

# ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΣ



Συνετάχθη από την  
*CHRISTINE LIEBERTZ R.N., M.S.N.*



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (54622) - τηλ. (031) 241911, 822122 - fax 221211

# ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΩΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΧΕΙΡΗΣΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΣ

Συνετάχθη από την  
*CHRISTINE LIEBERTZ R.N., M.S.N.*



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1994

*“Οδηγός αυτοπεριοποίησης μετά από εγχείριση πνεύμονος”*

*Εικόνες:*

KENNY DE SANTIS

*Επιμέλεια κειμένου:*

Ευθύμιος Μήττας

Χειρουργός - Οδοντίατρος

*Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:*

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 1994

Ανατύπωση 2005

*«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).

## «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 συνειδησης. 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 άμβλυση 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!

Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης ετοίμασε αυτό το βιβλιαράκι, στο οποίο δίδονται γενικές οδηγίες σημαντικές για την υγεία σας, για να σας βοηθήσει να φροντίσετε τον εαυτό σας μετά την έξοδό σας από το Νοσοκομείο. Αν έχετε ερωτήσεις, να τις απευθύνετε προς το γιατρό ή την αδελφή πριν βγίητε.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Συνεχίστε την άσκηση βήχα και βαθειάς αναπνοής και χρησιμοποιείτε το σπιρόμετρο 3-4 φορές την ημέρα επί 4 εβδομάδες τουλάχιστον. Αυτές οι ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να διατηρείτε τους πνεύμονές σας σε πλήρη λειτουργία και καθαρούς από πτύελα. Ακολουθεί μια επανάληψη των σταδίων της ασκήσεως βαθειάς αναπνοής.

α) Χαλαρώστε τους ώμους. Βάλτε το ένα χέρι πάνω στην κοιλιά ώστε να αισθανθείτε την κίνηση της αναπνοής.

β) Εισπνεύστε βαθειά από τη μύτη. Αφήστε τους κοιλιακούς μυς να χαλαρώσουν και αισθανθείτε το κάτω μέρος της κοιλιάς να μεγαλώνει καθώς το κρατάτε με το χέρι σας.

γ) Εκπνεύστε αργά από το στόμα με τα χείλη προτεταμένα. Όπως εκπνέετε, σφίξτε τους κοιλιακούς μυς και αισθανθείτε με το χέρι σας την κοιλιά να ισοπεδώνεται.

δ) Διατηρήστε χαλαρούς τους ώμους και το άνω μέρος του θώρακα κατά την άσκηση.

ε) Αναπνέετε αργά και βαθειά.

Οι επόμενες οδηγίες πρέπει να διατηρηθούν για περίπου 4 εβδομάδες ή για όσο διάστημα σας συστήσει ο γιατρός σας.

1. Διατηρήστε τη λήψη υγρών. Τα υγρά θα βοηθήσουν να διατηρηθούν τα πτύελα λεπτόρρευστα και να βγαίνουν εύκολα με το βήχα. Ρωτήστε το γιατρό σας πόσα υγρά πρέπει να πίνετε κάθε μέρα.

Αν το ποσό δεν έχει περιορισμούς, να πίνετε τουλάχιστον 6-8 μεγάλα ποτήρια νερό ή άλλα υγρά (κατά προτίμηση χυμούς) κάθε μέρα.

2. Να υγροποιείτε το υπνωδωμάτιό σας, τους χειμερινούς μήνες. Ακολουθείστε τις οδηγίες του κατασκευαστή του μηχανήματος υγράνσεως και να αλλάζετε το νερό συχνά.

3. Αποφεύγετε τις πηγές μικροβίων, όπως π.χ. επαφές με άτομα που έχουν κρυολόγημα, πονόλαιμο ή γρίπη. Δεν μπορείτε να καταπολεμήσετε τις λοιμώξεις το ίδιο εύκολα όπως πριν από την εγχείρηση.

4. Αποφύγετε χώρους με καπνούς, ρύπανση ή συνωστισμό γενικά.

