

Η Χημειοθεραπεία και Εσύ

Ένας οδηγός αυτοβοήθειας
κατά τη διάρκεια της θεραπείας



Μετάφραση-Επιμέλεια Κεμένου: Ελενη Τ. Τιμοθεάδου



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. (031) 241911 - fax 221211
Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 851222

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1998

Η Χημειοθεραπεία και Εσύ

Ένας οδηγός αυτοβοήθειας
κατά τη διάρκεια της θεραπείας



Μετάφραση-Επιμέλεια Κειμένου: Ελενη Γ. Τιμοφειάδου



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. (031) 241911 - fax 221211
Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 851222

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1998

Η Χημειοθεραπεία και Εσύ

*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας
κατά τη διάρκεια της θεραπείας*

Μετάφραση-επιμέλεια

Ελένη Τ. Τιμοθεάδου

*Ιατρός, Επιστ. Συνεργάτης Ογκολογικού Τμήματος
Α' Παθ. Κλινικής Α.Π.Θ., Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ*



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. (2310) 241911 - fax 221211
Αγίου Δημητρίου 96, τηλ. 233224 • <http://www.uom.gr/skmth> • e-mail: skmth@uom.gr

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1998

“Η Χημειοθεραπεία και εσύ”

Τίτλος πρωτοτύπου: *“Chemotherapy and You”*

Αρχική έκδοση:

NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH
National Cancer Institute
USA

Μετάφραση-Επιμέλεια κειμένου:

Ελένη Τ. Τιμοθεάδου

*Ιατρός - Επιστ. Συνεργάτης Α΄ Παθ. Κλινικής Α.Π.Θ.
Νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ*

Ελληνική έκδοση:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ
Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22)
Τηλ. (2310) 241911 - Fax 221211

Η μερική ή ολική ανατύπωση είτε η καθ' οιονδήποτε τρόπον αναπαραγωγή του βιβλίου, καθώς και η φωτοτύπηση τμήματος ή ολόκληρου του βιβλίου, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη, τιμωρείται από το νόμο.

Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

UNIVERSITY STUDIO PRESS A.E.
Αρμενοπούλου 32 - Θεσσαλονίκη (546 35)
Τηλ. (2310) 209637, 209837 - Fax 216647

Θεσσαλονίκη, 1998

Ανατύπωση 2004

Εἰς μνήμην
Τάνιας Σ. Ρογκάκου
Καθηγήτριας Φιλολόγου
και
Βασιλείου Π. Ρογκάκου
Στρατηγού

«Το να αποδεχθείς και να ξεπεράσεις το πρόβλημά σου είναι γενναιότητα, το να ενισχύσεις το συνάνθρωπό σου να ξεπεράσει και εκείνος το πρόβλημά του είναι ηρωισμός και το να αγωνίζεσαι να μη συμβεί σε άλλους ό,τι σε σένα είναι θείο».

Γεώργιος Μπλάτζας

Αν. Καθ. Χειρ. Α.Π.Θ.

*Διευθ. Α' Χειρ./Ογκολογικού
Τμήματος "Θεαγενείου" Α.Ν.Θ.*

*«Η αλήθεια είναι σα φάρμακο
κι έχει τη δική της συνταγή»*

«Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή»

Θεσσαλονίκη 1994

Π. Μήττα

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος υπ' αριθμ. 223/296210-19, στην Τράπεζα Εργασίας 0026.0232.57.0100310655, στην Τράπεζα Πειραιώς 5216-017164-768 καθώς και στην Alpha Bank 48000-200.200 1720 Αγ. Τριάδος (που είναι αποκλειστικά για παιδιά).

Περιεχόμενα

Καρκίνος. Ε και;	9
Σχετικά με το έντυπο	11
Κατανοώντας τη χημειοθεραπεία.....	13
Τι είναι η χημειοθεραπεία;	13
Πώς δρα η χημειοθεραπεία;	13
Τι μπορεί να επιτύχει η χημειοθεραπεία;	14
Η χημειοθεραπεία θα είναι η μόνη θεραπεία που θα πάρω για τον καρκίνο;	14
Ποια φάρμακα θα πάρω;	15
Πού θα κάνω χημειοθεραπεία;	15
Πόσο συχνά θα κάνω χημειοθεραπεία και για πόσο διάστημα;	16
Με ποιο τρόπο γίνεται η χημειοθεραπεία;	16
Είναι επώδυνη η χημειοθεραπεία;	18
Χρήση άλλων φαρμάκων κατά τη χημειοθεραπεία	18
Ικανότητα για εργασία κατά τη χημειοθεραπεία	19
Πώς θα ξέρω ότι η θεραπεία μου έχει αποτέλεσμα;	19
Αντιμετωπίζοντας τις Ανεπιθύμητες Ενέργειες.....	20
Τι προκαλεί τις Ανεπιθύμητες Ενέργειες.....	20
Πόσο διαρκούν οι Ανεπιθύμητες Ενέργειες.....	21
Ναυτία και Έμετος	22
Αλωπεκία.....	23
Καταβολή/Αναιμία	25
Λοιμώξεις.....	26
Διαταραχές της πήξης του αίματος.....	28
Στόμα, ούλα και φάρυγγας.....	29
Διάρροια.....	30
Δυσκοιλιότητα.....	31

Επίδραση στα Νεύρα και τους Μυς	32
Επίδραση στο δέρμα και στα νύχια.....	33
Επίδραση στα νεφρά και στην κύστη	34
Συμπτώματα παρόμοια με της γρίπης	35
Κατακράτηση υγρών	35
Επίδραση στη σεξουαλική λειτουργία. Σωματική και Ψυχολογική	35
Τρώγοντας σωστά κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας	39
Μπορώ να πίνω οινοπνευματώδη;.....	40
Πρέπει να παίρνω συμπληρωματικά βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία	40
Συζητώντας με το γιατρό και τους νοσηλευτές.....	41
Η χημειοθεραπεία και τα συναισθήματά σας	43
Πώς μπορώ να διευκολύνω την καθημερινή μου ζωή;	44
Πώς μπορώ να καταπολεμήσω το stress;	46
Σωφρολογία	47
Πληρωμή της χημειοθεραπείας.....	50
Επεξηγήσεις όρων	51
Υποστήριξη των καρκινοπαθών	53
Πηγές πληροφόρησης	54
Επίλογος	54
Σχόλια	55
Τίτλοι φυλλαδίων	61

«ΚΑΡΚΙΝΟΣ, Ε ΚΑΙ;»

Λέμε στο **Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης** (Σ.Κ.Μ.Θ.) με φυσικό και ανεπιτήδευτο τρόπο στο άκουσμα της νόσου. Δίχως να παραβλέπουμε τη σπουδαιότητα της κατάστασης αντιμετωπίζουμε τον καρκίνο με πολύ ρεαλισμό και υπομονή, δίχως φοβίες, προκαταλήψεις και παράπονα, όπως ακριβώς θ' αντιμετωπίζαμε μια αναιμία, ένα διαβήτη ή μια οποιαδήποτε άλλη 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 **ψέμα**. 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 κάθε κατεύθυνση ήδη από το έτος της ίδρυσης του Συλλόγου (1991). Η προσπάθεια δείχνει να ευδοκιμεί. Το «κατεστημένο» του καρκίνου - όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο - είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην κατάρρησή του.

Ένας ακόμη 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 (Θεσσαλονίκη, Αθήνα), εντοπίστηκε πρώτα από το Σ.Κ.Μ.Θ. Από τότε ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου ένας μαραθώνιος. Έγιναν 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 της Ελλάδας στη Θεσσαλονίκη. Το έργο βέβαια δεν άρχισε ακόμη· πιστεύουμε, όμως, στη σύντομη αποπεράτωσή του.

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

γος προνόησε τη δημιουργία ομάδων «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 είναι να συνεχιστούν με μεγαλύτερη συμμετοχή και στο 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 Ελλάδος. 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. τους κινδύνους που επιφέρει το κάπνισμα, καθώς επίσης και την αναγκαιότητα της επαγγελματικής συνείδησης. Έχουν γίνει αρκετές κρούσεις τόσο στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρ' όλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

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

Κι όλα αυτά γιατί;

Γιατί ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης **αγαπά, πονά και συμπάσχει** με τον ασθενή-καρκινοπαθή, αφού και τα δικά του μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς) που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγιείς. Το έργο μας δε θα σταματήσει, παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας, της Θράκης ή οποιουδήποτε άλλου σημείου της Ελλάδας γίνει επίκεντρο της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελό του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και... στην καρδιά του!

Σχετικά με το έντυπο

Αυτό το έντυπο έχει ως στόχο να βοηθήσει εσάς και το περιβάλλον σας να κατανοήσετε τη χημειοθεραπεία, τη χρήση δηλαδή φαρμάκων για τη θεραπεία καρκίνου. Θα απαντήσει πολλά από τα ερωτήματα που πιθανόν έχετε σχετικά με το θέμα και επίσης θα σας δείξει πώς μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας αυτής.

Η φροντίδα του εαυτού σας στην περίοδο αυτή είναι σημαντική για πολλούς λόγους. Κατ' αρχήν μπορεί να μειώσει μερικά από τα σωματικά ενοχλήματα που μπορεί να έχετε από τη χημειοθεραπεία. Όπως θα δείτε, κάποιες απλές συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν στο να αισθάνεστε πολύ καλύτερα. Τα οφέλη όμως της αυτοβοήθειας εκτός από σωματικά, είναι και ψυχολογικά. Γνωρίζοντας κάποιους τρόπους να φροντίσετε τον εαυτό σας μπορείτε να οδηγηθείτε σε θεαματική βελτίωση της συναισθηματικής σας κατάστασης, σε μια περίοδο που μπορεί να νιώθετε ότι δεν έχετε τον έλεγχο των πραγμάτων που σας συμβαίνουν. Αυτό το συναίσθημα είναι πολύ πιο εύκολο να το αντιμετωπίσετε ανακαλύπτοντας πόσο εσείς οι ίδιοι μπορείτε να συνεισφέρετε στο να είστε καλά, σε συνεργασία με γιατρούς και νοσηλευτές.

Το έντυπο «*Η Χημειοθεραπεία και εσείς*» θα σας βοηθήσει να γίνετε ένας ενημερωμένος εταίρος στην περίθαλψή σας. Υπενθυμίζουμε, βέβαια, ότι το έντυπο είναι απλώς ένας οδηγός. Η αυτοβοήθεια δεν μπορεί ποτέ να υποκαταστήσει την ιατρική περίθαλψη. Βεβαιώνετε πάντα ότι ενημερώνετε το γιατρό σας και τους νοσηλευτές για τις ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να έχετε και συμβουλευτείτε τον για οποιασδήποτε απορία.

Στο τέλος του εντύπου θα βρείτε διάφορα χρήσιμα κεφάλαια. Στο κεφάλαιο «Πληρωμή της Χημειοθεραπείας» θα βρείτε πληροφορίες

σχετικά με τον καρκίνο και τις διαθέσιμες υπηρεσίες για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους.

Στις «επεξηγήσεις όρων» θα βρείτε πολλές λέξεις που σχετίζονται με τον καρκίνο και τη χημειοθεραπεία. Οι έντονα τυπωμένες λέξεις του κειμένου υπάρχουν εκεί.

Τέλος, η σελίδα «Σημειώσεις» υπάρχει για να μπορείτε να καταγράφετε ιδέες που θέλετε να θυμηθείτε, ή ερωτήσεις για το γιατρό σας.

Κατανοώντας τη Χημειοθεραπεία

• Τι είναι η χημειοθεραπεία;

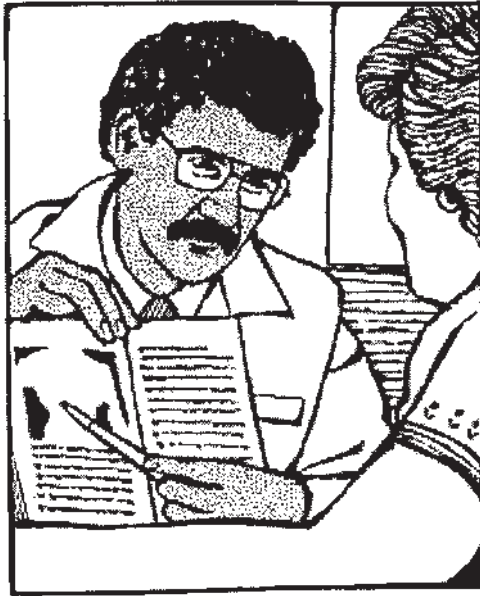
Χημειοθεραπεία είναι η χρήση φαρμάκων για τη θεραπεία του καρκίνου. Τα φάρμακα αυτά συχνά αποκαλούνται «αντινεοπλασματικά» φάρμακα.

• Πώς δρα η χημειοθεραπεία;

Τα φυσιολογικά κύτταρα αναπτύσσονται και πεθαίνουν με έναν ελεγχόμενο τρόπο. Ο *καρκίνος* εμφανίζεται όταν τα κύτταρα γίνονται παθολογικά και αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται συνεχώς σε αριθμό, με ανεξέλεγκτο τρόπο. Τα αντινεοπλασματικά φάρμακα καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα σταματώντας την ανάπτυξη ή τον πολλαπλασιασμό τους, παρεμβαίνοντας σε ένα ή περισσότερα σημεία του βιολογικού τους κύκλου. Επειδή μερικά φάρμακα είναι πιο αποτελεσματικά όταν δίνονται μαζί απ' ό,τι το καθένα μόνο του, συχνά η χημειοθεραπεία έχει περισσότερα του ενός φάρμακα. Αυτό λέγεται *συνδυασμένη Χημειοθεραπεία*.

Μαζί με τη Χημειοθεραπεία, μπορεί να χρησιμοποιηθούν και άλλες μέθοδοι αντιμετώπισης του καρκίνου. Για παράδειγμα, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση ενός όγκου, ή για την ανακούφιση κάποιων συμπτωμάτων που προκαλεί ο καρκίνος. Μπορεί επίσης να υποβληθείτε σε *ακτινοθεραπεία* είτε για την αντιμετώπιση του καρκίνου, είτε για ανακούφιση κάποιων συμπτωμάτων. Κάποιες φορές, όπως περιγράφεται παρακάτω, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει συνδυασμό χημειοθεραπείας, χειρουργικής επέμβασης και ακτινοθεραπείας (Βλ. παρακάτω).

Στη θεραπεία σας μπορεί να χρησιμοποιηθούν και άλλοι τύποι φαρμάκων. Τέτοια φάρμακα μπορεί να παρεμβαίνουν στη δράση των *ορμονών*. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί *βιολογική θεραπεία* που έχει ως στόχο να ενισχύσει τη φυσική άμυνα του οργανισμού έναντι του καρκίνου.



• Τι μπορεί να επιτύχει η Χημειοθεραπεία;

Ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου και το στάδιο που βρίσκεται, η χημειοθεραπεία μπορεί:

- Να θεραπεύσει τον καρκίνο
- Να εμποδίσει την εξάπλωσή του
- Να επιβραδύνει την ανάπτυξή του
- Να καταστρέψει καρκινικά κύτταρα που μπορεί να έχουν εξαπλωθεί σε σημεία οργανισμού διαφορετικά από αυτό του αρχικού όγκου.
- Να ανακουφίσει συμπτώματα που προκαλεί ο καρκίνος.

Η χημειοθεραπεία μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ασθενείς να ζήσουν πιο άνετα. Αυτό περιγράφεται ως ανακουφιστική (*παρηγορική*) *θεραπεία*.

Η Χημειοθεραπεία θα είναι η μόνη θεραπεία που θα πάρω για τον καρκίνο;

Μερικές φορές η χημειοθεραπεία είναι η μόνη θεραπεία που παίρνει ο ασθενής. Πιο συχνά πάντως, η χημειοθεραπεία χρησιμοποι-

είται μαζί με τη χειρουργική θεραπεία και / ή την ακτινοθεραπεία. Όταν συμβαίνει αυτό, τότε χαρακτηρίζεται ως *συμπληρωματική θεραπεία*. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους η χημειοθεραπεία χρησιμοποιείται επιπρόσθετα με άλλες μεθόδους. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προκαλέσει συρρίκνωση ενός όγκου πριν από το χειρουργείο ή την ακτινοθεραπεία. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά το χειρουργείο ή την ακτινοθεραπεία για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα που μπορεί να παραμένουν.

