



# Після постановки діагнозу «лейкемія»



Лейкемія (лейкоз) — це рак клітин крові, який починається в кістковому мозку (губчаста тканина в центральній частині більшості кісток). Кістковий мозок — це місце, де утворюються нові клітини крові. Якщо вам уже сказали, що у вас лейкемія, то ви, ймовірно, вже здавали аналізи крові та робили біопсію кісткового мозку (дослідження, під час якого беруть деяку кількість тканини та перевіряють її на рак). Інші дослідження можуть проводити на ракових клітинах, перевіряючи їх на певні білки та зміни генів («біомаркери»). У вас можуть також бути інші процедури. Ці дослідження допомагають вашому лікарю дізнатися, який у вас тип лейкемії та яке лікування є для вас найкращим.

## Типи лейкемії

Лейкемія відома як «рідкий рак». Зазвичай вона не формує тверду («солідну») пухлину, як більшість видів раку.

Є багато типів лейкемії. Вона може бути зростаючою швидко (**гострою**) або зростаючою повільно (**хронічною**). Вона починається у **мієлоїдних** клітинах крові або у **лімфоцитарних** клітинах крові.

Найпоширеніші типи лейкемії:

- Гостра лімфоцитарна лейкемія
- Гостра мієлоїдна лейкемія
- Хронічна лімфоцитарна лейкемія
- Хронічна мієлоїдна лейкемія
- Хронічна мієломоноцитарна лейкемія

У дорослих може бути гостра або хронічна лейкемія мієлоїдного або лімфоцитарного типу. Діти та підлітки найчастіше мають гостру лейкемію одного з двох типів. Деякі лейкемії мають підтипи та фази. Це показує лікарям, наскільки далеко вона зайшла, та яке лікування може бути найкращим. Ваш лікар може розповісти вам більше про вашу лейкемію.

## Лікування лейкемії

Є багато способів лікування лейкемії. Ваше лікування залежатиме від типу, підтипу й фази вашого раку, а також від інших проблем зі здоров'ям, які ви можете мати.

### Гостра лейкемія

Більшість типів гострої лейкемії дуже серйозні. Лікування потрібно починати негайно. Часто воно буває інтенсивним і довгочасним, та зазвичай триває близько двох років.

Найчастіше лікування починається з внутрішньовенної хіміотерапії. Можуть бути додані й інші методи лікування, наприклад цільова медикаментозна терапія. Після першого циклу лікування може бути використана трансплантація стовбурових клітин.

Лікування дітей може відрізнитися від лікування дорослих.

### Хронічна лейкемія

Не всі типи хронічної лейкемії потребують негайного лікування. Якщо лікування потрібне, можуть бути рекомендовані хіміотерапія, цільова медикаментозна терапія або трансплантація стовбурових клітин.

## Обов'язково запитайте:

- Який у мене тип лейкемії?
- Які підтип і фазу вона має? Що це означає?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження або аналіз біомаркерів?
- Яка мета лікування?
- Які варіанти лікування є у мене? Як ви вважаєте, що для мене найкраще, й чому?
- Чи була б у мене ефективною трансплантація стовбурових клітин?
- Чи є якісь клінічні дослідження для мого типу лейкемії?

## Чого очікувати до та під час лікування

Лікар, який лікує вашу лейкемію, може бути гематологом (лікар, який спеціалізується на хворобах крові) або онкологом (лікар, який спеціалізується на онкологічних захворюваннях). Залежно від типу необхідного вам лікування, до вашої команди онкологічної допомоги можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники.

Наприклад, якщо вам потрібна хіміотерапія, ви пройдете через фази або цикли лікування, у проміжках між якими будуть діагностичні дослідження та медичні огляди. Ваша команда онкологічної допомоги допоможе вам зрозуміти, чого очікувати до, під час і після кожної фази лікування. Вони пояснять, як це проводиться, допоможуть вам до цього підготуватися, простежать за тим, як у вас йдуть справи, та допоможуть впоратися з будь-якими побічними ефектами. Для того щоб побачити, наскільки ефективно ваше лікування, в певний час у вас також проведуть аналізи крові, сканування або інші діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування лейкемії, мають однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хіміотерапії відрізняються від побічних ефектів цільової медикаментозної терапії.