### 5. ΜΗΝ ΚΑΠΙΝΙΖΕΤΕ!

Το κάπνισμα σιγάρο βλάπτει την υγεία σας πάντοτε, αλλά ειδικότερα τώρα. Το κάπνισμα οδηγεί στο να συσπώνται τα αιμοφόρα αγγεία του πνεύμονος. Κλείσιμο των αγγείων αυτών μειώνει το οξυγόνο των πνευμόνων σας, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην αναπνοή και τις δραστηριότητές σας. Αν είστε καπνιστής, ο γιατρός, η αδελφή ή η κοινωνική λειτουργός θα σας προτείνουν διαφόρους τρόπους, που μπορεί να σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από τη συνήθεια. Η αδελφή ή η κοινωνική λειτουργός μπορεί να σας δώσουν επίσης πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να λύσετε τα προβλήματα που ξεκινούν από άλλους καπνιστές ή καταστάσεις όπου δημιουργείται καπνός.

## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΤΟΜΗΣ

Όταν είστε έτοιμος να βγείτε από το Νοσοκομείο, η τομή σας, θα βρίσκεται σε καλό δρόμο προς την πλήρη επούλωση. Πρέπει να δείτε ο ίδιος την τομή με τη βοήθεια της αδελφής, ώστε να ξέρετε πως είναι. Αν έχετε σωλήνα παροχέτευσεως πρέπει να ξέρετε το ποσό και το χρώμα του υγρού που βγαίνει. Θα σας έχουν τοποθετήσει ένα επίδεσμο, σκεπάζοντας και τις μικρές τομές από τις οποίες βγαίνουν (ή έβγαιναν) τα τυχόν σωληνάκια. Κάποια μικρή έξοδος υγρού είναι φυσιολογική. Αλλάζετε τους επίδεσμους τουλάχιστον μια φορά την ημέρα ή συχνότερα αν βρέχονται από υγρό. Όταν οι τομές επουλωθούν και δεν υπάρχει παροχέτευση, οι ουλές μπορούν να μείνουν ακάλυπτες.

Συνεχίστε να κάνετε καθημερινό ντους. Μην βουτηχτείτε στη μπανιέρα επί μια εβδομάδα τουλάχιστον. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σαπούνι όταν κάνετε ντους, αλλά αποφύγετε να βάλετε σαπούνι



ή να τρίψετε την περιοχή της τομής. Μετά το ντους στεγνώστε την περιοχή της τομής αγγίζοντάς την απλώς (χωρίς τρίψιμο) με μια πετσέτα και αφήστε την περιοχή ακάλυπτη.

Αν βγείτε από το νοσοκομείο με πλαστικό αυτοκόλλητο επίδεσμο στην τομή, αυτός μπορεί να ξεκολλήσει και να πέσει. Αν δεν πέσει μόνος του πρέπει να τον αφαιρέσετε 7-10 μέρες μετά την έξοδο.

Σημεία λοιμώξεως της τομής μπορεί να είναι:

- αυξημένος πόνος αυτόματος ή με το άγγιγμα.
- αυξημένη ερυθρότητα ή τοπικό πρήξιμο.
- αύξηση του εξερχόμενου πύου από την τομή.
- πυρετός (38,3 και άνω) διαρκείας τουλάχιστον δύο ωρών. Αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να σχετίζεται και με εκκρίματα στους πνεύμονες. Συνεχίστε τις ασκήσεις βαθειάς αναπνοής και βήχα. Αν ο πυρετός συνεχίζεται πέραν των 2 ωρών ειδοποιείστε το γιατρό σας.

Αν οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμβεί καλέστε το γιατρό σας.

## ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΤΗΣ ΤΟΜΗΣ

Η διάρκεια της περιόδου κατά την οποία υπάρχει πόνος ή δυσφορία ποικίλλει από άρρωστο σε άρρωστο. Μερικοί μπορεί να έχουν πόνο στην περιοχή της τομής, σφίξιμο ή μυαλγίες μέχρι και έξη μήνες ή και περισσότερο μετά την εγχείρηση. Δεν πρέπει να ανησυχείτε γι' αυτό. Το φάρμακο που ο γιατρός σας έχει διατάξει σαν παυσίπονο για σας είναι .....