Ποια φάρμακα θα πάρω;

Ο γιατρός σας αποφασίζει ποιο ή ποια φάρμακα θα έχουν το καλύτερο αποτέλεσμα για σας. Η απόφαση εξαρτάται από το είδος του καρκίνου, τη θέση του, την έκτασή του, την επίδρασή του, στις φυσιολογικές σωματικές λειτουργίες σας και τη γενική κατάσταση της υγείας σας.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να προτείνει τη συμμετοχή σας σε μια *κλινική δοκιμή*, ή να θελήσετε εσείς να συζητήσετε το ενδεχόμενο αυτό με το γιατρό. Οι κλινικές δοκιμές είναι προσεκτικά σχεδιασμένες ερευνητικές μελέτες, που ελέγχουν καινούργια φάρμακα του καρκίνου, που φαίνεται να έχουν καλά αποτελέσματα. Οι ασθενείς που συμμετέχουν σε κλινικές δοκιμές, μπορεί να είναι οι πρώτοι που θα ωφεληθούν από νέες βελτιωμένες θεραπευτικές μεθόδους. Αυτοί οι ασθενείς επίσης θα έχουν μια σημαντικό συνεισφορά στην ιατρική περίθαλψη, διότι τα αποτελέσματα αυτών των μελετών μπορούν να βοηθήσουν πολλούς άλλους ασθενείς. Οι ασθενείς συμμετέχουν στις κλινικές δοκιμές μόνο με την προσωπική τους συγκατάθεση και είναι ελεύθεροι να αποχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις κλινικές δοκιμές μπορείτε να απευθύνεστε στον θεράποντα γιατρό σας.

Πού θα κάνω Χημειοθεραπεία;

Μπορεί να κάνετε χημειοθεραπεία στο σπίτι, στο ιατρείο του γιατρού σας, σε μια κλινική και στο νοσοκομείο, είτε στα εξωτερικά ιατρεία, είτε ως νοσηλεύόμενοι.

Η επιλογή εξαρτάται από το είδος της χημειοθεραπείας, το σύστημα του νοσοκομείου και την προτίμηση του γιατρού σας. Όταν αρχίζετε την χημειοθεραπεία, μπορεί να χρειαστεί να παραμείνετε στο νοσο-

κομείο για ένα σύντομο διάστημα, έτσι ώστε ο γιατρός σας να μπορεί να παρακολουθήσει την επίδραση των φαρμάκων άμεσα και να κάνει τις απαραίτητες ρυθμίσεις.

Πόσο συχνά θα κάνω Χημειοθεραπεία και για πόσο διάστημα;

Το πόσο συχνά θα γίνεται η χημειοθεραπεία και πόσο διάστημα θα διαρκέσει, εξαρτάται από το είδος του καρκίνου, από τους στόχους της θεραπείας, τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται και το πώς ανταποκρίνεται ο ασθενής. Μπορεί να κάνετε χημειοθεραπεία κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα ή κάθε μήνα. Συχνά η χημειοθεραπεία γίνεται σε εναλλασσόμενους κύκλους, και περιλαμβάνει περιόδους ανάπαυσης έτσι ώστε το σώμα σας να μπορεί να επαναφέρει τους ρυθμούς ανάπτυξης των φυσιολογικών κυττάρων και να ανακάμψει τις δυνάμεις του. Ο γιατρός σας θα πρέπει να είναι σε θέση να υπολογίσει τη χρονική διάρκεια της θεραπείας.

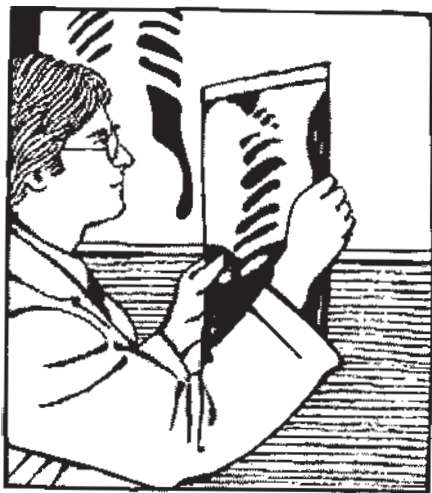
Οποιοδήποτε είναι το πρόγραμμα που θέτει ο γιατρός σας, είναι πολύ σημαντικό να το τηρήσετε. Διαφορετικά, τα φάρμακα μπορεί να μην έχουν το αναμενόμενο αποτέλεσμα. Εάν χάσετε μία θεραπεία ή παραλείψετε μια δόση φαρμάκων, επικοινωνήστε με το γιατρό σας για οδηγίες.

Μερικές φορές ο γιατρός σας μπορεί να αναβάλλει μια θεραπεία, με βάση συγκεκριμένες εξετάσεις αίματος. Θα σας ενημερώσει για το τι θα κάνετε στο διάστημα της αναβολής και τότε θα μπορέσετε να συνεχίσετε τη χημειοθεραπεία.

Με ποιο τρόπο γίνεται η χημειοθεραπεία

Ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου και τα φάρμακα που παίρνετε, η χημειοθεραπεία μπορεί να δίνεται με έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω τρόπους:

- **Ενδοφλεβίως.** Το φάρμακο χορηγείται μέσα από ένα λεπτό καθετήρα που τοποθετείται μέσα σε μία φλέβα, συνήθως στο χέρι. Ένας άλλος τρόπος ενδοφλεβιακής χορήγησης είναι μέσω καθετήρα που τοποθετείται σε μεγάλη φλέβα και παραμένει για όσο διάστημα χρειάζεται. Αυτός λέγεται **κεντρικός φλεβικός καθετήρας** και συνδέεται με μια **βαλβίδα**, ένα μικρό πλαστικό ή μεταλλικό εξάρτημα, που τοπο-



θετείται κάτω από το δέρμα.

- Από το στόμα. Σε μορφή χαπιού, κάψουλας ή υγρού. Το καταπίνετε, όπως και οποιοδήποτε άλλο φάρμακο.
- **Ενδομυϊκώς, υποδοριώς** ή απ' ευθείας σε περιοχή του δέρματος που διηθεί ο όγκος. Με τη μορφή ένεσης.
- Τοπικά. Το φάρμακο εφαρμόζεται στο δέρμα.

Χημειοθεραπεία μπορεί επίσης να δοθεί σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος, χρησιμοποιώντας έναν **καθετήρα** (ή καθετήρα με **βαλβίδα**). Οι καθετήρες μπορεί να τοποθετούνται κατευθείαν στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό, την περιτοναϊκή κοιλότητα, την κύστη ή το ήπαρ. Ο γιατρός σας ή η νοσηλεύτρια μπορεί να χρησιμοποιούν ειδικούς όρους όταν αναφέρονται σ' αυτούς τους καθετήρες. Π.χ. ενδοκοιλιακοί λέγονται οι καθετήρες που τοποθετούνται στην κοιλιά, την πύελο ή το θώρακα. Ο έλεγχος του ρυθμού χορήγησης και της κατανομής του φαρμάκου επιτυγχάνεται με δύο τύπους αντλίας: εξωτερική και εσωτερική. Οι εξωτερικές αντλίες βρίσκονται έξω από το σώμα. Μερικές είναι φορητές και επιτρέπουν στον ασθενή να μετακινείται ενώ βρίσκεται σε λειτουργία. Άλλες δεν είναι και η χρήση τους μπορεί να περιορίζει την κινητικότητα του ασθενούς. Οι εσωτερικές τοποθετούνται χειρουργικά μέσα στο σώμα, συνήθως κάτω από το δέρμα. Περιέ-

χουν ένα μικρό ρεζερβουάρ, που κατανέμει τα φάρμακα στον καθετήρα. Οι εσωτερικές αντλίες επιτρέπουν συνήθως στον ασθενή να κινείται και φυσιολογικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Είναι επώδυνη η χημειοθεραπεία;

Η χημειοθεραπεία από το στόμα, το δέρμα ή υπό τύπο ένεσης είναι τόσο επώδυνη, όσο είναι και το να παίρνει κανείς άλλα φάρμακα με αντίστοιχο τρόπο. Η έναρξη της ενδοφλέβιας χορήγησης προκαλεί συνήθως το ίδιο αίσθημα με την απλή αιμοληψία. Μερικοί άνθρωποι έχουν μία αίσθηση ψυχρού στη περιοχή της τοποθέτησης του **καθετήρα**, κατά την έναρξη χορήγησης του φαρμάκου. Αυτό θα το αναφέρετε στο γιατρό ή τους νοσηλευτές, όπως επίσης και οποιοδήποτε πόνο, κάψιμο, ή άλλο ενόχλημα εμφανίζεται μετά ή κατά τη διάρκεια της χορήγησης της χημειοθεραπείας.

Για πολλούς ανθρώπους η τοποθέτηση του καθετήρα σε φλέβα στο χέρι ή το αντιβράχιο δεν παρουσιάζει δυσκολίες. Εάν για οποιοδήποτε λόγο κάποιος ασθενής παρουσιάζει πρόβλημα, μπορεί να συζητηθεί το ενδεχόμενο τοποθέτησης μόνιμου κεντρικού φλεβικού καθετήρα. Αυτό απαλλάσσει τον ασθενή από τις επανειλημμένες φλεβοκεντήσεις.

Οι καθετήρες αυτοί, όταν είναι σωστά τοποθετημένοι δεν προκαλούν πόνο ή ενόχληση, παρ' όλο που συνήθως οι ασθενείς τις αισθάνονται. Είναι σημαντικό να αναφέρετε στο γιατρό ή το νοσηλευτή οποιοδήποτε ενόχλημα προέχεται από τον καθετήρα.

Χρήση άλλων φαρμάκων κατά τη χημειοθεραπεία

Μερικά φάρμακα μπορεί να αλληλεπιδρούν με τα χημειοθεραπευτικά. Επομένως θα πρέπει να αναφέρετε όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιείτε στο γιατρό σας, πριν από την έναρξη της χημειοθεραπείας. Θυμηθείτε να αναφέρετε και τα φάρμακα που πωλούνται χωρίς ιατρική συνταγή, όπως καθαρτικά, χάπια για το κρυολόγημα, παυσίπονα και βιταμίνες. Ο γιατρός θα σας πει εάν πρέπει να διακόψετε κάποιο κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας. Βεβαιωθείτε ότι ενημερώθηκε ο γιατρός σας, πριν διακόψετε κάποιο φάρμακο που παίρνετε ή αρχίσετε κάποιο νέο.

Ικανότητα για εργασία κατά τη χημειοθεραπεία

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι σε θέση να συνεχίσουν να εργάζονται ενώ υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία. Πιθανόν να μπορέσετε να προγραμματίσετε τη θεραπεία σας κάποια κατάλληλη ώρα της ημέρας ή ακριβώς πριν από το Σαββατοκύριακο, ώστε να ελαχιστοποιήσετε την επίδρασή της στην εργασία σας.

Εάν η θεραπεία σας προκαλεί έντονη καταβολή μπορεί να χρειαστεί να αναθεωρήσετε το πρόγραμμα της εργασίας σας για κάποιο διάστημα. Συζητήστε το θέμα αυτό με τον εργοδότη σας. Μπορεί να προχωρήσετε σε κάποιο πρόγραμμα μερικής απασχόλησης ή να πραγματοποιείτε κάποιο μέρος της εργασίας από το σπίτι.

Σύμφωνα με το νόμο, κάποιοι εργοδότες είναι ενδεχομένως υποχρεωμένοι να συμφωνήσουν σε κάποιο ελαστικότερο ωράριο το οποίο να μην παρακωλύει τη θεραπεία σας. Για αυτά τα θέματα μπορεί να σας δώσει πληροφορίες ο Σύλλογος Καρκινοπαθών.

Πώς θα ξέρω ότι η θεραπεία μου έχει αποτέλεσμα

Ο γιατρός και οι νοσηλεύτες μπορεί να χρησιμοποιήσουν διάφορους τρόπους για να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα της θεραπείας σας. Αυτοί μπορεί να είναι κλινική εξέταση, εξετάσεις αίματος, αξονικές τομογραφίες και ακτινογραφίες. Μη διστάζετε να ρωτάτε το γιατρό για τα αποτελέσματα και για την εξέλιξη της κατάστασής σας.

Αντιμετωπίζοντας τις ανεπιθύμητες ενέργειες

Το να έχετε απορίες για τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας είναι αναμενόμενο. Οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν αρχίζουν τη χημειοθεραπεία ανησυχούν για το αν θα έχουν ανεπιθύμητες ενέργειες και ποιες θα είναι αυτές. Από στιγμή που αυτές εμφανίζονται, θέλουν να ξέρουν πώς θα τις αντιμετωπίσουν. Αυτό το κεφάλαιο θα απαντήσει σε κάποια σχετικά ερωτήματα.

Εάν διαβάζετε το κεφάλαιο πριν αρχίσετε τη χημειοθεραπεία, μπορεί να ανησυχήσετε με την ποικιλία των ανεπιθύμητων ενεργειών που εμφανίζονται. Πάντοτε να θυμάστε: Όλοι οι ασθενείς δεν εμφανίζουν όλες τις ανεπιθύμητες ενέργειες και κάποιοι εμφανίζουν πολύ λίγες ή και καμιά. Επίσης, η σοβαρότητα των ενοχλημάτων ποικίλει μεταξύ των ασθενών. Το αν θα εμφανίσετε μια συγκεκριμένη ανεπιθύμητη ενέργεια και σε ποιο βαθμό, εξαρτάται από το είδος της χημειοθεραπείας και από το πώς αντιδρά το σώμα σας. Μην ξεχνάτε να ρωτάτε το γιατρό σας για τα αναμενόμενα στην περίπτωση σας ενοχλήματα, τη διάρκειά τους, την αναμενόμενη βαρύτητά τους και για το πότε θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια για αυτά.

Τι προκαλεί τις ανεπιθύμητες ενέργειες

Επειδή τα καρκινικά κύτταρα αναπτύσσονται και διαιρούνται γρήγορα, τα αντικαρκινικά φάρμακα είναι έτσι κατασκευασμένα ώστε να σκοτώνουν τα ταχέως αναπτυσσόμενα κύτταρα. Παράλληλα όμως, υπάρχουν και φυσιολογικά κύτταρα του οργανισμού με ανάλογη συμπεριφορά. Άρα τα αντικαρκινικά φάρμακα μπορούν να τα επηρεάσουν και αυτά. Τα ταχέως πολλαπλασιαζόμενα φυσιολογικά κύτταρα που συνήθως βλάπτονται είναι τα κύτταρα του αίματος που σχηματίζονται στο μυελό των οστών και τα κύτταρα του πεπτικού σωλήνα, του αναπαραγωγικού συστήματος και του θυλάκου της τρίχας. Τα αντινεοπλασματικά φάρμακα μπορεί επίσης να επηρεάσουν τα κύτταρα της καρδιάς, των νεφρών, της κύστης, των πνευμόνων και του νευρικού συ-

στήματος. Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες περιλαμβάνουν ναυτία και εμέτους, **αλωπεκία** και καταβολή. Επίσης αιμορραγική διάθεση, αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης λοιμώξεων και **αναιμία**. Αυτές προέρχονται από μεταβολές στα κύτταρα του αίματος κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας.

