

**Να θυμάσαι
Η Χημειοθεραπεία είναι
σύμμαχός σου.**

**Όλες εμείς που κάναμε
Χημειοθεραπεία,
αντιμετωπίσαμε τις δυσκολίες
αλλά και ωφεληθήκαμε
από τη δράση της.**

**Οι παρενέργειες πέρασαν
και ξεχάστηκαν και η ζωή μας
συνεχίζεται δραστήρια,
ενδιαφέρουσα και δημιουργική.**

Το ίδιο θα γίνει και με σένα.

Επιμέλεια εντύπου:

**Επιστημονική Επιτροπή του Συλλόγου
«Άλμα Ζωής»**

**ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
210 8253 253**

(Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00-18:00)

www.breastcancerhellas.gr



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ



ΑΤΤΙΚΗ: Αριστοτέλους 79-81, Πλ. Βικτωρίας, Αθήνα 104 34,
Τηλ.: 210 4180006, Fax: 210 4180016, e-mail: breastca@otenet.gr
ΑΧΑΪΑ: Γούναρη 37, 262 21 Πάτρα, Τηλ./Fax: 2610 222274
e-mail: breastcapatras@yahoo.com

Πληροφορίες
για τη
Χημειοθεραπεία
στον Καρκίνο
του Μαστού




ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

Η Χημειοθεραπεία είναι



σύμμαχός σου.

A woman with dark, curly hair is shown from the chest up, looking at her reflection in a mirror. She is wearing a white towel draped over her shoulders. The background is a plain, light-colored wall.

Σε αυτό το έντυπο θα βρεις πληροφορίες για τη Χημειοθεραπεία, για τα οφέλη που πρέπει να περιμένεις, αλλά και για τις πιθανές παρενέργειες. Όσο πιο καλά είσαι προετοιμασμένη, τόσο καλύτερα θα συνεργαστείς με τον γιατρό σου και τόσο μικρότερη ταλαιπωρία θα έχεις.

Τι είναι η Χημειοθεραπεία;

Είναι η θεραπεία με ειδικά αντικαρκινικά φάρμακα, που χορηγούνται για να καταστρέψουν τα άρρωστα κύτταρα που έχουν πιθανόν διαφύγει από τον όγκο σε άλλα μέρη του σώματος.

Έχει δύο ενδείξεις

- α)** ως συμπληρωματική μετεγχειρητική θεραπεία
- β)** για την αντιμετώπιση μεταστατικής νόσου.

Σε μερικές περιπτώσεις χορηγείται και πριν την εγχείριση για να μειώσει το μέγεθος του όγκου και να βελτιώσει το συνολικό θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Το είδος και οι συνδυασμοί των φαρμάκων, αλλά και η διάρκεια της θεραπείας διαφέρουν σε κάθε άτομο και είναι αποτέλεσμα εκτίμησης διαφόρων παραγόντων από τον γιατρό.

Είναι απαραίτητο, πριν την έναρξη της Χημειοθεραπείας, να ενημερωθείς για τη σημασία της και τις πιθανές της παρενέργειες.

Η καλή σχέση με τον γιατρό σου είναι πολύ σημαντική.



2.

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες της χημειοθεραπείας;

Μερικά από τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι: ναυτία, έμετος, αίσθημα κόπωσης, διάρροια, στοματίτιδες, αραίωμα ή πτώση των μαλλιών και παρενέργειες στο αίμα. Να συζητάς με τον γιατρό σου για ό,τι σου συμβαίνει.

Όλες οι παρενέργειες είναι παροδικές.

Η ΝΑΥΤΙΑ και ο ΕΜΕΤΟΣ συνήθως ελέγχονται και περιορίζονται στο ελάχιστο, με την κατάλληλη δίαιτα και τη λήψη αντιεμετικών φαρμάκων. Ο γιατρός σου μπορεί να σε βοηθήσει εκτιμώντας τις ανάγκες σου. Η σωστή διατροφή θα σε βοηθήσει επίσης στην περίπτωση διάρροιας ή αισθήματος κόπωσης.

