



# Čo môžete urobiť?

Život s nemalobunkovým karcinómom pľúc

sprievodca pre pacientov a pre tých, ktorí sa o nich starajú

# Obsah

Úvod	3
Čo je nemalobunkový karcinóm pľúc (NKP)?	4
V akom štádiu je Vaše ochorenie?	6
Aké sú možnosti Vašej liečby?	8
Pozrime sa bližšie na liečbu NKP	10
Nežiaduce (vedľajšie) účinky konvenčnej chemoterapie	13
Nežiaduce účinky cielenej liečby	16
Starajte sa o seba	18
Kontakty	20
Čo znamenajú tieto slová?	22
Otázky/Poznámky	23

# Úvod

Možno ste sa práve dozvedeli, že máte nemalobunkový karcinóm pľúc (NKP). Možno ste už začali s liečbou. Alebo ste sa možno práve dozvedeli, že NKP má niekto z Vašich blízkych. Niet divu, že máte veľa otázok. Chcete vedieť, aké možnosti existujú, aby Váš blízky dostal najlepšiu možnú liečbu.

„Život s nemalobunkovým karcinómom pľúc“ Vás týmto ťažkým obdobím môže previesť. Táto brožúrka vysvetľuje niektoré z dostupných liečebných možností. Obsahuje všeobecné informácie o tom, čo môžete očakávať a kde môžete nájsť ďalšiu pomoc. Mnohé slová, ktorým možno nerozumiete, sú zvýraznené. Ich význam je vysvetlený v glosári na strane 22. Brožúra „Život s nemalobunkovým karcinómom pľúc“ nebola vytvorená s cieľom nahradiť lekárske rady Vášho onkológa.



Možno budete mať po prečítaní tejto brožúrky viac otázok. Kapitola Poznámky na strane 23 obsahuje niekoľko otázok, ktoré Vám pomôžu začať. Nebojte sa pýtať. Pokiaľ ide o Vaše zdravie, neexistuje žiadna hlúpa otázka. Všetko počas tohto ťažkého obdobia by sa malo týkať Vás a Vášho zdravia.

# Čo je nemalobunkový karcinóm pľúc (NKP)?

## Rakovina

Milióny buniek v tele zodpovedajú za rôzne funkcie. Normálne bunky rastú, delia sa a organizujú určeným spôsobom. Odumierajú a sú kontinuálne nahrádzané novými bunkami. Niektoré bunky však môžu rásť a deliť sa nekontrolovane.

Rakovina je všeobecný pojem pre bunky, ktoré nekontrolovane rastú. Rakovinové bunky vytvárajú nádory. Nie všetky nádory sú zhubné (malígne), niektoré sú nezhubné (benígne).

## Rakovina pľúc

Vo všeobecnosti existujú dva typy rakoviny pľúc:

- Nemalobunkový karcinóm pľúc (NKP)
- Malobunkový karcinóm pľúc



*Približne 85% prípadov rakoviny pľúc tvorí NKP.*

Táto brožúra sa sústreďuje na NKP, najčastejší typ pľúcnej rakoviny.

## Hlavné typy NKP

Existujú tri hlavné typy NKP:

- Adenokarcinóm (vrátane bronchioloalveolárneho karcinómu)
- Skvamocelulárny (dlaždicobunkový) karcinóm
- Veľkobunkový nediferencovaný karcinóm

V závislosti od typu NKP môžu byť postihnuté rôzne časti Vášho tela. Liečebné možnosti pre všetky tri typy sú rovnaké.

## Rizikové faktory vzniku NKP

Vedci nepoznajú presnú príčinu vzniku NKP. So vznikom NKP sa však spájajú isté rizikové faktory. Tu uvádzame len niektoré zo známych rizikových faktorov vzniku NKP.

**Fajčenie.** Ostáva hlavným rizikovým faktorom vzniku NKP. Nemalobunkový karcinóm pľúc sa však môže vyskytnúť aj u nefajčiarov.

**Pasívne fajčenie.** Ak žijete v jednej domácnosti s fajčiarimi, môžete mať vyššie riziko vzniku NKP.

**Faktory životného prostredia.** Expozícia radónu a azbestu zvyšuje riziko. Znečistenie ovzdušia napr. výfukovými plynmi môže byť tiež rizikovým faktorom vzniku NKP.