Πόσο διαρκούν οι ανεπιθύμητες ενέργειες

Τα περισσότερα φυσιολογικά κύτταρα ανανήπτουν γρήγορα όταν τελειώνει η χημειοθεραπεία, με αποτέλεσμα οι περισσότερες παρενέργειες να υποχωρούν προοδευτικά, όσο τα κύτταρα επανέρχονται σε φυσιολογικούς ρυθμούς ανάπτυξης. Ο χρόνος που χρειάζεται για να ξεπεραστούν κάποιες παρενέργειες και να επανέλθει ο ασθενής, ποικίλει από άτομο σε άτομο. Το πόσο σύντομα θα αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων είναι η γενικότερη κατάσταση της υγείας σας και το είδος των φαρμάκων που πήρατε. Ενώ κάποιες παρενέργειες υποχωρούν πολύ γρήγορα, άλλες χρειάζονται μήνες ή και χρόνια για να υποχωρήσουν τελείως. Κάποιες μπορεί να παραμείνουν για πάντα, εφ' όσον τα φάρμακα έχουν προκαλέσει μόνιμη βλάβη στην καρδιά, τους νεφρούς, τους πνεύμονες ή τα αναπαραγωγικά όργανα. Επίσης κάποια είδη χημειοθεραπείας μπορεί κάποιες φορές να προκαλέσουν την εμφάνιση δευτέρου καρκίνου, που εμφανίζεται πολλά χρόνια αργότερα.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι πολλοί άνθρωποι δεν έχουν μακροχρόνια προβλήματα λόγω της χημειοθεραπείας. Είναι επίσης ενθαρρυντικό το γεγονός ότι η ιατρική κάνει εξαιρετικές προόδους στην πρόληψη των σημαντικότερων παρενεργειών της χημειοθεραπείας. Για παράδειγμα, υπάρχουν νέα φάρμακα που αυξάνουν την αποτελεσματι-



κότητα της χημειοθεραπείας στα καρκινικά κύτταρα ενώ μειώνουν παράλληλα την τοξική δράση των φαρμάκων στα φυσιολογικά κύτταρα του σώματος. Οι παρενέργειες της χημειοθεραπείας μπορεί να είναι δυσάρεστες, αλλά θα πρέπει να εξουδετερώσει τον καρκίνο. Οι ασθενείς πολλές φορές αποθαρρύνονται και δυσαναασχετούν για την διάρκεια της θεραπείας ή τις ανεπιθύμητες ενέργειες. Αν σας συμβεί κάτι τέτοιο, συζητήστε το με το γιατρό σας. Μπορεί να υπάρχει δυνατότητα να γίνει κάποια αλλαγή στη θεραπεία ή στο πρόγραμμά σας. Μπορεί επίσης ο γιατρός σας να σας συστήσει κάποιους τρόπους με τους οποίους τα ενοχλήματά σας θα μειωθούν ή θα είναι καλύτερα ανεκτά. Να θυμάστε βέβαια, ότι ο γιατρός σας θα συστήσει συνέχιση της θεραπείας σας, μόνον όταν το όφελός σας από αυτήν είναι σημαντικότερο από τα προβλήματα που σας προκαλεί.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε κάποιες προτάσεις για την αντιμετώπιση των πιο συχνών παρενεργειών της χημειοθεραπείας.

Ναυτία και έμετος

Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει ναυτία και έμετο, είτε επηρεάζοντας το στομάχι, είτε το κέντρο του εγκεφάλου που ελέγχει αυτές τις λειτουργίες. Η αντίδραση στη χημειοθεραπεία ποικίλει από άτομο σε άτομο και από φάρμακο σε φάρμακο. Κάποιοι άνθρωποι δεν αισθάνονται ποτέ ναυτία, ούτε κάνουν ποτέ εμετό. Άλλοι αισθάνονται σχεδόν συνέχεια ναυτία, ενώ άλλοι έχουν έντονα ενοχλήματα για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια ή μετά τη χημειοθεραπεία. Τα συμπτώματα μπορεί να αρχίσουν αμέσως μετά τη θεραπεία ή και ώρες αργότερα. Μπορεί να διαρκούν λίγες ώρες ή και μια ολόκληρη μέρα. Μην παραλείψετε να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν η ναυτία και ο έμετος διαρκούν πάνω από μία μέρα ή αν είναι τόσο έντονα που δεν μπορείτε να πάρετε ούτε υγρά.

Τις περισσότερες φορές η ναυτία και ο έμετος μπορούν να ελεγχθούν ή τουλάχιστο να μειωθούν. Εάν έχετε αυτές τις παρενέργειες, ο γιατρός σας μπορεί να επιλέξει ένα φάρμακο από την κατηγορία των αντιεμετικών το οποίο θα σας βοηθήσει. Κάθε ασθενής μπορεί να βοηθηθεί με διαφορετική αγωγή και πιθανόν να χρειαστούν περισσότερα από ένα φάρμακα. Μην απογοητευτείτε. Συνεχίστε να συνεργάζεστε με το γιατρό και τους νοσηλευτές ώστε να βρείτε το φάρμακο που σας βοηθά περισσότερο.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε τα παρακάτω:

- Αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα που θα σας προκαλέσουν αίσθημα βάρους στο στομάχι. Προτιμήστε συχνότερα και μικρότερα γεύματα.
- Αποφύγετε τα γυρά κατά το γεύμα και τουλάχιστο για μια ώρα πριν και μετά από αυτό.
- Τρώτε και πίνετε αργά.
- Αποφύγετε τα γλυκά, τα τηγανητά και τα λιπαρά.
- Τρώτε το φαγητό σας κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου, ώστε να μην ενοχλήστε από δυνατές μυρωδιές.
- Μασάτε καλά το φαγητό, ώστε να διευκολύνεται η πέψη.
- Αν έχετε πρόβλημα πρωινής ναυτίας δοκιμάστε να φάτε κάτι ξηρό όπως δημητριακά, φρυγανιές ή κράκερς πριν σηκωθείτε. (Μην το δοκιμάσετε αν έχετε ερεθισμό στο στόμα ή το φάρυγγα ή αν έχετε ξηροστομία).
- Πίνετε δροσερούς χυμούς χωρίς ζάχαρη, όπως μήλο ή γκρέιπφρουτ και ελαφρά αναψυκτικά, που έχουν χάσει το ανθρακικό τους.
- Κρατήστε στο στόμα σας ένα παγάκι ή μια μέντα.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε οσμές που σας ενοχλούν, όπως αυτές από το μαγείρεμα, τον καπνό ή τα αρώματα.
- Προετοιμάστε και καταπύξτε γεύματα για τις μέρες που δε θα νιώθετε τη διάθεση να μαγειρέψετε.
- Αναπαυθείτε σε καθιστή θέση μετά το γεύμα, αλλά αποφύγετε να ξαπλώστε τουλάχιστο για 2 ώρες.
- Φοράτε άνετα ρούχα.
- Αναπνέετε αργά και βαθειά όταν αισθάνεστε ναυτία.
- Αποσπάστε τη σκέψη σας από το ενόχλημα συζητώντας με φίλους ή την οικογένειά σας, ακούγοντας μουσική ή βλέποντας τηλεόραση.
- Χρησιμοποιείστε τεχνική χαλάρωσης (Βλ. αντίστοιχο κεφάλαιο).
- Αποφύγετε το φαγητό για μερικές ώρες πριν από τη χημειοθεραπεία αν η ναυτία εμφανίζεται κατά τη διάρκειά της.

Αλωπεκία

Η απώλεια μαλλιών είναι συχνή παρενέργεια, αλλά δε συμβαίνει πάντοτε. Ο γιατρός σας θα σας ενημερώσει για τις πιθανότητες να εμφανιστεί στη δική σας περίπτωση. Όταν συμβαίνει, τα μαλλιά είτε αδυνατίζουν, είτε πέφτουν τελείως. Συνήθως επανέρχονται μετά το τέλος της θεραπείας. Ακόμη, σε μερικούς ασθενείς τα μαλλιά αρχίζουν να επανέρχονται ενώ ακόμη κάνουν θεραπεία. Μερικές φορές παρουσιάζ-



ζουν διαφορετικό χρώμα ή υφή.

Η απώλεια τριχών μπορεί να συμβεί σε όλο το σώμα και όχι μόνο στο τριχωτό της κεφαλής. Οι τρίχες του προσώπου, των άκρων, της μασχάλης και εφηβιού μπορεί επίσης να επηρεαστούν.

Συνήθως η αλωπεκία δεν εμφανίζεται αμέσως. Πιο συχνά παρατηρείται μετά από μερικές θεραπείες. Η απώλεια μπορεί να γίνει προοδευτικά ή σε εντοπισμένα τμήματα. Τα μαλλιά που ακόμη μεγαλώνουν μπορεί να γίνουν θαμπά ή ξηρά.

Για να φροντίσετε το κεφάλι και τα μαλλιά σας κατά τη χημειοθεραπεία:

- Χρησιμοποιείτε μαλακά σαμπουάν.
- Χρησιμοποιείτε μαλακές βούρτσες.
- Χρησιμοποιείτε χαμηλή θερμοκρασία στο στέγνωμα.
- Μη χρησιμοποιείτε ρολλά για φορμάρισμα.
- Μη βάφετε τα μαλλιά σας και μην κάνετε περμανάντ.
- Κόψτε τα μαλλιά σας κοντά. Τα μαλλιά θα δείχνουν πιο πυκνά και θα αντιμετωπίσετε ευκολότερα την αλωπεκία, εάν συμβεί.
- Χρησιμοποιείτε αντηλιακό, καπέλο ή μαντήλι για να προστατέψετε το κεφάλι εάν η απώλεια είναι εκτεταμένη. Μερικοί ασθενείς που εμφανίζουν αλωπεκία χρησιμοποιούν καπέλα, μαντήλια, περούκες ή προσθετικά μαλλιών. Άλλοι αφήνουν το κεφάλι ακάλυπτο. Άλλοι εναλλάσσονται ανάμεσα στα δύο, ανάλογα με το αν κυκλοφορούν δημοσίως ή βρίσκονται με την οικογένειά τους. Δεν υπάρχει «σωστό» και «λάθος». Επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει καλύτερα.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές, εφ' όσον αποφασίσετε να καλύπτετε το κεφάλι:

- Προμηθευτείτε την περούκα πριν η απώλεια γίνει πολύ έντονη. Μπορείτε έτσι να επιλέξετε κάτι το ταιριαστό με τα φυσικά σας μαλλιά. Υπάρχουν ειδικά καταστήματα στα οποία μπορείτε να εξυπηρετηθείτε.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να δανειστείτε μια περούκα, αντί να αγοράσετε καινούργια. Συμβουλευτείτε το Σύλλογο Καρκινοπαθών ή την κοινωνική υπηρεσία του Νοσοκομείου σας.
- Η αγορά της περούκας για φαρμακευτική αλωπεκία εκπίπτει από την Εφορία και πιθανότατα, έστω και μερικώς, καλύπτεται από το ταμείο σας. Ζητήστε τις σχετικές πληροφορίες.

Η αλωπεκία είναι ένα γεγονός που συχνά ο ασθενής δυσκολεύεται να αποδεχθεί. Είναι συχνό και απόλυτα φυσικό να αισθάνεστε θυμό ή κατάθλιψη. Το να εκφράζετε τα συναισθήματά σας μπορεί να σας βοηθήσει.

Καταβολή - Αναιμία

Η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει την ικανότητα του **μυελού των οστών** να παράγει **ερυθρά αιμοσφαίρια**, τα οποία μεταφέρουν το οξυγόνο σε όλο το σώμα. Όταν αυτά τα κύτταρα ελαττώνονται πολύ, οι ιστοί δεν παίρνουν αρκετό οξυγόνο. Αυτή η κατάσταση λέγεται **αναιμία**.

Η αναιμία μπορεί να σας προκαλέσει αίσθημα έντονης αδυναμίας και κόπωσης. Άλλα συμπτώματα είναι η ζάλη, το αίσθημα του κρούσιμου και το λαχάνιασμα. Μην παραλείψετε να τα αναφέρετε στο γιατρό σας.

Ο γιατρός σας θα κάνει συχνούς ελέγχους της τιμής των ερυθρών κατά τη θεραπεία σας. Εάν οι τιμές είναι πολύ χαμηλές, μπορεί να χρειαστεί να υποβληθείτε σε μετάγγιση αίματος.

Τα παρακάτω μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα, εάν παρουσιάσετε αναιμία:

- Αναπαυθείτε περισσότερες ώρες. Κοιμηθείτε περισσότερο το βράδυ και κατά την ημέρα, εάν είναι δυνατό.
- Περιορίστε τη δραστηριότητά σας σε αυτά που είναι τα απαραίτητα για σας.

- Μη διστάζετε να ζητήσετε τη βοήθεια της οικογένειας και των φίλων σας, όταν τη χρειάζεστε, στη φροντίδα των παιδιών, του σπιτιού ή σε εξωτερικές δουλειές.
- Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή.
- Όταν κάθεστε ή ξαπλώνετε, μη σηκώνεστε απότομα. Αυτό θα σας προφυλάξει από το να αισθάνεστε ζάλη.

Λοιμώξεις

Η χημειοθεραπεία μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία σας στο να εμφανίσετε λοιμώξεις. Αυτό συμβαίνει διότι τα περισσότερα αντινεοπλασματικά φάρμακα επηρεάζουν την ικανότητα του μυελού των οστών να παράγουν λευκά αιμοσφαίρια, κύτταρα τα οποία καταπολεμούν πολλούς τύπους λοιμώξεων. Μία λοίμωξη μπορεί να ξεκινήσει από οποιοδήποτε μέρος του σώματος, περιλαμβανομένων του στόματος, του δέρματος, των πνευμόνων, του ουροποιητικού, του ορθού και του γεννητικού συστήματος.

Ο γιατρός θα ελέγχει τις τιμές των κυττάρων του αίματος σε τακτικά διαστήματα κατά τη θεραπεία. Μπορεί επίσης να προσθέσει στην αγωγή σας **αυξητικούς παράγοντες**, για να εμποδίσει τις τιμές αυτές να πέσουν πολύ χαμηλότερα από το φυσιολογικό. Εάν συμβεί αυτό, μπορεί να αναβάλλει τη θεραπεία σας για την επόμενη φορά ή να μειώσει τις δόσεις φαρμάκων σας για κάποιο διάστημα.

Όταν τα **λευκά αιμοσφαίρια** είναι χαμηλότερα από τα φυσιολογικά όρια, είναι πολύ σημαντικό να προλάβετε τις ενδεχόμενες λοιμώξεις, παίρνοντας τις παρακάτω προφυλάξεις:

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας και με ιδιαίτερη προσοχή, πριν από το γεύμα και μετά την τουαλέτα.
- Καθαρίστε προσεκτικά την περιοχή του πρωκτού μετά από κάθε κένωση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν παρατηρήσετε κάποιο ερεθισμό ή έχετε αιμορροΐδες. Ρωτήστε επίσης το γιατρό πριν χρησιμοποιήσετε υπόθετα ή κάνετε υποκλυσμό (Βλ. σχετικό κεφάλαιο).
- Αποφύγετε την επαφή με ανθρώπους που έχουν κρουολόγημα, γρίπη, ιλαρά ή ανεμοβλογιά. Επίσης αποφύγετε την πολυκοσμία.
- Αποφύγετε τα παιδιά που έχουν κάνει πρόσφατα εμβολιασμό για πολιομυελίτιδα, ιλαρά, παρωπίτιδα και ερυθρά.
- Μην κόβετε τις παρωνυχίδες.

- Προσέξτε τους μικροτραυματισμούς όταν χρησιμοποιείτε ψαλίδια, μαχαίρια, βελόνες.
- Χρησιμοποιείτε ξυριστική μηχανή αντί για ξυράφι για να αποφύγετε τις εκδορές στο δέρμα.
- Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα που δε θα τραυματίζει τα ούλα σας.
- Μην πειράζετε τα σπυράκια.
- Κάνετε καθημερινά ένα χλιαρό (όχι καυτό) μπάνιο και στεγνώστε προσεκτικά το δέρμα χωρίς να το τρίβετε.
- Χρησιμοποιείτε κάποιο γαλάκτωμα ή λάδι για να μαλακώσετε το δέρμα σας όταν ξεραίνεται ή όταν έχει σκασίματα.
- Καθαρίστε αμέσως οποιοδήποτε τραύμα ή εκδορά με χλιαρό νερό, σαπούνι και ένα αντισηπτικό.
- Φοράτε προστατευτικά γάντια όταν κάνετε κηπουρική ή καθαρίζετε ή περιποιείστε μικρά ζώα ή μικρά παιδιά.
- Μην κάνετε κανένα εμβόλιο χωρίς να ρωτήσετε πρώτα το γιατρό σας.



Οι περισσότερες λοιμώξεις προέρχονται από μικρόβια τα οποία φυσιολογικά αποικίζουν το δέρμα, το έντερο και το γεννητικό σωλήνα. Κάποιες φορές η αιτία της λοίμωξης δεν γίνεται γνωστή. Όταν τα λευκά σας είναι χαμηλά, το σώμα σας μπορεί να μην είναι σε θέση να καταπολεμήσει τη λοίμωξη, ώστε ακόμη και αν προσέχετε, πάλι να υπάρχει η πιθανότητα να αναπτύξετε μια λοίμωξη.

