

# Όταν ο καρκίνος επανέρχεται

Μια νέα πρόκληση



*Μετάφραση:*

**ΜΩΥΣΙΑΛΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ**

*Καθηγητής Αγγλικής Φιλολογίας, Α.Π.Θ.*

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ**

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (546 22) • τηλ. (031) 241911 - fax 221211

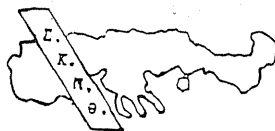
Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 851222

# ΟΤΑΝ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΕΠΑΝΕΡΧΕΤΑΙ. ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

*National Cancer Institute, USA*

*Μετάφραση:*

*ΜΩΥΣΙΑΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Αγγλικής Φιλολογίας, Α.Π.Θ.*



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Αγίας Σοφίας 46 - Θεσσαλονίκη (54622) - τηλ. (031) 241911 - fax 221211  
Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 851222

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1997

«Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση»

Τίτλος πρωτότυπου:

*«When cancer recurs, meeting the challenge again»*

Αρχική έκδοση:

National Cancer Institute –

U.S. Department of Health and Human Services

(Revised edition 1992)

Μετάφραση:

ΜΟΥΣΙΑΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, Καθηγητής Αγγλικής Φιλολογίας, Α.Π.Θ.

Επιμέλεια κειμένου: ΜΑΚΡΑΝΤΩΝΑΚΗΣ ΠΑΡΙΣΗΣ, Παθολόγος - Ογκολόγος,  
Επιμελητής Β΄ Παθολογικής Κλινικής «Θεαγνείου» Α.Ν.Θ.

Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης:

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ - ΘΡΑΚΗΣ

(γραφείο): Αγίας Σοφίας 46, 54641 Θεσσαλονίκη

τηλ. (031) 241911 - fax 221211

(Εντευκτήριο): Αλεξ. Συμεωνίδη 1, τηλ. 851222

Στοιχειοθεσία - Εκτύπωση:

UNIVERSITY STUDIO PRESS A.E.

Αρμενοπούλου 32 - Θεσσαλονίκη (54635)

τηλ. (031) 209637, 209837 - fax 216647

Θεσσαλονίκη, 1997

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

*Π. Μήττα*

*«Το δικαίωμα ενημέρωσης του ασθενή»  
Θεσσαλονίκη 1995*

Για όποιον θέλει να βοηθήσει στο έργο του Σ.Κ.Μ.Θ. έχει ανοιχθεί λογαριασμός στην Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος, υπ' αριθμ. 251/296012-55 και 48000521 καθώς και στην Τράπεζα Εργασίας, αριθμ. 032/92020-00010/99.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

«Καρκίνος, ε και;» .....	5
Εισαγωγή .....	7
Γιατί μπορεί να υποτροπιάσει ο καρκίνος; .....	8
Σε ποιιά σημεία του σώματος μπορεί να υποτροπιάσουν οι διάφοροι τύποι καρκίνου .....	9
Διάγνωση του υποτροπιάζοντος καρκίνου .....	10
Θεραπευτικές μέθοδοι .....	13
Βιολογική θεραπεία .....	18
Ορμονοθεραπεία .....	18
Θεραπεία υποστηρίξεως .....	19
Πώς θα βοηθήσεις τον εαυτό σου .....	25
Εργασιακά και ασφαλιστικά θέματα .....	30
Υποστήριξη των καρκινοπαθών .....	31
Ιατρικοί όροι .....	32
Επίλογος .....	34
Σχόλια .....	36
Άλλες εκδόσεις του ΣΚΜΘ .....	35

## «ΚΑΡΚΙΝΟΣ, Ε ΚΑΙ;»

Λέμε στο 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 παρασιώπιση της αλήθειας, είτε από ιατρούς 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 την 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 ευδοκμεί. Το «κατεστημένο» του Καρκίνου – όλη η προκατάληψη που συνοδεύει τη νόσο – είναι ο μεγάλος αντίπαλος του Συλλόγου. Ο Σύλλογος φιλοδοξεί να συντελέσει στην **κατάρριψή** του.

