

## Rak piersi

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat raka piersi i sposobów jego leczenia.

Znaczenie wszystkich podkreślonych słów zostało wyjaśnione w wykazie słów na końcu broszury.

Odpowiedzi na wszelkie pytania można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

W przypadku jakichkolwiek pytań lub chęci rozmowy można zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod numer **0808 808 00 00**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 20.00. Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać.

Posiadamy dodatkowe materiały informacyjne w języku polskim na temat różnych rodzajów nowotworów, metod leczenia i życia z rakiem.

Prosimy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) lub zadzwonić pod numer: **0808 808 00 00**.

### W tej broszurze:

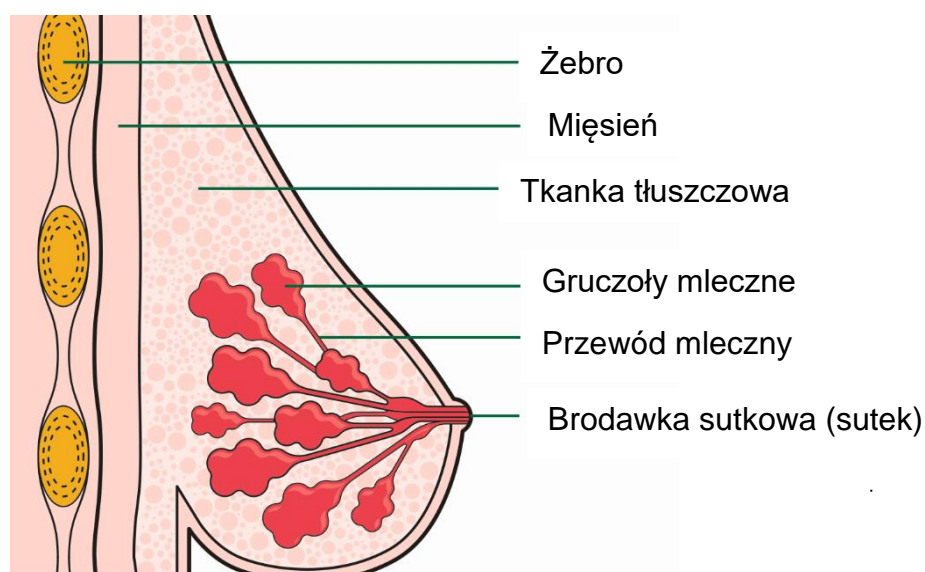
- Piersi
- Rak piersi
- Planowanie leczenia
- Rozmowa z zespołem opieki medycznej
- Pytania, które należy zadać na temat leczenia
- Leczenie raka piersi
- Możliwe skutki uboczne leczenia
- Inne informacje
- Badania kontrolne
- Odczucia pacjenta
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz słów
- Więcej informacji w języku polskim

## Piersi

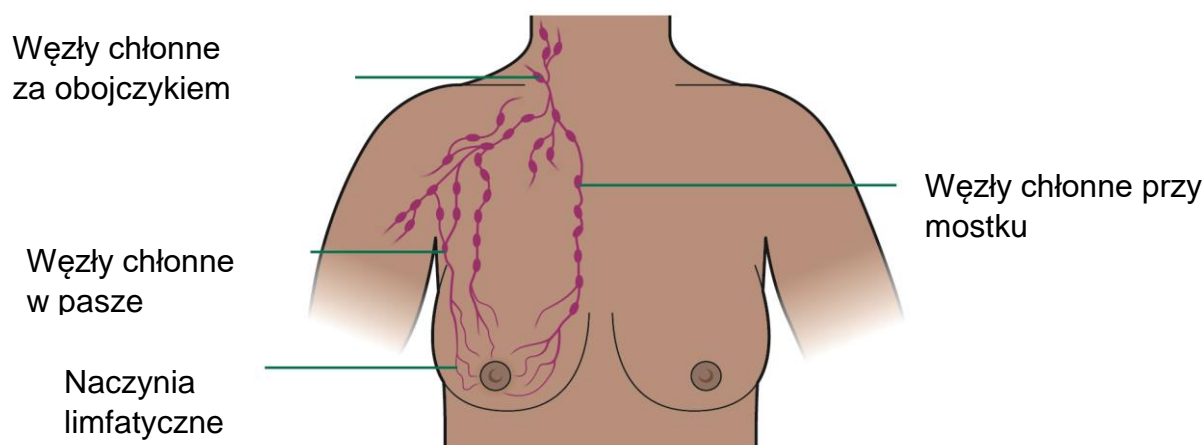
Piersi składają się głównie z tłuszczu i tkanki. Znajdują się także w nich gruczoły, w których wytwarzane jest mleko. Gruczoły są połączone z brodawką sutkową (sutkiem) poprzez cienkie rurki zwane przewodami mlecznymi (mlekowymi). U mężczyzny za brodawką sutkową znajduje się mała ilość tkanki gruczołu sutkowego.

W pachach znajduje się tkanka gruczołu sutkowego oraz węzły chłonne (gruczoły). Węzły chłonne są częścią układu limfatycznego. Węzły chłonne znajdują się też tuż przy mostku oraz za obojczykami.

### Przekrój boczny piersi



### Węzły chłonne przy piersiach



## Rak piersi

Tkanka tworząca ciało składa się z małych komórek. Rak piersi pojawia się, gdy komórki w piersi powiększają się w niekontrolowany sposób i tworzą guzkę nazywaną guzem (rak pierwotny). Komórki nowotworowe czasami rozprzestrzeniają się poprzez krew lub układ limfatyczny na inne części ciała. Takie zjawisko nazywa się rakiem wtórnym.