Για τις ΣΤΟΜΑΤΙΤΙΔΕΣ είναι πολύ σημαντική η καλή στοματική υγιεινή. Αν ήδη έχεις ήδη κάποιο πρόβλημα με τα δόντια σου, είναι καλό να επισκεφθείς τον οδοντίατρό σου πριν αρχίσεις την θεραπεία σου. Μπορείς να μειώσεις το πρόβλημα αν:

- πλένεις τα δόντια σου μετά από κάθε γεύμα
- χρησιμοποιείς μαλακή οδοντόβουρτσα
- αποφεύγεις πικάντικες ή όξινες τροφές

Το ΑΡΑΙΩΜΑ ή ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΑΛΛΙΩΝ είναι συχνό φαινόμενο, δυσάρεστο, αλλά ακίνδυνο, αφού τα μαλλιά θα ξαναφυτρώσουν μετά το τέλος της θεραπείας.

Καλό είναι να χρησιμοποιείς μαλακό σαμπουάν, να αποφεύγεις τις περμανάντ και να τα βουρτσίζεις μαλακά.

Θα μπορούσες ακόμα, πριν πέσουν τα μαλλιά σου, να προβάρεις και να διαλέξεις περούκα ώστε να είσαι προετοιμασμένη και να έχεις καλύτερο αποτέλεσμα, αν χρειαστεί να αγοράσεις.

Η Χημειοθεραπεία μπορεί να ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΟ ΑΙΜΑ ΣΟΥ. Γι' αυτό, πριν από κάθε θεραπεία, ο γιατρός θα σου συστήνει να κάνεις Γενική εξέταση αίματος. Αν τα συστατικά του αίματός σου δεν είναι σε ασφαλή όρια, θα αναβληθεί για λίγο η θεραπεία, μέχρι να επανέλθουν.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά και γενικά στη ζωή σου, είναι καλό να φροντίζεις με αγάπη τον εαυτό σου.

Πρόσεξε την εμφάνισή σου για να νοιώθεις εσύ καλά. Μην κουράζεσαι πολύ. Να τρως όσο πιο υγιεινά μπορείς και μην εκτίθεσαι σε κλειστούς και μολυσμένους χώρους.

Το κυριότερο, να σέβεσαι τις ανάγκες και τα συναισθήματά σου.



4.

Θα επηρεαστεί η σεξουαλική μου ζωή;

Πιθανόν να μειωθεί το ενδιαφέρον σου για σεξ κατά τη διάρκεια της Χημειοθεραπείας. Είναι πολλοί οι λόγοι που επηρεάζουν τη διάθεσή σου. Τα φάρμακα και οι παρενέργειές τους είναι οι βασικότεροι.

Μίλησε με τον σύντροφό σου για τις δυσκολίες ή τις επιθυμίες σου, μοιράσου τα συναισθήματά σου μαζί του. Κάνε το πρώτο βήμα εσύ. Πολύ συχνά, οι άνδρες δεν ξέρουν πώς να φερθούν, νοιώθουν αμήχανοι.



Αν σε απασχολεί πολύ το θέμα,
συζήτησέ το με τους ειδικούς.
Μπορούν να βοηθήσουν.

5. Μπορώ να μείνω έγκυος;

Πολλές φορές η Χημειοθεραπεία και η Ορμονοθεραπεία επηρεάζουν τη γονιμότητα. Η περίοδος γίνεται ανώμαλη ή και σταματάει προσωρινά. Όμως και σ' αυτή την περίπτωση είναι καλό να χρησιμοποιείς «προφυλακτικό», γιατί αφ' ενός δεν είναι φρόνιμο να μείνεις έγκυος κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αφ' ετέρου τα φάρμακα επηρεάζουν όλο το σώμα και βρίσκονται σε όλα τα σωματικά υγρά.

Αν μέχρι τώρα χρησιμοποιούσες αντισυλληπτικά χάπια, συζήτησε με τον γιατρό σου, αν μπορείς να τα συνεχίσεις, αλλά και πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να μείνεις έγκυος.



6.

Μπορώ να πάρω και εναλλακτική θεραπεία;

