



Бојка  
за секој нов ден

ДА СЕ  
ЖИВЕЕ СО  
МЕТАСТАТСКИ  
КОЛОРЕКТАЛЕН  
КАРЦИНОМ

ОДГОВОРИ НА СИТЕ ВАШИ ПРАШАЊА



## СОДРЖИНА

Што е рак (канцер)?	4
Можности за третман	8
Несакани ефекти	11
Колоректален карцином и јас	13
Други прашања	16

## Да се живее со метастатски колоректален карцином

Оваа брошура овозможува на лесен начин да се разберат информациите за метастатскиот колоректален карцином ( општо познат како карцином на дебело црево). Што значи дијагнозата за тебе, можностите за третман, и што може да се очекува во иднина.

Да се биде дијагностициран со метастатски колоректален карцином, за тебе и твојата фамилија може да претставува тежок период полн со предизвици, што би можело да предизвика несигурност околу твојата иднина, како и за третманот на болеста.

Сосема нормално е да бидеш загрижен и да се чувствуваш несигурен, но кога ќе ја разбереш болеста и можностите за третман кои што ти се нудат, ќе можеш повторно да ја превземеш контролата врз твојот живот и да се осигураш за твојата иднина. Важно е да знаеш за низата можности кои што ти се достапни, од кои тимот од доктори, специјалисти одговорни за тебе, ќе можат да се одлучат за најдобрата терапија.

## Што е рак (канцер)?

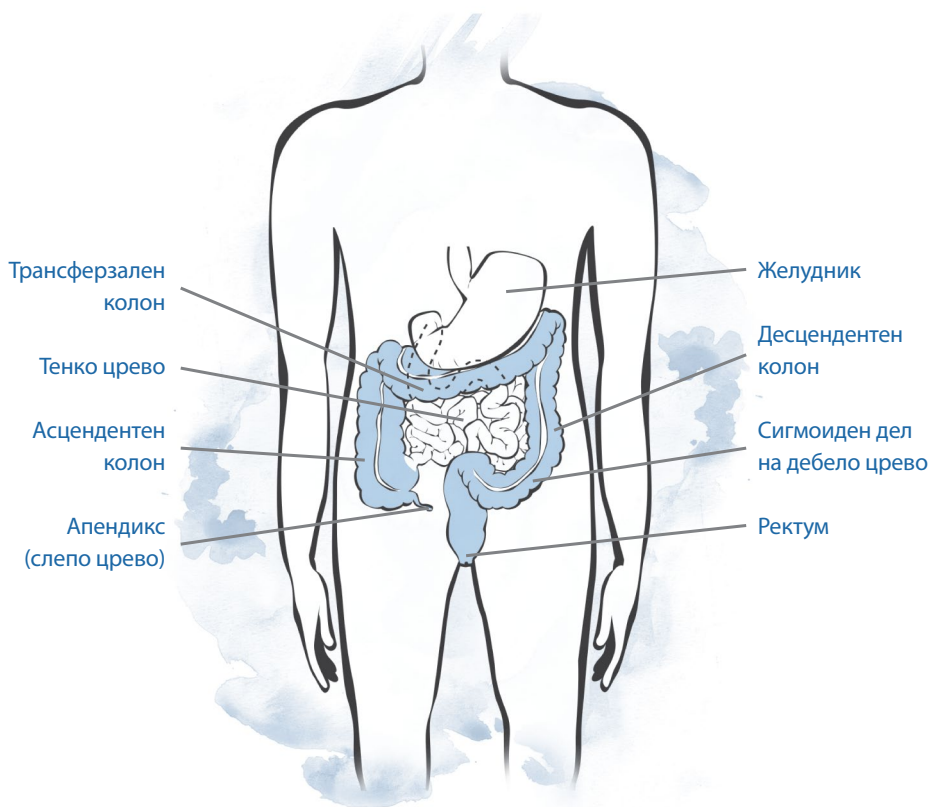
Твоето тело е направено од билиони клетки кои растат и се делат секој ден во текот на твојот живот. Ако само една од овие клетки започне многу брзо да расте и да се размножува, може да започне формирање на тумор. Канцер претставува термин со кој се опишува болеста која започнува како неконтролирана делба на абнормални клетки кои навлегуваат во другите ткива во организмот. Кога клетките се канцерогени, непрестано продолжуваат да се делат и токму таа делба го овозможува растот на канцерот.