Τα σημεία της λοίμωξης είναι κάτι που πάντα θα πρέπει να σας επιστά την προσοχή και η αναζήτηση της ύπαρξής τους στο σώμα θα πρέπει να γίνεται από εσάς τους ίδιους:

- Πυρετός πάνω από 38°C
- Ρίγος
- Ίδρωτας

- Διαρροϊκές κενώσεις (Αυτό μπορεί να είναι και παρενέργεια της χημειοθεραπείας)
- Αίσθημα καύσου κατά την ούρηση
- Βήχας ή πόνος στο λαιμό
- Ασυνήθης κολπική έκκριση ή κνησμός
- Ερυθρότητα, οίδημα ή ευαισθησία, ειδικά γύρω από κάποιο τραύμα, πληγή, σπυράκι ή ενδοφλέβιο καθετήρα.

Αναφέρετε αμέσως στο γιατρό σας κάθε σημάδι λοίμωξης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν τα λευκά είναι χαμηλά. Εάν έχετε πυρετό, μην παίρνετε αντιπυρετικά πριν συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Διαταραχές της πήξης του αίματος

Πολλά αντινεοπλασματικά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα του μυελού να παράγει **αιμοπετάλια**, τα οποία είναι τα κύτταρα που σταματούν την αιμορραγία, σχηματίζοντας θρόμβους. Εάν τα αιμοπετάλια είναι χαμηλά, μπορεί να αιμορραγήτε ή να κάνετε μώλωπες πολύ πιο εύκολα από το φυσιολογικό, ακόμη και από έναν πολύ ελαφρό τραυματισμό.

Μην παραλείψετε να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν παρουσιάσετε αδικαιολόγητα μώλωπες, μικρά κόκκινα στίγματα στο δέρμα, κοκκινωπή χροιά στα ούρα, ή αίμα στις κενώσεις. Επίσης αιμορραγία από τη μύτη και τα ούλα. Κατά τη θεραπεία σας η τιμή των αιμοπεταλίων θα ελέγχεται συχνά. Εάν βρεθεί πολύ χαμηλή, πιθανόν να υποβληθείτε σε μετάγγιση.

Τα παρακάτω θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε διάφορα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την πτώση αιμοπεταλίων:

- Μην πάρετε κανένα φάρμακο εάν δεν συμβουλευτείτε πρώτα, το γιατρό. Αυτό περιλαμβάνει την ασπιρίνη, τα μη σαλικυλικά παυσίπονα, τα αντιφλεγμονώδη και οποιοδήποτε φάρμακο μπορεί να αγοραστεί χωρίς συνταγή. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν τη λειτουργικότητα των αιμοπεταλίων.
- Μην πίνετε οινοπνευματώδη εάν δεν πάρετε την έγκριση του γιατρού.
- Χρησιμοποιείτε πολύ μαλακή οδοντόβουρσα.
- Καθαρίζετε τη μύτη σας φυσώντας ελαφρά σε ένα μαλακό χαρτομάτι.

- Προσέξτε ιδιαίτερα τους μικροτραυματισμούς όταν χρησιμοποιείτε μαχαίρια, ψαλίδια, βελόνες ή εργαλεία.
- Προσέξτε τα εγκάρματα όταν σιδερώνετε ή μαγειρεύετε. Φοράτε πάντοτε γάντι όταν χρησιμοποιείτε φούρνο.
- Αποφύγετε τα αθλήματα που περιλαμβάνουν άμεση σωματική επαφή και άλλες δραστηριότητες που μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς.

Στόμα, ούλα και φάρυγγας

Η καλή υγιεινή είναι πολύ σημαντικό κατά τη χημειοθεραπεία. Τα αντινεοπλασματικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν έλκη στο στόμα και το φάρυγγα. Επίσης μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα και ερεθισμό ή αιμορραγία. Επειδή η αντιμετώπιση των λοιμώξεων είναι δύσκολη κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας, είναι πολύ σημαντική η πρόληψή τους.

Τα παρακάτω θα σας βοηθήσουν στην καλύτερη πρόληψη αυτών των προβλημάτων:

- Εάν είναι δυνατό, επισκεφθείτε τον οδοντίατρο πριν από την έναρξη της χημειοθεραπείας ώστε να γίνει καθαρισμός και αντιμετώπιση των προβλημάτων που μπορεί να έχουν τα δόντια σας (σφραγίσματα, αποστήματα, ουλίτιδα, τεχνητές οδοντοστοιχίες). Ζητήστε από τον οδοντίατρο να σας δείξει πώς να καθαρίζετε τα δόντια σας κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας. Η χημειοθεραπεία μπορεί να κάνει τα δόντια σας πιο ευαίσθητα στην τερηδόνα και πιθανόν ο οδοντίατρος να σας προτείνει κάποιο φθοριούχο σκεύασμα που θα χρησιμοποιείτε καθημερινά για να τα προστατέψετε.
- Βουρτσίστε τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα. Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα και κάντε ήπιες κινήσεις. Το δυνατό βούρτσισμα μπορεί να προκαλέσει βλάβες στους μαλακούς ιστούς του στόματος. Ζητήστε από το γιατρό ή τον οδοντίατρο να σας συστήσει κάποιον ειδικό τύπο οδοντόβουρτσας και οδοντόκρεμας, εάν τα ούλα σας είναι πολύ ευαίσθητα.
- Ξεπλένετε και στεγνώστε καλά την οδοντόβουρτσα μετά την χρήση.
- Αποφύγετε τα στοματικά διαλύματα του εμπορίου που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι ή αλκοόλη.

Εάν παρουσιάσετε έλκη στο στόμα, ενημερώστε αμέσως το γιατρό

σας διότι πιθανόν να χρειάζεται ειδική θεραπεία. Εάν σας προκαλούν πόνο και δυσκολία στο φαγητό, μπορείτε να δοκιμάσετε τα εξής:

- Ρωτήστε το γιατρό σας εάν υπάρχει κάποιο φάρμακο για τοπική χρήση και ποια παυσίπονα μπορούν να σας βοηθήσουν.
- Τρώτε φαγητό κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου. Το ζεστό φαγητό μπορεί να επιδεινώσει τα ενοχλήματα.
- Επιλέξτε μαλακά, ήπια στη γεύση τρόφιμα, όπως παγωτό, γάλα, παιδικές τροφές, μαλακά φρούτα (μπανάνα, αλεσμένο μήλο), πουρέ πατάτας, βρασμένα δημητριακά, μελάτα αυγά ή ομελέτα, τυρί-κρέμα, ζυμαρικά, κρέμες και ζελέ. Μπορείτε επίσης να αλέθετε το κανονικά μαγειρεμένο φαγητό, ώστε να το τρώτε πιο εύκολα.
- Αποφύγετε τα ερεθιστικά τρόφιμα με έντονη ή όξινη γεύση, όπως η ντομάτα, τα εσπεριδοειδή και ο χυμός τους, τα πικάντικα ή αλμυρά φαγητά και τα σκληρά ή ξηρά τρόφιμα, όπως τα ωμά λαχανικά, οι σπόροι και οι φρυγανιές.

Εάν έχετε πρόβλημα ξηροστομίας, δοκιμάστε τα παρακάτω:

- Ρωτήστε το γιατρό εάν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τεχνητό σάλιο.
- Πίνετε πολλά υγρά.
- Κρατήστε στο στόμα παγάκια, καραμέλες ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη.
- Υγραίνετε τα ξηρά τρόφιμα με βούτυρο, μαργαρίνη ή κάποια σάλτσα.
- Μουλιάστε τα σε κάποιο ήπιο υγρό.
- Τρώτε μαλακά και αλεσμένα τρόφιμα, όπως προαναφέρθηκε.
- Χρησιμοποιείτε λιπαντικό για τα χείλη εάν ξεραίνονται.

Διάρροια

Όταν η χημειοθεραπεία επηρεάζει τα κύτταρα του εντέρου, το αποτέλεσμα, μπορεί να είναι η διάρροια. Εάν έχετε διάρροια που διαρκεί πάνω από 24 ώρες ή συνοδεύεται από κοιλιακό πόνο, επικοινωνήστε με το γιατρό. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να σας χορηγήσει κάποιο αντιδιαρροϊκό φάρμακο. Σε όλες τις περιπτώσεις, αποφύγετε να πάρετε οποιοδήποτε σχετικό φάρμακο, χωρίς οδηγία του γιατρού.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε τα εξής:

- Τρώτε μικρά γεύματα και συχνότερα.
- Αποφύγετε τις τροφές με μεγάλο υπόλειμμα, που μπορεί να σας προ-

καλέσουν διάρροια και πόνο. Τέτοιες τροφές είναι το ψωμί ολικής αλέσεως και τα δημητριακά, τα ωμά λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί, σπόροι, καλαμπόκι, φρέσκα και ξηρά φρούτα. Αντί για αυτά προτιμάτε τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε ίνες, οι ώριμες μπανάνες, η κομπόστα με αποφλοιωμένα φρούτα, το ανθότυρο, το γιαούρτι, τα αυγά, οι πατάτες ψημένες ή πουρέ, το πουρέ λαχανικών, το κοτόπουλο ή η γαλοπούλα χωρίς το δέρμα και το ψάρι.

- Αποφύγετε καφέ, τσάι, οينوπνευματώδη και γλυκά. Επίσης τα τηγανητά, λιπαρά ή πικάντικα φαγητά. Είναι ερεθιστικά και μπορεί να σας προκαλέσουν διάρροια και πόνο.
- Αποφύγετε το γάλα και τα γαλακτοκομικά, εάν σας επιδεινώνουν τη διάρροια.
- Επειδή η διάρροια προκαλεί απώλεια καλίου, εφ' όσον δεν υπάρχει διαφορετική οδηγία του γιατρού, τρώτε τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως μπανάνες, πορτοκάλια, πατάτες, ροδάκινα, βερούκοκα.
- Πίνετε πολλά υγρά για να αντικαταστήσετε τις απώλειες λόγω διάρροιας. Συνιστάται ο χυμός μήλου, το ελαφρύ τσάι, ο ζωμός κρέατος και η σόδα. Πίνετε τα αργά και σε θερμοκρασία δωματίου.
- Αφήστε τα αεριούχα ποτά να χάσουν το ανθρακικό τους πριν τα πιείτε.
- Εάν η διάρροια είναι σοβαρή, είναι σημαντικό να ενημερωθεί ο γιατρός. Θα σας πει εάν πρέπει να ακολουθήσετε δίαιτα μόνο με υγρά, μέχρις ότου επανέλθει το έντερο. Όταν αισθανθείτε καλύτερα, θα αρχίσετε προοδευτικά να προσθέτετε στο διαιτολόγιό σας τις τροφές με χαμηλό υπόλειμμα, που προαναφέρθηκαν. Η υδρική δίαιτα δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά της διατροφής και δεν πρέπει να την ακολουθείτε για παραπάνω από 3 ως 5 ημέρες.
- Αν η διάρροια είναι πολύ σοβαρή, μπορεί να χρειαστεί να πάρετε ενδοφλέβια υγρά και ηλεκτρολύτες για να αντικατασταθούν οι απώλειες από τη διάρροια.

Δυσκοιλιότητα

Μερικοί ασθενείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία μπορεί να παρουσιάσουν δυσκοιλιότητα λόγω των φαρμάκων. Άλλοι, λόγω μείωσης της σωματικής δραστηριότητας ή της προσλαμβανόμενης τροφής. Εάν δεν έχετε κένωση επί δύο ημέρες, ενημερώστε το γιατρό σας.

Μπορεί να σας χορηγήσει κάποιο υπακτικό ή να συστήσει υποκλυσμό, αλλά δεν πρέπει να τα χρησιμοποιείτε από μόνοι σας, χωρίς οδηγίες, ειδικά εάν η τιμή των λευκών αιμοσφαιρίων σας είναι χαμηλή.

Μπορείτε να δοκιμάσετε επίσης τα εξής:

- Πίνετε πολλά υγρά, που διευκολύνουν την κίνηση του εντέρου, ιδιαίτερα εάν είναι ζεστά ή χλιαρά.
- Τρώτε τροφές με πολλές ίνες, όπως τα δημητριακά, το ψωμί ολικής αλέσεως, τα λαχανικά, ωμά ή μαγειρεμένα, τα φρέσκα και ξερά φρούτα, οι ξηροί καρποί και το καλαμπόκι.
- Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα. Ακόμη και ένας περίπατος μπορεί να βοηθήσει, όπως και ένα πρόγραμμα γυμναστικής. Συμβουλευτείτε σχετικά το γιατρό σας.

Επίδραση στα νεύρα και τους μυς

Το νευρικό σύστημα επηρεάζει σχεδόν όλα τα όργανα και τους ιστούς του σώματος. Είναι επομένως αναμενόμενο, όταν η χημειοθεραπεία επηρεάζει τα κύτταρα του νευρικού συστήματος, όπως συμβαίνει μερικές φορές, να προκύπτει ένα πλήθος παρενεργειών. Για παράδειγμα, συγκεκριμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν **περιφερική νευροπάθεια**, η οποία μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως κάψιμο, αδυναμία, αιμωδίες ή μούδιασμα στα χέρια ή/και στα πόδια. Άλλα σχεικά συμπτώματα μπορεί να είναι απώλεια της ισορροπίας, αδεξιότητα, δυσκολία στο να κρατήσετε ένα αντικείμενο ή να κουμπώσετε ένα κουμπί, δυσκολία στο βάδισμα, πόνος στη γνάθο, απώλεια ακοής, πόνος στο στομάχι και δυσκοιλιότητα. Εκτός από τα νεύρα, κάποια φάρμακα επηρεάζουν τους μυς, με αποτέλεσμα να προκαλείται αδυναμία, κόπωση και μυαλγίες.

Σε κάποιες περιπτώσεις τα συμπτώματα αυτά, αν και ενοχλητικά, δεν είναι σοβαρά. Σε άλλες μπορεί να είναι αρκετά έντονα, ώστε να χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση. Φροντίστε πάντοτε να ενημερώνετε σχετικά το γιατρό σας.

Η προσοχή και η κοινή λογική μπορούν να σας βοηθήσουν στην αντιμετώπισή τους. Για παράδειγμα, εάν τα δάκτυλά σας είναι μούδιασμένα, προσέχετε πολύ όταν χρησιμοποιείτε αντικείμενα που κόβουν, καίνε ή είναι γενικά επικίνδυνα. Εάν η αίσθηση της ισορροπίας ή η μυική σας δύναμη είναι επηρεασμένες, κάνετε προσεκτικές κινήσεις,

στηριχθείτε όταν κατεβαίνετε σκάλες και τοποθετείστε αντιολισθητικά καλύμματα στο μπάνιο. Αποφύγετε τα παπούτσια που γλιστρούν.

Επίδραση στο δέρμα και στα νύχια

Κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα στο δέρμα. Αυτά περιλαμβάνουν ερυθρότητα, κνησμό, απολέπιση, ξηρότητα και ακμή. Τα νύχια μπορεί να σκουρήνουν, να γίνουν εύθραυστα ή με ρωγμές. Επίσης μπορεί να εμφανίσουν γραμμώσεις. Τα περισσότερα από αυτά θα μπορέσετε να τα αντιμετωπίσετε χωρίς βοήθεια. Εάν παρουσιάσετε ακμή φροντίστε την καθαριότητα του προσώπου και χρησιμοποιείτε τα ειδικά σαπούνια και κρέμες. Για τον κνησμό δοκιμάστε το καλαμποκάλευρο, που θα το χρησιμοποιήσετε όπως την πούδρα. Για να αποφύγετε την ξηρότητα, κάνετε σύντομα ντους αντί για μεγάλης διάρκειας μπάνιο. Χρησιμοποιείτε κρέμα σώματος ενώ το δέρμα σας είναι ακόμη υγρό και αποφύγετε τα αρώματα που περιέχουν οινόπνευμα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σκληρυντικά νυχιών αλλά προσέξτε μήπως επιδεινώνεται η κατάσταση, διότι αυτά τα προϊόντα μπορεί σε κάποιους ανθρώπους να προκαλέσουν ερεθισμούς. Προστατέψτε τα νύχια σας φορώντας γάντια στις δουλειές του σπιτιού. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας, όταν δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε επαρκώς τα προβλήματα αυτά. Ενημερώστε τον όταν υπάρχει πόνος, ερυθρότητα ή αλλαγή της εικόνας της περιοχής γύρω από τα νύχια.