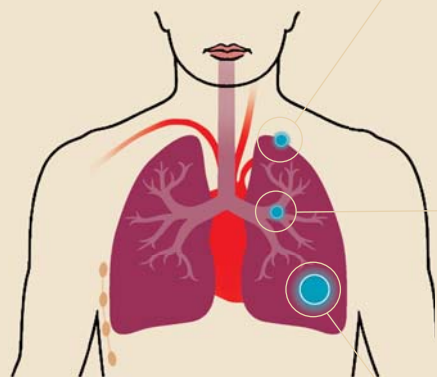
**Rodinná anamnéza.** Môžete mať vyššiu pravdepodobnosť vývoja NKP, ak bol niekto z členov Vašej rodiny postihnutý rakovinou pľúc.

## Kde sa môže objaviť NKP?

NKP sa môže šíriť do tela cez lymfatické uzliny a krvným obehom.

**Lymfatické uzliny** sú uzlíky tvaru hrášku, ktoré pomáhajú organizmu zbaviť sa choroboplodných zárodkov. Lymfatické uzliny filtrujú choroboplodné zárodky, ktoré sa sem dostávajú lymfou (miazgou). Týmto spôsobom napomáhajú lymfatické uzliny predchádzať infekcii a chorobám. Ak sú lymfatické uzliny postihnuté rakovinou, môže dôjsť k jej šíreniu do ostatných orgánov.

**Výstelka pľúc a hrudnej dutiny** (pleura, pohrudnica) môže dôjsť k jej postihnutiu a rovnako môžu byť postihnuté nervy a cievy ktoré vedú k ramenu.



### **Adenokarcinóm (vrátane bronchioloalveolárneho karcinómu).**

Najčastejšie sa vyskytuje u nefajčiarov a u žien. Nádor sa zvyčajne zistí na periférii (okraji) pľúc. Adenokarcinóm sa môže šíriť do výstelky hrudnej dutiny. Ak k tomu dôjde, v hrudnej dutine sa začne tvoriť tekutina. Tento typ NKP sa šíri (metastázuje) v skorom štádiu do ďalších orgánov.

### **Skvamocelulárny karcinóm.**

Najčastejšie býva spojený s fajčením. Tieto nádory sa môžu nachádzať v slizničnej membráne, ktorá vystieľa priedušky. Niekedy sa nádor šíri cez stenu priedušky. Príznakom skvamocelulárneho NKP môže byť vykašľavanie krvi.

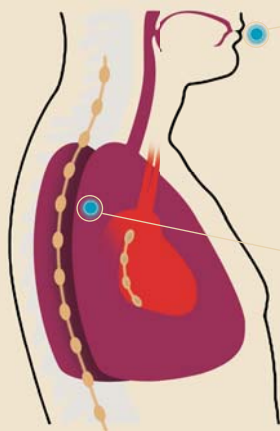
### **Veľkobunkový nediferencovaný karcinóm.**

Vzácnny typ NKP. Tieto nádory rastú rýchlo a skoro sa šíria.

# V akom štádiu je Vaše ochorenie?

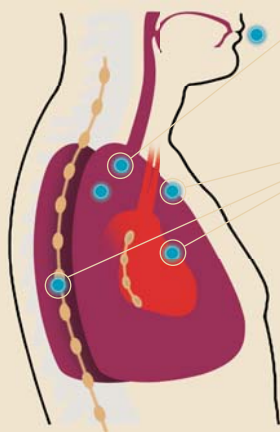
## Staging

Pred začatím liečby onkológ stanoví štádium NKP. Staging (určenie štádia ochorenia) je spôsob určenia pokročilosti ochorenia. Staging ovplyvňuje typ liečby, ktorú budete dostávať, a tiež predpokladané výsledky (prognózu).