Постојат различни типови на канцер, кои што се именуваат во зависност од ткивото или органот каде што се појавуваат и започнуваат да растат.

Твојот доктор во разговорот со тебе ти напоменал терминот метастатски колоректален карцином, што значи дека примарната локација на канцерот во твојот организам е колонот или ректумот, каде што туморот започнал да расте и сега продолжил да се шири зафаќајќи и други органи од твојот организам.

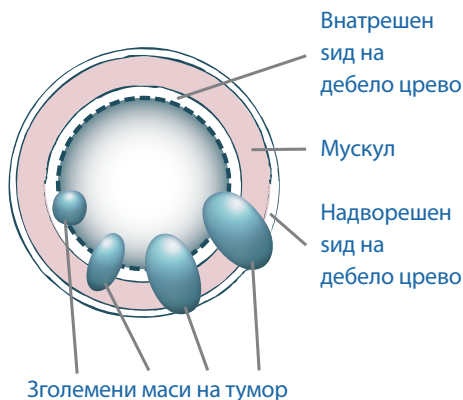
## Што претставува колон или ректум?

Колонот или ректумот претставуваат дел од дебелото црево. Дебелото црево е дел од твојот дигестивен систем, чија што функција е да делува во процесот на варење на внесената храна. Варењето на храната започнува во желудникот, па потоа продолжува да се движи во тенкото црево. Додека да стигне сварената храна до колонот, најголем дел од хранливите материи се веќе апсорбирани, а колонот апсорбира голем процент на вода, како и го трансформира остатокот од храната во фецес. Фецесот се складира во ректумот се додека не си спремен да го исфрлиш од својот организам кога одиш во тоалет. Како се поврзани тенкото црево, колонот и ректумот можеш да видиш во дијаграмот кој што е подолу објаснет. Без твоето дебело црево нема да можеш да ги апсорбираш хранливите состојки или енергијата од храната што ја внесуваш.



## Што е колоректален карцином?

Кога ракот ќе се развие во колонот или ректумот, се именува како колоректален карцином. Колоректалниот карцином вообичаено започнува како мал, невообичаен израсток на внатрешниот сид на цревето. Овие израстоци се нарекуваат полипи или аденоми. Ако клетките во овие израстоци станат канцерогени, можат да започнат да се шират и во мускулниот слој кој што се наоѓа под внатрешниот сид, и понатаму да се прошират во надворешниот сид на дебелото црево.



## Што е напреден или метастатски карцином?

Кога канцерогените клетки ќе го пробијат сидот на дебелото црево, некои од туморските клетки од првичниот (примарен) тумор може да се откинат и да се прошират во другите делови од телото преку крвотокот или преку лимфниот систем. Ако овие клетки понатаму се рашират во друг орган како црниот дроб или белите дробови, можат да почнат да растат и да формираат секундарен тумор. Овие секундарни туморски формации се нарекуваат метастази кои е подеднакво важно да се третираат како и примарниот тумор. Ако твојот колоректален карцином го зафатил и црниот дробна пример, ти немаш рак на црн дроб, туку колоректален карцином кој што се проширил на црниот дроб.

Градуирањето на туморот во стадиуми одредува колку се проширил ракот во организмот. Познавањето на стадиумот на туморот е од есенцијално значење за планирањето на третманот на истиот.

Постојат неколку медицински начини за да се опише стадиумот на туморот. Некои од методите користат бројки, а други букви во описот на туморот. Секоја од методите опишува до каде се проширил туморот.

