Вам только что поставили диагноз «рак»: с чего начать

Диагноз «рак» ошеломляет, и сильные чувства — обычное дело. В первые дни сосредоточьтесь на том, чтобы точно понять свой диагноз и стадию, расспросить о вариантах, собрать лечащую команду и найти поддержку. Спросите свою команду, сколько у вас времени на решение.

Сначала сделайте вдох

Диагноз «рак» может казаться нереальным. Страх, гнев и стресс — обычное дело. В первые дни бывает трудно воспринимать информацию. Разрешите себе остановиться и подышать. Затем спросите свою команду, сколько у вас времени до того, как нужно будет принимать решения.

Точно поймите свой диагноз

Не все виды рака одинаковы, и подробности важнее, чем одно слово «рак». Попросите свою команду назвать:

- Точный вид рака
- Где он возник
- Стадию, то есть распространённость рака, например насколько велика опухоль и распространилась ли она

Попросите записать это для вас или перескажите своими словами, чтобы проверить, правильно ли вы поняли. Именно эти сведения позволят вам потом сравнивать варианты лечения и лучше контролировать предстоящие решения.

Спросите, сколько у вас времени

Насколько скоро нужно начинать лечение, зависит от вида рака. Прямо спросите свою команду, есть ли что-то срочное и сколько у вас времени на решение. Попросите объяснить почему.

Соберите команду и поддержку

Лечением обычно руководит онколог — врач, который лечит рак. Он работает вместе с более широкой командой. Часто в неё входит онкологическая медсестра или медсестра-

навигатор, которая может отвечать на вопросы между визитами.

Помимо медицинской команды, опирайтесь на семью, друзей и группы поддержки. NCI также предлагает помощь по телефону 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) и через онлайн-чат LiveHelp. Многим людям легче, если на приём с ними приходит кто-то, кто слушает и делает записи.

Спросите о втором мнении

Второе мнение означает, что другой врач изучает ваш диагноз и план лечения. Прежде чем принимать важное решение о лечении, спросите свою команду, имеет ли оно смысл для вас и как его получить.

О чём спросить свою команду

NCI советует брать с собой на каждый приём список вопросов. Оказавшись в кабинете, их легко забыть. Полезные вопросы на первом этапе:

- Какой у меня точно вид рака и какая стадия?
- Какие у меня есть варианты лечения и какова цель каждого из них?
- Каких побочных эффектов ожидать и как с ними справляются?
- Сколько у меня времени на решение и могу ли я получить второе мнение?
- Кто мой основной контакт для вопросов между визитами?

Источники

- Национальный институт рака (США) — Как справляться с раком (cancer.gov/about-cancer/coping)
- Национальный институт рака (США) — Стадирование рака (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

На основе надёжного источника

Это перевод образовательного материала на простой язык, основанный на Национальный институт рака (США) — Как справляться с раком. Пожалуйста, ознакомьтесь с оригинальным источником, чтобы получить полную и актуальную информацию. Только для образовательных целей — это не медицинская консультация. Всегда обсуждайте вопросы со своей медицинской командой.

Национальный институт рака (США) — Как справляться с раком: cancer.gov/about-cancer/coping

Последнее обновление: 2026-08-05

Вы имеете право на бесплатного переводчика. Больницы и клиники в США, получающие федеральное финансирование, обязаны бесплатно предоставить вам квалифицированного переводчика. Вы можете попросить об этом в регистратуре или до приёма. Вам не нужно приводить родственника или ребёнка, чтобы переводить.

Онлайн: cancerexplained.org/languages/ru/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

Перевод английской статьи с сайта cancerexplained.org. С источником сверена английская версия.

Только образовательная информация, не медицинская консультация. При подготовке этой страницы помогала редакционная система с поддержкой ИИ. Ни один медицинский рецензент, названный по имени, её не проверял, если только он не указан.

Можно бесплатно печатать, копировать и распространять без изменений. Разрешение не требуется. Пожалуйста, не изменяйте медицинское содержание. Ссылка: cancerexplained.org. Образовательная информация, а не медицинская консультация.