Κάποια αντινεοπλασματικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν σημαντική **υπέρχρωση** του δέρματος, κατά μήκος της φλέβας από την οποία χορηγούνται. Μερικοί ασθενείς χρησιμοποιούν προϊόντα μακιγιάζ για να καλύπτουν αυτά τα σημεία, αλλά αυτό μπορεί να γίνει δύσκολο και χρονοβόρο, όταν αφορά πολλά διαφορετικά σημεία. Οι περιοχές αυτές συνήθως ξεθωριάζουν και επανέρχονται προς το φυσικό χρώμα, λίγους μήνες μετά το τέλος της χημειοθεραπείας.

Η έκθεση στον ήλιο μπορεί να επιδεινώσει την επίδραση αυτή των φαρμάκων στο δέρμα. Σε συνεννόηση με το γιατρό σας χρησιμοποιείτε αντηλιακή προστασία με υψηλό δείκτη. Ενδεχομένως να σας συστήσει να αποφύγετε τελείως την έκθεση στον ήλιο ή να χρησιμοποιήσετε κάποιο προϊόν με οξείδιο του ψευδαργύρου που απομονώνει τελείως την ηλιακή ακτινοβολία. Παράλληλα, τα μακρυμάνικα ρούχα, τα καπέλα και τα μακριά παντελόνια βοηθούν στην προστασία από τον ήλιο.

Μερικοί ασθενείς που έχουν προηγουμένως υποβληθεί σε ακτινοθεραπεία, κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας παρουσιάζουν την αντίδραση «ανάμνησης της ακτινοβολίας». Κατά τη διάρκεια τη χορήγησης συγκεκριμένων αντινεοπλασματικών φαρμάκων, ή αμέσως μετά, το δέρμα της περιοχής που είχε ακτινοβοληθεί κοκκινίζει, λιγότερο ή περισσότερο έντονα, και μπορεί να παρουσιάσει κνησμό ή αίσθημα καύσου. Αυτή η αντίδραση μπορεί να διαρκέσει ώρες ή μέρες. Μπορείτε να ανακουφίσετε τα ενοχλήματα αυτά με δροσερές κομπρέσες στην περιοχή αυτή. Εάν παρουσιάσετε αυτήν την αντίδραση, πρέπει οπωσδήποτε να ενημερώσετε το γιατρό σας.

Τα περισσότερα προβλήματα από το δέρμα δεν είναι σοβαρά, κάποια όμως απαιτούν άμεση αντιμετώπιση. Για παράδειγμα, κάποια φάρμακα που χορηγούνται ενδοφλεβίως, μπορεί να προκαλέσουν σοβαρή και μόνιμη βλάβη στους ιστούς εάν υπάρξει διαρροή από την φλέβα. Εάν όσο παίρνετε το φάρμακο αισθανθείτε πόνο ή κάψιμο στην περιοχή, ενημερώστε αμέσως το γιατρό ή τους νοσηλευτές. Αυτά τα συμπτώματα δεν σημαίνουν απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα, αλλά θα πρέπει να ελέγχονται αμέσως.

Αμέσως επίσης θα πρέπει να ενημερώσετε, εάν εμφανίσετε ξαφνικά έντονο κνησμό, εξανθήματα ή ερυθρότητα στο δέρμα και συριγμό ή άλλη δυσκολία στην αναπνοή σας.

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να σημαίνουν αλλεργική αντίδραση και χρειάζονται άμεση αντιμετώπιση.

Επίδραση στα νεφρά και την κύστη

Μερικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν κυστικά ενοχλήματα και παροδική ή μόνιμη νεφρική βλάβη. Ενημερωθείτε από το γιατρό για το κατά πόσον παίρνετε τέτοια φάρμακα και αναφέρετέ του τα συμπτώματα που μπορεί να υποδηλώνουν ανάλογο πρόβλημα. Τέτοια συμπτώματα είναι τα παρακάτω:

- Πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση
- Συχνουουρία
- Αίσθημα έπειξης για ούρηση
- Ερυθρωπά ή αιματηρά ούρα
- Πυρετός
- Ρίγη

Γενικά είναι καλό να πίνετε πολλά υγρά, που διασφαλίζουν την

ικανοποιητική ροή των ούρων και εμποδίζουν την εμφάνιση προβλημάτων. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα σημαντικό, όταν τα φάρμακα που παίρνετε έχουν τοξική δράση στους νεφρούς και την κύστη.

Νερό, καφές, τσάι, σούπα, μη αλκοολούχα ποτά, ζωμός κρέατος, παγωτό, γρανίτες και ζελέ θεωρούνται υγρά. Ο γιατρός θα σας δώσει οδηγίες εάν χρειαστεί να αυξήσετε τα υγρά που παίρνετε. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι μερικά φάρμακα αλλάζουν το χρώμα των ούρων (πορτοκαλί, κόκκινο, κίτρινο) ή τους δίνουν χαρακτηριστική οσμή. Για ένα σύντομο διάστημα, ανάλογες μεταβολές μπορεί να υπάρχουν και στο σπέρμα. Συμβουλευτείτε το γιατρό για το κατά πόσον τα φάρμακα προκαλούν ανάλογα φαινόμενα.

Συμπτώματα παρόμοια με της γρίπης

Μερικοί ασθενείς αναφέρουν ότι για ώρες ή ημέρες μετά τη χημειοθεραπεία αισθάνονται σαν να έχουν γρίπη. Τα συμπτώματα αυτά – μυαλγίες, κεφαλαλγία, κόπωση, ναυτία, δέκατα, ρίγη και ανορεξία – συνήθως διαρκούν 1 έως 3 ημέρες. Ανάλογα συμπτώματα όμως, μπορεί να οφείλονται και σε μια λοίμωξη ή στην ίδια τη νόσο, επομένως θα πρέπει όταν εμφανίζονται να ενημερώνεται ο γιατρός.

Κατακράτηση υγρών

Το σώμα μπορεί να κατακρατά υγρά κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε ορμονικές μεταβολές λόγω της θεραπείας στα ίδια φάρμακα ή στη νόσο. Ενημερώστε το γιατρό εάν παρατηρήσετε οίδημα (πρήξιμο) στο πρόσωπο, τα χέρια, τα πόδια ή την κοιλιά σας. Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε το αλάτι ή τις τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε νάτριο. Αν το πρόβλημα είναι σοβαρό, μπορεί ο γιατρός να σας χορηγήσει **διουρητικά**, που θα βοηθήσουν το σώμα σας να αποβάλλει αυτά τα υγρά. Μην πάρετε όμως φάρμακα από μόνοι σας, χωρίς να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Επίδραση στη σεξουαλική λειτουργία. Σωματική και Ψυχοθλογική

Η χημειοθεραπεία μπορεί, χωρίς να είναι απαραίτητο, να επηρεάσει τις σεξουαλικές λειτουργίες τόσο στον άνδρα όσο και στη γυναίκα. Οι παρενέργειες που μπορεί να εμφανιστούν εξαρτώνται τόσο από το

είδος των χορηγουμένων φαρμάκων, όσο και από την ηλικία και γενική κατάσταση του ασθενούς.

Άνδρες

Τα φάρμακα της χημειοθεραπείας μπορεί να ελαττώσουν τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, την κινητικότητά τους ή να προκαλέσουν άλλες ανωμαλίες. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να οδηγήσουν σε στειρότητα, παροδική ή μόνιμη. Η στειρότητα επηρεάζει μεν την ικανότητα για τεκνοποίηση, δεν επηρεάζει καθόλου όμως τη σεξουαλική ικανότητα.

Επειδή υπάρχει το ενδεχόμενο της μόνιμης στειρότητας, θα ήταν σκόπιμο να κάνετε μια σχετική συζήτηση με το γιατρό σας πριν από την έναρξη της θεραπείας. Εάν το επιθυμείτε, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο της τράπεζας σπέρματος, όπου το σπέρμα καταψύχεται για να χρησιμοποιηθεί στο μέλλον.

Οι άνδρες που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία θα πρέπει να χρησιμοποιούν αντισύλληψη για αυτό το διάστημα, επειδή τα φάρμακα έχουν βλαπτική επίδραση στα **χρωματοσώματα**. Ενημερωθείτε από το γιατρό σας για το πότε μπορείτε να σταματήσετε την αντισύλληψη.

Γυναίκες

Τα αντινεοπλασματικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στα ωάρια και να μειώσουν τις ποσότητες των ορμονών που παράγονται. Ως αποτέλεσμα μπορεί να παρατηρηθούν ανωμαλίες ή και πλήρης διακοπή της εμμήνου ρύσεως.

Οι ορμονικές επιδράσεις της χημειοθεραπείας μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα ίδια με τις κλιμακτηρίου, όπως έξαψη και κνησμό, κάψιμο ή ξηρότητα του κόλπου. Αυτές οι μεταβολές μπορεί να προκαλέσουν ενοχλήματα κατά τη συνουσία, τα οποία μπορούν να αντιμετωπιστούν με κάποιο λιπαντικό σκεύασμα με βάση το νερό, για τοπική χρήση. Επίσης μπορεί να αυξηθεί η ευαισθησία της γυναίκας σε κολπικές λοιμώξεις. Για να προστατευθείτε από αυτές τις λοιμώξεις αποφύγετε τα ελαιώδη λιπαντικά όπως βαζελίνη, φοράτε βαμβακερά εσώρουχα και αποφύγετε τα στενά παντελόνια. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συστήσει κάποια κολπική κρέμα ή υπόθετα που ελαττώνουν τον κίνδυνο για λοίμωξη. Εάν παρ' όλα αυτά η λοίμωξη εμφανιστεί, θα πρέπει να αντιμετωπιστεί αμέσως.

Η βλάβη των ωαρίων μπορεί να οδηγήσει σε στειρότητα. Μερικές φορές η στειρότητα είναι παροδική, άλλες μόνιμη. Η πιθανότητα εμφάνισης στειρότητας και η διάρκειά της εξαρτώνται από πολλούς παράγο-

ντες, περιλαμβανομένης της ηλικίας της γυναίκας, του είδους των φαρμάκων και τη δοσολογία τους.

Παρ' όλο που η σύλληψη δεν είναι αδύνατη κατά τη χημειοθεραπεία, είναι προτιμότερο να αποφευχθεί, λόγω των ανωμαλιών που μπορεί να εμφανιστούν στο έμβρυο από τα αντινεοπλασματικά φάρμακα. Οι γιατροί συμβουλεύουν τις γυναίκες της αναπαραγωγικής ηλικίας να χρησιμοποιούν αντισύλληψη κατά τη χημειοθεραπεία.

Εάν μια γυναίκα είναι έγκυος όταν τεθεί η διάγνωση του καρκίνου, εξετάζεται το ενδεχόμενο αναβολής της χημειοθεραπείας για μετά τον τοκετό. Όταν αυτό είναι αδύνατο, η έναρξη της χημειοθεραπείας μπορεί να γίνει μετά τη 12η εβδομάδα της κύησης. Σε κάποιες όμως περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να γίνει και διακοπή της κύησης.

Σεξουαλικότητα

Η σεξουαλική διάθεση και συμπεριφορά ποικίλει μεταξύ των ασθενών κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας. Κάποιοι αισθάνονται πολύ κοντά με το σύντροφό τους και παρουσιάζουν αυξημένη επιθυμία για σεξουαλική δραστηριότητα. Άλλοι δε διαπιστώνουν διαφοροποίηση από τη συνηθισμένη τους κατάσταση. Άλλοι αναφέρουν μεγάλη πώση στη δραστηριότητά τους, λόγω του stress που τους προκαλεί η διάγνωση και εν συνεχεία η χημειοθεραπεία. Αυτό περιλαμβάνει άγχος για την αλλαγή της εμφάνισης, την υγεία, την οικογένεια, την οικονομική κατάσταση και τις παρενέργειες από τη θεραπεία, περιλαμβανομένης επίσης της καταβολής και των ορμονικών μεταβολών.

Ένας άλλος παράγοντας είναι οι ανησυχίες και οι επιφυλάξεις του συντρόφου. Κάποιοι φοβούνται ότι η ερωτική επαφή μπορεί να κάνει κακό στον ασθενή. Άλλοι ότι μπορεί να “κολλήσουν” τον καρκίνο ή να τους πειράξουν τα φάρμακα. Πολλά από αυτά τα θέματα μπορούν να ξεκαθαριστούν με την ενημέρωση. Τόσο εσείς όσο και ο σύντροφός σας θα πρέπει να αισθάνεστε την άνεση να συζητάτε αυτά τα θέματα με το γιατρό ή κάποιον άλλο σύμβουλο, που θα σας ενημερώσει σωστά και θα σας καθησυχάσει.

Εσείς και ο σύντροφός σας θα πρέπει να προσπαθήσετε να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας. Αν σας είναι δύσκολο να μιλήσετε μεταξύ σας για το σεξ ή τον καρκίνο ή και για τα δύο, μπορεί κάποιος ειδικός σύμβουλος να σας βοηθήσει να επικοινωνείτε πιο ελεύθερα. Αυτός ο σύμβουλος μπορεί να είναι ψυχολόγος, ψυχίατρος, κοινωνικός λειτουργός, σύμβουλος γάμου, σεξολόγος ή εκπρόσωπος της εκκλησίας.

Εάν πριν από τη χημειοθεραπεία είχατε μια αρμονική σεξουαλική ζωή, οι πιθανότητες είναι να συνεχίσετε να την απολαμβάνετε εξίσου και κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Μπορεί να ανακαλύψετε πάντως, ότι η οικειότητα με το σύντροφο παίρνει τώρα ένα νέο νόημα και χαρακτηριστήρα. Η αγκαλιά, το άγγιγμα, το χάδι, μπορεί τώρα να γίνουν πολύ πιο σημαντικά από την ίδια τη συνουσία. Μην ξεχνάτε ότι αυτό που ήταν αληθινό πριν από τη θεραπεία, παραμένει αληθινό. Δεν υπάρχει ένας μόνο “σωστός” τρόπος για να εκφράσετε τη σεξουαλικότητά σας. Εναπόκειται σε εσάς και το σύντροφό σας να αποφασίσετε τι σας ταιριάζει και τι ευχαριστεί εσάς τους δύο.

Τρώγοντας σωστά κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας

Είναι πολύ σημαντικό να τρώτε όσο καλύτερα γίνεται, όσο βρίσκεστε σε χημειοθεραπεία. Οι άνθρωποι που το επιτυγχάνουν αυτό, αντιμετωπίζουν καλύτερα τις παρενέργειες και τις λοιμώξεις. Επίσης το σώμα τους μπορεί να αντικαθιστά τους υγιείς ιστούς πιο γρήγορα. Το να τρώτε καλά σημαίνει να ακολουθείτε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που να περιέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά. Ένας καλός τρόπος είναι να φροντίζετε να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις παρακάτω ομάδες: φρούτα και λαχανικά, πουλερικά, ψάρια και κρέας, δημητριακά και ψωμί, γαλακτοκομικά. Σωστή διατροφή σημαίνει επίσης επαρκή αριθμό θερμίδων ώστε να διατηρείτε σταθερό το βάρος σας και αρκετή πρωτεΐνη ώστε να βοηθήτε στην ανάπλαση των μαλλιών, του δέρματος, των μυών και των σπλάγχων.

Μπορεί επίσης να χρειάζεται να παίρνετε αυξημένη ποσότητα υγρών για να προστατεύεται η κύστη και τα νεφρά, όπως προαναφέρθηκε.

• **Ανορεξία**

Ακόμη και όταν ξέρετε ότι πρέπει να τρώτε, θα υπάρχουν μέρες που δεν θα μπορείτε να το κάνετε. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε παρενέργειες όπως η ναυτία ή να είναι επώδυνη η σίτιση λόγω ερεθισμών στο στόμα και το φάρυγγα.

Μπορεί επίσης να έχετε ανορεξία εξαιτίας κατάθλιψης ή καταβολής. Εάν συμβαίνει αυτό, διαβάστε τα αντίστοιχα κεφάλαια αυτής της έκδοσης. Θα βρείτε κάποιες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να το αντιμετωπίσετε.