Wyróżnia się kilka rodzajów raka piersi, ale wszystkie leczy się podobnie. Rak piersi występuje głównie u kobiet. Mężczyźni także na niego chorują, ale rzadko.

Rakiem piersi nie można się zarazić i nie przenosi się on na inne osoby.

### Stopnie zaawansowania i złośliwości raka piersi

- Stopień zaawansowania nowotworu określa jego rozmiar i to, czy się rozprzestrzenił.
- Stopień złośliwości nowotworu określa, jak szybko może się on rozwijać.

### Receptory

Niektóre komórki nowotworu piersi posiadają receptory, do których mogą przyłączać się hormony lub białka. Mogą one powodować rozwój nowotworu.

- **Hormony** – niektóre rodzaje nowotworów piersi posiadają receptory hormonu o nazwie estrogen. Nazywa się je nowotworami ER-pozytywnymi. W przypadku raka ER-pozytywnego skuteczne są terapie hormonalne.
- **Białka** – niektóre nowotwory piersi posiadają receptory białka HER2. Nazywa się je nowotworami HER2-pozytywnymi. Na ten rodzaj raka lekarz może przepisać trastuzumab. Preparat ten należy do grupy leków nazywanych terapiami celowanymi.

### Potrójnie ujemny (negatywny) rak piersi

Rak piersi nieposiadający receptorów hormonów ani białek nazywany jest potrójnie ujemnym (negatywnym) rakiem piersi.

1 na 5 kobiet z rakiem piersi (20%) ma raka potrójnie ujemnego. Częściej występuje on u kobiet młodszych oraz u kobiet rasy czarnej. Lekarz lub pielęgniarka mogą udzielić więcej informacji na ten temat.

## Planowanie leczenia

Zespół opieki medycznej spotyka się, aby zaplanować najlepszy sposób leczenia dla danego pacjenta. Następnie lekarz lub pielęgniarka porozmawia z pacjentem na następujące tematy:

- stopień zaawansowania nowotworu i jego złośliwość
- czy nowotwór posiada receptory hormonów lub białek
- ogólny stan zdrowia
- sposoby leczenia i możliwe skutki uboczne
- co pacjent sądzi na temat dostępnych sposobów leczenia.

## Rozmowa z zespołem opieki medycznej

Należy zawsze omówić z lekarzem sposób leczenia, aby zrozumieć jego konsekwencje. Po rozmowie lekarz zazwyczaj prosi pacjenta o podpisanie formularza, w którym pacjent stwierdza, że rozumie, na czym polega leczenie, i wyraża na nie zgodę. Jest to nazywane wyrażeniem zgody. Lekarz nie stosuje żadnego leczenia, o ile pacjent nie wyraził na nie zgody.

Na spotkanie warto przyjść z osobą, która mówi zarówno po polsku, jak i po angielsku. Szpital może też zamówić dla pacjenta usługi tłumacza. W razie takiej potrzeby należy poprosić o to pielęgniarkę.

## Pytania, które należy zadać na temat leczenia

- Co oznacza postawiona mi diagnoza?
- Co to jest stopień zaawansowania i złośliwość nowotworu?
- Jakie leczenie zostanie zastosowane w moim przypadku?
- Jakie są korzyści, zagrożenia i skutki uboczne każdej metody leczenia?
- Czy leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Z kim mogę porozmawiać o tym, jak się czuję?

Posiadamy więcej materiałów w języku polskim dla osób, u których zdiagnozowano nowotwór.

## Leczenie raka piersi

Sposoby leczenia raka piersi to:

- operacja (zabieg chirurgiczny)
- farmakoterapia (chemioterapia, terapia hormonalna, terapia celowana)
- radioterapia.

Wiele osób leczy się z użyciem więcej niż jednej metody leczenia, np. operacyjnie, a następnie za pomocą radioterapii. Można także przyjmować chemioterapię przed operacją lub po niej.

## Operacja

Operacja (zabieg chirurgiczny) w celu usunięcia nowotworu to najczęstsza metoda leczenia raka piersi. Lekarz usuwa nowotwór i pewną ilość zdrowej tkanki wokół niego. Rodzaj operacji zależy od rozmiaru nowotworu i jego lokalizacji w piersi.

Lekarz może usunąć:

- nowotwór (szerokie nacięcie miejscowe)
- całą pierś (mastektomia).

U niektórych osób, którym usunięto całą pierś (wykonano mastektomię), można dokonać rekonstrukcji piersi. Można to zrobić podczas tego samego zabiegu lub w późniejszym czasie. O różnych metodach wykonania tego zabiegu oraz samym zabiegu można porozmawiać ze swoim lekarzem. Jeśli nie wykonano rekonstrukcji piersi, pielęgniarka może dać pacjentce sztuczną pierś (protezę), którą można włożyć do biustonosza.

### Badanie węzłów chłonnych

Podczas operacji chirurg zazwyczaj wycina pewną część węzłów chłonnych. Usuwa je pod ramieniem po tej stronie, po której znajduje się nowotwór. Robi się tak, aby sprawdzić, czy rak zaatakował węzły chłonne. To pozwala lekarzowi zdecydować, czy potrzebne jest dalsze leczenie.

Jeśli w węzłach chłonnych znajdują się komórki rakowe, może być konieczne chirurgiczne usunięcie wszystkich węzłów chłonnych. U niektórych kobiet zamiast operacji chirurgicznej można zastosować radioterapię węzłów chłonnych.

Posiadamy dodatkowe materiały informacyjne w języku polskim na temat planowania zabiegów chirurgicznych oraz ich spodziewanych konsekwencji.