Καλέστε το γιατρό σας αν το φάρμακο αυτό δεν σας ανακουφίζει τον πόνο.

Όταν παίρνετε το παυσίπονο της συνταγής:

- αποφεύγετε το οδήγημα.
- αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.

Όσο επουλώνεται η τομή σας θα λιγοστεύει ο πόνος. Καθώς περνούν οι μέρες θα λιγοστεύουν οι αγάγκες σας σε παυσίπονο και συχνά ένα ελαφρό παυσίπονο όπως η παρακεταμόλη (Panadol, Depon) θα αρκεί για την ανακούφισή σας.

Μην παίρνετε ασπιρίνη ή φάρμακα που περιέχουν ασπιρίνη χωρίς να συμβουλευθείτε το γιατρό σας διότι η ασπιρίνη επηρεάζει την πήξη του αίματος.

### **Πρακτικές συμβουλές εναντίον του πόνου**

1. Δεδομένου ότι τα ισχυρά παυσίπονα ασκούν το μεγαλύτερο αποτέλεσμα τους 30-45 λεπτά μετά τη χορήγησή τους, είναι καλό να προγραμματίζετε τις πιο ζωντανές ασκήσεις του πνεύμονά σας ακριβώς για αυτή την περίοδο. Οι πνευμονικές ασκήσεις περιλαμβάνουν τη χρήση του σπιρομέτρου και στις ασκήσεις βήχα και βαθιάς αναπνοής, αυτές που κάνατε και μέσα στο Νοσοκομείο.
2. Πάρτε αρκετό παυσίπονο ώστε να μπορείτε να κάνετε άνετα τις ασκήσεις σας και να αποκαταστήσετε βαθμηδόν τις συνήθειες δραστηριοτήτές σας.
3. Για να αποφύγετε τις μακρές περιόδους χωρίς παυσίπονο, κρατήστε σημείωση πότε το παίρνετε. Το παυσίπονο δεν θα είναι τόσο αποτελεσματικό αν ο πόνος αφηθεί να δυναμώσει. Είναι πιο αποτελεσματικό όταν αρχίζει ο πόνος, παρά αν περιμένετε να χειροτερέψει.
4. Ένα ζεστό ντους χαλαρώνει τους μυς και βοηθάει στη μείωση της μυϊκής δυσφορίας.
5. Οι γυναίκες μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα αν φορούν ένα μαλακό στηθόδεσμο με κάτι απαλό, όπως π.χ. ένα μαντήλι, κάτω από το τμήμα του στηθόδεσμου που ακουμπά στην τομή. Μια άλλη επιλογή είναι να μη φορούν καθόλου στηθόδεσμο τον πρώτο καιρό μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο.
6. Οι ασκήσεις του χεριού και του ώμου από τη μεριά της τομής προλαμβάνουν επίσης τη δυσκαμψία μυών και αρθρώσεων. Οι ασκήσεις αυτές περιγράφονται παρακάτω.
7. Η χορήγηση μερικών παυσίπονων μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα. Για να την αποφύγετε κάνετε τα ακόλουθα:
  - Αυξήστε την περιεκτικότητα της διατροφής σας σε φυτικές ίνες, ώστε τα κόπρανα να γίνονται μαλακά με φυσικό τρόπο. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τα πίτουρα ή δημητριακά και ψωμί ολικής αλέσεως, φρέσκα φρούτα με τη φλούδα τους, λαχανικά, σα-

λάτες και κομπόστες, τα ξερά φρούτα, όπως δαμάσκηνα, βερύκοκα, σύκα, σταφίδες.

