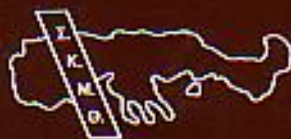


ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ

Μετάφραση: ΚΑΛΦΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Πτυχ. Γαλλικής Φιλολογίας



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ - ΘΡΑΚΗΣ

Αγ. Σοφίας 46 • Θεσσαλονίκη 546 22 • Τηλ. (031) 241.911 • Fax: 221.211

Αλ. Συμεωνίδη 1 • Τηλ. (031) 851.222

*“Η αλήθεια είναι σαν φάρμακο
κι έχει τη δική της συνταγή”*

Π. Μήττα

*“Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή”
Θεσσαλονίκη 1994*

Για όποιον θέλει να βοηθήσει το έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, αρ. Λογαριασμού 251/296012-55 και στην Τράπεζα Εργασίας, αρ. 32/9202010/99

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Καρκίνος ε, ε και;	3
Τι πρέπει να ξέρετε για το πολλαπλό μυέλωμα	5
Τι είναι το πολλαπλό μυέλωμα;	5
Φυσιολογικά κύτταρα	5
Καρκίνος	6
Μυελωματικά κύτταρα	6
Συμπτώματα του μυελώματος	8
Θεραπευτική αγωγή	9
Πριν από τη θεραπεία	9
Μέθοδοι θεραπείας	10
Ανεπιθύμητες παρενέργειες της θεραπείας	11
Υποστηρικτική θεραπεία	12
Παρακολούθηση	13
Πως να ζεις με το πολλαπλό μυέλωμα	13
Υπηρεσίες για τους καρκινοπαθείς	14
Πιθανές αιτίες, του πολλαπλού μυελώματος	15
Δραστηριότητες του Σ.Κ.Μ.Θ.	16
Ιατρικοί όροι	16
Επίλογος	20
Σχόλια	21
Άλλα βιβλία του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης	23

"ΚΑΡΚΙΝΟΣ Ε, Ε ΚΑΙ;"

Λέμε στον Σ.Κ.Μ.Θ., με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραθεωρούμε την σπουδαιότητα της κατάστασης, αντιμετωπίζουμε τον Καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπίζαμε μια Αναιμία, έναν Διαβήτη ή μια άλλη οποιαδήποτε ασθένεια.

Τα μονοπάτια της νόσου, ίσως είναι δαιδαλώδη, γίνονται όμως πολύ πιο δύσκολα με την παρασιώπηση της Αλήθειας, είτε από γιατρούς είτε από το συγγενικό περιβάλλον. Αυτό που σκοτώνει κυριολεκτικά είναι το **ψέμμα**. Ενώ η **αλήθεια** - η πλήρης, δηλαδή, επίγνωση της κατάστασης από τον ασθενή - δίνει το θάρρος και τη δύναμη στην αντιμετώπιση της νόσου, διασφαλίζοντας ταυτόχρονα μια σωστή επικοινωνία με το κοινωνικό περιβάλλον.

Την αλήθεια αυτή βοούν τα μέλη του Σ.Κ.Μ.Θ. προς πάσα κατεύθυνση, ήδη από το έτος ιδρύσεως του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια αυτή δείχνει να ευδοκίμει. Το "κατεστημένο του Καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην **κατάρτιση** του.

Ένας ακόμα βασικός στόχος του Συλλόγου, είναι η βελτίωση των συνθηκών Υγείας στις ογκολογικές κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης, σε συνεργασία πάντα, με όλους τους διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα** που θα φιλοξενεί τους ασθενείς καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους που προέρχονται από την επαρχία, στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσ/νίκη, Αθήνα) εντοπίστηκε πρώτη από τον Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε, ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Κοινοποιήσεις προς την Πολιτεία, την Πανελλήνια Αντικαρκινική Εταιρία και άλλους φορείς, με στόχο την ίδρυση ενός **ξενώνα**. Έτσι το 1994, τέθηκε ο θεμέλιος λίθος του πρώτου ξενώνα Καρκινοπαθών στην Ελλάδα, εδώ στη Θεσ/νίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη, πιστεύουμε όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

Από την άλλη, ο ίδιος οι ασθενής-καρκινοπαθής, έχει μεγάλη ανάγκη ψυχολογικής στήριξης. (Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο, ότι η καλή ψυχολογική κατάσταση του ασθενή, επηρεάζει πολύ θετικά την συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για τον λόγο αυτό, ο Σύλλογος επι-

νόση τις ομάδες **"Ψυχολογικής Στήριξης"** για τις οποίες και καταβάλλει ιδιαίτερη μέριμνα. Λειτουργήσαν για πρώτη φορά το 1994, με τη συμμετοχή ειδικευμένων ιατρών ψυχολόγων, καθώς επίσης και μελών του Συλλόγου. Οι ομάδες αυτές είχαν μεγάλη επιτυχία. Ευχής έργο να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στον χώρο των Νοσοκομείων.

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. τέλος, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αξία της ενημέρωσης γύρω από τη νόσο του Καρκίνου. Κι αυτό γιατί **η ενημέρωση, η πρόληψη και η ποιότητα ζωής** είναι έννοιες αλληλοεξαρτώμενες. Από αυτό παρακινούμενα, τα μέλη του Συλλόγου, συμμετέχουν σε Συνέδρια με θέμα τον καρκίνο, εντός και εκτός της Ελλάδας. Διοργανώνουν ομιλίες-διαλέξεις σε συνεργασία με ειδικούς γιατρούς σε διάφορους χώρους, και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Διανέμουν δωρεάν φυλλάδια, με πληροφορίες γύρω από κάθε μορφή καρκίνου. Στο πλαίσιο αυτό της ενημέρωσης εντάσσεται και η προσπάθεια συνεργασίας με ειδικούς γιατρούς στα σχολεία της πόλης, με απώτερο στόχο την πληροφόρηση των μαθητών - από πρώτο χέρι - σε θέματα που αφορούν την υγεία και την πρόληψη π.χ. οι κίνδυνοι που επιφέρει το **Κάπνισμα**, καθώς επίσης και η αναγκαιότητα της **επαγγελματικής Συνείδησης**. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπ. Παιδείας και Θρησκ/των, στις Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ αλλά και στον Δήμο Θεσ/νίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρόλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου, δεν σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικάνικα πρότυπα, που αποσκοπούν στην άμβλυνση του πόνου του ασθενή καρκινοπαθή και τα οποία θα εφαρμόζονται καθ' οδόν.

Και όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης **αγαπά, πονά και συμπάσχει** με τον ασθενή Καρκινοπαθή, γιατί και τα ίδια του τα μέλη είναι ασθενείς Καρκινοπαθείς (που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς) και το έργο μας δεν θα σταματήσει παρά μόνο όταν ο ασθενής (Καρκινοπαθής) ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας και της Θράκης γίνει **επίκεντρο** της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελο αυτού γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη του και ... στην καρδιά του!!!

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ

Κάθε χρόνο, πάνω από 12.000 Αμερικανοί ανακαλύπτουν ότι έχουν πολλαπλό μυέλωμα. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης ετοίμασε αυτό το φυλλάδιο για να βοηθήσει τους πάσχοντες, τις οικογένειές τους και τους φίλους τους να καταλάβουν καλύτερα αυτόν τον τύπο του καρκίνου. Επίσης ελπίζουμε ότι αυτό θα ενθαρρύνει άλλους για να μάθουν περισσότερα πράγματα πάνω σ' αυτή την αρρώστια.

Αυτό το φυλλάδιο πληροφορεί για τα συμπτώματα τη διάγνωση και τη θεραπεία του πολλαπλού μυελώματος. Άλλα φυλλάδια του Συλλόγου σχετικά με τον καρκίνο, ή τη θεραπεία του και τη ζωή μ' αυτή την αρρώστια καταγράφονται στη σελίδα 23. Παρόλα αυτά, τέτοιου είδους ενημέρωση δε μπορεί να απαντήσει σε κάθε ερώτηση ή ν' αντικαταστήσει τις συνομιλίες με γιατρούς, νοσοκόμες και άλλα μέλη της ομάδας Αγωγής υγείας. Ελπίζουμε τα φυλλάδιά μας να βοηθήσουν στις συνομιλίες αυτές.

Σ' όλο το φυλλάδιο, λέξεις που μπορεί να είναι καινούργιες στους αναγνώστες γράφονται με πλάγια γράμματα. Ορισμοί και άλλοι όροι που έχουν σχέση με το πολλαπλό μυέλωμα άρχιζουν στη σελίδα 16.

