy mogę sam(-a) pojechać samochodem na zabiegi leczenia?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne?
- Czy będę miał blizny? Czy będę wyglądał lub czuć się inaczej?
- Czy powinienem(-am) podejmować specjalne środki ostrożności, aby unikać narażania się na działanie promieni słonecznych?

Czego się spodziewać po terapii

Po leczeniu twój lekarz będzie uważnie cię obserwować. Będą też regularne badania skóry aby sprawdzić, czy rak powrócił, albo czy nowy rak nie pojawił się w innych częściach ciała. Lekarze pomogą ci również radzić sobie ze skutkami ubocznymi.

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

Być może po leczeniu staniesz w obliczu zmian swojego ciała. Zależnie od rozmiaru, rodzaju i umiejscowienia raka, na skórze mogą pozostać blizny lub inne zmiany. Nie zapomnij zapytać lekarzy, czego się spodziewać i daj im znać, jeżeli masz jakiegokolwiek problemy.

Osoby, które miały poprzednio raka skóry, mają większe ryzyko ponownego zachorowania na nowotwór skóry. Nawet jeżeli czujesz się dobrze po zakończeniu leczenia, jest ważne, aby zapytać swojego lekarza o plan regularnych badań kontrolnych w celu sprawdzenia, czy rak skóry nie powrócił.

Nie zapomnij o pytaniach:

- Gdzie mogę dostać kopię mojej karty pacjenta (podsumowanie leczenia)?
- Jak często powinienem(-am) wracać na wizytę? Kiedy i jak powinnam się z tobą kontaktować?
- Czy będą potrzebne badania w celu sprawdzenia, czy mój rak powrócił albo w celu sprawdzenia możliwych problemów wynikających z leczenia?
- Czy potrzebny jest plan na kontrole po leczeniu?
- Czy mogą wystąpić jakieś późne lub długotrwałe skutki uboczne po leczeniu, na które powinienem(-a) zwrócić uwagę?
- Gdzie mogę znaleźć swoją dokumentację medyczną po leczeniu?

Zachowanie zdrowia

Nie zapomnij poinformować lekarza, jeżeli zaobserwujesz skutki uboczne, które nie ustąpiły po terapii, albo gdy wystąpią nowe objawy. Są pewne rzeczy, które możesz robić w zakresie dbania o zdrowie podczas i po leczeniu. Jest ważne, aby sprawdzać często swoją skórę pod kątem zmian. Poproś przyjaciela(-ólkę) lub kogoś z rodziny o pomoc w sprawdzaniu miejsc, które są trudne dla ciebie do zobaczenia. Zawiadom lekarza, jeżeli zauważysz jakąś zmianę. Pamiętaj o chronieniu skóry przed słońcem, kiedy jesteś na zewnątrz. Pozostań w cieniu jak to tylko jest możliwe. Stosuj filtry przeciwsłoneczne i zakryj odsłoniętą skórę. Pamiętaj robić to przez cały rok, kiedy jesteś na zewnątrz. Unikaj również solarium. Zdrowe jedzenie, osiągnięcie i utrzymanie zdrowej wagi, niepalenie, picie wystarczająco dużo płynów i bycie aktywnym może również pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka skóry 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 swojego lekarza, kiedy te uczucia pozostają dłużej niż kilka dni.
- Jeżeli lekarz nie ma nic przeciwko temu, kontynuuj wykonywanie czynności które lubisz, jak spędzanie czasu na zewnątrz, chodzenie do kina lub na wydarzenia sportowe lub 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 tymi, którzy mają podobne przeżycia. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Powiedz swoim lekarzom, 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, lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.