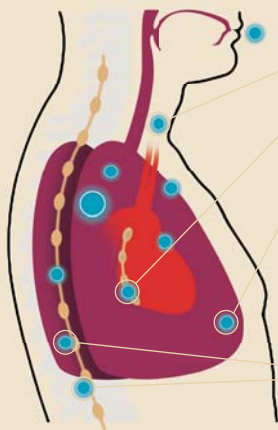
**Skryté štádium.** Nazýva sa tiež okultné štádium. Nádor je často príliš malý, aby ho bolo možné zachytiť zobrazovacími metódami, napr. na RTG snímke alebo pri počítačovej tomografii (CT). Rakovinové bunky sa však môžu nájsť v hliene vykašľanom z pľúc.

**Štádium 0.** Rakovinové bunky sa nachádzajú len v pôvodnom nádore v pľúcach. Rakovina sa nedostala cez pľúcnu výstelku.



**Štádium I.** Rakovinové bunky sú obmedzené na pľúca. Tkanivo okolo pľúc zostáva normálne. Štádium I sa v závislosti na veľkosti nádoru delí na podštádia IA a IB.

**Štádium II.** Rakovina sa rozšírila do lymfatických uzlín, hrudnej steny, pľúcnej výstelky alebo do vonkajšej výstelky, ktorá obaluje srdce (perikardu, osrdcovníka). Štádium II sa podľa veľkosti nádoru delí na štádia IIA a IIB.



**Štádium III.** Rakovina sa rozšírila do lymfatických uzlín v oblasti hrudníka medzi srdcom a pľúcami (mediastínium, medzihrudie). Mohlo tiež dôjsť k postihnutiu krvných ciev mediastína. Alebo sa rakovina nájde v lymfatických uzlinách na strane hrudníka opačnej, ako je pôvodný nádor. Rakovina sa tiež mohla rozšíriť do dolnej časti krku. Štádium III sa podľa veľkosti nádoru delí na štádiá IIIA a IIIB.

**Štádium IV.** Rakovina sa rozšírila do druhého pľúcneho krídla alebo do iných častí organizmu.

## Faktory ovplyvňujúce prognózu

Staging dáva lekárovi dobrú predstavu o tom, aká bude odpoveď na liečbu. Staging sám osebe však nepredpovedá prognózu. Tá je ovplyvnená aj inými dôležitými faktormi. K nim patrí:

- typy prítomných príznakov
- celkový zdravotný stav

Zdravé stravovanie a fyzická aktivita môžu prispieť k Vášmu celkovému dobrému zdravotnému stavu. Podobne to je s informáciami o Vašom ochorení. Poddajte sa rôznym emóciám. Či už cítite obavy, smútok, hnev alebo možno aj vinu, tieto pocity sú normálne. Môžu Vám pomôcť zistiť všetko, čo sa dá, o Vašej chorobe a Vašich možnostiach. Týmto spôsobom môžete (spolu so svojím lekárom) vybrať liečbu, ktorá je pre Vás najvhodnejšia.

# Aké sú možnosti Vašej liečby?

## Existuje viac ako jedna možnosť

To, ktorý liečebný postup je pre Vás najvhodnejší, závisí od niekoľkých faktorov. Vašu liečbu preto bude s veľkou pravdepodobnosťou tvoriť jedna alebo viac nasledujúcich možností:

Liečba	Ako funguje?
<b>Chirurgický zákrok</b>	Môže odstrániť nádor. Chirurgický zákrok je možné uskutočniť vtedy, ak je nádor malý a nerozšíril sa do ostatných častí Vášho organizmu.
<b>Ožarovanie (rádioterapia)</b>	Na zmenšenie nádoru sa využíva vysokoenergetické RTG (röntgenové) žiarenie.  Rádioterapia môže zničiť všetky rakovinové bunky, ktoré neboli odstránené pri chirurgickom zákroku. Môže však poškodiť zdravé bunky.
<b>Konvenčná chemoterapia</b>	Lieky, ktoré sa používajú na zničenie rýchlo rastúcich rakovinových buniek. Môže však dôjsť aj k poškodeniu zdravých buniek.  Niektoré typy chemoterapie napomáhajú spomaleniu rastu rakovinových buniek a ich deštrukcii.
<b>Cielená terapia</b>	Lieky, ktoré ovplyvňujú určité pochody v rakovinových a niektorých zdravých bunkách.  Napomáha spomaliť rast nádoru a zničiť nádorové bunky.