Η γνώση για το πολλαπλό μυέλωμα αυξάνεται. Η έρευνα οδηγεί σε καλύτερους τρόπους θεραπείας αυτής της ασθένειας.

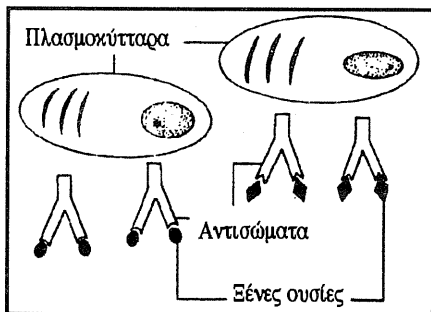
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ

Πολλαπλό μυέλωμα είναι ένα είδος καρκίνου. Επηρεάζει ορισμένα λευκά αιμοσφαίρια που ονομάζονται πλασμοκύτταρα (plasma cells). Για να καταλάβουμε το πολλαπλό μυέλωμα, είναι χρήσιμο να μάθουμε για τα φυσιολογικά κύτταρα, ειδικά για τα πλασμοκύτταρα και τι συμβαίνει όταν αυτά γίνονται καρκινικά.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

Το σώμα αποτελείται από πολλών ειδών κύτταρα. Κάθε είδους κύτταρο έχει ειδικές λειτουργίες. Τα φυσιολογικά κύτταρα πολλαπλασιάζονται με ρυθμό ελεγχόμενο, όσο το σώμα τα χρειάζεται. Αυτή η διαδικασία μας κρατάει υγιείς.

Τα πλασμοκύτταρα και άλλα λευκά αιμοσφαίρια είναι μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος που βοηθάει στην προστασία του σώμα-



Τα πλασμοκύτταρα παράγουν πρωτεΐνες που ονομάζονται αντισώματα. Τα αντισώματα κολλούν στα ξένα σώματα για να καταπολεμήσουν μολύνσεις και ασθένειες.

τος από μολύνσεις και ασθένειες. Όλα τα λευκά αιμοσφαίρια αρχίζουν να αναπτύσσονται στο μυελό των οστών, στον μαλακό σπογγώδη ιστό που πληρεί το εσωτερικό των περισσότερων οστών. Ορισμένα λευκά αιμοσφαίρια αφήνουν το μυελό των οστών και ωριμάζουν σε άλλα μέρη του σώματος. Μερικά απ' αυτά εξελίσσονται σε πλασμοκύτταρα όταν το ανοσοποιητικό σύστημα τα χρειάζεται για να πολεμήσει ουσίες που προκαλούν ασθένειες.

Τα πλασμοκύτταρα παράγουν αντισώματα, πρωτεΐνες που κινούνται μέσα στην κυκλοφορία για να βοηθήσουν το σώμα να απαλλαγεί από βλαβερές ουσίες. Κάθε είδος πλασμοκύτταρο απαντά σε μία μόνο ορισμένη ουσία δημιουργώντας μια μεγάλη ποσότητα ενός είδους αντισώματος. Αυτά τα αντισώματα βρίσκουν και δρουν εναντίον εκείνης της συγκεκριμένης ουσίας. Επειδή το σώμα έχει πολλά είδη αντισωμάτων, μπορεί ν' αντιδράσει έναντι μεγάλου αριθμού ουσιών.

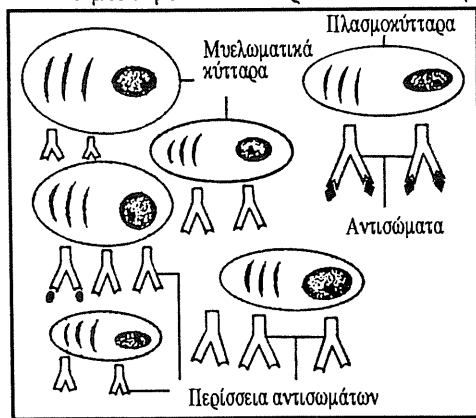
ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Τα κύτταρα γίνονται παθολογικά και παράγονται σε μεγάλες ποσότητες. Τα καρκινικά κύτταρα επεμβαίνουν στην ανάπτυξη και τη λειτουργία των κανονικών κυττάρων. Επιπλέον, μπορούν να εξαπλωθούν από ένα μέρος του σώματος σε άλλο.

ΜΥΕΛΩΜΑΤΙΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

Όταν ο καρκίνος προσβάλλει τα πλασμοκύτταρα, ο οργανισμός συνεχίζει να παράγει ολόένα και περισσότερα απ' αυτά τα κύτταρα. Τα άχρηστα πλασμοκύτταρα - όλα παθολογικά και ακριβώς όμοια - ονομάζονται μυελωματικά κύτταρα.

Τα μυελωματικά κύτταρα τείνουν να συγκεντρώνονται στο μυελό των οστών



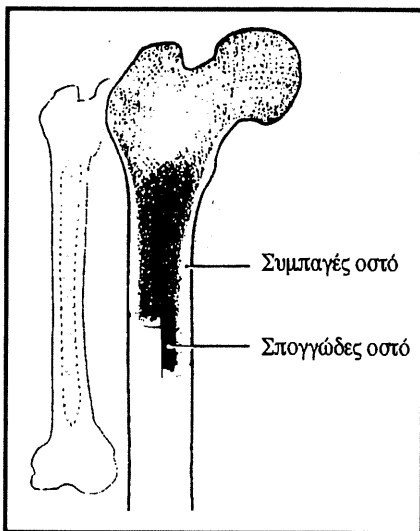
και στο σκληρό εξωτερικό μέρος των οστών. Μερικές φορές συγκεντρώνονται σε ένα κόκκαλο και σχηματίζουν μία μεμονωμένη μάζα ή όγκο, που λέγεται πλασμοκύτταμα. Στις περισσότερες περιπτώσεις όμως, τα μυελωματικά κύτταρα συγκεντρώνονται σε πολλά κόκκαλα σχηματίζοντας πολλούς όγκους και προκαλώντας διάφορα προβλήματα. Όταν συμβαίνει αυτό, η αρρώστια λέγεται πολλαπλό μυέλωμα. Αυτό το φυλλάδιο ασχολείται κυρίως με το πολλαπλό μυέλωμα.

Στο πολλαπλό μυέλωμα το σώμα παράγει πάρα πολλά πλασμοκύτταρα (μυελωματικά κύτταρα). Αυτά τα κύτταρα παράγουν αντισώματα που το σώμα δεν τα χρειάζεται.

Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη ότι ο καρκίνος κατατάσσεται ανάλογα με τον τύπο κυττάρου ή το μέρος του σώματος στο οποίο η ασθένεια αρχίζει.

Μολονότι το πλασμοκύττωμα και το πολλαπλό μυέλωμα προσβάλλουν τα κόκκαλα, η πρωτοπαθής βλάβη ξεκινά από τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Αυτοί οι όγκοι είναι διαφορετικοί από τον καρκίνο των οστών που πραγματικά αρχίζει σε κύτταρα τα οποία σχηματίζουν το σκληρό και εξωτερικό μέρος των οστών. Αυτό το γεγονός είναι πολύ σημαντικό διότι η διάγνωση και η θεραπεία του πλασμοκυτώματος και του πολλαπλού μυελώματος είναι διαφορετικές από τη διάγνωση και θεραπεία του καρκίνου των οστών.



Τα μυελωματικά κύτταρα συγκεντρώνονται στο οστό και στον μυελό των οστών.

Επειδή οι ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα έχουν ένα παθολογικά μεγάλο αριθμό από όμοια πλασμοκύτταρα, έχουν επίσης μια πολύ μεγάλη ποσότητα ενός είδους αντισωμάτων. Τα μυελωματικά κύτταρα και τα αντισώματα μπορούν να προκαλέσουν πολλά σοβαρά ιατρικά προβλήματα:

- Καθώς τα μυελωματικά κύτταρα αυξάνονται σε αριθμό, καταστρέφουν και εξασθενούν τα κόκκαλα προκαλώντας πόνο και μερικές φορές κατάγματα. Ο πόνος των οστών δυσκολεύει τους ασθενείς να κινηθούν.

- Όταν τα κόκκαλα καταστρέφονται, το ασβέστιο εισέρχεται στο αίμα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερασβεστιαμία - πάρα πολύ ασβέστιο στο αίμα. Η υπερασβεστιαμία μπορεί να προκαλέσει ανορεξία, ναυτία, δίψα, κούραση, αδυναμία μυών, ανησυχία και σύγχυση.

- Τα μυελωματικά κύτταρα εμποδίζουν το μυελό των οστών να σχηματίζει φυσιολογικά πλασμοκύτταρα και άλλα λευκά αιμοσφαίρια τα οποία είναι σημαντικά για το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι ασθενείς μπορεί να γίνουν ευάλωτοι σε διάφορες λοιμώξεις.

