



Після постановки діагнозу «лімфома»



Лімфома — це рак, який починається в лімфатичних вузлах та інших клітинах лімфатичної системи (частини імунної системи організму). Вона вражає, головним чином, лейкоцити, які є першою лінією захисту організму від інфекцій і захворювань. Якщо вам уже сказали, що у вас лімфома, то ви, ймовірно, вже проходили сканування та рентгенодіагностику, здавали аналізи крові та робили біопсію (дослідження, під час якого беруть деяку кількість тканини чи кісткового мозку та перевіряють на рак). Інші дослідження можуть проводити на ракових клітинах, перевіряючи їх на певні білки та зміни генів. У вас можуть також бути інші процедури, щоб з'ясувати, чи поширився цей рак. Ці дослідження допомагають лікарю дізнатися, який у вас тип лімфоми, яку стадію вона має та яке лікування могло б допомогти.

Типи лімфом

Є два головних типи лімфом. Вони зачіпають різні види лейкоцитів. У них також різні засоби лікування.

- **Неходжкінська лімфома:** найбільш поширена
- **Ходжкінська лімфома:** набагато менш поширена

Ваше лікування (та як це лікування працює) залежатиме від типу й стадії вашої лімфоми. Варіанти лікування будуть також залежати від вашого здоров'я та ваших персональних уподобань. Ваш лікар може розповісти вам більше про тип вашої лімфоми.

Лікування лімфоми

Є багато способів лікування лімфоми. Часто потрібно більше одного виду терапії.

Неходжкінська лімфома

За деякими повільно зростаючими пухлинами можна спостерігати, а лікування може не вимагати негайного початку.

Іноді може бути проведено хірургічне втручання з метою видалення пухлини. Після операції (або якщо операція не є безпечним варіантом) лікування може включати хіміотерапію, імунотерапію та цільову медикаментозну терапію з опроміненням або без нього. Іншим варіантом може бути трансплантація стовбурових клітин.

Ходжкінська лімфома

Ходжкінську лімфому часто лікують променевою терапією та лікарськими засобами (такими, як хіміотерапія). Іноді використовують імунотерапію або стовбурові клітини.

Обов'язково запитайте:

- Який у мене тип лімфоми?
- Де знаходиться лімфома в моєму тілі?
- Яку стадію має моя лімфома та що це означає?
- Що ще ви дізналися з результатів моїх діагностичних досліджень?
- Чи знадобляться мені додаткові діагностичні дослідження?
- Які варіанти лікування є у мене? Як ви вважаєте, що для мене найкраще, та чому?
- Яка мета лікування?
- Чи є клінічні дослідження для мого типу лімфоми?

Чого очікувати протягом лікування

Ваша команда онкологічної допомоги пояснить план вашого лікування. До складу цієї команди можуть входити різні лікарі, медсестри та інші медичні працівники, залежно від типу лікування, якого ви потребуєте. Наприклад, якщо вам необхідна променева терапія, ви працюватимете з онкологом-радіологом. Він розкаже, чого очікувати до, під час і після променевої терапії. Якщо вам потрібні інші види лікування, ваша команда онкологічної допомоги пояснить, як це проводиться, допоможе вам до цього підготуватися, простежить за тим, як у вас йдуть справи, та допоможе впоратися з будь-якими побічними ефектами. Для того щоб побачити, наскільки ефективно ваше лікування, в певний час у вас можуть проводити аналізи крові, а також сканування та інші діагностичні дослідження.

Не всі, хто проходить лікування лімфоми, мають однакові побічні ефекти. Наприклад, побічні ефекти хіміотерапії відрізняються від побічних ефектів променевої терапії. І люди, які отримують однакове лікування, можуть мати різні побічні ефекти. Однак багато людей, які отримують лікування з приводу лімфоми, мають підвищений ризик інфекційного захворювання, оскільки імунна система у них ослаблена. Вам можуть порадишити бути особливо обережним, щоб уникати мікробів, які викликають інфекції, наприклад не перебувати в натовпі або носити щось, що закриває нижню частину обличчя.

Обов'язково запитайте:

- Які побічні ефекти можуть бути у мене, та що я можу з ними зробити?
- Як ми дізнаємося, що лікування працює?
- Як часто я буду проходити лікування? Як довго воно триватиме?
- Куди мені треба буде звертатися для лікування? Чи зможу я сам вести машину?
- Чи зможу я продовжувати займатися своїми звичайними справами, такими як робота і фізичні вправи?

Чого очікувати після лікування

Після лікування попросіть свого лікаря-онколога надати вам коротку інформацію про лікування та план подальшого спостереження. Це має назву «план забезпечення виживаності пацієнта». Ваш лікар-онколог співпрацюватиме з вашим лікарем первинної ланки, щоб перевіряти загальний стан вашого здоров'я та допомагати впоратися з побічними ефектами лікування. Ви будете також регулярно проходити діагностичні дослідження, щоб перевіряти, чи не повернулася ваша лімфома або чи не з'явилася нова злоякісна пухлина в іншій частині тіла.

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

Люди, які мали лімфому, мають ризик виникнення її знову або появи деяких інших типів раку. Навіть якщо після закінчення лікування ви відчуваєтеся добре, важливо запитати свою команду онкологічної допомоги про графік регулярних діагностичних досліджень подальшого спостереження з метою перевірки, чи не повернулася ваша лімфома.

Обов'язково запитайте:

- Де я можу отримати копії короткої інформації про своє лікування та плану подальшого спостереження?
- Як часто мені потрібно бачитися зі своєю командою онкологічної допомоги?
- Коли та як мені з ними зв'язуватися?
- Чи потрібні мені будуть діагностичні дослідження, щоб побачити, чи не повернулася лімфома, або перевірити наявність проблем через лікування?
- Чи потрібні мені якісь скринінгові дослідження (на кшталт мамографії або колоноскопії) для виявлення інших видів раку на ранній стадії?

- Чи існують якісь можливі пізні або довгострокові побічні ефекти?
- Де я зможу знайти свою медичну документацію після лікування?

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 зберегти своє здоров'я під час і після лікування. Зменшити ймовірність розвитку у вас лімфоми може допомоги відмова від куріння. Досягнення й підтримання нормальної ваги, добре харчування та активність також можуть допомогти вам залишатися здоровим і знизити ризик виникнення нової лімфоми або інших видів раку.

Як розбиратися зі своїми почуттями

Лімфома може зробити вас 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 або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!