Две од најпознатите методи за градуирање се ТНМ класификација и системот по Дјук.

ТНМ објаснува **Тумор**, **Нодус** (лимфни јазли), **Метастази**. Т ја претставува големината на примарниот тумор, Н опшува дали лимфните јазли се зафатени со туморски клетки, и М опишува дали има присуство на метастази.

Дјук-овиот систем претставува поедноставена верзија на ТНМ класификацијата кој вклучува повеќе елементи во една категорија.

Од Стадиумот на туморот во фолема мера зависи понатамошниот третман на кој што ќе бидеш подложен, што значи дека од голема важност е да го познаваш стадиумот на твојот тумор. Доколку не си сигурен, осигурај се со тоа што ќе го прашаш својот доктор со цел да се стекнеш со повеќе информации.

## Зошто луѓето заболуваат од колоректален карцином?

Истражувања на колоректалниот карцином и неговиот третман покажале дека тој спаѓа во бавно растечки тумори. Потребно е време од 5 до 10 години на расте во дебелото црево за да туморот стане канцероген. Претставува трет по честота тип на карцином во светски рамки, со преку 1,2 милиони нови случаеви во 2008 година.

Сеуште не е познат точниот причинител кој што предизвикува колоректален карцином, но постојат низа генетски фактори (фактори кои се наследни и се пренесуваат во твојата фамилија) кои што придонесуваат одредени личности да имаат зголемен ризик од појава на колоректален карцином во својот живот, за разлика од некои други.

- **Возраст** - најголемиот ризик за појава на метастатски колоректален карцином претставува возраста, повеќе од 85 % од пациентите се на возраст над 60 години.
- **Фамилијарна историја на колоректален карцином** - доколку е дијагностициран метастатски колоректален карцином кај неколку роднини од различни генерации, во вашата фамилијата постои зголемен ризик за појава на метастатски колоректален карцином.
- **Наследни фамилијарни синдроми** - двата најчести синдроми се фамилијарна аденоматозна полипоза (ФАП) и наследен не-полипозен колоректален карцином (ННПКК или Линчов синдром). Овие две генетски промени, иако се многу ретки, сепак е докажано дека го зголемуваат ризикот од појава на метастатски колоректален карцином.

- **Бенигни полипи на дебелото црево** - почетно, растот во дебелото црево може да не биде канцероген, меѓутоа, со текот на времето, тие може да се развијат во колоректален карцином.
- **Улцеративен колитис и Крон-ова болест** - претставуваат хронични цревни заболувања кои предизвикуваат инфламација и се поврзуваат со зголемен ризик од појава на метастатски колоректален карцином.
- **Претходна историја за канцер** - ако претходно си бил заболен од колоректален карцином, постои голема веројатност да заболиш повторно.

Доста важно е да запомниш дека без разлика на овие фактори, невозможно е да се изолира било која причина или пак да се знае со сигурност кој фактор имал главна улога во развојот на оваа болест.

## Кој видови на третман се достапни?

Да се биде дијагностициран со метастатски колоректален карцином претставува вознемирувачки факт како за себе така и за целата фамилија и пријателите. Од голема помош е да ги знаеш можностите за третман на болеста, и да разбереш зошто твојот доктор се одлучил за одредена терапија пред некоја друга можност за лекување.

Третманот за метастатски колоректален карцином може да биде доста ефективен и туморот може да се држи под контрола многу години. Штом ќе бидеш дијагностициран, докторот ќе ти ги објасни сите видови на третман кој што ти се на располагање потенцирајќи го оној метод кој би имал најдобар исход во твоето лекување. Третманот кој што ќе ти го препорача твојот доктор ќе зависи од типот на колоректален карцином со кој ти е дијагностициран како и од локализацијата на метастазите.