- Τα καρκινικά κύτταρα επίσης μπορεί να εμποδίσουν την παραγωγή νέων ερυθρών αιμοσφαιρίων, προκαλώντας αναιμία. Οι ασθενείς με αναιμία μπορεί να αισθάνονται αφύσικα κουρασμένοι ή αδύναμοι.

- Οι ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα έχουν σοβαρά προβλήματα με τα νεφρά τους: Περίσσεια αντισωματικής πρωτεΐνης και ασβεστίου μπορεί να εμποδίσει τα νεφρά να φιλτράρουν και να καθαρίσουν το αίμα κανονικά.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα του πολλαπλού μυελώματος εξαρτώνται από το πόσο προχωρημένη είναι η ασθένεια. Στο πρώτο στάδιο της αρρώστιας, μπορεί να μην έχουμε συμπτώματα. Όταν δεν υπάρχουν συμπτώματα, οι ασθενείς έχουν, απλά, πόνο στα κόκκαλα, συχνά στην πλάτη και στα πλευρά. Οι ασθενείς μπορεί επίσης να έχουν κατάγματα, αδυναμία, κόπωση, χάσιμο βάρους ή λοιμώξεις επαναλαμβανόμενες. Όταν η ασθένεια είναι προχωρημένη, τα συμπτώματα μπορεί να είναι ναυτία, εμετοί, δυσκοιλιότητα, προβλήματα όρασης και αδυναμία ή μούδιασμα στα πόδια. Αυτά δεν είναι σίγουρα συμπτώματα μόνο του πολλαπλού μυελώματος. Μπορεί να είναι και συμπτώματα άλλων τύπων ιατρικών προβλημάτων. Αν κάποιος έχει αυτά τα συμπτώματα πρέπει να δει το γιατρό. Μόνο ο γιατρός μπορεί να προσδιορίσει την αιτία τους.

Το πολλαπλό μύελομα μπορεί να ανακαλυφθεί και μετά από μια εξέταση ρουτίνας πριν ακόμα παρουσιάσει ο ασθενής συμπτώματα της αρρώστιας. Όταν οι ασθενείς έχουν συμπτώματα, ο γιατρός εξετάζει το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό και κάνει μια πλήρη φυσική εξέταση. Εκτός από τον έλεγχο της γενικής κατάστασης της υγείας, ο γιατρός μπορεί να ζητήσει ορισμένες εξετάσεις για να προσδιορίσει την αιτία των συμπτωμάτων. Εάν ο ασθενής έχει πόνο στα οστά, μία ακτινογραφία μπορεί να δείξει αν μερικά οστά προσβλήθηκαν ή έχουν κατάγματα.

Δείγματα από το αίμα και τα ούρα του ασθενούς ελέγχονται για να δούμε αν περιέχουν υψηλά ποσοστά αντισωματικής πρωτεΐνης που οι γιατροί ονομάζουν πρωτεΐνες Μ.

Ο γιατρός μπορεί επίσης να κάνει μία παρακέντηση μυελού οστών και/ή μία βιοψία για την έρευνα μυελωματικών κυττάρων. Κατά την παρακέντηση, ο γιατρός εισάγει μία βελόνα στο λαγόνιο οστό ή στο στέρνο για να αναρροφήσει δείγμα υγρού και κυττάρων από το μυελό του οστού. Για να κάνει βιοψία, ο γιατρός χρησιμοποιεί μια πιο μεγάλη βελόνα για να πάρει ένα δείγμα συμπαγούς ιστού από το μυελό. Ένας παθολογοανατόμος εξετάζει τα δείγματα κάτω από ένα μικροσκόπιο για να δει αν υπάρχουν μυελωματικά κύτταρα.

Για να εφαρμόσει μια θεραπεία για τον ασθενή, ο γιατρός πρέπει να ξέρει το στάδιο ή την έκταση της ασθένειας. Κατά τον προσδιορισμό του σταδίου γίνεται μια προσεκτική προσπάθεια για να διαγνωσθεί ποιά τμήματα του σώματος προσβλήθηκαν από τον καρκίνο. Η θεραπευτική αγωγή θα εξαρτηθεί απ' αυτά τα ευρήματα. Τα αποτελέσματα απ' την φυσική εξέταση του ασθενή, οι αναλύσεις του αίματος και του μυελού των οστών μπορούν να βοηθήσουν τους γιατρούς να προσδιορίσουν το στάδιο της ασθένειας. Επιπλέον ο προσδιορισμός του σταδίου της ασθένειας, συνήθως, περιλαμβάνει μια σειρά ακτινογραφιών για να προσδιο-

ριστεί ο αριθμός και το μέγεθος των όγκων στα οστά. Σε μερικές περιπτώσεις, ένας ασθενής θα υποβληθεί σε μαγνητική τομογραφία (MRI) αν χρειάζονται λεπτομερέστερες όψεις των οστών.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η θεραπευτική αγωγή εξαρτάται απ' την έκταση του καρκίνου και τα συμπτώματα του ασθενούς. Ο γιατρός επίσης λαμβάνει υπ' όψη του την ηλικία και την γενική κατάσταση του ασθενούς. Ο γιατρός μπορεί να θελήσει να συζητήσει την περίπτωση του ασθενούς με άλλους γιατρούς που είναι ειδικοί στο πολλαπλό μυέλωμα.

Πολλοί ασθενείς θέλουν να μάθουν όλα όσα είναι δυνατόν για την ασθένειά τους και τις επιλογές της θεραπείας τους. Έτσι μπορούν να πάρουν ενεργό μέρος στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική τους αγωγή. Οι ασθενείς έχουν πολλές σημαντικές ερωτήσεις για την υγεία τους, και ο γιατρός είναι το καταλληλότερο πρόσωπο για να απαντήσει σ' αυτές. Οι πιο πολλοί άνθρωποι θέλουν να μάθουν την έκταση του καρκίνου τους, πως μπορεί να θεραπευτεί, πόσο αποτελεσματική φαίνεται να είναι η θεραπεία, και σχετικά με την πρόγνωση. Παραθέτουμε μερικές ερωτήσεις που μπορεί οι ασθενείς να θέλουν να τις θέσουν στο γιατρό:

- Ποιές είναι οι θεραπευτικές επιλογές που έχω στη διάθεσή μου;
- Θα μπορούσε μια κλινική δοκιμή να είναι κατάλληλη για μένα;
- Ποιό θα είναι το όφελος μου από τη θεραπεία;
- Ποιοί είναι οι πιθανοί κίνδυνοι επιπλοκών της θεραπείας;
- Αν πονώ, πως μπορείτε να με βοηθήσετε;
- Θα χρειαστεί να αλλάξω τις καθημερινές μου δραστηριότητες;
- Πόσο συχνά θα χρειάζομαι εξετάσεις ελέγχου;

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι βοηθάει το να κάνουν μια λίστα από ερωτήσεις πριν να δουν το γιατρό. Το να κρατά κανείς σημειώσεις ευκολύνει στο να θυμάται τι λέει ο γιατρός. Μερικοί ασθενείς επίσης βρίσκουν ότι βοηθάει να έχουν μαζί τους ένα συγγενικό πρόσωπο ή ένα φίλο όταν πηγαίνουν στο γιατρό - για να παίρνει μέρος στη συζήτηση ή μόνο για ν' ακούει.

Υπάρχουν πολλά πράγματα να μάθει κανείς για τον καρκίνο και τη θεραπεία του. Οι ασθενείς δεν πρέπει να θεωρούν ότι χρειάζεται να καταλάβουν το κάθε τι από την πρώτη κιόλας στιγμή. Θα έχουν πολλές ευκαιρίες να ρωτήσουν το γιατρό για να τους εξηγήσει ό,τι δεν είναι σαφές.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι αποφάσεις για τη θεραπεία του πολλαπλού μυελώματος δεν είναι απλές. Ο οικογενειακός γιατρός του ασθενούς θα μπορούσε να προτείνει το ειδικό κέντρο και την ειδική κλινική που ασχολείται με το πολλαπλό μύε-

λωμα. Οι γιατροί που ειδικεύονται στη θεραπεία αυτής της αρρώστιας είναι οι αιματολόγοι.