Εάν το πρόβλημά σας είναι η ανορεξία, μπορείτε να δοκιμάσετε τα εξής:

- Τρώτε μικρά γεύματα οποτεδήποτε θέλετε. Δεν είναι απαραίτητο να τρώτε τρία πλήρη γεύματα κάθε μέρα.
- Όταν είναι δυνατόν, κάντε ένα περιπάτο πριν από το γεύμα. Μπορεί

να σας βελτιώσει την όρεξη.

- Δοκιμάστε να αλλάξετε τη ρουτίνα των γευμάτων σας. Φάτε σε ένα όμορφο περιβάλλον ή σε ένα διαφορετικό χώρο.
- Τρώτε με φίλους ή με την οικογένειά σας. Όταν γευματίζετε μόνοι, ακούστε μουσική ή δείτε τηλεόραση.
- Εάν ζείτε μόνοι, μπορείτε να προγραμματίσετε με κάποια επιχείρηση να σας φέρουν ένα έτοιμο φαγητό στο σπίτι καθημερινά.



Μπορώ να πίνω οινοπνευματώδη;

Μικρές ποσότητες οινοπνευματωδών μπορεί να σας χαλαρώνουν και να σας βελτιώνουν την όρεξη. Υπάρχει όμως περίπτωση, το οινόπνευμα να αλληλεπιδρά με τα φάρμακα που παίρνετε και είτε να μειώνει τη δραστικότητα τους, είτε να επιδεινώνει τις παρενέργειες. Για το λόγο αυτό σε κάποιους ασθενείς δεν επιτρέπεται η χρήση οινοπνεύματος κατά τη θεραπεία. Ο γιατρός σας θα σας ενημερώσει σχετικά με το τι επιτρέπεται για σας.

Πρέπει να παίρνω συμπληρωματικά βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία;

Δεν υπάρχει σαφής απάντηση σ' αυτό το ερώτημα, αλλά ένα πράγμα είναι ξεκάθαρο: Δεν υπάρχει διατροφική μέθοδος που να "θεραπεύει" τον καρκίνο και το να παίρνετε βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία ποτέ δεν πρέπει να θεωρηθεί υποκατάστατο της ιατρικής περίθαλψης. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τέτοια προϊόντα χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.

Συζητώντας με το γιατρό και τους νοσηλευτές

Μερικοί ασθενείς με καρκίνο θέλουν να γνωρίζουν κάθε λεπτομέρεια σχετικά με την κατάσταση τους και τη θεραπεία τους. Άλλοι προτιμούν να ξέρουν κάποια γενικά πράγματα. Η επιλογή του πόσες πληροφορίες θα ζητήσετε είναι δική σας, υπάρχουν όμως κάποιες ερωτήσεις που όλοι οι ασθενείς θα έπρεπε να κάνουν. Τέτοιες είναι οι παρακάτω:

- Γιατί χρειάζομαι χημειοθεραπεία;
- Ποιο θα είναι το όφελος από τη θεραπεία;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από αυτήν;
- Ποιο φάρμακο/φάρμακα θα παίρνω;
- Ποιός θα είναι ο τρόπος χορήγησης;
- Που θα γίνεται η χημειοθεραπεία;
- Πόση διάρκεια θα έχει;
- Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες;
- Υπάρχουν κάποιες απ' αυτές που θα πρέπει να τις αναφέρουν αμέσως;
- Υπάρχουν άλλες εναλλακτικές θεραπευτικές μέθοδοι κατάλληλες για τη δική μου περίπτωση;

Αυτός ο κατάλογος δεν είναι παρά η αρχή. Θα πρέπει πάντοτε να αισθάνεστε την άνεση να κάνετε στο γιατρό ή να τους νοσηλευτές, όσες ερωτήσεις θέλετε. Εάν δεν καταλαβαίνετε τις απαντήσεις τους, συνεχίστε να ρωτάτε. Να θυμάστε ότι όταν συζητάμε για τον καρκίνο και τη θεραπεία του, δεν υπάρχουν “ανόητες” ερωτήσεις. Για να μπορέσετε να κάνετε όλες τις ερωτήσεις που θέλετε, θα ήταν χρήσιμο να τις καταγράφετε πριν από το ραντεβού σας με το γιατρό. Μερικοί ασθενείς κρατούν έναν “ανοιχτό κατάλογο” και προσθέτουν ερωτήσεις τη στιγμή που τους έρχονται στο μυαλό.

Για να θυμάστε τις απαντήσεις του γιατρού, θα σας βοηθούσε πιθανόν να σημειώνετε κατευθείαν κάποια πράγματα. Μη διστάζετε να



ζητήσετε από το γιατρό να μιλάει πιο αργά, προκειμένου να προλαβαί-
νετε να γράψετε. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε εάν επιτρέπεται να
χρησιμοποιήσετε κασετόφωνο κατά τη συνάντησή σας. Με αυτό τον
τρόπο θα μπορέσετε να ξανακούσετε τη συζήτησή σας όσες φορές θέ-
λετε αργότερα. Κάποιοι γιατροί δέχονται αυτήν τη μέθοδο, άλλοι όχι,
επομένως θα πρέπει να το συζητήσετε πρώτα με τον δικό σας. Ένας
άλλος τρόπος είναι να συνοδέυετε από κάποιο φίλο ή μέλος τς οικο-
γένειας, όταν πηγαίνετε στο γιατρό. Θα υπάρχει μ' αυτόν τον τρόπο
και ένα ακόμη άτομο που θα παρακολουθεί τη συζήτηση και θα μπορεί
να σας βοηθήσει εκ των υστέρων, θυμίζοντάς σας κάτι που ξεχάσατε ή
δεν καταλάβατε καλά.

Η χημειοθεραπεία και τα συναισθήματά σας

Η χημειοθεραπεία μπορεί να επιφέρει μείζονες αλλαγές στη ζωή του ασθενούς. Μπορεί να επηρεάσει τη συνολική υγεία του, να τον κάνει να αισθάνεται άσχημα, να διαταράσσει το καθημερινό του πρόγραμμα και να βάλει σε δοκιμασία τις προσωπικές του σχέσεις. Είναι επομένως φυσικό πολλοί άνθρωποι να αισθάνονται φόβο, άγχος, θυμό ή κατάθλιψη σε κάποιο βαθμό κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας. Αυτά τα συναισθήματα είναι απόλυτα φυσιολογικά και κατανοητά, μπορεί όμως παράλληλα να είναι και πολύ ενοχλητικά.

Ευτυχώς υπάρχουν τρόποι να αντιμετωπίσετε αυτές τις συναισθηματικές “παρενέργειες”, όπως υπάρχουν και για τις υπόλοιπες.

Αυτές είναι μερκές κατευθύνσεις στις οποίες μπορείτε να αναζητήσετε υποστήριξη:

- **Γιατροί και νοσηλεύτες.** Εάν έχετε απορίες ή φόβους σχετικά με τη νόσο και τη θεραπεία σας, μιλήστε μαζί τους.
- **Επαγγελματίες σύμβουλοι.** Υπάρχουν πολλά είδη συμβούλων οι οποίοι μπορούν να σας βοηθήσουν να εκφράσετε, να κατανοήσετε και να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας. Ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες σας μπορείτε να απευθυνθείτε σε ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, σεξολόγο ή κληρικό.
- **Φίλοι και οικογένεια.** Η συζήτηση με φίλους ή μέλη της οικογένειας μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πολύ καλύτερα. Συχνά μπορεί να σας ανακουφίσει και να σας ηρεμήσει, με τρόπους που κανείς άλλος δεν μπορεί να το κάνει. Μπορεί όμως να διαπιστώσετε ότι χρειάζονται τη δική σας βοήθεια ώστε να σας βοηθήσουν. Πιθανόν εκεί που περιμένετε από αυτούς να σπεύσουν να σας βοηθήσουν, εκείνοι να περιμένουν από εσάς την πρώτη κίνηση.

Πολλοί άνθρωποι δεν κατανοούν τον καρκίνο και μπορεί να απομακρυνθούν από κοντά σας επειδή φοβούνται την αρρώστεια σας. Άλλοι μπορεί να ανησυχούν μήπως σας αναστατώσουν, λέγοντας τα

“λάθος πράγματα”.

Μπορείτε να τους βοηθήσετε να απομακρύνουν αυτούς τους φόβους, συζητώντας ανοιχτά μαζί τους για την αρρώστεια σας, τη θεραπεία, τις ανάγκες και τα αισθήματά σας. Μιλώντας ανοιχτά μπορείτε να διορθώσετε τις λανθασμένες απόψεις για τον καρκίνο.

Μπορείτε επίσης να τους δείξετε ότι δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο “σωστό” πράγμα που πρέπει να σας πουν, εφόσον η φροντίδα και το ενδιαφέρον τους για σας εκφράζεται ξεκάθαρα. Όταν οι άλλοι γνωρίζουν ότι μπορούν να μιλούν ειλικρινά μαζί σας, θα μπορούν να είναι πιο ανοιχτοί και ελεύθεροι και να εκφράζουν άνετα τη συμπαράστασή τους.

• **Ομάδες υποστήριξης.** Οι ομάδες αυτές συγκροτούνται από άτομα που ζουν παρόμοιες καταστάσεις και εμπειρίες όπως εσείς. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι μπορούν να μοιραστούν με τους άλλους ασθενείς της ομάδας σκέψεις και συναισθήματα, που δεν θα ένιωθαν την άνεση να μοιραστούν με κανέναν άλλο. Οι ομάδες αυτές μπορεί επίσης να είναι πολύτιμη πηγή πρακτικών πληροφοριών σχετικά με τα διάφορα προβλήματα της ζωής του ασθενούς με καρκίνο.

Τα προγράμματα του Συλλόγου Καρκινοπαθών, Μακεδονίας - Θράκης μπορούν να σου παρέχουν μια σημαντικά ψυχολογική υποστήριξη. Στον Σύλλογο μπορείς να συναντήσεις και άλλα άτομα με το ίδιο πρόβλημα και να το μοιραστείς μαζί τους.

Πώς μπορώ να διευκολύνω την καθημερινή μου ζωή

Αυτά είναι μερικά σημεία στα οποία μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας ενώ κάνετε χημειοθεραπεία:

- Να θυμάστε πάντοτε τους στόχους της θεραπείας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε μια θετική στάση ακόμη και τις μέρες που η κατάσταση είναι δύσκολη.
- Το να τρώτε σωστά είναι πολύ σημαντικό. Το σώμα σας χρειάζεται την τροφή για να ξαναφτιάξει τους ιστούς του και να ανακτήσει τις δυνάμεις του.
- Πληροφορηθείτε όσα θέλετε να ξέρετε για τη νόσο και τη θεραπεία σας. Αυτό θα σας μειώσει το φόβο για το άγνωστο και θα σας βελτιώσει το αίσθημα ελέγχου.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο το διάστημα που κάνετε χημειοθεραπεία.



Η καταγραφή των δραστηριοτήτων και σκέψεων σας θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας και θα σχηματοποιήσει τις ερωτήσεις που θα κάνετε στο γιατρό. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε για να αξιολογήσετε τους τρόπους που αντιμετωπίζετε τις παρενέργειες και το πόσο αποτελεσματικοί είναι. Με αυτόν τον τρόπο θα ξερετε τι σας βοηθάει περισσότερο, ώστε να το ξαναχρησιμοποιήσετε εάν σας παρουσιαστεί το ίδιο ενόχλημα.

- Βάζετε ρεαλιστικούς στόχους και μην είστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό σας. Μπορεί να μην έχετε την συνηθισμένη σας ενεργητικότητα, άρα θα πρέπει να αναπαύεστε όσο μπορείτε, να παραλείπετε τα ασήμαντα πράγματα και να ασχολείστε με αυτά που είναι σπουδαιότερα για σας.
- Δοκιμάστε νέα χόμπυ και ασχολίες. Γυμναστείτε εάν αυτό είναι δυνατόν. Η σωματική άσκηση μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα, να εκτονώνει την ένταση ή το θυμό σας και να βελτιώνει την όρεξη. Ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας για το κατάλληλο για σας πρόγραμμα άσκησης.

Πώς μπορώ να καταπολεμήσω το stress;

Υπάρχουν πολλές τεχνικές καταπολέμησης του stress που προκαλεί η νόσος και η θεραπεία. Οι τεχνικές που περιγράφονται εδώ σας βοηθούν να χαλαρώσετε. Δοκιμάστε τις και ανακαλύψτε αυτήν ή αυτές που είναι πιο αποτελεσματικές για σας. Μπορεί να χρειαστείτε την καθοδήγηση του γιατρού σας, ειδικά εάν έχετε αναπνευστικά προβλήματα.

- **Μυϊκή τάση και χαλάρωση.** Ξαπλώστε σε ένα ήσυχο δωμάτιο. Πάρτε μια αργή, βαθειά αναπνοή. Όπως εισπνέετε, σφίξτε ένα μυ ή μια μυϊκή ομάδα. Για παράδειγμα μπορείτε να κλείσετε σφιχτά τα μάτια, συνοφρυνθείτε, να σφίξετε τα δόντια σας, να κάνετε γροθιά, να σφίξετε τα χέρια ή τα πόδια σας. Κρατήστε την αναπνοή σας και διατηρήστε τους μυς σε σύσπαση για 1-2 δευτερόλεπτα. Μετά εκπνεύστε, χαλαρώστε και αφήστε το σώμα να ηρεμήσει τελείως. Επαναλάβετε με μια άλλη μυϊκή ομάδα.

Μπορείτε να δοκιμάσετε και μια παραλλαγή αυτής της μεθόδου που λέγεται “προοδευτική χαλάρωση”. Αρχίστε με τα δάκτυλα του ενός ποδιού και πηγαίνετε προς τα επάνω τεντώνοντας και χαλαρώνοντας όλους τους μυς του ενός ποδιού. Μετά κάντε το ίδιο στο άλλο πόδι. Συνέχιστε με τους μυς του σώματος και του κεφαλιού. Μην ξεχνάτε να κρατάτε την αναπνοή σας όταν συσπάτε τους μυς και να εκπνέετε όταν χαλαρώνετε.

- **Ρυθμική αναπνοή.** Πάρτε μια άνετη στάση και χαλαρώστε. Αν έχετε τα μάτια σας ανοιχτά, εστιάστε σε ένα μακρινό αντικείμενο. Αν τα έχετε κλειστά, σκεφτείτε μια ήρεμη σκηνή ή απλά μη σκέφτεστε τίποτε και εστιάστε την προσοχή σας στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά και ήρεμα από τη μύτη. Εάν σας βοηθάει, μπορείτε να μετράτε δύο χρόνους για την εισπνοή και δύο για την εκπνοή. Αισθανθείτε τον εαυτό σας να χαλαρώνει κάθε φορά που εκπνέετε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την τεχνική από λίγα δευτερόλεπτα έως 10 λεπτά. Τελειώστε μετρώντας αργά ως το τρία.

- **Βιοανατροφοδότηση (Biofeedback).** Με αυτήν την τεχνική μπορείτε να ελέγξετε σωματικές λειτουργίες όπως η καρδιακή συχνότητα, η αρτηριακή πίεση και η μυϊκή τάση. Μία συσκευή ανιχνεύει τότε το σώμα σας δείχνει σημεία έντασης και σας δίνει κάποιο σήμα ηχητικό ή φωτεινό. Η συσκευή θα σας δώσει επίσης βιοανατροφοδότηση όταν χαλα-

ρώνετε. Τελικά θα μάθετε να ελέγχετε το σώμα σας χωρίς τη βοήθεια της συσκευής. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει κάποιον ειδικό που θα σας εκπαιδεύσει στη μέθοδο.

- **Imagery.** Είναι ένας τρόπος ονειροπόλησης που χρησιμοποιεί όλες σας τις αισθήσεις. Συνήθως γίνεται με κλειστά τα μάτια. Για να ξεκινη-στε, αναπνέετε αργά και χαλαρώστε. Φανταστείτε μια σφαίρα θερα-πευτικής ενέργειας – πιθανόν σαν λευκό φώς – να σχηματίζεται κα-που στο σώμα σας. Όταν μπορέσετε να “δείτε” αυτήν τη σφαίρα, φα-νταστείτε ότι όπως αναπνέετε μπορείτε φυσώντας να την μετακινήσετε προς οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας αισθάνεστε πόνο, τάση ή δυ-σφορία, όπως η ναυτία. Όταν εκπνέετε, σκεφτείτε τον αέρα να απομα-κρύνει τη σφαίρα από το σώμα σας και μαζί της κάθε πόνο ή ενοχλητι-κά συναισθήματα. (Αναπνέετε φυσιολογικά. Μη φυσάτε). Συνεχίστε να σκέφτεστε αυτήν τη σφαίρα να πλησιάζει και να απομακρύνει όλο και περισσότερη ένταση και δυσφορία.