### Хирургија

Ако твојот доктор ти каже дека твојот рак се проширил само на црниот дроб, најверојатно ќе ти препорача хирушка интервенција. Операцијата е многу важен дел од третманот на метастатскиот колоректален карцином, која што може да има доста добри резултати. Во некој од случаите може да се јави потреба од дополнителни третмани со цел да се влијае на намалувањето на големината на туморот, со што би се подобриле шансите за успешно отстранување на туморот во целост во текот на хирушката интервенција.



Без разлика на локализацијата на метастазите, твојот доктор може да ти препорача операција за отстранување на примарниот тумор локализиран во колонот.

### Радијација

Радијационата терапија користи високо-енергетски зраци (како X-зраци) со цел да ги таргетира канцерогените клетки и да ги уништи. Радијацијата често се користи во комбинација со хемотерапијата и исто така може да се користи пост-оперативно со цел да се осигура отстранувањето на сите канцерогени клетки. Радијацијата може исто така да се применува кај пациенти каде што канцерот е проширен, на пример со метастази во коски или мозок.

### Хемотерапија

Хемотерапијата претставува чест избор на третман кој го редуцира туморот и помага во контролата на било кој од симптомите кои може да се појават во текот на болеста. Постојат неколку видови на хемотерапија кои што се достапни, и твојот доктор ќе ти ја препорача онаа која е најсоодветна за твојот тип на заболување. Веројатно ќе имаш повеќе од еден тип на хемотерапија со цел да ја држиш болеста под контрола. Ако првата хемотерапија не го стави туморот под контрола, твојот доктор најверојатно ќе ти препорача друг тип на хемотерапија. Различните типови на хемотерапија се соодветни за различни фази од твојот третман.

Третманот на метастатскиот карцином е многу напреден и опсежно истражување покажало кои типови на хемотерапија се ефективни врз овој тип на тумор. Хемотерапијата често се дава како комбинација од различни лекови, каде што различен тип на лек делува на различен начин со цел да ја уништи туморската клетка.

Постојат три главни типови на хемотерапија кои што се користат во третманот на метастатскиот колоректален карцином: флуоропиримидини, оксалиплатин и иринотекан. Твојот доктор ќе одлучи која опција е најдобра за тебе, и на кој начин ќе се ординира лекот.

## Биолошки препарати

Биолошките препарати претставуваат типови на медикаменти кои што често пати се комбинираат со хемотерапијата. Како и хемотерапијата, нивната функција е да делуваат на стопирање на растот на туморските клетки. Постојат два различни типови на биолошки препарати кои што се достапни за третман на метастатскиот колоректален карцином. Овие два типа се нарекуваат ЕГФР инхибитори и ВЕГФ инхибитори. Секој еден од овие препарати делува во различен дел од туморските клетки, каде што интерферираат во процесот на растење на туморот. Во Р.Македонија е достапен ВЕГФ инхибитор.

Клиничките студии покажале дека ВЕГФ инхибиторите се ефективни во широк ранг на типови на метастатски колоректален карцином, вклучувајќи го КРАС дивниот тип и КРАС мутантниот тип на колоректален карцином. ВЕГФ инхибиторите делуваат на тој начин што го изгладнуваат туморот од нутритивните состојки кои што му се потребни за раст прекупривенирање на раст на нови и веќе постоечките крвни садови.

ЕГФР - Рецептори на епидермален фактор за раст; ВЕГФ- васкуларен ендотелијален фактор за раст.

## Кои се целите во третманот на метастатскиот колоректален карцином?

Главната цел во третманот на метастатскиот колоректален карцином е да се помогне во продолжувањето на животниот век на пациентите кои се заболени од овој тип на карцином. Третманите кои што се достапни денеска може да помогнат во одложување на туморскиот раст и стопирање на проширувањето на метастатскиот карцином на други органи од телото.