• Οι ασθενείς μπορούν να πάρουν ονόματα γιατρών από τον τοπικό ιατρικό τους σύλλογο, ή από το πιο κοντινό νοσοκομείο ή την ιατρική σχολή.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το πλασμοκύττωμα και το πολλαπλό μυέλωμα είναι πολύ δύσκολο να ιαθούν. Μολονότι οι ασθενείς που πάσχουν από πλασμοκύττωμα μπορεί να απαλλαγούν από τα συμπτώματα για πολύ καιρό μετά τη θεραπεία, πολλοί, στη συνέχεια αναπτύσσουν πολλαπλό μυέλωμα. Γι' αυτούς που έχουν πολλαπλό μυέλωμα, η θεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής τους ελέγχοντας τα συμπτώματα και τις επιπλοκές της ασθένειας.

Όσοι έχουν πολλαπλό μυέλωμα χωρίς συμπτώματα της ασθένειας, συνήθως δεν υποβάλλονται σε θεραπεία. Σ' αυτούς, οι κίνδυνοι και οι επιπλοκές της θεραπείας μπορεί να είναι περισσότεροι από τα πιθανά οφέλη. Ωστόσο, αυτοί οι ασθενείς παρακολουθούνται συχνά, και αρχίζουν θεραπεία όταν εμφανιστούν συμπτώματα. Οι ασθενείς που χρειάζονται θεραπεία λαμβάνουν συνήθως χημειοθεραπεία και ορισμένες φορές και ακτινοθεραπεία.

Η χημειοθεραπεία είναι χρήση φαρμάκων προς καταπολέμηση του καρκίνου. Αυτή είναι η κύρια θεραπεία για το πολλαπλό μυέλωμα. Οι γιατροί μπορούν να γράψουν δύο ή πιο πολλά φάρμακα που δρουν μαζί για να σκοτώσουν τα μυελωματικά κύτταρα. Πολλά απ' αυτά τα φάρμακα λαμβάνονται από το στόμα. Άλλα χορηγούνται μέσω μιας φλέβας.

Και με τους δύο τρόπους τα φάρμακα κυκλοφορούν στο αίμα, και φθάνουν στα μυελωματικά κύτταρα, σε πολλά μέρη του σώματος. Γι' αυτό το λόγο, η χημειοθεραπεία ονομάζεται συστηματική θεραπεία (systemic therapy).

Τα αντικαρκινικά φάρμακα συχνά δίδονται σε κύκλους - μια περίοδος θεραπείας ακολουθείται από μια περίοδο ανάπαυσης, μετά ακολουθεί μια άλλη θεραπεία, μετά νέα ανάπαυση και ούτω καθ' εξής. Οι πιο πολλοί ασθενείς παίρνουν τη χημειοθεραπεία τους στο σπίτι, σαν εξωτερικοί ασθενείς του νοσοκομείου ή στο ιατρείο του γιατρού τους. Ωστόσο, ανάλογα με την κατάσταση της υγείας τους και με τα φάρμακα που παίρνουν, οι ασθενείς μπορεί να χρειάζεται να μένουν στο νοσοκομείο κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες υψηλής ενέργειας για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσει την ανάπτυξή τους. Σ' αυτόν τον τύπο της θεραπείας, ένα μεγάλο μηχάνημα κατευθύνει τις υψηλής ενέργειας ακτίνες στον όγκο και στην γύρω του περιοχή. Η θεραπεία με ραδιενέργεια είναι τοπική θεραπεία. Επηρεάζει μόνο τα κύτταρα στην υπό θεραπεία περιοχή.

Η ακτινοθεραπεία είναι η σπουδαιότερη θεραπεία για όσους έχουν ένα μονήρες πλασμοκύττωμα. Αυτοί συνήθως λαμβάνουν ακτινοθεραπεία κατά τις εργάσι-

μες ημέρες της εβδομάδας για 4 ως 5 εβδομάδες στα εξωτερικά ιατρεία νοσοκομείου ή κλινικής.

Όσοι έχουν πολλαπλό μυέλωμα, μερικές φορές λαμβάνουν ακτινοθεραπεία μαζί με την χημειοθεραπεία. Ο σκοπός της ακτινοθεραπείας είναι να βοηθήσει στον έλεγχο της αύξησης των όγκων στα οστά και ανακουφίζει τον πόνο που προκαλείται από αυτούς τους όγκους. Η θεραπεία συνήθως διαρκεί για 1 έως 2 εβδομάδες.

ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του πολλαπλού μυελώματος είναι πολύ ισχυρές. Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους πάσχοντες να νιώσουν καλύτερα με την ανακούφιση των συμπτωμάτων όπως π.χ. τον πόνο των οστών. Ωστόσο, είναι δύσκολο να περιορίσουμε την επίδραση της θεραπείας μόνο στα καρκινικά κύτταρα. Επειδή παράλληλα βλάπτονται και τα φυσιολογικά κύτταρα, η θεραπεία μπορεί να προκαλέσει και δυσάρεστες ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Οι παρενέργειες που οι ασθενείς εμφανίζουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου ποικίλουν για κάθε άτομο. Μπορεί ακόμα να είναι διαφορετικές από τη μία θεραπεία στην επόμενη. Οι γιατροί προσπαθούν να σχεδιάζουν θεραπείες που να κρατούν τις παρενέργειες στο ελάχιστο.

Αυτοί επίσης παρακολουθούν πολύ προσεκτικά τους ασθενείς, ώστε να μπορούν να βοηθούν σε οποιαδήποτε προβλήματα προκύψουν.

Οι ανεπιθύμητες παρενέργειες της χημειοθεραπείας εξαρτώνται απ' τα φάρμακα που δίδονται. Γενικά, τα αντικαρκινικά φάρμακα επηρεάζουν γρήγορα όλα τα αυξανόμενα κύτταρα, όπως π.χ. τα αιματικά κύτταρα που πολεμούν τη μόλυνση, τα κύτταρα του γαστρεντερικού σωλήνα και τα κύτταρα στους θύλακες των τριχών. Ως αποτέλεσμα, οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάσουν ελαττωμένη αντίσταση στη μόλυνση, ελάττωση της όρεξης, ναυτία, τάση προς έμετο ή στοματικά έλκη. Οι ασθενείς μπορεί επίσης να έχουν μειωμένη ενεργητικότητα ή μπορεί να χάσουν τα μαλλιά τους. Ένα φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του πολλαπλού μυελώματος και που ονομάζεται πρεδνιζόνη, μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο στο πρόσωπο και στα πόδια, αίσθημα καύσου στο στομάχι, συναισθηματική αστάθεια, νευρική κατάσταση και ακμή. Οι ανεπιθύμητες παρενέργειες της χημειοθεραπείας συνήθως υποχωρούν προδευτικά μετά τη διακοπή της θεραπείας.

Κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας, ο ασθενής μπορεί να είναι πιο κουρασμένος απ' ότι συνήθως. Το να αναπαύεται όσο το δυνατόν περισσότερο, είναι πολύ σημαντικό. Επίσης το δέρμα στη θεραπευόμενη περιοχή μπορεί να γίνει κόκκινο ή σκληρό. Το δέρμα θα πρέπει να εκτίθεται στον αέρα αλλά προστατευμένο από τον ήλιο και οι ασθενείς θα πρέπει να αποφεύγουν τα ρούχα που προκαλούν τριβή στη θεραπευόμενη περιοχή. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν κάποιο γαλά-

κτώμα ή κρέμα στο δέρμα χωρίς τη συμβουλή του γιατρού. Οι ασθενείς μπορεί να έχουν και άλλες ανεπιθύμητες παρενέργειες που εξαρτώνται από τις περιοχές που θεραπεύουμε. Π.χ. ακτινοβολία στο κάτω μέρος της ράχης μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό ή διάρροια επειδή η κατώτερη πεπτική οδός εκτίθεται στην ακτινοβολία. Ο γιατρός συχνά μπορεί να γράψει φάρμακα ή να προτείνει αλλαγές στη διαίτα, για να απαλύνει αυτά τα προβλήματα. Οι ανεπιθύμητες παρενέργειες, συνήθως, εξαφανίζονται βαθμιαία μετά το τέλος της ακτινοθεραπείας.

Η ανορεξία μπορεί να είναι ένα πρόβλημα για τους αρρώστους με πολλαπλό μυέλωμα. Όταν είναι κουρασμένοι ή ταλαιπωρημένοι, μπορεί να μην αισθάνονται πείνα. Επιπλέον μπορεί και οι ανεπιθύμητες παρενέργειες των αντικαρκινικών φαρμάκων, όπως π.χ. η ναυτία και ο έμετος να δυσκολεύουν το φαγητό. Ωστόσο ασθενείς που τρώνε καλά μπορούν ν' αντιμετωπίσουν καλύτερα τις παρενέργειες της θεραπείας τους, άρα η διατροφή είναι κάτι πολύ σημαντικό. Με τη σωστή διατροφή παίρνει κανείς αρκετές θερμίδες και πρωτεΐνες για να προλάβει το χάσιμο βάρους, ν' ανακτήσει δύναμη και να αναδομήσει τους φυσιολογικούς ιστούς. Πολλοί ασθενείς πιστεύουν ότι είναι καλύτερο να παίρνει κανείς πολλά μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας απ' το να παίρνει τρία κανονικά γεύματα.