## Radioterapia

Radioterapia polega na stosowaniu promieni rentgenowskich o dużej energii w celu zniszczenia komórek nowotworowych. Może także uszkodzić prawidłowe komórki, ale te zwykle regenerują się po zakończeniu leczenia.

Często radioterapię stosuje się po operacji, gdy rana już się zagoiła. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko nawrotu raka. Po wykonaniu szerokiego nacięcia miejscowego zazwyczaj stosuje się radioterapię na pozostałą tkankę piersi. Okazjonalnie radioterapia jest też stosowana po mastektomii.

Radioterapia może także obejmować pachę, aby wyleczyć pozostałe węzły chłonne.

Posiadamy dodatkowe materiały informacyjne w języku polskim dotyczące radioterapii i niektórych jej skutków ubocznych.

## Chemioterapia

Chemioterapia polega na stosowaniu leków przeciwnowotworowych w celu zniszczenia komórek rakowych. Leki podaje się zazwyczaj dożylnie lub w formie tabletek. Chemioterapia może zmniejszyć ryzyko nawrotu raka piersi. U niektórych osób może zostać zastosowana przed operacją chirurgiczną w celu zmniejszenia nowotworu. Dzięki temu zazwyczaj zmniejsza się skala potrzebnej operacji.

Chemioterapia może wywołać skutki uboczne, które pogarszają samopoczucie pacjenta. Skutki uboczne zależą od rodzaju leku i obejmują:

- większe prawdopodobieństwo infekcji
- uczucie zmęczenia
- nudności i wymioty
- biegunkę lub zatwardzenie
- owrzodzenie jamy ustnej
- utratę włosów.

Lekarz może omówić z pacjentem możliwe skutki uboczne i sposoby radzenia sobie z nimi. Większość skutków ubocznych można ograniczyć za pomocą leków. Większość z nich ustępuje po zakończeniu chemioterapii.

Posiadamy dodatkowe materiały informacyjne w języku polskim dotyczące chemioterapii i niektórych jej skutków ubocznych.

## Terapia hormonalna

W przypadku nowotworu z receptorami estrogenu (ER-dodatniego/ER-pozytywnego) zazwyczaj stosuje się terapię hormonalną. Terapie hormonalne obniżają poziom estrogenu w organizmie lub zapobiegają wiązaniu się tego hormonu z komórkami rakowymi. Zwykle terapię hormonalną rozpoczyna się po operacji chirurgicznej lub chemioterapii i trwa ona od 5 do 10 lat.

Terapia hormonalna stosowana jest:

- przed operacją, aby zmniejszyć nowotwór
- po operacji, aby zmniejszyć ryzyko nawrotu raka piersi.

Leczenie prowadzi się za pomocą różnych leków, takich jak tamoksyfen, letrozol czy anastrozol. Wybór leku zależy od:

- tego, czy kobieta miała już menopauzę
- ryzyka nawrotu raka
- prawdopodobnego wpływu skutków ubocznych na pacjentkę.

Skutki uboczne terapii hormonalnej obejmują:

- uderzenia gorąca i silne pocenie się
- ból stawów
- obniżenie popędu seksualnego.

## **Zatrzymanie funkcji jajników (ablacja jajników)**

Innym sposobem obniżenia poziomu estrogenu jest zatrzymanie pracy jajników. Nazywa się to ablacją jajników. Produkcję estrogenu przez jajniki można zatrzymać za pomocą leków lub operacyjnie. Bardzo rzadko stosuje się też w tym celu radioterapię.

Powoduje ona nieodwracalną menopauzę. Zaakceptowanie menopauzy może być trudne w obliczu trwającej już walki z rakiem piersi. Informacje o źródłach wsparcia w takich sytuacjach można znaleźć na stronie 10.

W przypadku obaw o płodność można porozmawiać o tym ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem leczenia.

## **Trastuzumab (Herceptin®)**

W przypadku raka HER2-dodatniego (HER2-pozytywnego) lekarz może przepisać trastuzumab (Herceptin®). Preparat ten należy do grupy leków nazywanych terapiami celowanymi. Trastuzumab zapobiega rozrostowi komórek nowotworowych w wyniku oddziaływania na nie białka HER2. Zazwyczaj przyjmuje się trastuzumab co 3 tygodnie przez rok.

Skutki uboczne są zwykle łagodne, ale mogą obejmować:

- ból głowy
- wysoką temperaturę ciała (gorączkę) i dreszcze
- nudności/wymioty.

Niekiedy trastuzumab podawany jest w połączeniu z pertuzumabem (Perjeta®). Leki te można zastosować przed operacją, aby zmniejszyć nowotwór.

Sporadycznie trastuzumab może wpływać na pracę serca. W celu skontrolowania stanu serca bada się je przed rozpoczęciem leczenia i w jego trakcie.

## **Możliwe skutki uboczne leczenia**

Posiadamy dodatkowe materiały informacyjne w języku polskim dotyczące typowych skutków ubocznych przy leczeniu raka.

Poniżej przedstawiono niektóre inne skutki uboczne, których można doświadczyć podczas lub po leczeniu raka piersi.

## Zmiany w piersiach

Zabieg chirurgiczny i radioterapia piersi mogą spowodować pewne zmiany, w tym:

- w wyglądzie i konsystencji piersi
- ból piersi i ból pod ramieniem
- w zakresie ruchu ramienia i barku po leczonej stronie.

Po operacji pozostaje blizna. Z czasem staje się ona zwykle mniej widoczna. Pomocne może być rozciąganie i masowanie blizny.

Po radioterapii skóra na piersi może być ciemniejsza i bardziej wrażliwa. Należy zakrywać ten obszar skóry i stosować krem ochronny z mocnym filtrem (wskaźnikiem ochrony przeciwsłonecznej, SPF) – co najmniej 30 SPF. Dodatkowe porady w tym zakresie można uzyskać od pielęgniarki lub lekarza.