Во текот на третманот на метастатскиот колоректален карцином, дел од пациентите ќе доживеат раст на туморот или проширување. Ова често се нарекува прогресија на заболувањето. За да се подготвиш за справување со прогресијата на заболувањето, можеби ќе е потребно да разговараш со твојот доктор. Заедно, ти и твојот доктор може да се определите за соодветната стратегија за третман на болеста. Твојот доктор постојано ќе го мониторира одговорот на третманот, па доколку твојата болест прогредира, ти и твојот

доктор ќе се одлучите за друга насока во третманот. Најголем број од заболени-те со колоректален карцином ќе примат неколку видови на третман (вклучувајќи различни типови на хемотерапија и/или биолошки препарати) како дел од планот на терапија на заболувањето.

## Кои негативни ефекти можеби ќе ги почувствувам во текот на третманот?

Секоја индивидуа со колоректален карцином се стекнува со различно искуство во текот на третманот на колоректалниот карцином. Денес, терапиите за колоректалниот карцином се доста ефективни, како и лекарствата кои што секојдневно се унапредуваат и како резултат на тоа, може да се постигне подолг период на преживување кај пациентите со колоректалниот карцином. Заедно со тимот од здравствени работници, ќе работите на пронаоѓање на третман кој што е најсоодветен за тебе и кој ќе ти овозможи во иднина колку што е можно поквалитетен и подолг животен век.

Третманот на метастатскиот колоректален карцином е дизајниран да овозможи квалитетно време кое што ќе можеш да го споделиш со своето семејство и пријатели. Меѓутоа, повеќе од веројатно е дека во текот на твојот третман ќе доживееш еден или повеќе несакани ефекти. Од голема важност е да го известиш твојот доктор кога ќе осетиш некој од несаканите ефекти. Повеќето од несаканите ефекти можат да се менаџираат. Сепак, доколку несаканите ефекти го намалуваат квалитетот на секојдневното живеење, ти и твојот доктор треба да пронајдете подобар избор на терапија. Во понатамошниот текст ќе прочиташ краток осврт на некои вообичаени несакани ефекти со кои што можеби ќе се сретнете во текот на третманот.

### Хирургија

По изведувањето на хирушката интервенција, во текот на неколку дена, можеби нема бидеш во состојба да јадеш нормално и да внесуваш течности на вообичаен начин, се додека твоето дебело црево не продолжи нормално да функционира.

После тоа можеби почувствуваш поразлични движења од нормалните движења на дебелото црево. Тимот на здравствени работници ќе ти овозможи да се чувствуваш комфортно додека сеуште си во болница, исто така ќе ти ги овозможи сите потребни информации околу менаџирањето на болеста во домашни услови.

### Хемотерапија

Хемотерапијата делува преку убивање на клетките кои што се делат побрзо од нормалната делба, како што се канцерогените клетки. Меѓутоа некои од твоите нормални крвни клетки исто така може да започнат да се делат брзо, а дејството на хемотерапијата да влијае врз уништување на овие клетки, а со тоа да предизвика појава на несакани ефекти. Како несакани ефекти може да се појават чувство на замор, крварење од носот, како и зголемената изложеност на инфекции. Заморот е еден од најчестите несакани ефекти на хемотерапијата. Можеби ќе ти треба подолго време по завршувањето на хемотерапијата да закрепнеш. Можеби ти се познати негативните ефекти кои што може да се појават како последица на хемотерапијата, а тоа се : науzea (чувство за повраќање), повраќање како и опаѓање на косата. Овие негативни ефекти можат да се појават како резултат на хемотерапијата за метастатскиот колоректален карцином, меѓутоа во главно може да се контролираат. Твојот доктор ќе ти препише лекаства кои што ќе ти помогнат да се чувствуваш подобро и покрај хемотерапијата, исто така ќе се погрижи твојот план за терапија да ти овозможи номален тек на твојот живот.