Οι γιατροί, οι νοσοκόμες και οι διαιτολόγοι μπορούν να εξηγήσουν τις ανεπιθύμητες παρενέργειες της αντικαρκινικής θεραπείας και μπορούν να υποδείξουν τρόπους αντιμετώπισής τους. Επίσης, οι δημοσιεύσεις του ΣΚΜΘ όπως η "Χημειοθεραπεία και εσύ", περιέχουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία του καρκίνου και πως να αντιμετωπίσεις τις ανεπιθύμητες ενέργειές της.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι επιπλοκές του πολλαπλού μυελώματος μπορούν να προσβάλλουν κι άλλα μέρη του σώματος. Η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία συχνά μπορούν να ελέγξουν τις επιπλοκές όπως πόνο, οστικές βλάβες, προβλήματα νεφρών ωστόσο οι πιο πολλοί ασθενείς χρειάζονται επιπρόσθετη θεραπεία για να αντιμετωπίσουν αυτά και άλλα προβλήματα προκαλούμενα απ' την ασθένεια. Αυτός ο τύπος θεραπείας ονομάζεται υποστηρικτική θεραπεία και δίδεται για να βελτιώσει την κατάσταση και την ποιότητα ζωής των ασθενών.

Οι ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα συχνά πονούν γιατί κάποιο οστόν έχει πάθει βλάβη ή γιατί οι όγκοι πιέζουν νεύρα. Οι γιατροί συχνά συστήνουν στους ασθενείς να παίρνουν παυσίπονα ή να φέρουν υποστηρίγματα στην πλάτη ή στο λαιμό για να ανακουφιστούν από τον πόνο. Μερικοί ασθενείς βρίσκουν πως τεχνικές όπως χαλάρωση και ψυχοθεραπεία μπορούν να ελαττώσουν τον πόνο τους.

Η πρόληψη και θεραπεία των καταγμάτων των οστών είναι ένα άλλο σημαντικό μέρος της υποστηρικτικής θεραπείας. Επειδή η άσκηση μπορεί να ελαττώσει την απώλεια οσβεστίου από τα οστά, οι γιατροί και οι αδελφές ενθαρρύνουν τους

ασθενείς να είναι δραστήριοι, όσο είναι δυνατόν. Πολλές φορές υποδεικνύουν κατάλληλους τρόπους άσκησης. Αν ένας ασθενής έχει ένα ράγισμα ή ένα κάταγμα κάποιων οστών, ειδικά στη σπονδυλική στήλη, ένας χειρουργός ίσως χρειαστεί να επέμβει για να βγάλει όσο δυνατόν περισσότερο όγκο μπορεί και να σταθεροποιηθεί το οστόν.

Οι ασθενείς που έχουν υπερασβεστιαμία μπορούν να πάρουν φάρμακα για να ελαττωθεί το επίπεδο ασβεστίου στο αίμα. Τους ενθαρρύνουμε επίσης να πίνουν μεγάλες ποσότητες υγρών κάθε μέρα. Ορισμένοι χρειάζονται χορήγηση υγρών ενδοφλεβίως. Το να παίρνει κανείς πολλά υγρά βοηθάει τα νεφρά να απαλλάξουν το αίμα από το υπερβολικό ασβέστιο. Βοηθάει επίσης στην πρόληψη προβλημάτων που προκύπτουν όταν το ασβέστιο συσσωρεύεται στα νεφρά.

Αν τα νεφρά δε λειτουργούν καλά, ίσως χρειαστεί αιμοκάθαρση ή πλασμαφαίρεση. Στην αιμοκάθαρση το αίμα του ασθενούς περνάει από μια μηχανή που αφαιρεί τις άχρηστες ουσίες και εν συνεχεία το αίμα επιστρέφει στον ασθενή. Η πλασμαφαίρεση χρησιμοποιείται για να αφαιρέσει την περίσσεια των αντισωμάτων που παράγονται από τα μυελωματικά κύτταρα. Αυτό λεπτάνει το αίμα και καθιστά ευχερέστερη τη λειτουργία των νεφρών και της καρδιάς.

Το πολλαπλό μυέλωμα αδυνατίζει το σύστημα άμυνας του οργανισμού. Οι ασθενείς πρέπει να προσέχουν πολύ και να προστατεύουν τον εαυτό τους από κάθε λοίμωξη. Είναι σημαντικό να αποφεύγουν τους συνωστισμούς και τους ανθρώπους με κρυολόγημα ή άλλες λοιμώδεις νόσους. Κάθε σημάδι λοίμωξης (πυρετός, πονόλαιμος, βήχας) πρέπει ν' αναφερθεί στο γιατρό. Ασθενείς που προσβάλλονται από λοιμώξεις αντιμετωπίζονται με αντιβιοτικά ή άλλα φάρμακα.

Ασθενείς που έχουν αναιμία μπορεί να χρειασθούν μεταγγίσεις ερυθρών αιμοσφαιρίων. Οι μεταγγίσεις βοηθούν στην ανακούφιση από τη δύσπνοια και το αίσθημα κόπωσης που προκαλούνται από την αναιμία.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ

Η τακτική παρακολούθηση είναι πολύ σημαντική για όποιον έχει πολλαπλό μυέλωμα. Ο προληπτικός έλεγχος γενικά περιλαμβάνει φυσική εξέταση, ακτινολογικό έλεγχο, και εξετάσεις αίματος και ούρων. Οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις βοηθούν τους γιατρούς να ανιχνεύσουν και να αντιμετωπίσουν έγκαιρα διάφορα προβλήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν. Είναι σημαντικό επίσης για τον ασθενή να αναφέρει στο γιατρό οποιαδήποτε νέα συμπτώματα ή προβλήματα εμφανιστούν ανάμεσα στους διαδοχικούς ελέγχους.

ΠΩΣ ΝΑ ΖΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ

Η διάγνωση του πολλαπλού μυελώματος μπορεί να αλλάξει τη ζωή των ασθενών και των ανθρώπων που τους φροντίζουν. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι δύσκολο να τις χειριστεί κανείς. Είναι συνηθισμένο γεγονός

για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους και τους φίλους τους να έχουν πολλές φορές συγκεχυμένα αισθήματα.

Κατά καιρούς, οι ασθενείς και τα αγαπημένα τους πρόσωπα μπορεί να αισθάνονται τρομοκρατημένοι, θυμωμένοι ή θλιμένοι. Αυτά όλα είναι φυσιολογικές αντιδράσεις όταν οι άνθρωποι έχουν να αντιμετωπίσουν ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα υγείας. Οι περισσότεροι άνθρωποι χειρίζονται τα προβλήματά τους καλύτερα αν μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με πιο κοντινούς τους ανθρώπους. Το να μοιράζεται τα προβλήματά του βοηθάει τον καθένα να νιώθει καλύτερα και άνετα και αυτό το πράγμα μπορεί να ανοίξει το δρόμο σε πολλούς να δείξουν ο ένας στον άλλο το ενδιαφέρον τους και να προσφέρουν τη βοήθειά τους.

Το να νιώθει κανείς στενοχώρια από τις εξετάσεις, τις θεραπείες, τη διαμονή σε νοσοκομείο είναι κάτι το συνήθες. Οι γιατροί, οι νοσοκόμες, οι κοινωνικοί λειτουργοί και τα άλλα μέλη της θεραπευτικής ομάδας μπορούν να βοηθήσουν, να καθησυχάσουν τους φόβους και να διευκολύνουν τη σύγχυση. Αυτοί μπορούν επίσης να δώσουν πληροφορίες και να υποδείξουν τρόπους αντιμετώπισης.

Οι ασθενείς και οι οικογένειές τους ενδιαφέρονται φυσικά για το τι κρύβει το μέλλον. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται στατιστικές για να εξακριβωθεί αν είναι δυνατή η ίαση ή πόσο χρόνο ο ασθενής θα ζήσει. Είναι σημαντικό ωστόσο, να έχουμε υπόψη μας ότι οι στατιστικές αποτελούν το μέσο όρο από ένα μεγάλο αριθμό ασθενών. Αυτές δεν μπορούν να χρησιμοποιούνται για να προβλέψουν τι θα συμβεί σ' ένα ορισμένο ασθενή διότι δε μπορεί να θεωρηθεί ότι δύο καρκινοπαθείς είναι όμοιοι. Η κλινική που θεραπεύει έναν ασθενή και γνωρίζει το ιστορικό του, είναι σε θέση για να συζητήσει την πρόγνωση αυτού του συγκεκριμένου ασθενή.

