



Po diagnozie raka płuc

Jeżeli powiedziano ci, że masz raka płuc, prawdopodobnie zrobiono ci już prześwietlenia, skany i biopsję (badanie, w którym pobiera się małą ilość tkanki, aby sprawdzić ją na obecność raka). Mogły też być wykonane inne badania na komórkach rakowych w celu przetestowania ich na obecność niektórych białek lub zmiany w genie. Być może więcej skanów lub zabiegów będzie wykonanych aby sprawdzić, czy rak się rozprzestrzenił. Te badania pomogą lekarzowi w ustaleniu, jaki masz typ raka płuc, jakie jest jego stadium i jaka terapia może pomóc.

Jest wiele sposobów leczenia raka płuc, w tym operacja chirurgiczna, radioterapia oraz terapie lekami takie jak chemioterapia, terapia docelowa lub immunoterapia. Często potrzebny jest więcej niż jeden rodzaj terapii. Terapia zależy od typu i stadium zaawansowania twojego raka płuc. Wybór terapii zależy również od wyników badań na komórkach rakowych, istniejących problemów zdrowotnych i twojego osobistego wyboru. Twój lekarz pomoże ci zdecydować, która terapia jest dla ciebie najlepsza.

Miej pewność, że zapytasz:

- Jaki jest rodzaj mojego raka płuc?
- W jakim stadium jest mój rak płuc i co to oznacza?
- Czego jeszcze dowiedziałeś/-aś się o moim raku płuc z wyników badań?
- Czy będę potrzebować więcej badań?
- Twoim zdaniem jaka terapia jest najlepsza na mojego raka płuc?
- Jakie są możliwe skutki uboczne leczenia?

Czego się spodziewać w trakcie terapii?

Twój zespół opieki onkologicznej wyjaśni ci plan leczenia. Zespół ten może składać się z różnych lekarzy, pielęgniarek i innych pracowników służby zdrowia, w zależności od typu terapii, jaka jest tobie potrzebna. Na przykład jeżeli to będzie radioterapia, będziesz współpracować ze swoim onkologiem-radiologiem, aby dowiedzieć się, czego oczekiwać przed, podczas i po radioterapii. Jeżeli będą to inne rodzaje terapii, twój lekarz lub zespół onkologiczny wyjaśni ci, jak

jest ona podawana, pomoże ci przygotować się do niej, będzie sprawdzać jak się czujesz i pomoże ci ze skutkami ubocznymi. Może będzie potrzebna wykonania badań krwi, prześwietlenia lub skanów w określonych odstępach czasu aby zobaczyć, jak twoje leczenie działa.

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

Miej pewność, że zapytasz:

- Jakiej terapii mam do wyboru? Jaka terapia, twoim zdaniem, jest najlepsza dla mnie i dlaczego?
- Jaki jest cel terapii?
- Jakie skutki uboczne mogę mieć i jak sobie z nimi radzić?
- Jak dowiem się, czy terapia działa?
- Jak często będą zabiegi terapii i jak długo one trwają?
- Gdzie będą moje zabiegi i czy mogę tam pojechać sam/-a samochodem?
- Czy będę w stanie kontynuować swoje zwykłe zajęcia takie jak praca i ćwiczenia fizyczne?

Czego się spodziewać po terapii?

Po terapii twój lekarz pomoże ci radzić sobie ze skutkami ubocznymi, które mogą nadal występować. Będziesz też mieć regularne badania aby sprawdzić, czy rak powrócił,

albo czy nie pojawił się nowy rak w innych częściach ciała.

U niektórych osób rak może nie zniknąć kompletnie. Być może będą one kontynuowały leczenie i będą potrzebowały badań w celu sprawdzenia, jak ono działa.

Konieczniesz poinformuj lekarza lub kogoś z zespołu onkologicznego o skutkach ubocznych, które po terapii dalej trwają, lub gdy wystąpią nowe objawy.