Ένας ακόμα βασικός στόχος του Συλλόγου είναι η βελτίωση των συνθηκών υγείας στις Ογκολογικές Κλινικές των Νοσοκομείων της πόλης, σε συνεργασία πάντα με όλους του διαθέσιμους φορείς. Η έλλειψη ενός **Ξενώνα** που θα φιλοξενεί τους ασθενείς-καρκινοπαθείς καθώς και τους συνοδούς τους, που προέρχονται από την επαρχία, στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας (Θεσ/νίκη, Αθήνα) εντοπίστηκε 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 στην Ελλάδα, εδώ στη Θεσ/νίκη. 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 θετι-

κά τη συνολική εξέλιξη της νόσου σε όλα τα στάδια). Για τον λόγο αυτό, ο Σύλλογος 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 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 την 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 ιατρούς 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 ιατρούς 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 Υπ. Παιδείας και Θρησκ/των, Διευθύνσεις των ΟΛΜΕ και ΕΛΜΕ όσο και στο Δήμο Θεσ/νίκης. Τα αποτελέσματα δεν ήταν ωστόσο θεαματικά. Ο Σύλλογος παρόλα αυτά θα συνεχίσει τις προσπάθειές του.

Οι δραστηριότητες του Συλλόγου δεν σταματούν εδώ. Υπάρχουν και άλλες βασισμένες σε Ευρωπαϊκά και Αμερικάνικα πρότυπα, που αποσκοπούν στην 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 τα μέλη είναι ασθενείς (καρκινοπαθείς, που δραστηριοποιούνται ίσως περισσότερο και από υγείς). Το έργο μας δε θα σταματήσει παρά μόνο όταν ο ασθενής ακόμα και του πιο απόμακρου χωριού της Μακεδονίας γίνει **επικεντρο** της προσοχής όλων στο σύστημα υγείας, όταν το χαμόγελο του γίνει μια πραγματικότητα στα χείλη και ... την καρδιά του!!!

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο μυαλό του κάθε καρκινοπαθή κρύβεται η σκέψη ότι υπάρχει πιθανότητα να ξαναπαρουσιαστεί η νόσος. Κι' όμως όταν πράγματι συμβεί κάτι τέτοιο, οι πιο πολλοί ασθενείς αναρωτιούνται: «Είναι δυνατό να μου συμβαίνει πάλι το ίδιο πράγμα;»

Η συγκλονιστική εμπειρία ξανάρθε. Οι φόβοι ξαναζωντανεύουν – ότι πρέπει να το ανακοινώσεις σε οικογένεια και φίλους, ότι πρέπει να υποστείς και άλλη θεραπεία, και ότι είναι πιθανόν να πεθάνεις. Και μέσα σου φουντώνει πάλι ο θυμός – πέρασα τόσα και τόσα, φτάνει πια. Και η ερώτηση που μένει αναπάντητη είναι: «τουλάχιστον θάνα αποτελείσματική η θεραπεία αυτή τη φορά;»

Μολονότι μπορεί μέσα σου να νιώθεις κάπως το ίδιο όπως ένιωθες όταν σου έγινε η διάγνωση για πρώτη φορά, τώρα υπάρχει μια διαφορά. Έχεις ήδη υποστεί την δοκιμασία ξανά. Έχεις αντιμετωπίσει τον καρκίνο και την θεραπεία του καθώς και τις αλλαγές που έφερε στην ζωή σου. Ξέρεις ότι η απαραίτητη ιατρική και συναισθηματική υποστήριξη βρίσκονται στην διάθεσή σου. Η αντιμετώπιση του καρκίνου για δεύτερη φορά είναι βέβαια δύσκολη, αλλά είναι μία πρόκληση που μπορείς να την ελέγξεις.