- Διατηρήστε λήψη αφθόνων υγρών. Τα υγρά που πίνετε για να μαλακώσουν τα πτύελα βοηθούν και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Ένα ποτήρι χυμός δαμάσκηνου κάθε πρωί μπορεί επίσης να βοηθήσει.
- Πάρτε ένα ελαφρό φάρμακο που μαλακώνει τα κόπρανα 3 φορές την ημέρα. Αν δεν ενεργηθείτε μέσα σε δύο μέρες, πάρτε ένα ήπιο υπακτικό (Γάλα μαγνησίας) πριν κοιμηθείτε το βράδυ. Πριν πάρετε εξιτήριο, ρωτήστε τη νοσοκόμα τι μπορείτε να παίρνετε, ιδίως αν έχετε πρόβλημα.
- Διατηρείστε τις δραστηριότητές σας. Το βάδισμα είναι ένα καλό είδος ασκήσεως και βοηθά στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

### ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΛΗΣ ΘΡΕΨΕΩΣ

Είναι πολύ σημαντικό να δώσετε ιδιαίτερη σημασία στη διαίτη σας μετά την εγχείρηση. Εφόσον δεν υπάρχει λόγος ειδικής διαίτης για ιατρικούς λόγους, η διαίτη σας πρέπει να είναι ισορροπημένη και να περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Οι τροφές αυτές είναι απαραίτητες για την επούλωση και την ανάκτηση των δυνάμεών σας.

#### Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες:

Κρέας	Τυρί
Πουλερικά	Ψάρι
Γάλα και προϊόντα του	Αυγά
Ξηροί καρποί	

Πολλοί ανησυχούν για την χοληστερίνη τους. Πολλές από τις τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι επίσης πλούσιες σε χοληστερίνη. Οι παρακάτω οδηγίες βοηθούν στο να παίρνετε αρκετές πρωτεΐνες χωρίς να αυξάνετε πολύ την χοληστερίνη που παίρνετε. Στη φάση αυτή της ανάρρωσης, είναι πολύ πιο σημαντικό να πάρετε άφθονες πρωτεΐνες, έστω και αν αναγκαστείτε να πάρετε και κάπως αυξημένη χοληστερίνη. Αν ανησυχείτε ιδιαίτερα, ζητείστε να δείτε τον διαιτολόγο προτού φύγετε από το νοσοκομείο.

1. Διπλασιάστε την πυκνότητα του γάλακτος συνδυάζοντας πλήρες γάλα με σκόνη αποβουτυρωμένου γάλακτος. Ένα λίτρο γάλα συν ένα φλυτζάνι σκόνη αποβουτυρωμένου γάλακτος, ανάμιξη στο blender και διατήρηση στο ψυγείο.
2. Φτιάξτε ομελέτες με γάλα, τυρί, βούτυρο, μαγιονέζα και λεπτές φέτες κρέατος (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γάλα ή τυρί με 1% λιπαρά). Το αυγό δίνει άφθονες πρωτεΐνες, ενώ το ασπράδι μόνο (χωρίς τον κρόκο) δίνει άφθονες πρωτεΐνες χωρίς χοληστερίνη.
3. Πάρτε μικρά γεύματα με γιαούρτι ή πουτίγκες (κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά).
4. Πάρτε μικρά γεύματα με τυρί.
5. Προσθέστε φύτρο σταριού στα δημητριακά, στα φαγητά κατσαρόλας, στο γιαούρτι και στον κιμά.
6. Τρώτε επιδόρπια που περιέχουν αυγά (διάφορες κρέμες ή κέικ με αυγό) και κέικ τυριού.

### Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες

Μερικές τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες έχουν πολλές θερμίδες, άλλες όχι. Όλες οι παρακάτω τροφές είναι εξαιρετες πηγές υδατανθράκων. Κατά την περίοδο της αναρρώσεώς σας πρέπει να παίρνετε άφθονες πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και θερμίδες.

Εμπλουτισμένα δημητριακά, ψωμιά, ζυμαρικά με αυγό ή χωρίς. Πατάτες, καρότα.