### Третман со биолошки препарати

При терапијата со биолошки препарати исто така има можност за појава на негативни ефекти, од кои најчести се појава на дијареја, чувство на изнемоштеност или замор, сува уста и намален апетит. Исто така третманот може да влијае врз крвните клетки кои што се борат против инфекција, а тоа значи дека ќе си изложен на зголемен ризик од настинки и грип. Некои од пациентите може да почувствуваат дека одредени делови од телото се отечени или дека има појава на кожен осип. Различната форма на несакани последици е директно поврзана со одреден тип на терапија со биолошки препарати, кои што ќе ти ги објасни твојот доктор подетално, во зависност од твојот третман.

Независно од твојот план за третман, доколку се појават несакани ефекти во текот на твоето лекување, потребно е да му напоменеш на твојот доктор, за да може да ти помогне во непречено спроведување на планот за третман на болеста.

## Дали постојат новитети кои што допрва ќе се додадат во третманот за ова заболување?

Метастатскиот колоректален карцином претставува заболување на кое што се вршат опсежни медицински истражувања, од кои што произлегуваат нови лекаства како и нови упатства за користење на веќе постоечките лекови, кои што овозможуваат подолго преживување на пациентите. Твојот доктор ќе биде информиран за клиничките истражувања кои што регрутираат пациенти, и дали тие истражувања се соодветни за тебе и твојот тип на заболување. Исто така ќе биде запознаен со секој нов третман кој станал достапен, а кој може да има удел во твојот план за лекување.

## Најчесто поставувани прашања

Да се биде дијагностициран со метастатски колоректален карцином е тешко и делува збунувачки како за тебе, така и за твојата фамилија и пријатели. Можеби ќе ти треба подолго време за да разбереш што точно ти се случува и која е причината за појавата на оваа болест, како и тоа што треба да превземеш во иднина за полесно справување со ова заболување. Полесно би било кога сите заедно ќе се вклучите во третманот на заболувањето.

## Како ова да го објаснам на мојата фамилија и пријатели?

Еден од најдобрите начини за разговор на оваа тема со твојата фамилија и пријатели е нивно вклучување во посетата на докторот. Тие ќе можат да ти помогнат во објаснувањето на деталите и можеби ќе ти помогнат да останеш присебен во текот на разговорот. Заедничката посета на докторот со твојата фамилија и пријатели може да ти помогне во добивањето на одредени одговори на прашања за кои што претходно си сакал да добиеш одговор.

Без разлика на твојата одлука за тоа како и кога ќе им соопштиш на твојата фамилија и пријатели, подобро би било да пронајдеш некое место каде што се чувствуваш комфортно и сигурно. Многу е важно да се обидеш да им одговориш смирено и убедливо на сите прашања кои што ќе ти ги постават, како и да им

објасниш дека третманите на заболувањето се доста ефективни, и дека заедно со твојот доктор, ќе се обидете да го добиете најдобриот третман за твојот тип на заболување.

## Што можат да направат фамилијата и пријателите за да ми помогнат?

Твојата фамилија и пријатели можат да направат многу за да ти помогнат, како во соочувањето со метастатскиот колоректален карцином така и во прифаќањето на болеста за која што е потребен долготраен третман. Можеби ќе е потребно да направиш организација на одредени работи, особено ако болеста прогредира, како финансиска поддршка или боледување. Нема потреба одеднаш да ги правиш сите работи, но со помош од твојата фамилија и пријатели можеби ќе ти биде полесно да се справиш со промените кои настанале во твојот живот.

## Како да го организирам времето за третманот на болеста?

Потребно е да направиш одредени прилагодувања за време на третманот на метастатскиот колоректален карцином, како на пример: да го прилагодиш распоредот за секојдневните работни обврски, вметнувајќи ги посетите на лекар, примањето на терапијата, како и времето кое ти е потребно за себе доколку се чувствуваш уморно и болно, или едноставно времето кое што сакаш да го споделиш со својата фамилија и пријатели. Како дел од третманот се и редовните, задолжителни, болнички посети за примање на соодветната терапија, а за термините за примање на истата ќе можеш да се договараш со твојот доктор се со цел за успешно остварување на твојот план за третман на болеста.