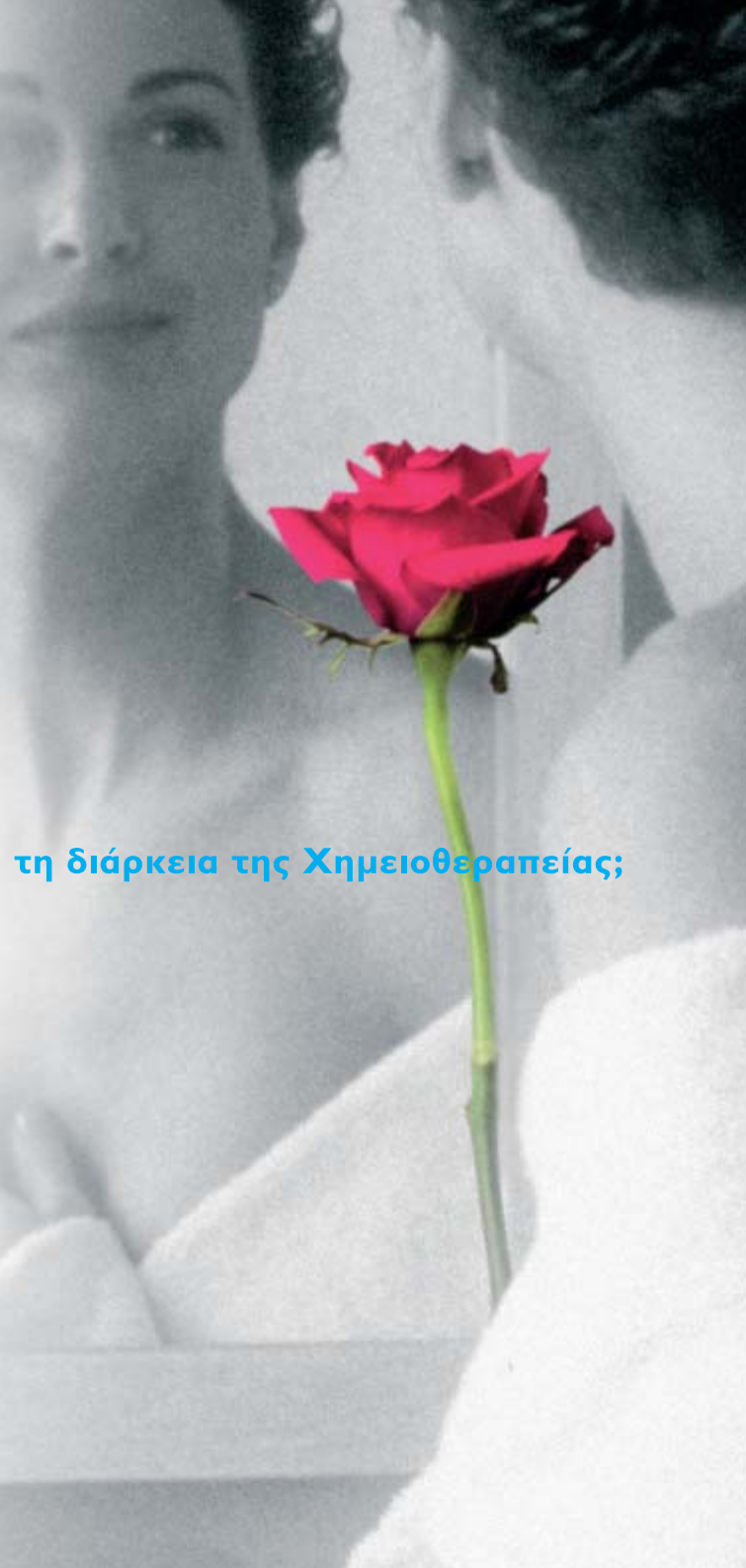
Πολύς κόσμος βρίσκει ότι οι εναλλακτικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσουν, κυρίως στις παρενέργειες της Χημειοθεραπείας, αν και δεν υπάρχει κλινική απόδειξη ή αντικειμενικό κριτήριο αξιολόγησης «του καλού» που μπορεί να επιφέρουν.

Πριν αποφασίσεις ο,τιδήποτε ρώτησε τον γιατρό σου.

7.

Μπορώ να πάω διακοπές κατά

Μπορείς να αξιοποιήσεις το διάστημα ανάμεσα σε δύο θεραπείες σου, αφού το συζητήσεις πρώτα με τον γιατρό σου. Ίσως δεν είναι φρόνιμο να πας σε χώρες που απαιτούν εμβόλια, τουλάχιστον για 6 μήνες μετά τη θεραπεία σου. Αν είναι καλοκαίρι, να αποφεύγεις τον ήλιο, να χρησιμοποιείς αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας, καπέλο, ελαφρύ ντύσιμο και ***να ακολουθείς όποια άλλη συμβουλή σου δώσει ο γιατρός σου.***



τη διάρκεια της Χημειοθεραπείας;