## Kedy sa môže použiť tento typ liečby?

Aby ste mohli podstúpiť chirurgický zákrok, mali by ste byť v dobrej celkovej kondícii.  
Chirurgický zákrok môže byť prvým krokom vo Vašom liečebnom pláne.  
Vykonáva sa spravidla v štádiu I–II.

---

Z hľadiska jednoduchšieho odstránenia nádoru môže rádioterapia predchádzať chirurgickému zákroku. Rádioterapiu môžete absolvovať aj pooperačne.

Táto liečba sa využíva v štádiu II–III; môže sa však použiť aj pri pokročilom NKP (štádium IV) – na zmenšenie nádoru a úľavu od bolesti.  
Vzhľadom k Vášmu celkovému zdravotnému stavu či nálezu šírenia rakoviny do ostatných častí Vášho organizmu nemusíte byť vhodným adeptom na chirurgickú liečbu. Vtedy je možné rádioterapiu použiť namiesto chirurgického zákroku.

---

Chemoterapia sa môže použiť v kombinácii s rádioterapiou na zmenšenie nádoru pred chirurgickým zákrokom.

Môže sa použiť pooperačne alebo po rádioterapii na zlikvidovanie tých rakovinových buniek, ktoré mohli prežiť.

---

Cielená liečba sa používa v prípade, ak v liečbe pokročilého NKP zlyhal najmenej jeden cyklus chemoterapie.

# Pozrime sa bližšie na liečbu NKP

## Konvenčná („tradičná“) chemoterapia

Ak je vo Vašom štádiu NKP vhodné použitie chemoterapie, na výber je mnoho rozličných typov liekov. Lieky používané v chemoterapii sa delia do širokých kategórií známych pod názvami prvólniová, druholíniová a treťólniová terapia, a to v závislosti od toho, kedy počas Vašej liečby Vám ich Váš lekár predpisuje.

- Chemoterapia obsahujúca deriváty platiny sa používa ako počiatočná. K bežným príkladom derivátov platiny patria karboplatina a cisplatina. Opýtajte sa Vášho onkológa, ktoré iné typy chemoterapie je možné použiť.
- Na zlepšenie účinnosti chemoterapie Vám onkológ k chemoterapii na báze platiny môže pridať chemoterapiu s taxánmi, napr. paklitaxelom a docetaxelom. Okrem uvedených preparátov môžu byť dostupné aj iné lieky. Hovorte so svojím onkológom o Vašej liečbe konkrétne.

Informácie o možných nežiaducich účinkoch konvenčnej chemoterapie sú uvedené na stranách 14–17.

## Ako sa podáva konvenčná chemoterapia?

Tieto lieky sa zvyčajne podávajú v infúzii cez ihlu zavedenú do žily (vnútrožilovo, intravenózne). Pod dohľadom lekára Vám ich môže podať zdravotná sestra, a to v nemocnici alebo aj ambulantne.

**Ako často budete liečbu (režim) dostávať,** závisí na kombinácii jednotlivých liekov. Dĺžku režimu môže ovplyvniť aj Vaša odpoveď na liečbu.

**Chemoterapia sa podáva v cykloch,** kam patria obdobia liečby a obdobia bez podávania liekov. Vaše telo si tak môže oddýchnuť od silných vedľajších účinkov chemoterapie.



# Pozrime sa bližšie na liečbu NKP

## Cielená liečba

Ak Váš nádor neodpovedá na predchádzajúcu chemoterapiu, onkológ Vám môže naordinovať cieľnú liečbu.

Nekontrolovaný rast buniek môže viesť k rakovine. Cieľná liečba však môže proces, ktorý vedie k nekontrolovanému rastu buniek, prerušiť. Vedci získavajú stále viac vedomostí o rôznych spôsoboch, akými cieľná liečba ovplyvňuje rakovinové bunky. Cieľná liečba funguje odlišne od konvenčnej chemoterapie. **Niektoré typy cieľnej liečby sa podávajú vo forme tabliet – tie sa užívajú perorálne t.j. cez ústa raz za deň.** Spýtajte sa svojho lekára, či je tento typ liečby pre Vás vhodný.

Informácie o možných nežiaducich účinkoch cieľnej liečby nájdete na str. 16.