Τελειώνοντας, μετρήστε αργά ως το τρία, αναπνεύστε βαθειά, ανοίξτε τα μάτια σας και πείτε στον εαυτό σας “αισθάνομαι σε εγρή-γορη και έχω χαλαρώσει”.

Εάν επιλέξετε αυτήν τη μέθοδο χάλαρωσης, οπωσδήποτε διαβάστε τις προφυλάξεις στο ακόλουθο κεφάλαιο.

- **Visualization.** Είναι μια μέθοδος παρόμοια με το imagery. Μ’ αυτήν δημιουργείτε μια εσωτερική εικόνα που αντιπροσωπεύει τη μάχη σας με τον καρκίνο. Μερικοί ασθενείς χρησιμοποιούν εικόνες με ρουκέτες ή ιππότες με πανοπλίες που εξουδετερώνουν τα κύτταρα του καρκίνου. Άλλοι φτιάχνουν εικόνες με λευκά αιμοσφαίρια ή μόρια φαρμάκου που επιτίθενται στα καρκινικά κύτταρα.

Και οι δύο μέθοδοι μπορεί να σας ανακουφίσουν από το stress και να αυξήσουν τον αυτοέλεγχό σας. Είναι όμως πολύ σημαντικό να θυμάστε ότι ποτέ δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη θεραπεία που συστήνει ο γιατρός σας.

Σωφρολογία

Ο όρος Σωφρολογία (Sophrologie) έχει ελληνική ρίζα και προέρ-χεται από την σύνθεση των λέξεων: Σώος = ισορροπία, αρμονία + Φρην (φρενός) = πνεύμα, ζωή + Λόγος = επιστήμη, μελέτη.

Σημαίνει δηλαδή μελέτη της ανθρώπινης συνείδησης σε αρμονία.

Η Σωφρολογία είναι φιλοσοφία αλλά συγχρόνως και τέχνη. Είναι η νέα επιστήμη που χαρίζει στους ανθρώπους ψυχική και σωματική ηρεμία.

Η εφαρμογή της άρχισε το 1960 από τον καθηγητή της νευροψυχιατρικής Caycedo στην Ισπανία και τώρα γνωρίζει μεγάλη εξάπλωση στην Γαλλία, Ελβετία, Αμερική κ.α.

Επιδιώκει να βοηθήσει, να διδάξει και να θεραπεύσει τους σύγχρονους ανθρώπους που υφίστανται τις δυσμενείς επιρροές του βιομηχανικού και καταναλωτικού πολιτισμού μας, με όλες του τις αρνητικές επιδράσεις στην ψυχική και σωματική τους ισορροπία. Οι σκοποί της Σωφρολογίας μπορούν συνοπτικά να καθορισθούν ως εξής από άποψη:

A. Προφυλακτική

Διδάσκουν διάφορες τεχνικές που η κάθε μία με τον δικό της τρόπο βοηθούν να διατηρήσει κανείς ακμαία τη ψυχική και σωματική του υγεία. Αυξάνοντας την ικανότητα του οργανισμού ν' αντιστέκεται στις αντίξοες δοκιμασίες (άγχος, στρες κ.τ.λ.) τον κάνουμε λιγότερο ευάλωτο στις αρρώστιες.

B. Παιδαγωγική

Εφαρμόζονται στην αύξηση των επιδόσεων στα σπορ, στις εξετάσεις μαθητών και φοιτητών, στην προετοιμασία για διάφορες συνεντεύξεις, εμφανίσεις εμπρός στο κοινό, για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό, για επικείμενες χειρουργικές εξετάσεις κ.α.

Γ. Θεραπευτική

Απευθύνονται σε μια ομάδα προβλημάτων των καλουμένων ψυχοσωματικών όπως είναι πολλές φορές η ανησυχία, η απύννια, η ευερεθιστότητα, οι νευρικές διαταραχές, σεξουαλικές διαταραχές κ.α.

Δ. Γενικότερη

Αποσκοπούν στη βελτίωση της ζωής. Εφαρμόζονται για την αξεπέραστη από βλαβερές συνήθειες όπως τσιγάρο, ποτό, για τον περιορισμό της παχυσαρκίας, της βουλιμίας, για τη βελτίωση του ύπνου, τη βελτίωση των σχέσεων στην οικογένεια, στην εργασία, στο κοινωνικό περιβάλλον κ.α.

Οι τεχνικές που χρησιμοποιεί η Σωφρολογία είναι οι εξής:

– Η μυϊκή χαλάρωση που βοηθά να φθάσουμε σε μια κατάσταση ενδιάμεση μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης (σωφρονική κατάσταση) πλού-

σιας σε δυνατότητες αλλαγής συμπεριφοράς.

- Η ολική αναπνοή που βοηθά να αυξήσουμε την αναπνευστική μας ικανότητα και επιτρέπει την καλύτερη οξυγόνωση του σώματος και ιδιαίτερα του εγκεφάλου. Επίσης στη Σωφρολογία χρησιμοποιούνται οι ήχοι χαμηλών συχνοτήτων καθώς και οι περιστρεφόμενοι ήχοι που ενδυναμώνουν σημαντικά τα αποτελέσματά της.

Η Σωφρολογία γίνεται σε ομάδες ή ατομικά μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Μαθαίνουμε πολύ γρήγορα να ηρεμούμε ψυχικά και σωματικά. Μαθαίνουμε να απαλασσόμαστε από χίλια καθημερινά μικροπροβλήματα που ίσως να φαίνονται μικρά αλλά είναι αυτά που υφαιίνουν τη ζωή μας.

Μαθαίνουμε να «πατάμε γερά στη γη» χωρίς ν' απομακρυνόμαστε από τις ευθύνες μας, αλλά διατηρώντας την υπεύθυνη δράση μας μέσα στον κόσμο.

Τέλος μαθαίνουμε να ζούμε τη ζωή μας με όλες της τις δυσκολίες με εσωτερική δύναμη και με χαρά.

- **Distraction.** Χρησιμοποιείτε ήδη αυτήν τη μέθοδο κάθε φορά που μια δραστηριότητα σας αποσπά τη σκέψη από τις στενοχώριες ή τα ενοχλήματά σας. Η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, το σινεμά, η χειροτεχνία, το πλέξιμο, τα παζλ, ο μοντελισμός, η ζωγραφική είναι τέτοιες δραστηριότητες. Θα εκπλαγείτε από το πόσο ευχάριστα κάνουν την ώρα να περνά.

Πληρωμή της χημειοθεραπείας

Το κόστος της χημειοθεραπείας ποικίλει ανάλογα με το είδος και τις δόσεις των φαρμάκων και τη διάρκεια και συχνότητα χορήγησής τους. Επίσης από το αν σας χορηγούνται στο νοσοκομείο, σε κλινική, ιατρείο ή στο σπίτι. Τα περισσότερα ταμεία καλύπτουν τουλάχιστον μερικώς αυτήν τη δαπάνη.

Μερικές φορές κάποιοι ασφαλιστικοί φορείς δεν καλύπτουν συγκεκριμένα φάρμακα για συγκεκριμένες μορφές καρκίνου τουλάχιστον αρχικά. Εάν συναντήσετε δυσκολίες, μην παραιτείστε. Οι περισσότεροι ασθενείς παίρνουν τελικά τα χρήματά τους.

Η συνεργασία με τους γιατρούς και τα διοικητικά όργανα είναι σημαντική. Ενημερώστε τους εάν συναντήσετε τέτοιες δυσκολίες. Μπορούν να επικοινωνήσουν με την ασφάλειά σας και πιθανόν να απαντήσουν σε κάποιες ερωτήσεις. Μπορούν επίσης να επικοινωνήσουν με την εταιρία που κατασκευάζει τα φάρμακα που παίρνετε. Συχνά οι εταιρίες μπορούν να δώσουν πληροφορίες ή άλλα στοιχεία που να διευκολύνουν την έγκριση της δαπάνης σας.

Μπορείτε επίσης να απευθυνθείτε στην κοινωνική υπηρεσία του Νοσοκομείου, εάν χρειάζεστε οικονομική βοήθεια κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών ελπίζει ότι αυτό το έντυπο βοηθά εσάς και την οικογένειά σας, είτε πρόκειται να υποβληθείτε σε χημειοθεραπεία, είτε έχετε ήδη αρχίσει. Συζητήστε τις πληροφορίες που περιέχει με το γιατρό και τους νοσηλευτές και φροντίστε καλά τον εαυτό σας όσο βρίσκεστε σε θεραπεία. Με μια καλή συνεργασία εσείς, η οικογένειά σας, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό θα αποτελέσετε την πιο ισχυρή ομάδα στη μάχη κατά του καρκίνου.

Επεξηγήσεις όρων

Αιμοπετάλια: Κύτταρα του αίματος που συμμετέχουν στη διαδικασία της πήξης του αίματος, σχηματίζοντας το θρόμβο.

Ακτινοθεραπεία: Μέθοδος θεραπείας του καρκίνου, στην οποία γίνεται χρήση ακτίνων υψηλής ενέργειας (ακτινοβολία).

Αλωπεκία: Η απώλεια μαλλιών ή τριχών από το υπόλοιπο σώμα.

Αναιμία: Κατάσταση κατά την οποία η τιμή των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος βρίσκεται χαμηλότερα από το φυσιολογικό.

Αυξητικοί παράγοντες: Ουσίες που διεγείρουν την παραγωγή συγκεκριμένων κυττάρων του αίματος, από το μυελό των οστών.

Βαλβίδα: Μεταλλικό ή πλαστικό εξάρτημα που τοποθετείται χειρουργικά κάτω από το δέρμα και συνδέεται με κεντρικό φλεβικό καθετήρα. Από κει γίνεται η ενδοφλέβια χορήγηση φαρμάκων, ορών κτλ. με τοποθέτηση ειδικής βελόνας.

Βιολογική θεραπεία: Χορήγηση ουσιών που έχουν ως στόχο την ενίσχυση της ικανότητας του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού να καταπολεμά τις διάφορες ασθένειες. Λέγεται και ανοσοθεραπεία.

Διουρητικά: Φάρμακα των οποίων η δράση αυξάνει τη ποσότητα των ούρων που παράγονται από τους νεφρούς.

Ενδομυϊκός: Με βελόνα, μέσα στη μάζα ενός μυός. Ο τρόπος που γίνονται οι συνηθισμένες ενέσεις.

Ερυθρά αιμοσφαίρια: Τα κύτταρα του αίματος που μεταφέρουν το οξυγόνο σε όλους τους ιστούς του σώματος.

Καρκίνος: Ομάδα που περιλαμβάνει πάνω από 100 διαφορετικά νοσήματα, με κοινό χαρακτηριστικό του ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό ενός είδους μη φυσιολογικών κυττάρων. Τα κύτταρα αυτά σχηματίζουν τους κακοήθεις όγκους.

Καθετήρας: Λεπτός εύκαμπτος σωλήνας, μέσα από τον οποίο μπορούν να χορηγηθούν ή να αφαιρεθούν από το σώμα υγρά.

Κεντρικός φλεβικός καθετήρας: Ειδικός καθετήρας που τοποθετείται σε μία μεγάλη φλέβα (συνήθως στην υποκλείδιο ή τη σφαγίτιδα). Μπορεί με την κατάλληλη περιποίηση να παραμείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα και να χρησιμοποιείται κάθε φορά που γίνεται χο-

ρήγιση υγρών, φαρμάκων, μετάγγιση αίματος ή αιμοληψία.

Κλινική δοκιμή: Ερευνητική μελέτη που διεξάγεται με τη συμμετοχή εθελοντών. Κάθε μελέτη σχεδιάζεται με σκοπό να απαντήσει σε επιστημονικά ερωτήματα και να προσδιορίσει αποτελεσματικότερους τρόπους πρόληψης και θεραπείας του καρκίνου.

Λευκά αιμοσφαίρια: Κύτταρα του αίματος που ανήκουν στο αμυντικό σύστημα κατά των λοιμώξεων.

Μυελός των οστών: Ο ιστός που βρίσκεται στο εσωτερικό μέρος των οστών. Είναι ο τόπος παραγωγής των κυττάρων του αίματος.

Ορμόνες: Ουσίες που συνθέτει ο οργανισμός, εκκρίνονται από ένα όργανο και μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία άλλων οργάνων ή συστημάτων. Υπάρχουν επίσης και συνθετικά παράγωγα ορμονών που χορηγούνται θεραπευτικά.

Παρηγορική θεραπεία: Η θεραπεία που έχει ως στόχο περισσότερο να ανακουφίσει τον ασθενή από κάποια ενοχλήματα, παρά να πετύχει την πλήρη ύφεση της νόσου. Μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής του ασθενούς.

Περιφερική νευροπάθεια: Κατάσταση στην οποία προσβάλλονται τα περιφερικά νεύρα. Συνήθως γίνεται αντιληπτή στα δάκτυλα των χεριών και των ποδιών με μούδιασμα, μυρμηγκιάσματα, κάψιμο και αδυναμία. Αποτελεί παρενέργεια κάποιων αντινεοπλασματικών φαρμάκων.

Συμπληρωματική θεραπεία: Η χορήγηση αντινεοπλασματικών φαρμάκων μετά από χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία, με σκοπό την πρόληψη της υποτροπής του καρκίνου.

Συνδυασμένη χημειοθεραπεία: Η χορήγηση περισσότερων από ένα αντινεοπλασματικών φαρμάκων.

Υπέρχρωση: Η αλλαγή του χρώματος της επιδερμίδας προς σκουρότερη απόχρωση είτε ομοιόμορφα, είτε με τη μορφή στιγμάτων. Αποτελεί παρενέργεια κάποιων φαρμάκων.

Υποδορίως: Χορήγηση φαρμάκου με σύριγγα και λεπτή βελόνα, ακριβώς κάτω από το δέρμα.

Χημειοθεραπεία: Η χορήγηση φαρμάκων για τη θεραπεία του καρκίνου.

Χρωματοσώματα: Οργανίδια που υπάρχουν στον πυρήνα του κυττάρου, αποτελούνται από αλυσίδες DNA και περιέχουν τις γενετικές πληροφορίες του οργανισμού.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

Ηπροσαρμογή στις αλλαγές που φέρνει ο καρκίνος, γίνεται ευκολότερη και για τους καρκινοπαθείς και για τις οικογένειές τους, όταν λαμβάνουν χρήσιμη πληροφόρηση και υπηρεσίες υποστήριξης.

Τι έχει προγραμματίσει το Δ.Σ. του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στη χρονική περίοδο από το 1992 κε:

ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΤΑΝΤΗΣΕΩΝ

- 1) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών.
- 2) Ομάδα ψυχολογικής στήριξης της οικογένειας του καρκινοπαθή.
- 3) Ανοιχτή ομάδα ψυχολογικής στήριξης των ασθενών καρκινοπαθών
- 4) Ομάδες μελέτης Αγίας Γραφής.
- 5) Ανοιχτές ομάδες συζήτησης (καφές).
- 6) Τμήμα αυτογνωσίας.
- 7) Τμήμα σωφρολογίας.
- 8) Τμήμα δραματοθεραπείας.
- 9) Τμήμα θεάτρου.
- 10) Τμήμα με «θεατρικό παιχνίδι».
- 11) Τμήμα μουσικής.
- 12) Τμήμα μουσικοθεραπείας.
- 13) Τμήμα παραδοσιακών χορών.
- 14) Τμήμα χορωδίας.
- 15) Τμήμα ζωγραφικής.
- 16) Τμήμα αγιογραφίας
- 17) Τμήμα αρωματοθεραπείας.
- 18) Τμήμα φυσιοθεραπείας.
- 19) Τμήμα ορθοστατικών ασκήσεων.
- 20) Λεμφικό μασάζ.
- 21) Μαθήματα κοπτικής - ραπτικής.
- 22) Τμήμα εκμάθησης αγγλικών
- 23) Τμήμα εκπαίδευσης εθελοντών

Επιπλέον διαθέτει:

- 1) Ψυχολόγο σε σταθερή βάση και
- 2) συνεργασία με επιστήμονα ψυχολόγο από Αμερική (Presbyterian Columbia, N. York) σε τακτές επισκέψεις 2-3 φορές το χρόνο

Τα παραπάνω τμήματα έχουν προγραμματιστεί για όλους εκείνους τους ασθενείς καρκινοπαθείς που πρεσβεύουν ότι η ζωή συνεχίζεται ακόμη και με τον καρκίνο. Η συμμετοχή σ' αυτά είναι δωρεάν.