## Obrzęk limfatyczny

Obrzęk limfatyczny to obrzmienie spowodowane nagromadzeniem się płynu w organizmie. U niektórych osób może wystąpić po operacji na raka piersi. Najczęściej dotyczy ramienia. Obrzęk można zmniejszyć za pomocą ćwiczeń, specjalnych bandaży i masażu. Jeśli obrzęk pojawił się w ramieniu lub ręce, należy zgłosić to pielęgniarce. Im wcześniej obrzęk zostanie zauważony, tym łatwiej go leczyć.

Aby zmniejszyć ryzyko obrzęku limfatycznego, należy:

- dbać o skórę. Należy używać kremu do skóry oraz unikać ran i zadrapań.
- zachować aktywność i ćwiczyć. Ruch pomaga limfie przemieszczać się w ciele.
- Utrzymywać właściwą masę ciała.

## Zmiany w kościach

Niektóre terapie hormonalne mogą prowadzić do zmniejszenia się grubości kości (odwapnienia kości). Lekarz może posłużyć się prześwietleniem kości w celu zbadania stanu. Następnie może zostać przepisane leczenie mające za zadanie ochronę kości.

## Problemy z koncentracją i pamięcią

Po leczeniu raka piersi mogą pojawić się problemy z koncentracją i pamięcią. Dolegliwość ta ma zwykle łagodną formę i często ulega poprawie w ciągu roku od zakończenia leczenia. Jeśli pacjenta to niepokoi, może porozmawiać o tym z lekarzem lub pielęgniarką.



## Przyrost masy ciała

Leczenie na raka piersi może spowodować przyrost masy ciała. Może to być wynikiem terapii hormonalnej czy terapii sterydami. Takie metody leczenia mogą wywołać menopauzę, która także może doprowadzić do przyrostu masy ciała. Pielęgniarka lub lekarz mogą doradzić w sprawie zdrowego odżywiania się i uprawiania ćwiczeń fizycznych.

## Inne informacje

### Antykoncepcja

Niekiedy zaleca się niezachodzenie w ciążę przez 2 lata po zakończeniu leczenia na raka piersi. Lekarz doradzi, aby nie używać środków antykoncepcyjnych zawierających hormony, w tym pigułek i niektórych rodzajów spiral domacicznych.

Można korzystać ze spiral niezawierających hormony oraz mechanicznych środków antykoncepcyjnych takich jak prezerwatywy czy krążki dopochwowe. Pielęgniarka może udzielić porady w tym zakresie.

### Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)

Lekarze nie zalecają stosowania hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) po leczeniu na raka piersi. HTZ wykorzystuje estrogen, który może pobudzić komórki raka piersi do wzrostu.

Jednak jeśli objawy menopauzy są silne i inne metody nie pomogły, lekarz może przepisać HTZ. Lekarz przedstawi związane z tą terapią zagrożenia.

### Badania kontrolne

Po zakończeniu leczenia pacjentka jest regularnie poddawana badaniom kontrolnym oraz wykonuje się u niej mammografię. Na początku robi się to co kilka miesięcy, docelowo – tylko raz w roku. Niekiedy pacjentka może zostać poproszona o skontaktowanie się ze swoim onkologiem od razu, gdy coś wzbudzi jej niepokój, zamiast umawiać się na regularne wizyty.

### Odczucia pacjenta

Po otrzymaniu informacji, że ma się raka, można się czuć przytłoczonym i odczuwać wiele różnych emocji. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z emocjami. Pomocna może okazać się rozmowa z bliskim przyjacielem lub krewnym. Pomóc może także lekarz lub pielęgniarka.

## Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym i ich rodzinom. Wsparcie można uzyskać na kilka sposobów:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).**  
Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania medyczne, podać informacje na temat pomocy finansowej i porozmawiać o odczuciach związanych z chorobą. Linia telefoniczna jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–20.00.
- **Witryna internetowa organizacji Macmillan: ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** W naszej witrynie znajduje się wiele informacji w języku angielskim na temat raka i życia z rakiem. Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).
- **Centra informacji.** W centrum informacji można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób onkologicznych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe centrum informacji można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer. Centra znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** Grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Spółeczność internetowa Macmillan.** Można porozmawiać z innymi osobami w podobnej sytuacji na stronie: [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community).

## Wykaz słów

<b>Breast reconstruction</b>	[ˈbrest ˈrikenˈstrakszen]	<b>Rekonstrukcja piersi</b>	Odtworzenie kształtu piersi przez lekarzy.
<b>Cells</b>	[selz]	<b>Komórki</b>	Małe bloczki, które tworzą organy i tkanki ciała.
<b>Chemotherapy</b>	[ˈkemiouˈterepi]	<b>Chemioterapia</b>	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki w celu wyeliminowania komórek nowotworowych.
<b>Contraception</b>	[ˈkontraˈsepszen]	<b>Antykoncepcja</b>	Leki lub urządzenia zapobiegające ciąży.
<b>Diagnosis</b>	[dajeˈgnousys]	<b>Diagnoza</b>	Ustalenie, czy osoba jest chora czy nie.
<b>Gland</b>	[gland]	<b>Gruczoł</b>	Struktura wytwarzająca substancję, która pomaga organizmowi właściwie funkcjonować, np. hormon, pot czy mleko.
<b>Hormonal therapies</b>	[hoˈmounl ˈterepiz]	<b>Terapia hormonalna</b>	Leczenie, które wpływa na wytwarzanie lub działanie hormonów w ciele.
<b>Hormone</b>	[ˈhomoun]	<b>Hormon</b>	Substancja wytwarzana przez ciało, która kontroluje funkcjonowanie organów.
<b>Hormone replacement therapy (HRT)</b>	[ˈhomoun riˈplejsment ˈterepi]	<b>Hormonalna terapia zastępcza (HTZ)</b>	Leczenie zastępujące naturalne hormony, gdy organizm nie wytwarza ich wystarczająco dużo.
<b>Lymph node</b>	[ˈlymf noud]	<b>Węzeł chłonny</b>	Gruczoł będący częścią <u>układu limfatycznego</u> .
<b>Lymphatic system</b>	[lymˈfatyk ˈsystem]	<b>Układ limfatyczny</b>	Sieć naczyń i gruczołów w całym organizmie, która pomaga w zwalczaniu infekcji.
<b>Mammogram</b>	[ˈmamogram]	<b>Mammografia</b>	Wykonanie zdjęcia rentgenowskiego piersi.