## Klinické skúšania

Pri rozhovore s lekárom Vám môže byť ponúknutá účasť na klinickom skúšaní, a to pred, aj po začatí liečby. Informácie o klinických skúšaniach nájdete v kapitole Zdroje, ktorá sa začína na strane 20.



# Nežiaduce účinky konvenčnej chemoterapie

## Čo môžete pociťovať?

Vo všeobecnosti postihuje konvenčná chemoterapia rakovinové i nerakovinové bunky s rýchlym delením. V závislosti od funkcie normálnych buniek môže ich smrť viesť ku konkrétnym nežiaducim účinkom. Napr. ak chemoterapia ničí bunky potrebné pre rast vlasov, veľmi pravdepodobne dôjde ku strate vlasov.

Rôzne typy chemoterapie však ovplyvňujú každého inak. Skôr, než s chemoterapiou začnete, spýtajte sa svojho onkológa, k akým nežiaducim účinkom môže dôjsť, a ako ich máte zvládať.

Vo Vašom prípade nemusí dôjsť ku všetkým nežiaducim účinkom, ktoré sú vymenované na nasledujúcich stranách, prípadne môžu byť len mierneho stupňa.

## Informujte svojho onkológa, ak máte tieto, alebo akékoľvek iné nežiaduce účinky

- strata chuti do jedla
- nevoľnosť a zvracanie
- rany v ústnej dutine
- strata vlasov
- častejšie infekčné ochorenia
- pocit slabosti a únavy

## Priaznivé účinky konvenčnej chemoterapie

Napriek uvedeným nežiaducim účinkom môže konvenčná chemoterapia zastaviť delenie rakovinových buniek a spôsobiť zmenšenie nádoru. Chemoterapia môže tiež spomaliť rast nádorových buniek.

# Nežiaduce účinky konvenčnej chemoterapie

## Ako zmierniť možné nežiaduce účinky konvenčnej chemoterapie?

Nežiaduce účinky po ukončení chemoterapie zvyčajne vymiznú. Môžete však podniknúť aj kroky na ich zmiernenie už počas liečby. Na tomto mieste Vám poskytujeme niektoré tipy. Spýtajte sa svojho onkológa na ďalšie spôsoby zmiernenia týchto a ďalších možných nežiaducich účinkov.

### Nežiaduci účinok

### Tipy na svojpomoc

#### Strata chuti do jedla.

Chemoterapia môže ovplyvňovať Vaše chuťové poháriky. Správna strava je počas liečby obzvlášť dôležitá. Váš onkológ Vám tiež môže navrhnúť stravu, ktorá je pre Vás najvhodnejšia. Spýtajte sa svojho onkológa, ktoré lieky zlepšujú chuť do jedla.

- Jedzte malé porcie, ak môžete.
- Vyskúšajte výživné tyčinky alebo nápoje.
- Chodte pred jedlom na prechádzku, zvýšite si tým chuť do jedla.

#### Nevoľnosť a zvracanie.

Pred začatím chemoterapie je možné užívať lieky na lekársky predpis, ktoré zabráňujú pocitu nevoľnosti. Pomáhajú predchádzať nevoľnosti, ktorá je navodená chemoterapiou. Spýtajte sa svojho lekára, ktoré voľnopredajné lieky alebo lieky na lekársky predpis sú pre Vás vhodné.

- Snažte sa jesť a piť pomaly.
- Pite hodinu pred alebo po jedle.
- Pite studený nesladený jablkový, hroznový alebo zázvorový nápoj.
- Vyhýbajte sa mastným jedlám.



## Nežiaduci účinok

**Rany v ústnej dutine.** Bolestivé ranky môžu sťažovať jedenie i pitie. Môže tiež dôjsť k ich infekcii. Lekár Vám na zmierňovanie bolesti môže predpísať špeciálne roztoky na výplach ústnej dutiny.

**Alergické reakcie.** Počas alebo po liečbe niektorými typmi preparátov sa môže vyskytnúť vyrážka, začervenanie a horúčka.

**Strata vlasov (ochlpenia).** Môžu Vám vypadáť všetky alebo časť vlasov a ochlpenie. Vlasy zvyčajne dorastú; niekedy sú však inej farby alebo kvality.

