



После постановки диагноза «лимфома»



Лимфома — это рак, который начинается в лимфатических узлах и других клетках лимфатической системы (часть иммунной системы организма). Она поражает, главным образом, лейкоциты, которые являются первой линией защиты организма от инфекций и заболеваний. Если вам уже сказали, что у вас лимфома, то вы, вероятно, уже проходили сканирования и рентгенодиагностику, сдавали анализы крови, а также делали биопсию (исследование, при котором берут некоторое количество ткани или костного мозга и проверяют на рак). Другие исследования могут проводить на раковых клетках, проверяя их на определённые белки и изменения генов. У вас могут быть и другие процедуры, для того чтобы выяснить, распространился ли этот рак. Эти исследования помогают врачу узнать, какой у вас тип лимфомы, какова ее стадия и какое лечение могло бы помочь.

Разновидности лимфомы

Есть два основных типа лимфомы. Эти типы затрагивают различные виды лейкоцитов. Различны и средства их лечения.

- **Неходжкинская лимфома:** наиболее распространённая
- **Ходжкинская лимфома:** гораздо менее распространённая

Ваше лечение и его эффективность будут зависеть от типа и стадии лимфомы. Варианты вашего лечения будут также зависеть от состояния здоровья и ваших личных предпочтений. Ваш врач может больше рассказать вам о типе вашей лимфомы.

Лечение лимфомы

Есть много способов лечения лимфомы. Во многих случаях нужно более одного вида терапии.

Неходжкинская лимфома

За некоторыми медленно растущими опухолями можно наблюдать, и лечение может не требовать немедленного начала.

Иногда может быть проведено хирургическое вмешательство с целью удаления опухоли. После проведения операции (или если операция не является безопасным вариантом) лечение может включать в себя химиотерапию, иммунотерапию и медикаментозную терапию направленного действия с лучевой терапией или без нее. Другим возможным вариантом может быть трансплантация стволовых клеток.

Ходжкинская лимфома

Ходжкинскую лимфому зачастую лечат лучевой терапией и лекарственными средствами (такими, как химиотерапия). Иногда используют иммунотерапию или стволовые клетки.

Не забудьте спросить:

- Какой у меня тип лимфомы?
- Где в моём организме находится эта лимфома?
- Какова стадия моей лимфомы, и что это значит?
- Что еще вы узнали по результатам моих диагностических исследований?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?
- Какие у меня есть варианты лечения? Что, по вашему мнению, лучше всего для меня, и почему?
- Какова цель лечения?
- Есть ли клинические исследования для моего типа лимфомы?

Чего ожидать в период лечения

Ваша команда онкологической помощи объяснит ваш план лечения. Эта команда может включать различных врачей, медсестер и других медицинских работников (в зависимости от типа лечения, в котором вы нуждаетесь). Например, если вам необходима лучевая терапия, то вы будете работать с онкологом-радиологом. Он скажет вам, чего ожидать до, во время и после лучевой терапии. Если вам нужны другие виды терапии, то ваша команда онкологической помощи объяснит вам, как эта терапия проводится, поможет к ней подготовиться, проследит за тем, как идут ваши дела, и поможет справиться с любыми побочными эффектами. Для того чтобы увидеть, насколько эффективно ваше лечение, в определенное время у вас могут брать анализы крови, а также проводить сканирования и иные диагностические исследования.

Не все проходящие через терапию по поводу лимфомы имеют одни и те же побочные эффекты. Например, побочные эффекты химиотерапии отличаются от побочных эффектов лучевой терапии. И люди, получающие одно и то же лечение, могут иметь различные побочные эффекты. Однако многие люди, получающие лечение по поводу лимфомы, имеют более высокий риск развития инфекционного заболевания, поскольку иммунная система у них ослаблена. Вам могут посоветовать соблюдать повышенную осторожность, чтобы избегать микробов, вызывающих инфекции, например не находиться в толпе или носить что-либо, закрывающее нижнюю часть лица.

Не забудьте спросить:

- Какие побочные эффекты могут быть у меня, и что я могу с ними сделать?
- Как мы узнаем, что эта терапия работает?
- Как часто я буду проходить лечение? Как долго оно будет длиться?
- Куда я буду ходить, чтобы проходить лечение? Смогу ли я водить машину?
- Смогу ли я продолжать заниматься своими обычными делами, такими как работа и физические упражнения?

Чего ожидать после лечения

После лечения попросите своего врача-онколога предоставить вам краткую информацию о лечении и план последующего наблюдения. Это носит название «план обеспечения выживаемости пациента». Ваш врач-онколог будет работать с вашим семейным врачом, проверяя общее состояние вашего здоровья и помогая справиться с побочными эффектами лечения. У вас будут также регулярно проводить диагностические исследования, проверяя, не вернулась ли ваша лимфома и не появилась ли новая злокачественная опухоль в другой части тела.

У некоторых людей лимфома может не уйти полностью. Они могут продолжать лечение, и диагностические исследования всё еще будут нужны, чтобы видеть, насколько оно эффективно.

У людей, которые имели лимфому, есть риск ее возвращения или появления некоторых других типов рака. Даже если после окончания лечения вы чувствуете себя хорошо, важно спросить у своей команды онкологической помощи о графике регулярных диагностических исследований последующего наблюдения, чтобы проверять, не вернулась ли лимфома.

Не забудьте спросить:

- Где я могу получить копию краткой информации о своем лечении и плана последующего наблюдения?
- Как часто мне нужно видеться со своей командой онкологической помощи?
- Когда и как я должен к ним обращаться?
- Нужны ли мне будут диагностические исследования, чтобы увидеть, не вернулась ли лимфома, или проверить наличие проблем из-за лечения?
- Нужны ли мне какие-либо скрининговые исследования (наподобие маммографии или колоноскопии) для раннего обнаружения других видов рака?
- Возможны ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты?
- Где я смогу найти свою медицинскую документацию после лечения?

Остаться здоровым

Обязательно говорите своему врачу или команде онкологической помощи, если какие-либо побочные эффекты лечения не проходят или если появились какие-либо новые симптомы.

Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы сохранить свое здоровье во время и после лечения. Снизить шансы возникновения лимфомы может помочь отказ от курения. Достижение и поддержание нормального веса, хорошее питание и активность тоже могут помочь вам оставаться здоровым и снизить риск возникновения новой лимфомы или других видов рака.

Справиться с чувствами

Наличие лимфомы может сделать вас напуганным, унылым или нервным. Испытывать эти чувства — нормально; есть способы помочь вам справиться с ними.

- Не пытайтесь справляться со своими чувствами сами! Говорите о них, какими бы они ни были.
- Это нормально, если вы грустны или расстроены время от времени, но если вы испытываете эти чувства на протяжении нескольких дней и более, то дайте знать своей команде онкологической помощи.
- Если ваш врач говорит, что всё в порядке, продолжайте делать то, что вам нравится, например находиться на свежем воздухе, ходить в кино или на спортивные мероприятия, или же отправляться куда-нибудь пообедать.
- При решении таких задач, как приготовление пищи и уборка, прибегайте к посторонней помощи.

Возможно, вы захотите обратиться к друзьям, семье или к религиозным лидерам или группам. Могут также помочь консультирование или группа взаимопомощи. Расскажите своей команде онкологической помощи о том, что вы чувствуете. Они могут помочь вам найти подходящую поддержку.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу cancer.org/russian или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!