Οι άνθρωποι θα έπρεπε να νιώθουν ελεύθεροι να ρωτούν το γιατρό τους σχετικά με την πρόγνωση της ασθένειάς τους. Οι γιατροί μπορούν να μιλούν για πιθανότητες ύφεσης. Μπορούν να μιλήσουν επίσης για την αντιμετώπιση ή τον έλεγχο του πολλαπλού μυελώματος ακόμα και για την ίασή του, εφόσον οι ασθενείς ανταποκρίνονται καλά στη θεραπεία.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΕΙΣ

Το να ζεις με μια σοβαρή ασθένεια δεν είναι εύκολο. Οι καρκινοπαθείς και όλοι αυτοί που τους φροντίζουν έχουν ν' αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα. Είναι πιο εύκολο να βρεις τη δύναμη ν' αντιμετωπίσεις αυτές τις δυσκολίες όταν υπάρχουν βοηθητικές πληροφορίες και υπηρεσίες στήριξης (αλληλοβοήθειας).

Ο γιατρός μπορεί να εξηγήσει την ασθένεια και να δώσει συμβουλές σχετικά με τη θεραπεία, με την εργασία ή με άλλες δραστηριότητες του ασθενούς.

Οι ασθενείς μπορεί να θέλουν επίσης να συζητήσουν για ότι αφορά το μέλ-

λον τους, τις οικογενειακές τους σχέσεις και τα οικονομικά τους. Είναι πάντα χρήσιμο να μιλήσουν με μία νοσοκόμα, μία κοινωνική λειτουργό, ένα σύμβουλο ή κάποιο κληρικό για τα συναισθήματά τους ή για άλλα προσωπικά θέματα.

Οι φίλοι και οι συγγενείς που έχουν προσωπικές εμπειρίες από τον καρκίνο, μπορούν να βοηθήσουν. Επίσης είναι χρήσιμο το να συναντώνται οι ασθενείς και να κουβεντιάζουν μεταξύ τους για κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Οι καρκινοπαθείς συχνά βρίσκονται μαζί, σε ομάδες αλληλοβοήθειας όπου μπορούν να ανταλλάξουν ότι έχουν μάθει σχετικά με τον καρκίνο και τη θεραπεία του και για το πως να τα βγάλουν πέρα με την ασθένεια. Ωστόσο πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι κάθε ασθενής είναι διαφορετικός. Οι θεραπείες και οι τρόποι χειρισμού που είναι αποτελεσματικοί για ένα άτομο, μπορεί να μην είναι καθόλου αποτελεσματικοί για ένα άλλο ακόμη κι αν και οι δύο έχουν το ίδιο είδος καρκίνου. Πάντα όμως είναι καλή ιδέα το να συζητούνται με το γιατρό οι συμβουλές των φίλων και των μελών της οικογένειας.

Συχνά μία κοινωνική λειτουργός του νοσοκομείου ή της κλινικής μπορεί να υποδείξει ομάδες σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο που βοηθούν στην αποκατάσταση, ηθική στήριξη, οικονομική βοήθεια, μετακίνηση ή φροντίδα στο σπίτι. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης είναι μια τέτοια ομάδα. Αυτός ο ανιδιοτελής Σύλλογος έχει πολλές υπηρεσίες για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΛΑΠΛΟΥ ΜΥΕΛΩΜΑΤΟΣ

Οι επιστήμονες στα νοσοκομεία, στις ιατρικές σχολές και στα εργαστήρια έρευνας σ' όλο τον κόσμο μελετούν το πολλαπλό μυέλωμα. Προς το παρόν, δε γνωρίζουμε τι προκαλεί αυτή την ασθένεια ή πως να την προλάβουμε. Ωστόσο, γνωρίζουμε αυτό: ότι κανείς δε μπορεί να μεταδώσει το πολλαπλό μυέλωμα: ο καρκίνος δε μεταδίδεται.

Αν και οι επιστήμονες δε μπορούν να εξηγήσουν γιατί ένα άτομο πάσχει από πολλαπλό μυέλωμα και όχι ένα άλλο, ξέρουμε ωστόσο ότι οι περισσότεροι πάσχοντες από πολλαπλό μυέλωμα είναι ηλικίας μεταξύ 50 και 70 ετών.

Αυτή η ασθένεια προσβάλλει πιο συχνά τους μαύρους απ' ότι τους λευκούς και πιο συχνά τους άνδρες απ' ότι τις γυναίκες.

Μερικές έρευνες δείχνουν ότι ορισμένοι παράγοντες κινδύνου αυξάνουν τις πιθανότητες για κάποιο άτομο να προσβληθεί απ' το πολλαπλό μυέλωμα. Π.χ. το οικογενειακό ιστορικό εμφανίζεται να επηρεάζει τον κίνδυνο της ανάπτυξης πολλαπλού μυελώματος. Τα παιδιά ή οι αδελφοί και οι αδελφές των πασχόντων απ' αυτήν την ασθένεια έχουν έναν ελαφρά αυξημένο κίνδυνο. Αγρότες και εργάτες πετρελαίου που είναι εκτεθειμένοι σε ορισμένα χημικά προϊόντα, επίσης, φαίνεται πως έχουν μια υψηλότερη απ' το μέσο όρο πιθανότητα να προσβληθούν απ' την ασθένεια αυτή. Επίσης, άνθρωποι εκτεθειμένοι σε μεγάλες ποσότητες ακτινο-

βολίας (σαν τους επιζήσαντες από την έκρηξη της ατομικής βόμβας στην Ιαπωνία) έχουν ένα μεγαλύτερο κίνδυνο προσβολής απ' αυτή την αρρώστια. Οι επιστήμονες υποψιάζονται ότι ακόμα και μικρότερες ποσότητες ακτινοβολίας (σαν αυτές στις οποίες είναι εκτεθειμένοι οι ακτινολόγοι και οι εργαζόμενοι σε πυρηνικά εργοστάσια) μπορούν επίσης ν' αυξήσουν αυτόν τον κίνδυνο. Επί του παρόντος όμως, δεν έχει σαφώς αποδειχθεί ότι μεγάλος αριθμός ακτινολογικών εξετάσεων αυξάνει τον κίνδυνο για πολλαπλό μυέλωμα.

Στην πράξη, οι περισσότεροι άνθρωποι υποβάλλονται σε μικρό σχετικά αριθμό ακτινογραφιών και οι επιστήμονες πιστεύουν ότι τα οφέλη απ' τις ακτινογραφίες είναι πολύ περισσότερα από τον ενδεχόμενο κίνδυνο ανάπτυξης πολλαπλού μυελώματος.

Συνήθως, οι ασθενείς από πολλαπλό μυέλωμα δεν έχουν κάποιους συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου. Η ασθένειά τους είναι μάλλον αποτέλεσμα πολλών παραγόντων (γνωστών ή άγνωστων) που έδρασαν από κοινού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Σ.Κ.Μ.Θ.

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης έχει προγραμματίσει τις παρακάτω ομάδες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν -- εντελώς δωρεάν - μόνο όσοι είναι εγγεγραμμένοι στον Σύλλογο:

- 1) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών
- 2) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας καρκινοπαθούς
- 3) Τμήμα Φυσιοθεραπείας - ειδικές ασκήσεις γυμναστικής
- 4) Τμήμα Αρωματοθεραπείας
- 5) Τμήμα Δραματοθεραπείας
- 6) Τμήμα Σωφρολογίας
- 7) Τμήμα Δημοτικών χορών
- 8) Τμήμα Ζωγραφικής
- 9) Τμήμα Χορωδίας
- 10) Μαθήματα κοπτικής - ραπτικής
- 11) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης
- 12) Ομάδες μελέτης Αγίας Γραφής

Για τις παραπάνω ομάδες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Συλλόγου μας στη διεύθυνση: Αγ. Σοφίας 46 • Θεσσαλονίκη 546 22 • Τηλ. (031) 241.911 • Fax: 221.211 και Αλ. Συμεωνίδη 1 • Τηλ. (031) 851.222

ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

Αιματολόγος: γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία ασθενειών του αίματος.

Αιμοκάθαρση: η μέθοδος καθαρισμού του αίματος μέσω ενός ειδικού μηχανήματος. Η αιμοκάθαρση είναι αναγκαία όταν τα νεφρά δεν είναι ικανά να φιλτρά-

ρουν το αίμα.

Ακτίνες Χ: ακτινοβολία υψηλής ενέργειας. Χρησιμοποιείται σε χαμηλές δόσεις για τη διάγνωση ασθενειών και σε υψηλές δόσεις για τη θεραπεία του καρκίνου.