<b>Menopause</b>	[ˈmenepɒz]	<b>Menopauza</b>	Okres, w którym kobiece ciało przestaje produkować hormony i zanika <u>krwawienie miesięczkowe</u> .
<b>Menstrual period</b>	[ˈmenstruel ˈpiəriəd]	<b>Krwawienie miesięczkowe (okres)</b>	Comiesięczne wydzielanie krwi i złuszczenie się tkanki macicy.
<b>Ovaries</b>	[ˈouwəriɪz]	<b>Jajniki</b>	Gruczoły wytwarzające estrogen.
<b>Primary cancer</b>	[ˈpraɪməri ˈkɑːnsər]	<b>Rak pierwotny</b>	Pierwszy guz, który tworzy się w ciele.
<b>Protein</b>	[ˈprəʊtiːn]	<b>Białko</b>	Substancja wytwarzana przez organizm. Białka mogą powodować wzrost komórek, w tym komórek nowotworowych.
<b>Radiotherapy</b>	[ˈreɪdiəʊˈtɛrəpi]	<b>Radioterapia</b>	Metoda leczenia polegająca na stosowaniu promieni rentgenowskich o dużej energii w celu niszczenia komórek nowotworowych.
<b>Receptor</b>	[riˈseptər]	<b>Receptor</b>	Substancja na powierzchni komórki, która umożliwia <u>białkom</u> lub <u>hormonom</u> wywieranie wpływu na tę komórkę.
<b>Scan</b>	[skɑːn]	<b>Badanie obrazowe (prześwietlenie)</b>	Obraz wnętrza organizmu.
<b>Side effects</b>	[ˈsaɪd iˈfektz]	<b>Skutki uboczne</b>	Problem wywołany leczeniem na raka, taki jak wymioty czy uczucie zmęczenia.
<b>Steroids</b>	[ˈstɛrɔɪdz]	<b>Leki sterydowe (sterydy)</b>	Leki, które mogą zwiększyć skuteczność chemioterapii i ograniczyć skutki uboczne.
<b>Sun Protection Factor (SPF)</b>	[sən prəˈteksən fakte]	<b>Wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej (SPF)</b>	Poziom ochrony zapewniany przez produkt chroniący przed słońcem.

<b>Surgery</b>	[ˈsedżery]	<b>Leczenie chirurgiczne</b>	Inaczej operacja chirurgiczna.
<b>Targeted therapy</b>	[ˈtagetyd ˈterepy]	<b>Terapia celowana</b>	Leki, które atakują komórki nowotworowe i wyrządzają mniejszą szkodę komórkom zdrowym.
<b>Tumour</b>	[ˈtjume]	<b>Guz</b>	Grupa komórek, które rozwijają się w nieprawidłowy sposób. Nieprawidłowe komórki namnażają się i tworzą guz.

## Więcej informacji w języku polskim

Posiadamy informacje w języku polskim na następujące tematy:

<p><b>Rodzaje chorób nowotworowych</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rak piersi</li> <li>• Rak jelita</li> <li>• Rak płuca</li> <li>• Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)</li> </ul> <p><b>Metody leczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chemioterapia</li> <li>• Radioterapia</li> <li>• Leczenie chirurgiczne</li> </ul>	<p><b>Sposoby radzenia sobie z rakiem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik</li> <li>• Problemy żywieniowe a nowotwory</li> <li>• U schyłku życia</li> <li>• Wsparcie finansowe – zasiłki</li> <li>• Zdrowe żywienie</li> <li>• Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór</li> <li>• Skutki uboczne leczenia nowotworu</li> <li>• Jak można sobie pomóc?</li> </ul>
---	--

Aby przejrzeć te informacje, należy odwiedzić stronę:  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

## Porozmawiaj z nami w języku polskim

Można zadzwonić do organizacji Macmillan pod bezpłatny numer **0808 808 00 00** i porozmawiać z nami w swoim języku za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać.

Jesteśmy dostępni od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–20.00.

## Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support.

Jest ona oparta na bardziej szczegółowych informacjach znajdujących się w posiadaniu organizacji Macmillan, które możemy wysłać lub które można przeczytać online. Bardziej szczegółowe informacje dostępne są tylko w języku angielskim.

Niniejsza broszura została przejrzana przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzona przez naszego głównego redaktora medycznego doktora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i konsultanta organizacji Macmillan.

Z podziękowaniami dla: pani Morven Angus, głównej pielęgniarki zajmującej się chorymi na raka piersi ze szpitala Colchester Hospital University NHS Foundation Trust, pani Rachel King, specjaliste pielęgnacji piersi z oddziału CNS Worcester Breast Unit, pani Joanny Rowley, głównej pielęgniarki specjalisty zajmującej się chorymi na raka piersi z organizacji Macmillan z oddziału Cambridge Breast Unit. Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tego wydania.