Не постојат строги правила по кои што ќе треба да се водиш во текот на овој период на прилагодување. По пат на учење и грешки ќе осознаеш што е добро за тебе и твојата болест. Потребно е да зборуваш со твојот доктор доколку некој дел од терапијата и третманот не ти одговараат, и немој да се разочаруваш доколку не оди се според планот. Потребно ќе биде време за да можеш да ги

прифатиш емоционалните и физичките промени кои се дел од твојот нов начин на живеење. Можеби ќе имаш неколку обиди пред да ја пронајдеш соодветната рутина со која ќе бидеш задоволен.

## Како да си помогнам себеси?

Многу е важно е да си дадеш време на себеси за да можеш да го разбереш и да прифатиш тоа што ти се случува во животот. Можеби ќе се почувствуваш гневно, фрустрирано или тажно. Овие емоции се нормални и потребно е да си дадеш време на себе, за прилагодувње на новонастанатиите промени. Најди време за себеси, за да можеш да правиш работи кои те прават среќен, како и да најдеш време за да можеш да размислуваш.

Физички, потребно е да водиш грижа за себе, да се храниш здраво, вклучувајќи овошје и зеленчук во исхраната, како и храна која е енергетски богата. Третманот со хемотерапија можеби ќе ти предизвикува чувство на гадење, при што ќе треба да експериментираш со храната додека да пронајдеш погоден режим на исхрана. Иста така, доста важно е да си физички активен колку што е можно повеќе. Вежбањето ќе ти овозможи да ја одржуваш телесната тежина, а можеби и ќе ти помогне во совладувањето на мачнините и заморот кои се последица на хемотерапијата. Немој да правиш работи кои те исцрпуваат, но лесно пешачење или возење велосипед, како и лесни вежби, ќе ти помогнат да се чувствуваш подобро и поздраво во своето тело. Пред да започнеш со било каква физичка активност, консултирај се со твојот доктор.

Да се биде дијагностициран со метастатски карцином може да биде доста тежок период за тебе, но потребно е да продолжиш со сите оние работи кои те прават среќен и во кои што уживаш и да се потрудиш да постигнеш позитивен резултат во третманот на болеста.

## Што друго треба да го прашам мојот доктор?

Твојот доктор ти е на располагање за да ти одговори на секое прашање поврзано со твоето заболување и третман. Не треба да се плашиш и срамиш за да го прашаш се она кое што ти паѓа на памет, како на пример :

### Што ќе се случи доколку пропуштам еден третман?

Дали може да одам на патување?

Каде треба да одам за да ја примам терапијата?

Дали можам да бидам сексуално активен?

Со кого можам да разговарам доколку имам дополнителни прашања?

Што ќе се случи доколку ми се влоши здравствената состојба?

На кого да му се обратам за помош штом ќе започне третманот?

Дали можам да управувам со возило додека ја примам терапијата?

Дали смеам да пијам алкохол?

Каде можам да се обратам за повеќе информации?









# Мисија

Здружението за борба против рак „Борка - за секој нов ден“ – Скопје, речиси 6 години е активно вклучено во борбата против ракот. Нашата мисија е со информирање и со едукација да ја подигнеме свеста на граѓаните на Македонија за претпазливост, сериозен пристап, навремено лекување, социјална и емотивна поддршка на заболените и перцепирање на ракот како потенцијално излечива болест. Сметаме дека сите ние треба активно да учествуваме во создавањето здрава популација свесна за ризиците и предизвиците од оваа болест. Во исто време, сме фокусирани и на давање психо-социјална помош како на сите заболени од рак така и на нивните блиски во соочувањето со оваа болест и поддршка во нивната борба при поминувањето низ тој трнлив пат.

На бесплатната телефонска линија

**0800 55 777**

можете да стапите во контакт со некоја од нашите волонтерки,  
кои се подготвени да ви дадат информација и поддршка.



Телефон: 02 3224 636 • [www.borka.org.mk](http://www.borka.org.mk)

Поддржано од