Ακτινοθεραπεία: θεραπεία με υψηλής ενέργειας ακτινοβολία (όπως οι ακτίνες Χ) για την καταστροφή καρκινικών κυττάρων

Αναρρόφηση μυελού οστών (μυελόγραμμα): η αφαίρεση υγρού και κυττάρων από το μυελό των οστών χρησιμοποιώντας μια βελόνα. Τα κύτταρα εξετάζονται αν είναι καρκινικά. Εάν ευρεθούν καρκινικά πλασμοκύτταρα, οι παθολογοανατόμοι εκτιμούν κατά πόσο έχει προσβληθεί ο μυελός των οστών. Μετά το μυελόγραμμα ή παρακέντηση του μυελού γίνεται συνήθως και η βιοψία του μυελού των οστών.

Ανοσοποιητικό σύστημα: η σύνθετη ομάδα κυττάρων και οργάνων που υπερασπίζονται τον οργανισμό έναντι των λοιμώξεων και των ασθενειών.

Αναιμία: Μια ελάττωση του φυσιολογικού αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Αυτή η κατάσταση μπορεί να προκαλέσει ένα αριθμό συμπτωμάτων όπως λαχάνιασμα, αδυναμία και κόπωση.

Αντιβιοτικά: φάρμακα για τη θεραπεία λοιμώξεως.

Αντισώματα: πρωτεΐνες σχηματιζόμενες από ορισμένα λευκά αιμοσφαίρια τα οποία καταπολεμούν λοιμώξεις και νόσους.

Ασβέστιο: στοιχείο που βρίσκεται κυρίως στο σκληρό μέρος των οστών.

Αυξητικοί παράγοντες: παράγοντες παρόμοιοι με ουσίες του οργανισμού που ενεργοποιούν την παραγωγή αιμοσφαιρίων, παρασχευαζόμενοι στα εργαστήρια.

- Η θεραπεία με αυξητικούς παράγοντες μπορεί να βοηθήσει το μυελό των οστών να ανακάμψει από την καταστολή της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας.

Β-λεμφοκύτταρα: ένας τύπος λευκών αιμοσφαιρίων. Πολλά Β-λεμφοκύτταρα ωριμάζουν μετατρέπόμενα σε πλασμοκύτταρα.

Βιολογική θεραπεία: θεραπεία με ουσίες που ονομάζονται βιολογικοί τροποποιητές. Οι ουσίες αυτές μπορούν να διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα για να καταπολεμήσει την ασθένεια πιο αποτελεσματικά. Αυτή η θεραπεία ονομάζεται επίσης και ανοσοθεραπεία.

Βιοψία του μυελού των οστών: η αφαίρεση ενός δείγματος ιστού από τον μυελό των οστών με μια ευρεία βελόνα. Τα κύτταρα ελέγχονται αν είναι καρκινικά.

Εάν ευρεθούν κακοήγη πλασμοκύτταρα, οι παθολογοανατόμοι εκτιμούν κατά πόσο έχει προσβληθεί ο μυελός. Η βιοψία γίνεται συγχρόνως με το μυελόγραμμα.

Ενδοφλέβιος: ότι εγχύεται στη φλέβα. Λέγεται και (ΕΦ).

Θύλακας τριχός: σάκος από τον οποίο μεγαλώνει η τρίχα

Ιστός: μια ομάδα ή ένα στρώμα κυττάρων που εκτελούν μια ειδική λειτουργία

Κακοήθης: καρκίνος. Μπορεί να διασπαρεί σε άλλα μέρη του σώματος.

Καρκίνος: όρος για περισσότερες από 100 ασθένειες στις οποίες παθολογικά κύτταρα διαιρούνται χωρίς έλεγχο. Τα καρκινικά κύτταρα διασκορπίζονται με το κυκλοφορικό σύστημα του αίματος και της λέμφου σε άλλα μέρη του σώματος.

Λευκά αιμοσφαίρια: κύτταρα που βοηθούν το σώμα να καταπολεμήσει λοιμώξεις και ασθένειες. Αυτά τα κύτταρα αρχίζουν να αναπτύσσονται στο μυελό των οστών και μετά ταξιδεύουν σε άλλα μέρη του σώματος.

M--πρωτεΐνες: αντισώματα ή τμήματα αντισωμάτων σε ασυνήθεις μεγάλες ποσότητες μέσα στο αίμα ή στα ούρα των ασθενών με πολλαπλό μυέλωμα.

Μαγνητική τομογραφία: μία εξέταση που χρησιμοποιεί ένα μαγνήτη συνδεδεμένο με ένα ηλεκτρονικό υπολογιστή για να δημιουργήσει εικόνες από περιοχές μέσα στο σώμα.

Μεταμόσχευση μυελού οστών: Ιατρική μέθοδος κατά την οποία οι γιατροί χρησιμοποιούν μυελό που ελήφθη από έναν ασθενή προ της θεραπείας ή από ένα άλλο άτομο για να αντικαταστήσουν μυελό που έχει καταστραφεί από υψηλές δόσεις αντικαρκινικών φαρμάκων ή από ακτινοβολία. Όταν χρησιμοποιείται ο ίδιος ο μυελός του πάσχοντος, θα πρέπει προηγουμένως να έχει γίνει η κατάλληλη θεραπεία ώστε να απαλαγεί από τα μυελωματικά κύτταρα.

Μετάσταση: Η διασπορά του καρκίνου από ένα μέρος του σώματος σε άλλο. Τα κύτταρα στους μεταστατικούς όγκους προσομοιάζουν μ' εκείνα του αρχικού όγκου.

Μυελός οστών: είναι ο μαλακός σπογγώδης ιστός στο εσωτερικό πολλών οστών. Ο ερυθρός μυελός των οστών παράγει αιμοσφαίρια (λευκά, ερυθρά και αιμοπετάλια).

Νεφρά: ζεύγος οργάνων που βρίσκονται εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης, ακριβώς επάνω απ' τη μέση. Τα νεφρά καθαρίζουν το αίμα. Οι άχρηστες ουσίες αποβάλλονται στα ούρα.

Ογκολόγος: γιατρός ειδικευμένος στη θεραπεία του καρκίνου. Μερικοί είναι ειδικευμένοι σ' ένα ειδικό τύπο θεραπείας καρκίνου, π.χ. ένας ακτινοθεραπευτής θεραπεύει τον καρκίνο με ακτινοθεραπεία.

Όγκος: παθολογική μάζα ιστών

Παθολογοανατόμος: γιατρός που διαγιγνώσκει ασθένειες μελετώντας κύτταρα και ιστούς στο μικροσκόπιο.

Peripheral stem cell support / μέθοδος αντικατάστασης του μυελού των οστών που καταστράφηκε από την αντικαρκινική θεραπεία. Μερικά κύτταρα στο αίμα που είναι παρόμοια μ' εκείνα του μυελού των οστών, αφαιρούνται από το αίμα πρό της θεραπείας. Τα κύτταρα επιστρέφονται στον ασθενή μετά τη θεραπεία για να βοηθήσουν το μυελό των οστών ν' αναρρώσει και να συνεχίσει να παράγει υγιή κύτταρα.

Παράγων κινδύνου: κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες κάποιου ν' αναπτύξει ένα ειδικό τύπο καρκίνου.

Πλασμαφαίρεση: η μέθοδος αφαίρεσης ορισμένων πρωτεϊνών από το αίμα. Χρησιμοποιείται για να απομακρύνει τα πλεονάζοντα αντισώματα απ' το αίμα των πασχόντων από πολλαπλό μυέλωμα.

Πλασμοκύτταρα: ειδικά λευκά αιμοσφαίρια που παράγουν αντισώματα.

Πλασμοκύτωμα: όγκος που δημιουργείται από τα νεοπλασματικά πλασμοκύτταρα.

Πολλαπλό μυέλωμα: καρκίνος που προσβάλλει τα πλασματοκύτταρα. Η ασθένεια προκαλεί ανάπτυξη όγκων σε πολλά οστά. Αυτοί προκαλούν οστικά άλγη και κατάγματα. Επί πλέον, η ασθένεια προκαλεί συχνά προβλήματα στα νεφρά και ελάττωση της αντίστασης στις λοιμώξεις.

Πρεδνιζόνη: φάρμακο που δίνεται συχνά για το πολλαπλό μυέλωμα, σε συνδυασμό με ένα ή περισσότερα αντικαρκινικά φάρμακα. Η πρεδνιζόνη φαίνεται να δρα μαζί με άλλα αντικαρκινικά φάρμακα, βοηθώντας στον έλεγχο των συνεπειών της νόσου στο σώμα.