Możesz mieć również trudności z radzeniem sobie ze zmianami w swoim ciele po leczeniu. Na przykład twoje płuca mogą nie działać tak dobrze, jak pracowały poprzednio. Jeżeli problemy z oddychaniem ograniczają cię w tym, co możesz robić, zapytaj zespół opieki onkologicznej, czy mogłaby pomóc rehabilitacja lub terapia pulmonologiczna.

Nawet jeżeli leczenie się zakończyło i czujesz się dobrze, jest ważne, aby zapytać swój zespół opieki onkologicznej o plan regularnych badań sprawdzających, czy rak nie powrócił.

Miej pewność, że zapytasz:

- Jak częste powinny być spotkania z moim zespołem opieki onkologicznej?
- Czy będę potrzebować badań aby zobaczyć, czy rak wrócił bądź też sprawdzić możliwe problemy wynikające z leczenia?
- Czy potrzebne są jakieś badania przesiewowe jak np. kolonoskopia, aby wykryć inne, często występujące typy raka wcześniej?
- Czy potrzebny jest plan na wizyty kontrolne po leczeniu?
- Czy mogę się spodziewać jakichś późnych lub długotrwałych skutków ubocznych po leczeniu, na które trzeba zwrócić uwagę?
- Czy, twoim zdaniem, rehabilitacja lub terapia pulmonologiczna mogłaby mi pomóc?
- Kiedy i jak trzeba się kontaktować się ze swoim zespołem opieki onkologicznej?
- Gdzie znajdę swoją dokumentację medyczną po leczeniu?

Zachowanie zdrowia

Są pewne rzeczy, które możesz zrobić dla podtrzymania zdrowia podczas i po leczeniu raka płuc. Rzucenie palenia może niektórym osobom z rakiem płuc przedłużyć życie. Zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, dojście do zdrowej wagi i jej utrzymanie, a także unikanie alkoholu może pomóc. Ważne jest również unikanie narażenia na środowiskowy dym tytoniowy i radon w domu i miejscu pracy. To wszystko może również pomóc w obniżeniu ryzyka nowego raka płuc i innych raków.

Pamiętaj o badaniach przesiewowych na inne rodzaje raka i kontynuuj badania na inne problemy zdrowotne. Rozmawiaj ze swoim lekarzem o badaniach przesiewowych i planie badań, który będzie dla ciebie odpowiedni.

Radzenie sobie ze swoimi uczuciami

Chorowanie na raka płuc może spowodować, że jesteś przerażony/-a, smutny/-a lub podenerwowany/-a. Bez względu na to czy palisz/-aś, czy nie, możesz czuć się winny/-a za tę chorobę. Takie uczucia są normalne i są sposoby, aby ci w tym pomóc.

- Nie próbuj sam/-a radzić sobie z uczuciami. Mów o nich bez względu na to, jakie one są.
- To normalne, że czasami czujesz się smutny/-a lub przygnębiony/-a, ale daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej, kiedy te uczucia pozostają dłużej niż kilka dni.
- Rób to, co lubisz, np. pójdz do kina, na obiad do restauracji, spędzaj czas na łonie przyrody lub pójdz na imprezę sportową, jeżeli lekarz stwierdzi, że możesz to zrobić.
- Uzyskaj pomoc do aktywności takich jak gotowanie czy sprzątanie.

Możesz również poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę czy liderów lub grupy religijne. Dla niektórych pomocna jest rozmowa z tymi, którzy przeszli przez to samo. Grupy wsparcia mogą to zaoferować. Inni mogą otrzymać pomoc korzystając z terapeuty. Daj znać swojemu zespołowi opieki onkologicznej jak się czujesz. Oni mogą pomóc ci znaleźć odpowiednią podporę psychiczną.

Aby otrzymać więcej informacji o raku, codzienną pomoc i wsparcie, dzwoń do American Cancer Society pod numer **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **cancer.org/lungcancer**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.



cancer.org | 1.800.227.2345

POLISH
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080815-Rev. 8/22