Το φυλλάδιο αυτό αφορά τον καρκίνο που έχει ξαναεμφανιστεί – την διάγνωση και την θεραπεία του, υποδείξεις για την αντιμετώπισή του, και που να προσφύγεις για βοήθεια. Το γλωσσάριο στο τέλος του φυλλάδιου ερμηνεύει μερικούς όρους που θα συναντήσεις κατά την ανάγνωση του ή που μπορεί να ακούσεις όταν συζητάς με την θεραπευτική σου ομάδα. Καθώς διαβάζεις αυτό το φυλλάδιο να έχεις υπόψη σου ότι υπάρχουν πάνω από 100 είδη καρκίνου. Καθένα είδος είναι διαφορετικό από το άλλο και κάθε άτομο αντιδρά στην θεραπεία με διαφορετικό τρόπο. Δεν είναι δυνατόν λοιπόν να γραφτεί φυλλάδιο τέτοιο που να καλύπτει την κάθε περίπτωση και το κάθε άτομο. Γι' αυτόν τον λόγο οι πληροφορίες που δίνονται εδώ είναι γενικές και κάποιες από αυτές πιθανόν να μην ισχύουν για την περίπτωσή σου. Κι' όμως, πολλοί άνθρωποι έχουν βρει διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του υποτροπιάζοντος καρκίνου με παρόμοιο τρόπο, και οι εμπειρίες τους μπορεί να σου φανούν χρήσιμες.

Πολλοί άνθρωποι που αντιμετώπισαν την επάνοδο του καρκίνου θα σε βεβαιώσουν ότι η απόκτηση περισσότερων γνώσεων γύρω από



την ασθένειά σου και την θεραπεία της θα σε βοηθήσουν να συμμετάσχεις στην φροντίδα του εαυτού σου. Η τήρηση μιάς θετικής στάσεως απέναντι στην θεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει να ελέγξεις μερικές συναισθηματικές και οργανικές αντιδράσεις σου σ' αυτήν. Η άντληση δυνάμεων από τον ίδιο τον εαυτό σου και η υποστήριξη από τους ανθρώπους και τα ιατρικά μέσα γύρω σου, μπορούν να σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις την δοκιμασία ακόμη μια φορά.

Μπορείς να καλέσεις στα γραφεία του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης, για να έρθεις σε επικοινωνία με μέλη – πρώην ασθενείς – ή να απευθυνθείς στο γιατρό σου. Ο τελευταίος θα πρέπει να σε πληροφορήσει σχετικά με τη θεραπεία του τύπου του καρκίνου που έχεις και θα σου υποδείξει τρόπους να αντιμετωπίσεις την κατάσταση.

## ΓΙΑΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΣΕΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ

**Υ**ποτροπή σημαίνει «επανεμφάνιση». Όταν ο καρκίνος υποτροπιάζει, σημαίνει ότι η ασθένεια που θεωρήθηκε ότι είχε θεραπευτεί, ή τουλάχιστον ότι είχε αδρανοποιηθεί (ότι ήταν σε ύφεση), έχει και πάλι δραστηριοποιηθεί.

Ο καρκίνος μπορεί να υποτροπιάσει μετά από μερικούς μήνες, μετά από μερικά χρόνια, ή μετά από πολλά χρόνια.

Ο καρκίνος που έχει υποτροπιάσει είναι κατά πολύ όμοιος με τον αρχικό καρκίνο και προς τον τρόπο που εμφανίζεται: μη φυσιολογικά κύτταρα αρχίζουν να αναπτύσσονται και να πολλαπλασιάζονται με ταχύτητα. Αν δεν καταπολεμηθούν μπορούν να καταστρέψουν τους φυσιολογικούς ιστούς και τα όργανα του σώματος.

Ο υποτροπιάζων καρκίνος ξεκινά από κύτταρα που δεν εξουδετερώθηκαν από την αρχική θεραπεία. Η προηγούμενη θεραπεία σου αποσκοπούσε να καταστρέψει τον αρχικό καρκίνο καθώς και τα καρκινόγωνα κύτταρα που μπορεί να ξέφυγαν από αυτόν. Υπάρχει, όμως, η πιθανότητα μικρός αριθμός κυττάρων να έχουν επιζήσει και μόλις τώρα να έχουν σχηματίσει όγκους τόσο μεγάλους ώστε να μπορούν πια να ανιχνευτούν.

