



После постановки диагноза «рак кожи»



Если вам уже сказали, что у вас рак кожи, то вы, вероятно, уже проходили обследования и делали биопсию (исследование, при котором берут некоторое количество ткани и проверяют её на рак). Другие исследования могут проводить на раковых клетках, проверяя их на определённые белки и изменения генов, именуемые «биомаркерами». Вы также могли пройти сканирования или диагностические исследования на основе типа вашего рака кожи. Эти исследования помогают вашему врачу узнать, какое лечение может вам помочь.

Типы рака кожи

Есть много типов рака кожи. Для того чтобы знать, чего ожидать, важно понять, какой тип у вас.

Базальноклеточный и плоскоклеточный рак кожи — два наиболее распространённых типа рака кожи. Обычно они не являются серьёзными, поскольку не часто распространяются на другие части тела. Как правило, они также хорошо поддаются лечению.

- Базальноклеточный рак кожи начинается в нижнем слое кожи.
- Плоскоклеточный рак кожи начинается в верхнем слое кожи.

Меланома — менее распространённый тип рака кожи. Она начинается в клетках, придающих коже цвет (пигментных). Меланома более серьёзна, так как имеет более высокую вероятность распространения на другие части тела. Меланома — причина почти всех случаев смерти от рака кожи, потому что может распространяться быстро.

Лечение рака кожи

В случае раннего обнаружения большинство злокачественных новообразований кожи могут быть удалены путём малого хирургического вмешательства прямо в кабинете вашего врача. Иногда непосредственно на коже могут применяться другие средства лечения. В случае распространившихся злокачественных новообразований кожи могут быть использованы лучевая терапия и лекарственные средства (например, химиотерапия, медикаментозная терапия направленного действия или иммунотерапия).

Ваше лечение будет зависеть от типа и стадии рака кожи. Варианты вашего лечения будут также зависеть от результатов исследований на раковых клетках, вашего здоровья, а также ваших персональных предпочтений. Ваш врач поможет вам решить, какие средства лечения являются для вас лучшими.

Не забудьте спросить:

- Какова цель лечения?
- Какой у меня тип рака кожи?
- Какова стадия моего рака кожи, и что это значит?

- Что еще вы узнали по результатам моих диагностических исследований?
- Нужна ли мне операция? Если да, то как затронутые зоны будут выглядеть после операции?
- Понадобятся ли мне дополнительные диагностические исследования?

Чего ожидать до и во время лечения

Большинство видов рака кожи лечат с помощью малых хирургических вмешательств или процедур обработки кожи, проводимых дерматологом («врачом-кожником»). Некоторые виды рака кожи лечат в онкологических центрах, особенно если требуется дополнительное лечение, или если рак распространился на другие части тела. Ваш врач и его команда объяснят вам ваше лечение, а также то, как его проводят. Они помогут вам подготовиться к этому, проследят за тем, как идут ваши дела, и помогут справиться с любыми побочными эффектами.

Не у всех проходящих через терапию по поводу рака кожи будут возникать одни и те же побочные эффекты. Например, побочные эффекты операции на коже отличаются от побочных эффектов химиотерапии, медикаментозной терапии направленного действия, иммунотерапии и лучевой терапии. И люди, получающие одно и то же лечение, могут иметь различные побочные эффекты.

Не забудьте спросить:

- Нужно ли мне лечение помимо хирургического вмешательства?
- Есть ли какие-либо клинические исследования для моего типа рака?
- 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?
- Будут ли у меня шрамы? Буду ли я выглядеть по-другому или чувствовать себя иначе?
- Следует ли мне стараться избегать воздействия солнечного света?

Чего ожидать после лечения

После лечения ваш врач будет внимательно наблюдать за вами. Он будет проводить обследования кожи, проверяя, не вернулся ли ваш рак и не появилась ли новая злокачественная опухоль в другой части тела. Он также поможет вам справиться с любыми побочными эффектами.

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

После лечения вы можете столкнуться с изменениями в своем организме. В зависимости от размеров, типа и местонахождения злокачественного новообразования, ваша кожа может иметь рубцы и другие изменения. Обязательно спросите врача, чего вам ожидать, и сообщайте ему, если возникают какие-либо проблемы.

Люди, у которых был рак кожи, имеют повышенный риск появления другого рака кожи. Даже если после окончания лечения вы чувствуете себя хорошо, важно спросить у своего врача о графике регулярных диагностических исследований последующего наблюдения, чтобы проверять, не вернулся ли рак кожи.

Не забудьте спросить:

- Где я могу получить копию краткой информации о своем лечении?
- Как часто мне нужно видеться с вами? Когда и как я должен к вам обращаться?
- Нужны ли мне будут диагностические исследования, чтобы увидеть, не вернулся ли рак, или проверить наличие проблем из-за лечения?
- Нужен ли мне план последующего наблюдения по окончании лечения?
- Есть ли какие-либо поздние или долгосрочные побочные эффекты лечения, за которыми мне стоит следить?
- Где я смогу найти свою медицинскую документацию после лечения?

Остаться здоровым

Обязательно говорите своему врачу, если какие-либо побочные эффекты лечения не проходят или появились какие-либо новые симптомы. Есть вещи, которые вы можете делать, чтобы сохранить свое здоровье во время и после лечения. Важно часто проверять свою кожу на предмет ее изменений. Просите друга или члена семьи помогать вам осматривать те места, которые трудно увидеть самому. Говорите своему врачу, если замечаете что-либо изменившееся. Обеспечивайте защиту кожи, когда находитесь вне помещения. Как можно больше находитесь в тени. Пользуйтесь солнцезащитным кремом и прикрывайте открытые участки кожи. Не забывайте делать это на протяжении всего года, когда находитесь вне помещения. Также избегайте соляриев! Хорошее питание, достижение и поддержание нормального веса, отказ от курения, питье достаточного количества жидкости, а также активный образ жизни тоже могут помочь вам оставаться здоровым.

Справиться с чувствами

Наличие рака кожи 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 своему врачу.
- 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. Консультирование тоже может помочь. Некоторые люди считают полезным общение с теми, кто прошел через то же самое. Это может предложить группа взаимопомощи. Расскажите своему врачу о том, что вы чувствуете. Он может 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!