



Откако било
медицински
утврдено дека
имате рак на грлото
на матката

After a Diagnosis of Cervical Cancer

Разбирливо е дека многу жени се шокирани и вознемирани кога ќе им кажат дека имаат рак на грлото на матката. Тоа се природни реакции. Медицинското утврдување на рак на грлото на матката на секоја жена влијае различно, ама за повеќето жени тоа е многу тежок момент.

Ракот на грлото на матката е 13-ти најчесто присутен рак што ги зафаќа австралиските жени. Секоја година на околу 780 жени медицински им се утврдува дека ја имаат оваа болест.

Може ќе утврдите дека ви помага ако разговарате за можностите за лекување со вашиот лекар, со семејството и со пријателите. Поставувајте прашања и дознајте толку информации колку што чувствувате дека ви се потребни.

Како се лекува ракот на грлото на матката?

Во вашето лекување и нега може да бидат вклучени поголем број разни професионални здравствени работници.

Видот на лекување што ќе го добиете ќе зависи од местоположбата на ракот, од тоа дали ракот се проширил или не или пак постои или не постои опасност да се прошири, од вашата возраст и од вашата општа здравствена состојба. Замолете го вашиот лекар да ви објасни какви несакани дејства треба да очекувате и како најдобро да се справите со нив.

Операција – тоа е најчестиот начин на лекување за жените што имаат мали тумори што се наоѓаат само внатре во грлото на матката. Видот на операцијата ќе зависи од тоа колку е голем ракот. Ракот и околното ткиво се отстрануваат за да се осигура дека не останало ниту едно делче од ракот. Тоа може да биде хистеректомија, при која се отстрануваат матката и грлото на матката, или трахелектомија, при која се отстранува само грлото на матката. Тоа обично се прави кај млади жени со рак во рана фаза затоа што се зачувува способноста на жената да забремени.

Вашиот хирург може да отстрани лимфни жлезди од подрачјето на стомакот или на дното на карлицата за да види дали ракот се проширил надвор од грлото на матката. Ако биде најден рак во лимфните жлезди, може ќе ви треба и натамошно лекување.

Лимфоедема

Ако ви извадат некои од лимфните жлезди може да ви отекуваат нозете затоа што лимфниот систем нема да ви работи како што треба. Тоа се нарекува лимфоедема. Лекар, медицинска сестра или физикален терапевт ќе ви покаже како да ги движите нозете за да спречите згрутчување на крвта и ќе ви помогне да ја отстраните лимфната течност.

Зрачење (радио-терапија) – се користат рентгенски зраци за да ги уништат или оштетат клетките на ракот за да не можат да се размножуваат. Зрачење обично се препишува ако не сте во најдобра здравствена состојба за поголема операција, или ако ракот се проширил во ткивата или во лимфните жлезди околу грлото на матката. Тоа исто така може да се примени и по операција, или во комбинација со хемотерапија.

Хемотерапија – се користат лекови за да се убијат клетките на ракот или за да се забави нивното размножување. Обично се дава преку вена (интравенозно). Може ќе треба да преноќите во болница, а може да ве лекуваат и како дневен пациент. Колку дози на хемотерапија ќе

добиете ќе зависи од тоа каков вид рак на грлото на матката имате и на кои други начини ве лекуваат во истото време. Ако ве лекуваат само со хемотерапија, веројатно ќе добиете најмногу до шест дози, на секои 3-4 недели во текот на неколку месеци.

Несаканите дејства се разликуваат од еден до друг човек. Тие може да бидат замор, проблеми со мочниот меур, проблеми со дебелото црево, менопауза (престанување на месечниот циклус) и неплодност.

Како тоа ќе се одрази на мојата телесна и душевна добросостојба?

Ако јадете хранлива храна и редовно вежбате, ако можете, дури и ако вежбите се сосем лесни движења и кратко време, тоа може да помогне да ви се подобри циркулацијата на крвта, да ви се намали заморот и да ви се подобри расположението.

- Не плашете се да побарате професионална и душевна поддршка.
- Размислете за тоа да се придружите на некоја група за поддршка на болни од рак.
- Обидете се да не обрнувате внимание на непожелни совети и на „страшни приказни“.
- Живејте го секој ден и не заборавајте дека најверојатно секој ден ќе ви биде различен.