**Slabosť a vyššia pravdepodobnosť vzniku infekčných ochorení.** Chemoterapia môže znižovať počet krvných buniek vo Vašom organizme. Z nedostatku červených krviniek sa budete cítiť slabý. Biele krvinky hrajú kľúčovú úlohu v obrane organizmu pred infekciou. Menšie množstvo bielych krviniek znamená, že je vyššia pravdepodobnosť vzniku infekčného ochorenia. Spýtajte sa svojho lekára, ktoré lieky môžu zvýšiť počet červených a bielych krviniek.

## Tipy na svojpomoc

- Jedzte studené jedlá alebo jedlá izbovej teploty.
- Vyskúšajte „mäkké“ jedlá, napr. stravu pre kojencov, ovsenú kašu alebo banány.
- Na čistenie zubov používajte mäkkú zubnú kefku.

- Niektoré lieky, napr. kortikosteroidy a antihistaminiká môžu znížiť riziko alergických reakcií, ale musíte ich užívať už pred chemoterapiou. Spýtajte sa Vášho lekára či sestry, ktoré lieky sú pre Vás vhodné.

- Používajte jemný šampón.
- Češte sa mäkkým hrebeňom.
- Noste účes z krátkych vlasov, aby vyzerali bohatšie.
- Kúpu parochne zvažujte ešte predtým, než Vám vlasy vypadajú, aby sa parochňa čo najviac podobala Vaším vlastným vlasom.
- Kým Vám vlasy nedorastú, skúste nosiť parochňu alebo pestrú šatku.

- Spýtajte sa lekára alebo sestry, či je vhodné, aby ste brali vitamíny alebo prípravky obsahujúce železo.
- Často si umývajte ruky, hlavne po použití WC.
- Chráňte sa pred kontaktom s ľuďmi, ktorí trpia nádchou alebo chrípkou.
- Vyhýbajte sa miestam, kde sa zhromažďujú ľudia vo väčšom počte.

# Nežiaduce účinky cielenej liečby

## Čo môžete pociťovať?

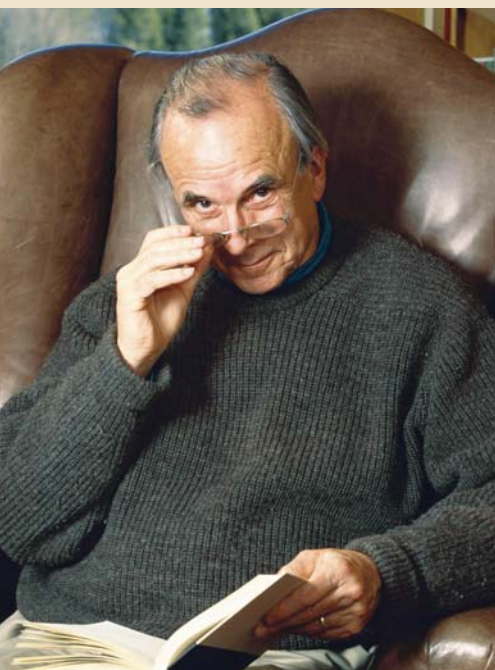
Cielená liečba ovplyvňuje každého inak. Pred začiatkom liečby sa opýtajte Vášho onkológa, ku ktorým nežiaducim účinkom môže dôjsť, a ako ich máte zvládať.

## Dajte si pozor na tieto príznaky

- Ťažká alebo dlhotrvajúca hnačka, nevoľnosť, strata chuti do jedla alebo zvracanie.
- Podráždenie očí.

## Okamžite zavolajte lekára, ak máte tieto príznaky

- Objavenie sa alebo zhoršenie nevysvetliteľnej dýchavice alebo kašľa. Môže sa jednať o príznaky intersticiálnej choroby pľúc, čo je vzácne, ale závažné ochorenie pľúc, ktoré sa vyskytlo pacientov užívajúcich niektoré typy cielenej liečby.





## Ako zvládať možné nežiaduce účinky?

Najčastejšími vedľajšími účinkami, ku ktorým môže dôjsť počas niektorých typov cieľenej liečby, sú vyrážka a hnačka. Zvyčajne sú ľahkého alebo mierneho stupňa.