У період лікування лейкемії звичайною є зміна кількості клітин крові. Це може підвищити у вас імовірність зараження інфекціями. Часом ви можете також відчувати сильну слабкість і втому. Якщо ви отримуєте хіміотерапію у високих дозах, то побічні ефекти можуть погіршитися.

## Обов'язково запитайте:

- Які побічні ефекти можуть бути у мене? Що я зможу з ними зробити? Ви очікуєте, що вони будуть серйозними? Як ми дізнаємося, що лікування працює?
- Як часто я буду проходити лікування? Як довго воно триватиме?
- Де мене будуть лікувати? Якщо я буду в лікарні, то як довго?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами?
- Яких особливих запобіжних заходів мені потрібно вжити?

## Чого очікувати після лікування

Після лікування ваш лікар допоможе вам впоратися з будь-якими побічними ефектами, які у вас можуть виникнути. У вас буде також багато обстежень та аналізів для перевірки на наявність клітин лейкемії.

У деяких людей лейкемія може повністю не зникнути. Вони можуть продовжувати лікування, і діагностичні дослідження все ще будуть потрібні, щоб бачити, наскільки воно ефективне.

Люди, які перенесли лейкемію, мають ризик виникнення її знову або появи деяких інших типів раку. Навіть якщо після закінчення лікування ви відчуваєтеся добре, важливо запитати про графік регулярних діагностичних досліджень подальшого спостереження з метою перевірки, чи не повернулася ваша лейкемія.

## Обов'язково запитайте:

- Як часто мені потрібно бачитися зі своєю командою онкологічної допомоги?
- Коли та як мені з ними зв'язуватися?
- Чи знадобляться мені додаткові аналізи крові та біопсії кісткового мозку? Як часто вони мені потрібні?

- Чи потрібні мені будуть інші діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернувся рак або перевірити наявність проблем через лікування?
- Чи існують якісь можливі пізні або довгострокові побічні ефекти?
- Чи потрібні мені скринінгові дослідження для виявлення інших видів раку на ранній стадії?
- Де я зможу знайти свою медичну документацію?

## Залишатися здоровим

Обов'язково повідомте свого лікаря або команду онкологічної допомоги, якщо які-небудь побічні ефекти лікування не зникають або з'явилися нові симптоми!

Є речі, які ви можете робити, щоб допомогти зберегти своє здоров'я під час і після лікування. Сюди входять гарне харчування, активність, досягнення й підтримання нормальної ваги, а також відмова від куріння. Часом ви можете відчувати слабкість і втому. Може допомогти активний спосіб життя. Лейкемія може зробити вас більш схильним до інфекцій, тому вам потрібно буде стежити за появою їхніх ознак і захищати себе від хворих людей. Запитайте свою команду онкологічної допомоги про ознаки інфекцій, а також про те, як боротися зі стомлюваністю та іншими симптомами.

## Як розбиратися зі своїми почуттями

Лейкемія може зробити вас замкнутим, наляканим, сумним або нервозним. Мати такі почуття — нормально; є способи допомогти вам впоратися з ними.

- Не намагайтеся впоратися зі своїми почуттями самостійно! Говоріть про них, якими б вони не були.
- Відчувати смуток або пригніченість час від часу — це нормально, але якщо ви відчуваєте їх довше кількох днів, повідомте своїй команді онкологічної допомоги.
- Якщо ваш лікар дозволяє, продовжуйте робити те, що вам подобається, наприклад, проводити час на свіжому повітрі, ходити в кіно, на спортивні заходи чи просто повечеряти.
- Для виконання таких завдань, як приготування їжі та прибирання, звертайтеся по допомогу.

Можливо, ви захочете звернутися до друзів, сім'ї, релігійних лідерів чи груп. Можуть також допомогти консультування або група взаємодопомоги. Розкажіть своїй команді онкологічної допомоги, як себе відчуваєте. Вони допоможуть вам знайти потрібну підтримку.



Для отримання додаткової інформації та підтримки, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою [cancer.org/ukrainian](https://cancer.org/ukrainian) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!