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najlepszych dostępnych dowodach. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres:

**cancerinformationteam@macmillan.org.uk.**

MAC15135\_Polish



Ostatnia edycja tekstu: wrzesień 2017 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2020 r.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne, jednak nie można zakładać, że odzwierciedlają one obecny stan badań medycznych, który nieustannie ulega zmianom. Osoby, które martwią się swoim stanem zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z nieścisłości podanych tutaj informacji lub informacji pochodzących od osób trzecich, takich jak informacje przedstawione na stronach internetowych, do których linki podano w niniejszej broszurze.

© Macmillan Cancer Support 2017. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604). Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

## Breast cancer

This information is about breast cancer and treatments for breast cancer.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end.

If you have any questions, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having your treatment.

If you have any questions or want to talk to someone, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different cancers, treatments and living with cancer.

Visit [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

### In this fact sheet:

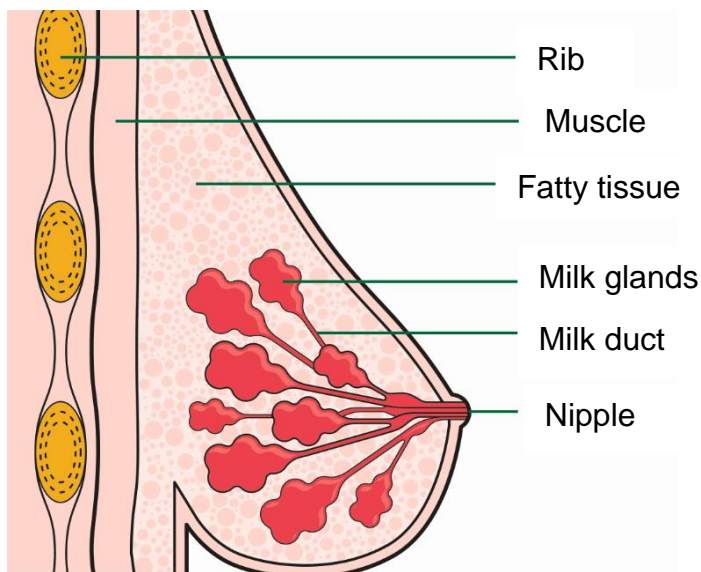
- The breasts
- Breast cancer
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Questions to ask about your treatment
- Treatments for breast cancer
- Possible side effects of your treatment
- Other information
- Follow up
- Your feelings
- How Macmillan can help
- Word list
- More information in [language]

## The breasts

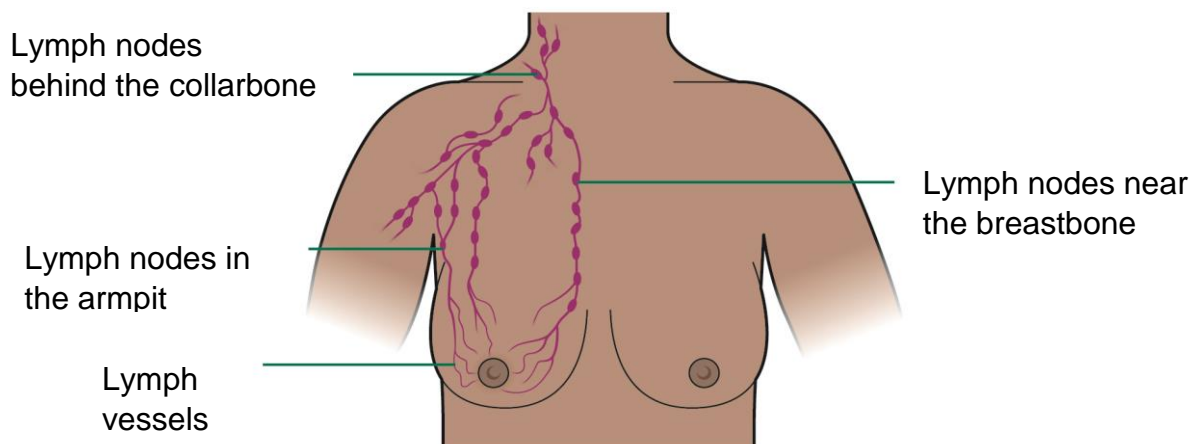
The breasts are made of fat and tissue. They also have glands where breast milk is made. The glands are connected to the nipple by fine tubes called milk ducts. Men have a small amount of breast tissue behind the nipple.

There is breast tissue and lymph nodes (glands) in the armpits. The lymph nodes are part of the lymphatic system. There are also lymph nodes near the breastbone and behind the collarbones.

### Side view of the breast



### The lymph nodes near the breasts





## Breast cancer

Body tissue is made up of tiny cells. Breast cancer happens when cells in the breast grow in an uncontrolled way and form a lump called a tumour (primary cancer). Sometimes, cancer cells spread to other parts of the body through the blood and lymphatic system. This is called secondary cancer.

There are different types of breast cancer, but they are treated in similar ways. Breast cancer mainly affects women. Men can also have it, but this is rare.

Breast cancer is not infectious and cannot be passed on to other people.

### Stages and grades of breast cancer

- The stage of a cancer means how big it is and if it has spread.
- The grade of a cancer is how quickly the cancer may grow.

### Receptors

Some breast cancer cells have receptors that hormones or proteins can attach to. These can make the cancer grow.

- **Hormones** – some breast cancers have receptors for the hormone oestrogen. These are called oestrogen-receptor positive (ER positive) breast cancers. Hormonal therapies work well for ER positive breast cancer.
- **Proteins** – some breast cancers have receptors for the protein HER2. They are called HER2 positive breast cancers. Your doctor may give you trastuzumab for this type of cancer. This belongs to a group of drugs called targeted therapies.