Ο καρκίνος που υποτροπιάζει είναι πάντοτε του ίδιου τύπου με τον αρχικό καρκίνο άσχετα με το που εμφανίζεται. Για παράδειγμα αν ο καρκίνος του παχέος εντέρου επανεμφανιστεί στο ήπαρ, δεν εί-

ναι ηπατικός καρκίνος αλλά καρκίνος του παχέος εντέρου· δηλ. είναι καρκίνος του παχέος εντέρου που έκανε μετάσταση στο ήπαρ.

## ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΣΟΥΝ ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

**Μ**ερικά μόνο κύτταρα από αυτά που ξεφεύγουν από έναν όγκο μπορούν να αναπτυχθούν αλλού. Τα περισσότερα ανακόπτονται από την φυσική άμυνα του οργανισμού ή καταστρέφονται με την θεραπεία. Οι τύποι του καρκίνου διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την ικανότητά τους να υποτροπιάσουν και ως προς τα σημεία του σώματος όπου μπορούν να υποτροπιάσουν. Γι' αυτό τον λόγο, οι υποτροπιάζοντες καρκίνοι διακρίνονται ανάλογα με την θέση υποτροπής τους σε: τοπικούς, περιοχικούς, ή μεταστατικούς.

**Τοπική** υποτροπή σημαίνει ότι ο καρκίνος έχει ξαναπαρουσιαστεί στο ίδιο σημείο όπως ο αρχικός καρκίνος. Ο όρος «τοπικός» επίσης σημαίνει ότι δεν υπάρχει κανένα ίχνος καρκίνου στους γειτονικούς λεμφαδένες ή άλλους ιστούς. Για παράδειγμα μια γυναίκα που υποβλήθηκε σε μαστεκτομή θα μπορούσε αργότερα να παρουσιάσει μία τοπική υποτροπή καρκίνου του μαστού μέσα στην περιοχή της χειρουργικής επεμβάσεως ή γύρω από αυτήν.

Η **περιοχική** υποτροπή συνεπάγεται την ανάπτυξη ενός νέου όγκου στους λεμφαδένες ή στους ιστούς κοντά στην αρχική θέση αλλά χωρίς κάποια ένδειξη καρκίνου σε απομακρυσμένα σημεία του σώματος. Ένας άνδρας που του αφαιρέθηκε ένα μελάνωμα από τον βραχίονά του, για παράδειγμα, θα μπορούσε να παρουσιάσει μια περιοχική υποτροπή στους λεμφαδένες της μασχάλης του.

Στην **μεταστατική** υποτροπή ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε όργανα ή άλλους ιστούς μακριά από την αρχική θέση. Για παράδειγμα, ένας άντρας με καρκίνο του προστάτη θα μπορούσε να παρουσιάσει **μετάσταση** στα οστά του.

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΖΟΝΤΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Στην διάρκεια αρκετών μηνών ή και χρόνων που πέρασαν μπορεί να υποβλήθηκες σε διάφορες ιατρικές δοκιμασίες και γενικές εξετάσεις. Πιθανότατα ο θεράπων γιατρός σου να σου είτε να παρακολουθείς προσεκτικά τον εαυτό σου για οποιαδήποτε τυχόν μεταβολή στο σώμα σου και να του αναφέρεις κάθε ασυνήθιστο σύμπτωμα.

Ίσως να παρατήρησες μια αλλαγή στο βάρος σου, κάποια μικρή αιμορραγία ή κάποιο πόνο που επιμένει, ή ο γιατρός σου μπορεί να βρήκε ενδείξεις επεκτάσεως της νόσου κατά την εξέτασή σου. Και στις δύο περιπτώσεις γίνονται εξετάσεις για να διαπιστωθεί η ακριβής αιτία του προβλήματος και να αποφασιστεί η πιο κατάλληλη θεραπεία.