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης είναι ένας εθελοντικός οργανισμός βοήθειας με μέλη καρκινοπαθείς. Η έδρα του είναι στην Αγίας Σοφίας 46, 54622 Θεσσαλονίκη (το γραφείο) και στην Αγίου Δημητρίου (το Εντευκτήριο).

Μέσα από τις δραστηριότητες και την εθελοντική προσφορά μελών και φίλων του (π.χ. συγκεντρώσεις, ομιλίες, ομάδες βοήθειας και ψυχαγωγίας ασθενών κ.λ.π.) επιχειρείται η άμεση υποστήριξη των καρκινοπαθών και η πληροφόρηση του κοινού.

Στα πλαίσια αυτά εκδίδονται και διανέμονται δωρεάν μια σειρά από φυλλάδια με θέμα τον καρκίνο. Για παραγγελίες και πληροφορίες για τις εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες του Συλλόγου, επικοινωνήστε στα τηλεφωνικά νούμερα 2310 241.911 (Γραφείο), 2310 233.224 (Εντευκτήριο).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Άλλο ένα φυλλάδιο έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, που κατευθύνεται πάντοτε από ένα βασικό κίνητρο: την ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης καρκίνου καθώς και την εξασφάλιση ποιοτικής αναβάθμισης σε καθέναν από τους πολίτες της ελληνικής κοινωνίας.

Στις σελίδες του παρόντος φυλλαδίου θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για την αντιμετώπισή του.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Ελένη Τ. Τιμοθεάδου, Ιατρό, Επιστ. Συνεργάτη Ογκολογικού Τμήματος Α' Παθ. Κλινικής Α.Π.Θ, Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ και όλους όσους συνέβαλαν για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.

Σ.Κ.Μ.Θ.

ΣΧΟΛΙΑ

Η προσπάθεια του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης (Σ.Κ.Μ.Θ.) κινείται στη σωστή επιστημονική κατεύθυνση, καλύπτει πολλούς τομείς και δράσεις που σχετίζονται με τη χημειοθεραπεία και τον καρκινοπαθή, συγχρονίζεται με τα ευρωπαϊκή και διεθνή δεδομένα και τις διαφαινόμενες τάσεις, είναι σφαιρική, σχεδόν ολοκληρωμένη, αξιολογώτατη και φυσικά αξιέπαινη. Δυστυχώς το κράτος απουσιάζει από το πρόβλημα του καρκίνου σε επίπεδο επικοινωνιακής πολιτικής υποστηρικτικών δομών και διαμόρφωσης ενός πλαισίου επιστημονικής, δεοντολογικής και κοινωνικής αντιμετώπισής του. Και ο Σύλλογος έρχεται εν πολλοίς και υποκαθιστά ρόλους και αρμοδιότητες «κρατικές» καλύπτοντας ένα υπαρκτό κενό.

Ο ασθενής που πρωτοπαίρνει στο σκοτεινό και δαιδαλώδες «τούνελ του καρκίνου» αισθάνεται αβεβαιότητα, αγωνία, φόβο, ανασφάλεια για το σήμερα, τη ζωή του, τον εαυτό του, την οικογένεια και το αύριο. Φυσικά διακατέχεται και από το δέος για τις «κάθε λογής αυθεντίες» που συναπαντά κατά το διάβα του μέσα στο χειρότερο τούνελ, αυτό της άγνοιας. Το φυλλάδιο, «η Χημειοθεραπεία και Εσύ» αποτελεί το πρώτο όπλο «του νεοσύλλεκτου καρκινοπαθή», δηλαδή οπλίζεται με τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τη χημειοθεραπεία, ώστε να αντλήσει τη δύναμη εκείνη που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει την κατάσταση του λογικά, με ρεαλισμό και προσγειωμένα, μακριά από συναισθηματικούς ακροβατισμούς και φορτίσεις.

Το όπλο, η «Χημειοθεραπεία και εσύ» είναι ένας πολύ χρήσιμος και πολύπλευρος οδηγός, εκλαϊκευμένος, ουσιαστικός και σαφής. Περιέχει πλήθος πληροφοριών, επεξηγήσεων και αναφορών σε θέματα που σχετίζονται με τη φύση της αρρώστιας και τις δυνατότητες αντιμετώπισής της με τα σύγχρονα χημειοθεραπευτικά φάρμακα και άλλα μέσα (ακτινοθεραπεία κ.λ.π.). Αναλύει με τρόπο απλό και επεξηγηματικό τι είναι η χημειοθεραπεία, πως μπορούμε να βοηθήσουμε εμείς τον εαυτό μας με απλά μέσα, ώστε να προλάβουμε, να μειώσουμε ή να ελαχιστοποιήσουμε, τη βαρύτητα των επιπλοκών που εμφανί-

ζονται κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας. Το πόνημα αυτό φωτίζει πολλές πτυχές του σκοτεινού λαβύρινθου του καρκίνου. Για τον απλό και καθημερινό άνθρωπο, στον οποίο απευθύνεται, μάλλον πετυχαίνει το στόχο του: πώς να δούμε δηλαδή τον καρκίνο ως μια «καθημερινή αρρώστια» χωρίς προκαταλήψεις και δεισιδαιμονίες.

Στην όλη αυτή την προσπάθεια καταθέτω απλά τα συγχαρητήριά μου, εύχομαι δε και ελπίζω να αφυπνίσετε «το γίγαντα κράτος» αλλά και την κοινωνία, γιατί το ζήτημα καρκίνος χρειάζεται μια ολοκληρωμένη δεοντολογική, επιστημονική και θεσμική παρέμβαση από κρατικούς, επιστημονικούς, κοινωνικούς φορείς και Μ.Μ.Ε. Είναι καιρός να διαμορφώσουμε ένα σύγχρονο πλαίσιο ευρωπαϊκών προδιαγραφών που κατοχυρώνει τα δικαιώματα του καρκινοπαθή, τη δεοντολογία αντιμετώπισης και αναπτύσσει δίκτυο υποστηρικτικών δομών κρατικών, κοινωνικών, οικογενειακών και εθελοντικών.

Εσείς ως Σύλλογος ανοίγετε τους δρόμους. Εμείς σας δίνουμε το χέρι να περπατήσουμε μαζί για να σταματήσει η ταλαιπωρία και ο γολγοθάς του καρκινοπαθή. Πιστεύω να υπάρξουν κι άλλοι μιμητές. Καθώς και “ευήκοα ότα” που θα ενισχύσουν και θα αγκαλιάσουν με αγάπη τον αγώνα και την προσπάθειά σας.

Με εκτίμηση

Δρ. Τσαβδαρίδης Δημήτριος
Δ/ντής Ογκολογικού Τμήματος
Β' Νοσοκομείου ΙΚΑ Θεσ/νίκης



Ημελέτη πάνω στην αλήθεια και το ψέμα, το κρυφό και το φανερό, την ψυχική και κοινωνική λειτουργία των ασθενών καθώς και την εγγενή κάποτε αδυναμία μας να τα διαχωρίσουμε, καταγράφεται στις σελίδες του παρόντος φυλλαδίου.

Ένα αβάσταχτο αλλά γοητευτικό πλέγμα φόβου και μεγαλείου, καθώς μια ζωή κλείνεται σε λίγες στιγμές και κάποιες στιγμές αξίζουν μια ζωή. Ένας διαρκής αγώνας, όπου ο καθένας μπορεί να κριθεί μόνο από το πόσο συμβάλλει με την αγάπη του στην ανακούφιση και την ευτυχία των άλλων. Κι όλα αυτά μέσα από ένα κανάλι άπλετο φως, φως γνώσης, που ακουμπάει επάνω μας και ανατρέπει κάθε λογής ένταση και άγχος, που οδηγεί στη νίκη της μάχης του Ανθρώπου.

Με τις σκέψεις αυτές θα ήθελα να συγχαρώ το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης (Σ.Κ.Μ.Θ.) και την ακούραστη πρόεδρό του, κ. Π. ΜΗΤΤΑ, για την πολύτιμη συμβολή τους στη στήριξη των καρκινοπαθών.

Σιέμπη Χρυσάνθη

Φαρμακοποιός

Δ/ντρια Φαρμακευτικού Τμήματος

«ΘΕΑΓΕΝΕΙΟΥ»



Η αξία αυτού του έντυπου είναι ολοφάνερη. Με έναν τρόπο απλοποιημένο και προσιτό σε όλους παρέχει συμπυκνωμένες, αλλά πολύ κατατοπιστικές πληροφορίες και πρακτική καθοδήγηση σε όσους βρίσκονται σε θέση να τη χρειάζονται. Δίνει ξεκάθαρα απαντήσεις σε ερωτηματικά που αγγίζουν κάθε πτυχή της ζωής του ασθενή και παράλληλα βοηθά κάθε ενδιαφερόμενο να κατανοήσει τί αντιμετωπίζει εκείνος που βρίσκεται σε χημειοθεραπεία. Η προσεγμένη μεταφραστική προσέγγιση και η διαρκής ευαισθητοποίηση του Σύλλογου Καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης κάνουν τώρα το αξιόλογο έντυπο προσιτό στον έλληνα ασθενή και στο περιβάλλον του. Εύχομαι στο Σύλλογο να εξακολουθήσει να ενισχύει τον αγώνα του έλληνα καρκινοπαθή με τέτοια «όπλα», γιατί η γνώση είναι δύναμη.

Εύη Ταβλαρίδου
Κλινική Ψυχολόγος



Ο καρκίνος είναι μια ασθένεια όπως όλες οι άλλες και η θεραπεία του μπορεί να περιέχει χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ορμονοθεραπεία κ.ά. ανάλογα με την πρωταρχική εστία της νόσου.

Εάν η λέξη καρκίνος σοκάρει ορισμένους ασθενείς, όταν πρωτοακούγεται, η λέξη χημειοθεραπεία είναι εκείνη που τρομάζει περισσότερο. Έχει συνδεθεί η έννοια της χημειοθεραπείας με όλες τις παρενέργειες που μπορεί να τη συνοδεύουν. Όμως έτσι ξεχνούμε πολλές φορές τη χρησιμότητά της, η οποία σε πολλές περιπτώσεις σήμερα οδηγεί έως και την πλήρη ίαση του καρκίνου.

Τα τελευταία χρόνια έχουν βρεθεί αποτελεσματικοί συνδυασμοί αντινεοπλασματικών φαρμάκων καθώς και νέα φάρμακα όχι μόνο αντινεοπλασματικά αλλά και υποστηρικτικά του ασθενή ώστε να του προσφέρει όσο το δυνατόν καλύτερη αντιμετώπιση της νόσου με καλύτερη ποιότητα ζωής.

Σημαντική παραμένει η αναγκαιότητα της ενημέρωσης. Ο ασθενής πρέπει να είναι καλά πληροφορημένος για τη θεραπεία που θα ακολουθήσει σε συνεργασία με το γιατρό του. Πρέπει να ξέρει για ποιό λόγο πρέπει να υποστεί τις παρενέργειες των φαρμάκων και πώς μπορεί να τις αντιμετωπίσει. Πρέπει να τονισθεί ότι η κακουχία από τη χημειοθεραπεία, εάν πράγματι υπάρξει, είναι προσωρινή και αντιμετωπίσιμη, όταν προσδοκούμε ένα μόνιμο και καλό αποτέλεσμα για το μέλλον.

Η εκλαϊκευμένη έκδοση του Εθνικού Ινστιτούτου Υγείας (NCI) των ΗΠΑ “Chemotherapy and You” μεταφράστηκε από την εκλεκτή συνάδελφο κ. Ελένη Τιμοθεάδου με επιτυχία και γλαφυρό τρόπο, ώστε ο έλληνας ασθενής να αποκτήσει περισσότερες γνώσεις πάνω σε ένα θέμα που δε θα πρέπει να τον τρομάζει περισσότερο από τη νόσο. Η χημειοθεραπεία είναι πολλές φορές η μοναδική του θεραπεία και έτσι πρέπει να τη βλέπει.

Εύχομαι στην έκδοση αυτή ο ασθενής να βρει τις απαντήσεις σε πολλά ερωτήματά του και να γίνει ρεαλιστής και ενημερωμένος

όπως τον θέλει ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης (Σ.Κ.Μ.Θ.) που με τις συνεχείς του προσπάθειες και εκδόσεις προσβλέπει στη βοήθεια των μελών του. Είναι πράγματι μια σημαντική έκδοση που έλειπε από την ελληνική βιβλιοθήκη και ελπίζω να ακολουθήσουν και άλλες παρόμοιες.

Δρ. Πάρις Δ. Μακραντωνάκης

*Επιμελητής, Β' Παθολογικής - Ογκολογικής
Κλινικής του Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»*

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο γύρω από την αξία και τη χρησιμότητα της ενημέρωσης-πρόληψης του καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιολογη εκδοτική δραστηριότητα από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά σαρανταέξι (46) ενημερωτικών φυλλαδίων, που αποτελούν επιμελημένες μεταφράσεις από ανάλογες εκδόσεις του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου της Αμερικής (N.C.I.).

Τα φυλλάδια αυτά, που διανέμονται 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.

Ακολούθως παρατίθενται οι τίτλοι των πονημάτων με χρονική σειρά, με βάση την έκδοσή τους από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στην περίοδο από το 1993 ως σήμερα.

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 τη διακοπή*)
5. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (*Τέσσερα βήματα βοήθειας προς τους ασθενείς*)
6. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του δέρματος”
7. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των οστών”
8. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο της μήτρας”
9. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τους σπίλους και τους δυσπλαστικούς σπίλους”
10. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τα μη Hodgkin λεμφώματα”
11. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στόματος”
12. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη νόσο του Hodgkin”
13. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το πολλαπλό μυέλωμα”
14. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο των όρχεων”
15. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για το μελάνωμα”
16. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του εγκεφάλου”
17. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του προστάτη”
18. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παχέος εντέρου”
19. “Το ανοσοποιητικό σύστημα – Πώς λειτουργεί”
20. “Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο”
21. “Δώσε χρόνο στη ζωή” (*Ψυχολογική στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον τους*)
22. “Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς”
23. “Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση”
24. “Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου”

25. “Η χημειοθεραπεία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
26. “Ακτινοβολία και εσύ” (*Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας*)
27. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του στομάχου”
28. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τη λευχαιμία”
29. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας”
30. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του παγκρέατος”
31. “Κοιτώντας μπροστά” (*Ένας οδηγός για καρκινοπαθείς που έχουν αποθεραπευτεί*)
32. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο”
33. “Μπορώ να επιβιώσω”
34. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για τον καρκινοπαθή άνδρα και τη σύντροφό του*)
35. “Σεξουαλικότητα και καρκίνος” (*Για την καρκινοπαθή γυναίκα και το σύντροφό της*)
36. “Οδηγός πληροφοριών μεταμόσχευσης μυελού των οστών. Βοήθεια μεταξύ φίλων”
37. “Απαντήσεις στις ερωτήσεις σχετικά με τον καρκίνο του ήπατος”
38. “Μιλώντας με το παιδί για τον θάνατο”
39. “Το ταξίδι του καρκίνου”
40. “Αντιμέτωπιση της κόπωσης κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου”
41. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τις κλινικές δοκιμές”
42. “Ό,τι συνέβη σε σένα, συνέβη και σε μένα”
43. “Αποκατάσταση μαστού. Μια προσωπική επιλογή”
44. “Τι πρέπει να γνωρίζεις για τον καρκίνο του λάρυγγα”
45. “Καρκίνος, ε και;” (*Μικρές ιστορίες από μέλη του Συλλόγου*)
46. “Τα ποιήματά μας” (*Μια συλλογή ποιημάτων από μέλη του Συλλόγου*)