### Triple negative breast cancer

Breast cancer that does not have receptors for hormones or proteins is called triple negative breast cancer.

1 in 5 women with breast cancer (20%) will have triple negative breast cancer. It is more common in younger women and in black women. Your doctor or nurse can tell you more about this.

### How treatment is planned

Your healthcare team will meet to plan the best treatment for you. Your doctor or nurse will then talk to you about:

- the stage and grade of the cancer
- if the cancer has hormone or protein receptors
- your general health
- the treatments and possible side effects
- what you think about the available treatments.

## Talking to your healthcare team

It is important to talk about any treatment with your doctor, so that you understand what it means. After talking with you, your doctor will usually ask you to sign a form to show that you understand and agree to the treatment. This is called giving your consent. You will not be given treatment unless you have agreed to it.

It is a good idea to take someone with you who can speak both [language] and English. Or your hospital can arrange an interpreter for you. Let your nurse know if you need one.

## Questions to ask about your treatment

- What does my diagnosis mean?
- What is the stage and grade of the cancer?
- What will my treatment be?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- Will the treatment affect my daily life?
- Who can I talk to about how I am feeling?

We have more information in your language about being diagnosed with cancer.

## Treatments for breast cancer

Treatments for breast cancer include:

- an operation (surgery)
- drugs (chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy)
- radiotherapy.

Many people have more than one type of treatment, such as an operation and then radiotherapy. Or you may have chemotherapy before or after an operation.

## **An operation**

An operation (surgery) to remove the cancer is a common treatment for breast cancer. The doctor removes the cancer and some healthy tissue around it. The operation you have depends on the size of the cancer and where it is in the breast.

The doctor may remove:

- the cancer (wide local excision)
- the whole breast (mastectomy).

Some people who have the whole breast removed (mastectomy) can have breast reconstruction. It can be done at the same time or later. You can speak to your doctor about this and the different ways of doing it. If you do not have reconstruction, your nurse can give you an artificial breast (prosthesis) to put inside your bra.

## **Checking the lymph nodes**

During the operation, the surgeon will usually remove some lymph nodes. They remove them from under your arm on the side of the cancer. This is to check if there is cancer in the lymph nodes. This helps the doctor decide if you need more treatment.

If any of the nodes contain cancer, you may need an operation to remove all the lymph nodes. Some women may have radiotherapy to the lymph nodes instead of surgery.

We have more information in [language] about how surgery is planned and what to expect after the operation.

## **Radiotherapy**

Radiotherapy uses high-energy x-rays to destroy the cancer cells. It can damage normal cells too, but these usually repair when treatment ends.

You often have radiotherapy after an operation once the wound has healed. This can reduce the risk of the cancer coming back. After a wide local excision, you usually have radiotherapy to the remaining breast tissue. Occasionally, you may have radiotherapy after a mastectomy.

You may also have radiotherapy to the armpit to treat any remaining lymph nodes.

We have more information in [language] about radiotherapy and some of the side effects you may have.

## Chemotherapy

Chemotherapy uses anti-cancer drugs to destroy cancer cells. The drugs are usually given into a vein or taken as a tablet. Having chemotherapy can reduce the risk of breast cancer coming back. Some people may also have it before surgery to shrink a cancer. This usually means a smaller operation is needed.

Chemotherapy drugs can cause side effects that make you feel unwell.

Different drugs can cause different side effects, including:

- being more likely to get an infection
- feeling tired
- feeling sick or being sick
- diarrhoea or constipation
- a sore mouth
- hair loss.

Your doctor can talk to you about the side effects you may have and how to manage them. Most side effects can be controlled with drugs. Most side effects go away when chemotherapy is over.

We have more information in [language] about chemotherapy and some of the side effects you may have.

## Hormonal therapy

If you have an oestrogen-receptor positive (ER positive) cancer you will usually have hormonal therapy. Hormonal therapies lower the level of oestrogen or stop it attaching to the cancer cells. You usually start hormonal therapy after surgery or chemotherapy and have it for 5 to 10 years.

You may have hormonal therapy:

- before surgery to shrink a cancer
- after surgery to reduce the risk of breast cancer coming back.

You may have different drugs, such as tamoxifen, letrozole or anastrozole.

This depends on:

- whether you have been through the menopause
- the risk of the cancer coming back
- how the side effects are likely to affect you.

Side effects of hormonal therapy include:

- hot flushes and sweats
- joint pain
- low sex drive.

## **Stopping the ovaries from working (ovarian ablation)**

Another way to lower oestrogen levels is to stop the ovaries working. This is called ovarian ablation. Drugs or an operation can stop the ovaries making oestrogen. Very rarely, radiotherapy may be used.

This will cause a permanent menopause. It can be difficult to deal with the menopause when you are already dealing with breast cancer. We have information about getting support on page 10.

If you are worried about your fertility, talk with your doctor before you start treatment.

## **Trastuzumab (Herceptin®)**

If the cancer is HER2 positive, your doctor may give you trastuzumab (Herceptin®). This belongs to a group of drugs called targeted therapies. Trastuzumab stops the HER2 protein from making the cancer cells grow. You usually have trastuzumab every three weeks for a year.

The side effects are usually mild, but can include:

- a headache
- a high temperature (fever) and chills
- feeling sick.

Some people may also have a drug called pertuzumab (Perjeta®) with trastuzumab. These drugs may be given before an operation to shrink a cancer.

Occasionally, trastuzumab can affect the heart. You will have tests to check your heart before and during treatment.