Πράσινα λαχανικά όπως φρέσκα φασολάκια, σπαράγγια, μπιζέλια. Παντζάρια και άλλα γογγύλια.

Φρούτα όπως μπανάνες, αχλάδια, μήλα, δαμάσκηνα.

### ΕΠΑΝΑΛΠΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

Είναι φυσικό να έχετε λιγώτερες δυνάμεις από τις κανονικές σας. Ο χρόνος που θα απαιτηθεί για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε τις προ της επεμβάσεως δραστηριότητες σας ποικίλλει από άρρωστο σε άρρωστο. Προσπαθείστε να αυξάνετε καθημερινά τις δραστηριότητές σας ανάλογα με τις δυνατότητές σας και μοιράστε τις δουλειές σας αραιότερα στη διάρκεια της ημέρας.

Να εναλλάσσετε τις περιόδους δράσεις με περιόδους αναπαύσεως, διότι η ανάπαυση είναι απαραίτητο συστατικό της αναρρώσεώς σας. Το βάδισμα είναι μια θαυμάσια μορφή ασκήσεως. Αυξήστε βαθμηδόν την απόσταση που βαδίζετε. Αποφύγετε το βάδισμα στο ύπαιθρο αν κάνει πολύ κρύο, πολλή ζέστη ή έχει δυνατό αέρα. Μπορείτε να ανεβαίνετε σκάλες, αλλά αργά, σταματώντας κατά διαστήματα, αν χρειάζεται.

Μπορείτε να κάνετε ελαφρές σπιτικές δουλειές, όπως ξεσκόνισμα, πλύσιμο πιάτων, ετοιμασία ελαφρών γευμάτων, και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες, αν αισθάνεσθε ότι έχετε τη δύναμη.

Το ίδιο το σώμα σας είναι ένας θαυμάσιος κριτής ικανός να σας πει πότε φθάσατε τα όρια της αντοχής σας ως προς τις δραστηριότητες. Κάθε φορά που αυξάνετε τη δραστηριότητά σας, παρακολουθείστε πως αντιδρά το σώμα σας. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι έχετε περισσότερες δυνάμεις το πρωί ή το απόγευμα και να οργανώσετε ανάλογα τις δραστηριότητές σας.

### Αποκατάσταση λειτουργίας χεριών και ώμων

Χρησιμοποιείτε το χέρι και τον ώμο της πλευράς της εγχειρήσεως σε όλες τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως μπάνιο, βούρτισμα μαλλιών ή κατέβασμα αντικειμένων από ένα ψηλό ράφι. Βαθμιαία ανάληψη συνήθων καθηκόντων βοηθά στην πλήρη αποκατάσταση χρήσεως χεριού και ώμου. Οι επόμενες ασκήσεις θα βοηθήσουν στην πλήρη αυτή αποκατάσταση.

**Άνοιγμα μασχάλης** (Βλ. και τις *Εικό-νες*)

1. Καθήστε σε καρέκλα με ίσια πλάτη και τα πόδια σας να πατάνε καλά στο πάτωμα.
2. Ενώστε τα χέρια σας με τα δάκτυλα του ενός μέσα στα δάκτυλα του άλλου, πάνω στους μηρούς σας.