Na koži sa Vám môžu objaviť aj iné zmeny. Ak u Vás dôjde k výskytu týchto nežiaducich účinkov, oznámte to svojmu lekárovi. Na zmiernenie týchto nežiaducich účinkov môžete sami podniknúť niektoré kroky.

Nežiaduci účinok	Tipy
<p><b>Vyrážka a iné kožné zmeny.</b> Vyrážka sa môže objaviť na tele či na tvári tesne po začatí cieľenej liečby. Neprerušujte užívanie liečby, kým Vám to lekár nenariadi. Vyrážka sa môže podobáť akné alebo napodobňovať suchú kožu. Nejedná sa o alergickú reakciu. Váš lekár Vám môže predpísať lieky, ktoré zabraňujú infekcii a napomôžu hojeniu vyrážky či suchosti kože.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Na umývanie postihnutej oblasti používajte jemné mydlo.</li><li>● Zvlhčujte postihnutú oblasť jemným pleťovým mliekom.</li><li>● Vyhýbajte sa slnečnému žiareniu.</li></ul>
<p><b>Hnačka.</b> Môže sa vyskytnúť krátko po začiatku cieľenej liečby. Ak sa hnačka zhoršuje, informujte o tom lekára.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Počas dňa často pite vodu v malých dúškoch.</li><li>● Nejedzte dráždivé jedlá.</li><li>● Vyhýbajte sa konzumácii korených jedál a kofeínu.</li></ul>

## Priaznivé účinky cieľenej liečby

Na rozdiel od normálnych zdravých buniek rakovinové bunky rastú a delia sa nekontrolovane. Cieľená liečba ovplyvňuje bunkové funkcie rakovinových a niektorých zdravých buniek. Táto liečba u niektorých pacientov spomaľuje rast rakovinových buniek a môže zmenšiť veľkosť nádoru.

Niektoré typy cieľenej liečby sa vyrábajú vo forme tabliet. Užívanie tabliet perorálne (t.j. cez ústa) je pohodlným spôsobom liečby. Zatiaľ čo všetky typy protirakovinovej liečby majú nežiaduce účinky, ak užívate cieľenú liečbu, môžete sa stretnúť s menším množstvom alebo odlišnými nežiaducimi účinkami.

# Starajte sa o seba

## Reálna nádej

Čo by ste mali očakávať od svojej liečby? Liečebné možnosti Vám môžu pomôcť, ale výsledky liečby budú čiastočne závisieť od štádia Vašej choroby. Pre Vašu fyzickú a psychickú pohodu je dôležité, aby ste v živote ostali čo najaktívnejší.

## Depresia

Ak sa niekoľko týždňov cítite neobvykle smutní a už sa netešíte z vecí, z ktorých ste sa tešili, je možné, že ste podľahli depresii.

- Neváhajte a informujte svojho onkológa o tom, ako sa cítite.
- Depresia nie je ochorenie, s ktorým by ste sa mali vysporiadať sami. Niektoré organizácie vymenované v kapitole Zdroje, ktorá začína na strane 20, Vás môžu nakontaktovať na profesionálov, ktorí Vám s depresiou pomôžu.

## Čo môžete urobiť Vy?

**Môže sa zdať, že rakovina vládne** celému Vášmu životu. Oddýchnite si od tejto choroby tak, že sa budete venovať niektorým zo svojich koníčkov. Relaxujte pri sledovaní filmu alebo čítaní obľúbenej knihy. Praktizujte jógu.

**Požiadajte o pomoc rodinu a priateľov.** Mnoho patientskych organizácií ponúka poradenstvo. Informácie o týchto skupinách a iných organizáciách zaoberajúcich sa rakovinou nájdete v kapitole Zdroje na nasledujúcej strane.

**Čo je najdôležitejšie, diskutujte so svojim lekárom** o liečebných možnostiach, ktoré sú vhodné pre Vás. V starostlivosti o seba hráte aktívnu úlohu.

**Pri hľadaní spôsobov, ako žiť život** čo najnormálnejšie, myslite na to, že ste najdôležitejšou osobou Vášho vlastného onkologického tímu.