Помошните начини на лекување, како што се лековитите билки, акупунктурата, масажата, одмарањето од напнатоста и медитацијата може да се користат заедно со медицинското лекување, а за некои од нив е утврдено дека го подбруваат квалитетот на животот или пак ја намалуваат болката. Нема докази дека таквите начини на лекување можат да го излекуваат ракот или да го спречат да се појави. Важно е да запомнете дека некои од тие начини на лекување не се проверени во поглед на несаканите дејства, дека може да бидат скапи и дека може да дејствуваат непожелно на другите медицински начини на лекување. Кажете му на вашиот лекар за сите помошни начини на лекување што размислувате да ги користите.

Запомнете, ако нешто ве загрижува или ако имате прашања, јавете се кај вашиот лекар. Погрижете се да имате квалификуван професионален преведувач ако не разбирате англиски јазик.

Каде може да добијам сигурни информации?

Cancer Council Helpline (Телефонска линија за помош на Советот за борба против ракот) 13 11 20 – Информации и поддршка за вас и за вашето семејство по цена на локален повик од било кое место во Австралија. www.cancerCouncil.com.au

Преведувачка служба 13 14 50



After a Diagnosis of Cervical Cancer

Many women feel understandably shocked and upset when told they have cervical cancer. These are natural responses. A diagnosis of cervical cancer affects each woman differently, but for most it will be a difficult time.

Cervical cancer is the 13th most common cancer affecting Australian women. About 780 women are diagnosed with the disease every year.

You may find it helpful to talk about your treatment options with your doctors, family and friends. Ask questions and find out as much information as you feel you need.

How is cervical cancer treated?

You may have a number of different health care professionals involved in your treatment and care.

The type of treatment you have will depend on the location of the cancer, whether or not the cancer has spread or is at risk of spreading, your age and general health. Ask your doctor to explain what side effects to expect and how best to manage these.

Surgery – is the most common treatment for women who have small tumours found only within the cervix. The type of surgery will depend on the extent of the cancer. The cancer and surrounding tissue are removed to make sure no part of the cancer is left behind. This could involve a hysterectomy, where the uterus and cervix are removed, or a trachelectomy, where only the cervix is removed. This is usually done in young women with early stage cancer because it preserves a woman's ability to become pregnant. Your surgeon may remove lymph nodes in your abdominal or pelvic area to see if the cancer has spread beyond the cervix. If cancer is found in the lymph nodes, you may need more treatment.

Lymphoedema

If some of your lymph nodes are taken out, your legs may swell because your lymphatic system is not working properly. This is called lymphoedema. A doctor, nurse or physiotherapist will show you how to move your legs to prevent blood clots and help drain any lymph fluid.

Radiotherapy – uses x-rays to kill cancer cells or injure them so they cannot multiply. Radiotherapy is usually given if you are not well enough for a major operation or if the cancer has spread into the tissues or lymph nodes surrounding the cervix. It may also be used after surgery or in combination with chemotherapy.

Chemotherapy – uses drugs to kill or slow the growth of cancer cells. It is usually given through a vein (intravenously). You may need to stay overnight in hospital or you may be treated as a

day patient. The number of chemotherapy sessions you have will depend on the type of cervical cancer and what other treatment you are undergoing. If your only treatment is chemotherapy, you will probably have it up to six times, every 3–4 weeks over several months.

Side effects vary from person to person. They may include tiredness, bladder problems, bowel problems, menopause and infertility.

What about my physical and emotional wellbeing?

Eating nutritious food and exercising regularly, if you can, even if it's gentle or for a short time, can help to improve circulation, reduce tiredness and improve your mood.

- Don't be afraid to ask for professional and emotional support.
- Consider joining a cancer support group.
- Try to ignore unwanted advice and 'horror stories'.
- Live day-to-day and remember that every day is likely to be different.

Complementary therapies, such as herbal medicine, acupuncture, massage, relaxation and meditation, can work alongside medical treatments and some have been shown to improve quality of life or reduce pain. There is no evidence that these therapies can cure or prevent cancer. It is important to remember that some of these therapies have not been tested for side effects, may be expensive and may work against other medical treatments. Let your doctor know about all complementary therapies you are thinking of using.

Remember, if you have any concerns or questions, contact your doctor. Make sure you have a qualified professional interpreter if you don't understand English.

Where can I get reliable information?

Cancer Council Helpline 13 11 20 – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.
www.cancercouncil.com.au
Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50