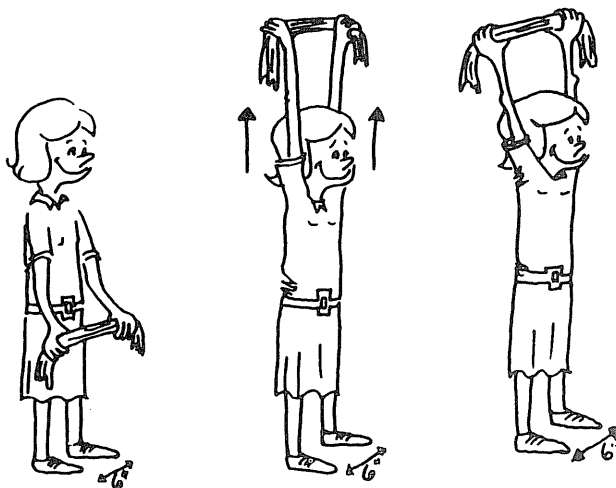


3. Σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι. Γλυστήστε τα πίσω από τον αυχένα σας. Στριψτε αργά το άνω μέρος του κορμού προς τα δεξιά. Κρατήστε αυτή τη θέση επί 5 δευτερόλεπτα ενώ τεντώνετε και τους δύο αγκώνες όσο πιο πίσω μπορείτε. Γυρίστε στην ίδια θέση. Επαναλάβετε τη στροφή του άνω μέρους του κορμού προς τα αριστερά. Κρατήστε πάλι αυτή τη θέση επί 5 δευτερόλεπτα με τους αγκώνες προς τα πίσω. Γυρίστε στην ίδια θέση. Επαναλάβετε ... φορές.



**Τέντωμα (Βλ. και τις Εικόνες)**

1. Σταθείτε όρθιος άνετα με τα πόδια σε απόσταση 15 πόντων.
2. Βάλτε τα χέρια σας μπροστά στο σώμα σας και κρατείστε τις δύο άκρες μιας πετσέτας με τα δύο χέρια σας. Φέρτε τα χέρια κρατώντας την πετσέτα πάνω από το κεφάλι τεντωμένα και τεντώστε τα προς τα πίσω. Μη λυγίζετε τη ράχη σας και μη ζορίζετε αν οι



κινήσεις είναι δύσκολες. Προσπαθείστε να κρατηθείτε τεντωμένος επί 5 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

3. Σταθείτε πάλι όρθιος όπως στο 1. Πιάστε την πετσέτα με τα δύο χέρια τεντωμένα προς τα κάτω πίσω από το σώμα σας και τεντώστε τα προς τα πίσω (και άνω) όσο γίνεται. Κρατηθείτε σε εντελώς όρθια θέση χωρίς να γέρνετε προς τα εμπρός. Κρατηθείτε τεντωμένος επί 5 δευτερόλεπτα. Γυρίστε στην αρχική θέση. Επανάλαβετε ... φορές.



## **Ρωτήστε το γιατρό σας πότε μπορείτε να κάμετε τα παρακάτω:**

1. Να οδηγήσετε αυτοκίνητο.

Μην οδηγείτε όταν παίρνετε ισχυρά παυσίπονα και γενικά 3-4 εβδομάδες μετά την εγχείρηση, εφόσον το οδηγήμα μπορεί να προσθέσει ζόρισμα στην τομή και μπορεί να πονέσετε εκεί.

2. Να σηκώσετε βαριά αντικείμενα.

Μην σηκώνετε βαριά αντικείμενα (π.χ. πάνω από 2 1/2 κιλά, σκουπίδια κ.λπ.) μέχρι να σας το επιτρέψει ο γιατρός.

3. Να επαναλάβετε έντονη άσκηση.

Αποφεύγετε τα βίαια σπορ, όπως γκολφ, τένις, ρακέτα, αερόμπικς και κολύμπι μέχρι να σας το επιτρέψει ο γιατρός σας. Όταν επαναλάβετε τις δραστηριότητες αυτές, θυμηθείτε ότι θα χρειασθεί χρόνος μέχρι να φθάσετε την ένταση της ασκήσεως που είχατε προ της εγχειρήσεως. Αρχίστε κάθε μια δραστηριότητα σιγά-σιγά και προχωρείστε βαθμηδόν.

4. Να γυρίσετε στη δουλειά.

Πολλοί άρρωστοι μπορούν να επιστρέψουν στις προηγούμενες ενασχολήσεις τους, αλλά ο χρόνος που απαιτείται ποικίλλει ανάλογα με το είδος της δουλειάς, την έκταση της εγχειρήσεως, και την ταχύτητα αναρρώσεως. Ρωτήστε το γιατρό σας πότε θα γυρίσετε στη δουλειά.