Οι διάφορες ειδικές εξετάσεις βοηθούν τον γιατρό σου να δώσει απάντηση στα παρακάτω ερωτήματα:

- Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα προκαλούνται από καρκίνο ή κάποια άλλη ασθένεια;

- Αν πρόκειται για καρκίνο είναι υποτροπή ή κάποιος νέος τύπος καρκίνου;

- Έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος σε περισσότερα του ενός σημεία;

Επειδή ορισμένοι τύποι καρκίνου τείνουν να υποτροπιάζουν σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, ο γιατρός σου μάλλον θα εξετάσει αυτά τα σημεία πρώτα. Τα στοιχεία που θα προκύψουν από την κλινική εξέταση και από τις εργαστηριακές εξετάσεις βοηθούν τον γιατρό να κάνει σωστή διάγνωση και να επιλέξει την θεραπεία που είναι η πιο κατάλληλη για την περίπτωσή σου.

### Κλινική εξέταση

Πέρα από την κλινική εξέταση ρουτίνας και την ψηλάφηση για ογκίδια και διογκώσεις πιθανό να προκύψει η ανάγκη να εξετάσει ο γιατρός σου το παχύ έντερο, το στομάχι, την ουροδόχο κύστη, τις αναπνευστικές οδούς σου ή άλλα όργανα του σώματός σου. Χρησιμοποιείται μια ποικιλία οργάνων για την εξέταση των διαφόρων συστημάτων του σώματος. Τα ονόματα των περισσότερων απ' αυτά τα όργανα καταλήγουν σε «σκόπιο». Για παράδειγμα, το βρογχοσκόπιο χρησιμοποιείται για την εξέταση των αναπνευστικών οδών του πνεύμονα. Σε μερικές περιπτώσεις ο γιατρός μπορεί ακόμη να πάρει ένα

δείγμα ιστού (βιοψία) μέσω του ενδοσκοπικού οργάνου και να το εξετάσει στο μικροσκόπιο.

### **Εργαστηριακές εξετάσεις**

Διάφορες εργαστηριακές εξετάσεις χρησιμοποιούνται για να διαγνωσθεί ο υποτροπιάζων καρκίνος. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνουν αιματολογικές εξετάσεις για να διαπιστωθεί σε τί επίπεδο κυμαίνονται ορισμένοι δείχτες όγκου που μπορεί να αλλάξουν όταν υποτροπιάζει ο καρκίνος. Η εξέταση του καρκινοεμβρυονικού αντιγόνου (CEA) είναι μία αιματολογική εξέταση που εντοπίζει μεταβολές σ' αυτόν τον δείκτη όγκου που συχνά συνοδεύουν ορισμένους καρκίνους.

Άλλες δοκιμασίες όπως η εξέταση επιχρίσματος κοπράνων, μπορούν να εξακριβώσουν την ύπαρξη αιμορραγίας που ίσως να είναι τόσο ανεπαίσθητη ώστε συ ο ίδιος να μη μπορείς να αντιληφθείς. Αν διαπιστωθεί η ύπαρξη αίματος, τότε γίνεται μία σειρά ακτινοσκοπήσεων ή ένας άλλος τύπος εξετάσεις για να διαπιστωθεί αν η αιμορραγία προκαλείται από καρκίνο ή από κάποιο άλλο πρόβλημα.

Τα παραπάνω δεν είναι παρά μόνον ολιγοστά παραδείγματα διαφορών εργαστηριακών εξετάσεων που χρησιμοποιούνται για να διαγνωστεί ο καρκίνος και άλλα προβλήματα υγείας. Ο γιατρός σου θα επιλέξει εκείνες τις εξετάσεις που μπορεί να είναι χρήσιμες στην περίπτωση σου.

### **Ακτινολογικές εξετάσεις**

Για να εξακριβώσει την θέση και το μέγεθος ενός πιθανολογούμενου καρκίνου ο γιατρός μπορεί να χρησιμοποιήσει την ακτινογραφία, την αξονική τομογραφία, το σπινθηρογράφημα, τους υπερήχους, ή την μαγνητική τομογραφία.