# Kontakty

## Webové stránky organizácií zaoberajúcich sa rakovinou

**www.rakovinapluc.sk**

bezplatná infolinka: 0800 800 702

**Liga proti rakovine**

+421 2 529 217 35

<http://www.lpr.sk>

**Nadácia pre pomoc onkologickým pacientom**

+421 905 403 726

<http://www.npop.sk>

**Alliance for Lung Cancer Advocacy, Support, and Education**

1-800-298-2436

<http://www.alcase.org>

**American Cancer Society**

1-800-ACS-2345 (prístup 24 hodín denne)

<http://www.cancer.org>

**American Lung Association**

1-800-586-4872

<http://www.lungusa.org>

**Association of Cancer Online Resources**

<http://www.acor.org>

**Cancer Care**

1-800-813-HOPE

<http://www.cancercare.org>

**Cancer Research and Prevention Foundation**

1-800-227-2732

<http://www.preventcancer.org>

**The Cleveland Clinic Foundation/**

**Scott Hamilton CARES Initiative**

<http://www.chemocare.com>

**It's Time to Focus on Lung Cancer**

1-877-646-5864

<http://www.lungcancer.org>

### **National Coalition for Cancer Survivorship**

1-877-622-7937

<http://www.canceradvocacy.org>

### **The Wellness Community**

1-888-793-9355

<http://www.thewellnesscommunity.org>

### **Women Against Lung Cancer**

1-608-233-7905

<http://www.4walc.org>

## **Informácie o klinických skúšaníach**

### **National Cancer Institute**

1-800-422-6237

<http://www.cancer.gov/clinicaltrials>

### **National Institutes of Health**

1-301-496-4000

<http://www.clinicaltrials.gov>

## **Informácie pre pacientov s rakovinou pľúc**

### **People Living With Cancer**

1-888-651-3038

<http://www.plwc.org>

### **National Comprehensive Cancer Network**

1-888-909-6226

<http://www.nccn.org>

# Čo znamenajú tieto slová?

## Vysvetlivky

**Anemický:** stav spôsobený anémiou t.j. zníženým počtom červených krviniek

**Benígy:** nezhubný, nerakovinový

**Cielená liečba:** Typ liečby rakoviny, ktorý sa zameriava cielene na určité funkcie buniek.

**Chemoterapia:** Lieky používané na zastavenie delenia nádorových buniek. Chemoterapia sa popisuje ako prvolíniová, druholíniová alebo treťolíniová, a to v závislosti na počte rôznych liečebných režimov, ktoré ste absolvovali. Chemoterapia sa zvyčajne podáva vnútrožilovo.

**Intravenózne:** podané do žily, vnútrožilovo.

**Lymfa (miazga):** Tekutina, ktorá koluje v ľudskom tele a nesie choroboplodné zárodky do lymfatických uzlín.

**Lymfatické uzliny:** Uzlíky tvaru hrášku, ktoré sa nachádzajú na všetkých miestach ľudského organizmu. Napomáhajú telu zbaviť sa infekcie tým, že zachytávajú choroboplodné zárodky, ktoré sem prináša lymfa.

**Malígy:** zhubný, rakovinový

**Metastázovanie:** Šírenie rakoviny z jednej časti tela do ďalšej.

**Onkológ:** Lekár, ktorý sa špecializuje na liečbu rakoviny.

**Pohrudnica:** Tenká vrstva tkaniva, ktorá pokrýva pľúca a vystiela hrudnú dutinu.

**Prognóza:** Vyhliadka na priebeh ochorenia a uzdravenie.

**Rakovina:** Všeobecný pojem pre bunky, ktoré rastú, delia sa a organizujú nekontrolovaným spôsobom. Rakovinové bunky vytvárajú nádory.

**Rádioterapia:** Ožiarenie. Liečba, ktorá na zmenšenie nádoru využíva RTG žiarenie s vysokou energiou. Môže sa používať samostatne alebo v kombinácii s chirurgickým zákrokom a chemoterapiou.

**Režim:** Spôsob ako dostávate liečbu. Pri chemoterapii režim obvykle zahŕňa aj obdobie bez liečby, aby si Vaše telo mohlo oddýchnuť.

**Staging:** Miera pokročilosti rakoviny. Označuje sa číslicami I–IV. Čím je štádium nižšie, tým lepšie sú vyhliadky na uzdravenie