## **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**

Όταν αναρρώνετε από μια χειρουργική επέμβαση για μια σοβαρή αρρώστεια μπορεί να αντιμετωπίσετε καινούργια και ενοχλητικά συναισθήματα.

Ο άνθρωπος αντιδρά με διάφορους τρόπους. Πολλοί ασθενείς έχουν αναφέρει ότι αισθάνονται την ανάγκη να κλαίνε, είναι λυπημένοι, ανήσυχoi, εκνευρισμένοι, ευερέθιστοι και θυμωμένοι κατά διαστήματα.

Μετά τη διάγνωση της αρρώστειας σας, μπορεί να διαπιστώσετε ότι μερικά αισθήματα κυριαρχούν στην καθημερινή ζωή σας. Αν αυτό συμβαίνει, είναι καλό να ζητήσετε συναισθηματική βοήθεια. Πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτά τα συναισθήματα δεν είναι ούτε ασυνήθιστα, ούτε παθολογικά.



Το πρώτο βήμα για να τα βγάλετε πέρα με μια σοβαρή αρρώστια είναι να μιλάτε για το πως αισθάνεστε. Οι συγγενείς και φίλοι μπορεί να βοηθήσουν, στο να σας ξαλαφρώσουν από το αίσθημα μοναξιάς. Η νοσοκόμα σας, ο γιατρός και η κοινωνική λειτουργός μπορούν να παράσχουν ενθάρρυνση, υποστήριξη και κατευθύνσεις. Είναι πάντοτε καλή ιδέα να λέτε στα άτομα αυτά τι συναισθήματα επικράτουν σε σας, στους συγγενείς και τους φίλους σας. Υπάρχουν αρκετές υπηρεσίες και οργανώσεις που μπορούν να βοηθήσουν ασθενείς και συγγενείς στα θέματα αυτά. Είτε είσθε στο νοσοκομείο, είτε στο σπίτι, οι αδελφές, γιατροί και κοινωνικοί λειτουργοί είναι διαθέσιμοι για να βοηθήσουν εσάς, τους συγγενείς και τους φίλους σας να χειρισθούν τις συναισθηματικές πτυχές της αρρώστειας σας.

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ

**Η** προσαρμογή 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
- 24) Τμήμα ιστορίας

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 πληροφορίες σχετικά με 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 αυτοπεριποίηση του ασθενή μετά από εγχείρηση πνεύμονος.*

*Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Ευθύμιο Μήττα, Χειρουργό - Οδοντίατρο και όλους όσους συνέβαλαν για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.*

Σ.Κ.Μ.Θ.

Ότι «η αλήθεια είναι φάρμακο» αποδεικνύεται από την καθημερινή δραστηριότητα του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης.

Έχουν αποδεχθεί την αλήθεια, κατάλαβαν ότι οι τεχνικές ωραιοποίησης του ατομικού προβλήματος του ασθενούς δημιουργούν ψυχικά βραχυκυκλώματα και επομένως μη ρεαλιστικές επιλογές στην διαχείριση του προβλήματος.

Γι' αυτό μόνον ενθουσιώδη σχόλια χωρούν γι' αυτούς τους ανθρώπους που πήραν την τύχη στα χέρια τους και καθοδηγούν τους συμπάσχοντες τους κατά τρόπο σωστό. Η τήρηση των οδηγιών για αυτοπεριποίηση μετά από εγχείρηση πνεύμονος είναι αυτή καθ' εαυτή μήνυμα αισιοδοξίας.

Αρ. Βρίτσιος  
Καθηγητής Ακτινοθεραπευτικής  
Ογκολογίας Α.Π.Θ.  
Επίτιμος Πρόεδρος  
του συλλόγου Σ.Κ.Μ.Θ.