## **Possible side effects of your treatment**

We have more information in [language] about common side effects of cancer treatments.

Here are some other side effects that you may have during and after breast cancer treatment.

## Changes to the breast

Surgery and radiotherapy to the breast can cause changes, including:

- how the breast looks and feels
- pain in the breast and under the arm
- how much you can move the arm and shoulder on the treated side.

After an operation, there will be a scar. This will usually become less obvious over time. Stretching and massaging the scar can improve this.

After radiotherapy, the skin of your breast may be darker and more sensitive. It is important to cover the area and use sunscreen with a high Sun Protection Factor (SPF) (at least SPF 30). Ask your nurse or doctor for further advice.

## Lymphoedema

Lymphoedema is a swelling caused by fluid building up in the body. Some people may have this after an operation for breast cancer. It is most likely to affect an arm. The swelling can be reduced by exercise, special bandages and massage. If you have swelling in your arm or hand, tell your nurse. The earlier lymphoedema is diagnosed, the easier it is to treat.

To reduce the risk of lymphoedema:

- Look after your skin. Use a skin cream and avoid cuts or scratches.
- Keep active and exercise. This helps lymph fluid move around the body.
- Keep to a healthy weight.

## Bone changes

Some hormonal therapies can thin the bones. Your doctor may use a scan to check your bones. After this, you may be given treatment to protect your bones.

## Concentration and memory problems

After breast cancer treatment, you may find it harder to concentrate and remember things. This is usually mild and often gets better within a year of finishing treatment. Talk to your doctor or nurse if you are worried about this.

## Weight gain

After breast cancer treatment, you might gain weight. This may be because of treatments like hormonal therapy or steroids. Some treatments can start the menopause which can also cause weight gain. Your nurse or doctor can give you advice about healthy eating and exercise.

## **Other information**

### **Contraception**

You may be advised to avoid getting pregnant for 2 years after breast cancer treatment. Your doctor will advise you not to use contraception that contains hormones, including the pill and some coils.

You can use coils that do not contain hormones and barrier contraception such as condoms or the cap. Your nurse can give you advice about this.

### **Hormone replacement therapy**

Doctors do not recommend hormone replacement therapy (HRT) after having breast cancer. HRT contains oestrogen which could encourage breast cancer cells to grow.

But if you have severe symptoms of the menopause and nothing else has helped, your doctor may prescribe it. Your doctor will talk to you about the possible risks.

### **Follow up**

After your treatment has finished, you may have regular check-ups and mammograms. These will be every few months at first. Eventually you may only have them once a year. Sometimes, instead of routine appointments, you will be asked to contact your specialist if there is anything you are worried about.

### **Your feelings**

You may feel overwhelmed when you are told you have cancer. You may have many different emotions. There is no right or wrong way to feel. There are many ways to cope with this. Talking to a close friend or relative may help. Your doctor or nurse can help too.

## How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. There are different ways you can get support:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information centres.** At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups.** Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community.** You can talk to other people in similar situations at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)



## Word list

Word	Meaning	English	Transliteration
	When doctors rebuild the shape of the breast	<b>Breast reconstruction</b>	
	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.	<b>Cells</b>	
	A cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells.	<b>Chemotherapy</b>	
	Drugs or devices that prevent pregnancy.	<b>Contraception</b>	
	Finding out whether you have an illness or not.	<b>Diagnosis</b>	
	An organ that makes substances that help the body work properly, such as hormones, sweat or milk.	<b>Gland</b>	
	Treatment that changes the production or activity of hormones in the body	<b>Hormonal therapies</b>	
	Substance made by the body that controls how organs work.	<b>Hormone</b>	
	Treatment that replaces natural hormones when the body does not make enough.	<b>Hormone replacement therapy (HRT)</b>	
	A gland that is part of the <u>lymphatic system</u> .	<b>Lymph node</b>	
	A network of vessels and glands throughout the body that helps to fight infection.	<b>Lymphatic system</b>	
	An x-ray of the breast.	<b>Mammogram</b>	
	When a woman's body stops producing hormones and her <u>menstrual periods</u> stop.	<b>Menopause</b>	

	Monthly discharge of blood and tissue from the womb.	<b>Menstrual period</b>	
	Glands where oestrogen is made.	<b>Ovaries</b>	
	The first tumour to grow in the body.	<b>Primary cancer</b>	
	Substance that is made by the body. Proteins can make cells grow, including cancer cells.	<b>Protein</b>	
	A cancer treatment that uses high-energy x-rays to kill cancer cells.	<b>Radiotherapy</b>	
	Substance on a cell that allows <u>proteins</u> or <u>hormones</u> to affect the cell.	<b>Receptor</b>	
	A picture of the inside of your body.	<b>Scan</b>	
	Problem caused by the cancer treatment, such as sickness or tiredness.	<b>Side effects</b>	
	Drugs that can help chemotherapy work better and control side effects.	<b>Steroids</b>	
	The level of protection in sunscreen products.	<b>Sun Protection Factor (SPF)</b>	
	Having an operation.	<b>Surgery</b>	
	Drugs that attack cancer cells and do less harm to normal cells.	<b>Targeted therapy</b>	
	A group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.	<b>Tumour</b>	

## More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support - benefits</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

This fact sheet is based on more detailed Macmillan information which we can send you or you can read online. The more detailed information is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Morven Angus, Lead Breast Nurse, Colchester Hospital University NHS Foundation Trust, Rachel King, Breast Care Specialist CNS Worcester Breast Unit, Joanna Rowley, Lead Macmillan Breast Specialist Nurse, Cambridge Breast Unit. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)**

MAC15135



Content reviewed: September 2017

Next planned review: 2020

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2017. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.