Πρόγνωση: η πιθανή έκβαση ή πορεία μιας νόσου. Οι πιθανότητες ανάρρωσης.

Στάδιο: η έκταση της ασθένειας. Στο πολλαπλό μυέλωμα η κατάταξη σε κάποιο στάδιο εξαρτάται από τα αποτελέσματα των εξετάσεων αίματος και ούρων και εξετάσεων για τον προσδιορισμό του αριθμού των όγκων στα οστά.

Συστηματική θεραπεία: θεραπεία που χρησιμοποιεί ουσίες οι οποίες διοχετεύονται μέσα στην κυκλοφορία του αίματος, προσεγγίζοντας και επηρεάζοντας κύτταρα σε πολλά σημεία του σώματος.

Τοπική θεραπεία: θεραπεία η οποία προσβάλλει έναν όγκο και το γύρω του ιστό.

Υπερασβεστιαμία: υψηλότερο του κανονικού επίπεδο ασβεστίου στο αίμα. Αυτή η κατάσταση μπορεί να προκαλέσει ένα αριθμό συμπτωμάτων, όπως ανορεξία, ναυτία, δίψα, κόπωση, μυϊκή αδυναμία, ανησυχία και σύγχυση.

Ύφεση: εξαφάνιση σημείων και συμπτωμάτων του καρκίνου. Όταν συμβαίνει αυτό, τότε λέμε ότι η ασθένεια βρίσκεται "σε ύφεση" είτε παροδική είτε διαρκείας.

Χημειοθεραπεία: θεραπεία με αντικαρκινικά φάρμακα

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το φυλλάδιο αυτό έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Συλλόγου μας (Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης). Η προσπάθειά μας κατευθύνεται από ένα βασικό κίνητρο, εκείνο της άμεσης ενημέρωσης σε θέματα υγείας καθώς και την εξασφάλιση ποιότητας ζωής σε όλους τους Έλληνες πολίτες.

Το συγκεκριμένο έντυπο, με τις αναφορές του στα συμπτώματα, τη διάγνωση και τη θεραπεία του πολλαπλού μυελώματος επιχειρεί να ικανοποιήσει με τρόπο σύντομο και απλουστευμένο τις ανάγκες πληροφόρησης των ασθενών. Ελπίζουμε πως επιτελεί το στόχο του με επιτυχία.

Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε την κα. Καλφά Βασιλική και τον κ. Μήττα Ευθύμιο για το ενδιαφέρον και την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.

Σύλλογος Καρκινοπαθών
Μακεδονίας - Θράκης

Είναι συγκινητική και συγχρόνως επαινετή η προσπάθεια που καταβάλει ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης με την έκδοση ειδικών ενημερωτικών φυλλαδίων για τα μέλη και γενικότερα για κάθε ενδιαφερόμενο που αναφέρονται στα νοσήματα διαφόρων νεοπλασιών.

Στο συγκεκριμένο φυλλάδιο που διαπραγματεύεται το πολλαπλούν μύελωμα παρέχονται σημαντικές πληροφορίες τόσο σε διαγνωστικό όσο και σε θεραπευτικό επίπεδο.

Πιστεύω απόλυτα ότι όσο πιο σωστά ενημερωμένος είναι ένας ασθενής για τη νόσο του και συγκεκριμένα για τη νεοπλασία που πάσχει, τόσο καλύτερα και αποτελεσματικότερα αντιμετωπίζει τη νόσο.

Με αυτό τον τρόπο βρίσκει το ψυχικό σθένος και την ψυχική δύναμη να αντιμετωπίσει τη νόσο χωρίς φοβία, με σύνεση, καρτερικότητα και αισιοδοξία.

Είμαι βέβαιος ότι οι αναληφθείσες πρωτοβουλίες από τον Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης, δεν είναι μόνο αξιέπαινες αλλά θα πρέπει να τύχουν υποστήριξης όχι μόνο από τους αρμόδιους υγειονομικούς φορείς της χώρας αλλά και γενικότερα από ολόκληρη την ελληνική κοινωνία με βασικό σκοπό την αποτελεσματική αντιμετώπιση του καρκίνου.

Καθηγητής Αχ. Τουρκαντώνης
Παθολόγος Νεφρολόγος
Δ/ντής Α' Παθολογικής Κλινικής
Νοσ. ΑΧΕΠΑ

Η προσπάθεια που γίνεται για την ενημέρωση από τον Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης είναι πολύ σημαντική και αξιέπαινη.

Η ενημέρωση δε αυτή που επιτυγχάνεται δια μέσω του παρόντος τεύχους είναι αναμφισβήτητα πολύ χρήσιμη για τους ασθενείς.

Συγχαίρω θερμά τη συγκεκριμένη πρωτοβουλία του Συλλόγου

Ιωάννης Β. Χριστάκης
Παθολόγος - Αιματολόγος
Αναπλ. Καθηγ. Ιατρικού Τμήματος Α.Π.Θ.
Νοσοκ. ΑΧΕΠΑ

Στην εποχή μας στα χρόνια της αλματώδους ανάπτυξης της τεχνολογίας και των επιστημών ένα πράγμα δυστυχώς δεν αυξάνει, δεν καλλιεργείται με τους ίδιους ρυθμούς.

Η ΑΝΘΡΩΠΙΑ και η αγάπη για τον πλησίον.

Παρακολουθώντας από τα πρώτα βήματά τους τα μέλη του Συλλόγου

Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης σαν ιατρός αλλά και ως πρόεδρος επί 4 σχεδόν έτη του Θεαγένειου Νοσοκομείου δεν μπορώ παρά να εκφράσω τον μεγάλο θαυμασμό μου για το έργο τους.

Η τελευταία τους προσπάθεια για την πρόληψη του καρκίνου αλλά και την ενημέρωση των καρκινοπαθών πιστεύω ότι βοηθάει όχι μόνο τους ασθενείς αλλά όλη την κοινωνία μας, που πρέπει να καταλάβει ότι ένας στους 4 μας θα αρρωστήσει από καρκίνο.

Η επιστήμη προοδεύει και ο χρόνος και τρόπος επιβίωσης είναι μεγάλος και καλύτερος. Αν λοιπόν υπάρξει ανθρωπιά και αγάπη προς αυτούς τους ασθενείς να είμαστε βέβαιοι ότι τα θύματα αυτής της νόσου θα είναι πολύ λιγότερα.

Αντώνιος Δ. Παντολέον

Ιατρός Ακτινολόγος - Ακτινοθεραπευτής
Αντιπρόεδρος Πανελλήνιου Ιατρικού Συλλόγου
Δημοτικός Σύμβουλος Θεσ/νίκης
Αντιπρόεδρος Δημ. Ετ. Πληροφόρησης

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και την χρησιμότητα της Ενημέρωσης-Πρόληψης του Καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιόλογη εκδοτική δραστηριότητα ήδη από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά 42 ενημερωτικών φυλλαδίων που αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από φυλλάδια προερχόμενα από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.).

Τα φυλλάδια αυτά που διανέμουμε δωρεάν, παρέχουν στον αναγνώστη χρήσιμα στοιχεία γύρω από κάθε μορφή καρκίνου, καθώς επίσης και πολύτιμες γενικές οδηγίες και συμβουλές.

Οι μεταφράσεις εκπονούνται από εθελοντές, φίλους του Συλλόγου.

Έπονται οι τίτλοι των φυλλαδίων:

1. «Μιλώντας με το παιδί για τον Καρκίνο».
2. «Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με Μαστεκτομή».
3. «Οδηγός αυτοπεριποίησης μετά από εγχείρηση Πνεύμονος».
4. «Κόβω το τσιγάρο» (Στοιχεία και χρήσιμες συμβουλές για την διακοπή).
5. «Η χημειοθεραπεία και εσύ». (Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς).
6. «Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στόματος».
7. « " " " του Δέρματος».
8. « " " " των Οστών».
9. « " " για τους Σπίλους και τους Δυσπλαστικούς Σπίλους».
10. « " " για τον καρκίνο της Μήτρας».
11. « " " για " των Εντέρων».
12. « " " για τη νόσο του HODGKIN».
13. « " " για τα μη HODGKIN λεμφώματα».
14. « " " για τον καρκίνο των Όρχεων».
15. « " " για " του Προστάτη».
16. « " " για το Μελάνωμα».
17. « " " για το Μυέλωμα».
18. « " " για τους όγκους του εγκεφάλου».
19. «Το ανοσοποιητικό σύστημα - Πως λειτουργεί».
20. «Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο».
21. «Δώσε χρόνο στη ζωή». Ψυχολογική Στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον τους».