*Χαίρομαι ιδιαίτερα που ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης απευθύνεται στους ίδιους τους ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο για να τους πληροφορήσει γραπτά για μια σωστότερη και ειδικότερη αντιμετώπιση του προβλήματος της υγείας τους. Η πληροφόρηση του ίδιου του ασθενή για τη νόσο που πάσχει γίνεται η βάση για τη συμμετοχή του στη θεραπεία του η οποία δεν περιορίζεται μόνο στο φάρμακο. Το φάρμακο είναι απαραίτητο συνήθως αλλά συγχρόνως ο ασθενής μπορεί και έχει το δικαίωμα να συμμετέχει μέσα από την πληροφόρηση για την αρρώστιά του, και στη θεραπεία που του συστήνει ο γιατρός του. Κάθε ασθενής επικοινωνεί προς αυτούς που τον φροντίζουν, και ζητά να γνωρίσει την «αλήθεια» για τη σωματική του ασθένεια. Έτσι διαμορφώνεται μια πιο ισότιμη σχέση, πιο ικανοποιητική και για τους δυο, όπου γιατρός και ασθενής συνεργάζονται για την καλύτερη αντιμετώπιση της αρρώστιας.*

*Γρηγόρης Κ. Λαυρεντιάδης  
Ψυχίατρος*

*Χαιρετίζω την θαυμάσια αυτήν προσπάθεια του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης.*

*Η ανάγκη σωστής ενημέρωσης τόσο του γενικού πληθυσμού όσο και των ιδίων των αρρώστων, τόσο για την πρόληψη ή την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου, όσο και για την σωστή αντιμετώπισή του είναι σημαντικότερη.*

*Εξίσου σημαντική είναι και η σωστή ενημέρωση των ιδίων των αρρώστων για την αντιμετώπιση των συνεπειών της θεραπείας του καρκίνου.*

*Το φυλλάδιο αυτό είναι ένα σημαντικό βοήθημα για την ενημέρωση αυτή.*

*Τα συγχαρητήριά μου και ευχές για την επιτυχή συνέχιση και συμπλήρωση αυτού του έργου σας.*

*Ο διευθυντής του τμήματος  
του Θεαγενείου Νοσοκομείου  
Δρ. Κων. Α. Δημητριάδης*

Ο καρκίνος του πνεύμονος είναι δυστυχώς πολύ συχνός, λόγω της μεγάλης συχνότητας της συνήθειας του καπνίσματος. Η χειρουργική του αφαίρεση, όταν μπορεί να γίνει, είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος θεραπείας. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, με την έκδοση του ενημερωτικού αυτού φυλλαδίου, έρχεται να συμβάλει με πρακτικό τρόπο στην αποκατάσταση των χειρουργημένων αρρώστων σ' ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής.

Είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό να διαπιστώνει κανείς ότι οι Έλληνες καρκινοπαθείς δεν είναι μόνοι στην μάχη που δίνουν με τα πολλά προβλήματα της αρρώστειάς τους. Η σωστή ενημέρωση και η αισιοδοξία, αλλά και η ψυχολογική συμπαράσταση από ανθρώπους με κοινές εμπειρίες, όπως τα μέλη του Συλλογού, αποτελούν μεγάλα όπλα που είναι στη διάθεση του κάθε ασθενούς και των συγγενών του, πέρα από όσα μπορούμε να του προσφέρουμε από καθαρά επιστημονική πλευρά.

*Καλή ανάρρωση!*

*Αντώνης Παπαγιάννης  
Πνευμονολόγος  
Επιστημ. συνεργάτης  
Πανεπ. Πνευμον. Κλινικής  
Νοσοκομείου Γ. Παπανικολάου*

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 αξιόλογη εκδοτική δραστηριότητα από το 1993.

Πρόκειται για μια σειρά σαφανατέξι (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.

Ακολουθώς 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. “Αντιμετώπιση 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*)

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.



# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

A series of 30 horizontal dotted lines for taking notes.

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.



Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση

**UNIVERSITY STUDIO PRESS**

Αρμενοπούλου 32 - 546 35 Θεσσαλονίκη  
Τηλ. (2310) 208731, 209837 - Fax 216647