Αυτές οι εξετάσεις χρησιμοποιούν ακτίνες, υπολογιστές, μαγνήτες και άλλο υπερσύγχρονο εξοπλισμό. Αν έχεις οποιοσδήποτε απορίες για τον τρόπο χρήσεώς τους, τους πιθανούς κινδύνους που περικλείουν, ή τα οφέλη τους, ή ακόμη τι θα πρέπει να αναμένεις στην διάρκεια της χρήσεώς τους, μη διστάσεις να μιλήσεις με τον γιατρό σου, την νοσοκόμα σου, ή τον τεχνικό για τους τυχόν φόβους σου.

## Ακτινογραφίες

Όγκοι που επιφέρουν κάποια αλλαγή στην πυκνότητα ενός φυσιολογικού οργάνου είναι δυνατό να γίνουν ορατοί με την συνηθισμένη ακτινογραφία: για παράδειγμα η μειωμένη πυκνότητα των οστών από καρκίνο του μαστού που έχει κάνει μετάσταση, ή η αυξημένη πυκνότητα του καρκίνου του πνεύμονα που έχει καταλάβει τις κυψελίδες του πνεύμονα. Άλλες εξετάσεις συνδυάζουν την ακτινοσκόπηση με διάλυμα βαρίου, χρωστική ουσία, ή αέρα για να βγουν έντονες ακτινογραφίες των οργάνων όπως είναι το στομάχι, τα νεφρά, το παχύ έντερο, που δεν είναι ευδιάκριτες όταν ληφτούν με απλή ακτινογραφία. Παράδειγμα τέτοιας εξέτασης η «σειρά ακτινογραφίσεως του κάτω γαστροεντερικού τμήματος»; (υποκλυσμός με διάλυμα βαρίου και στη συνέχεια ακτινογράφιση της γαστρεντερικής οδού).

## Αξονική τομογραφία

Στην **αξονική τομογραφία** λαμβάνονται μια σειρά ακτινογραφιών από πολλές διαφορετικές κατευθύνσεις και όλες μαζί συνδυάζονται σε μια διατεμνόμενη εικόνα με την βοήθεια υπολογιστού. Η τομογραφική διάγνωση δίνει πιο λεπτομερειακές εικόνες από την συνηθισμένη ακτινογράφιση για ορισμένα σημεία του σώματος και συχνά χρησιμοποιείται για όργανα όπως το ήπαρ και ο εγκέφαλος.

## Σπινθηρογράφημα

Το **σπινθηρογράφημα** χρησιμοποιείται συχνά για να παρατηρήσουμε πολλά σημεία του σώματος. Χρηγείται μια ελαφρώς ραδιενεργή ουσία από το στόμα ή με ένεση στο κυκλοφορικό σύστημα. Ένα μηχάνημα που ονομάζεται σπινθηρογράφος παίρνει φωτογραφίες των περιοχών του σώματος όπου απορροφείται η ουσία. Ένα καρκίνωμα μπορεί να εμφανιστεί στις φωτογραφίες σαν μία περιοχή με εντονότερη ή και ασθενέστερη ακτινοβολία από τον ιστό που την περιβάλλει.

## Υπέρηχοι

Η εξέταση με **υπέρηχους** χρησιμοποιεί μια συσκευή που μοιάζει με μικρόφωνο και εκπέμπει ηχητικά κύματα που προσκρούουν και αναπηδούν από τα εσωτερικά όργανα του σώματος. Οι αντηχήσεις που δημιουργούνται από τα ηχητικά κύματα μετατρέπονται σε μία εικόνα με την βοήθεια ενός υπολογιστού.

## Μαγνητική τομογραφία

Αντί ακτίνες-Χ, η μαγνητική τομογραφία χρησιμοποιεί ραδιοκύματα και έναν ισχυρό μαγνήτη για να δημιουργεί εικόνες των εσωτερικών οργάνων. Όπως η αξονική τομογραφία έτσι και η μαγνητική τομογραφία χρησιμοποιεί έναν υπολογιστή για να συνδυάσει πολλές εικόνες σε μία μοναδική φωτογραφία. Αυτή η φωτογραφία μπορεί να περιλαμβάνει όργανα, μύες, αιμοφόρα αγγεία και άλλα μέρη του σώματος που είναι δύσκολο να παρατηρηθούν με άλλα είδη διαγνωστικών μέσων.

## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Όταν ο γιατρός καταστρώνει το σχέμα της θεραπείας σου για τον υποτροπιάζοντα καρκίνο, θα πάρει υπόψη του πολλούς παράγοντες ίδιους με εκείνους που επηρέασαν την μορφή της θεραπείας σου για τον αρχικό καρκίνο. Ο τρόπος θεραπείας του καρκίνου σου εξαρτάται από τον τύπο του καρκίνου, το μέγεθός του, την θέση του, την γενική κατάσταση της υγείας σου, και τις προηγούμενες θεραπείες που σου έγιναν.

Ο γιατρός σου μπορεί να συστήσει χειρουργική επέμβαση, ακτινοβολίες, αντικαρκινικά φάρμακα (χημειοθεραπεία), ή συνδυασμό αυτών των θεραπευτικών μέσων. Για ορισμένους τύπους καρκίνων, όπως εκείνοι των γεννητικών οργάνων, ο γιατρός μπορεί να προτείνει ορμονοθεραπεία. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί σαν κατάλληλη θεραπευτική αγωγή να θεωρηθεί η ανοσοθεραπεία.

Έχει μεγάλη σημασία να συμμετέχεις ενεργά στην θεραπεία σου κάνοντας ερωτήσεις και εξωτερικεύοντας τα συναισθήματά σου. Κουβέντιασε με τον γιατρό σου για τους στόχους της θεραπείας σου, τις μεθόδους, και τις παρενέργειες, ώστε να βοηθήσεις να διαμορφωθεί η πιο κατάλληλη θεραπεία για την περίπτωση σου.

Οι παρακάτω παράγραφοι περιγράφουν τις πιο συνηθισμένες θεραπείες, μερικές από τις νεώτερες μεθόδους που βρίσκονται σήμερα στο στάδιο της έρευνας, και τις «αναπόδειχτες» θεραπείες για τις οποίες μπορεί να έχεις ακούσει. Θα βρεις επίσης έναν κατάλογο με ερωτήσεις που συχνά κάνουν οι ασθενείς για τις διάφορες θεραπείες.

## Χειρουργική επέμβαση

Η χειρουργική επέμβαση χρησιμοποιείται συχνά για την θεραπευτική αγωγή του καρκίνου όταν διαγνωστεί για πρώτη φορά, αλλά χρησιμοποιείται λιγώτερο συχνά στην περίπτωση της υποτροπής της νόσου. Ο γιατρός σου μπορεί να συστήσει εγχείρηση για να αφαιρεθεί ένας υποτροπιάζων καρκίνος αν η υποτροπή δείχνει να περιορίζεται σε ένα μοναδικό σημείο στο δέρμα ή στον πνεύμονα, ήπαρ, οστά, εγκέφαλο ή στους λεμφαδένες. Για πολλά σημεία υποτροπής, άλλες μέθοδοι όπως ακτινοβολία, χημειοθεραπεία ή ανοσοθεραπεία έχουν αποδειχτεί πιο αποτελεσματικές.

Όταν ο καρκίνος υποτροπιάσει σε κάποιο οστόν που δέχεται μεγάλο σωματικό βάρος (όπως είναι τα πόδια) υπάρχει κίνδυνος κατάγματος με την αύξηση του όγκου. Σε τέτοια περίπτωση ο γιατρός θα υποδείξει χειρουργική επέμβαση για να στηρίξει το οστόν και να προλάβει το κάταγμα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου και να κρατήσει τον ασθενή ενεργό όσον καιρό περιμένει να αποδώσουν οι άλλες μορφές θεραπείας και να θέσουν τον καρκίνο κάτω από έλεγχο.

## Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία εστιάζει ακτινοβολία μεγάλης εντάσεως (δεκάδες χιλιάδες φορές ισχυρότερη από εκείνη που απαιτείται για μία ακτινογραφία θώρακος) σε έναν κακοήθη όγκο για να καταστρέψει τα καρκινογόνα κύτταρα. Η ακτινοβολία επιδρά και στα υγιή και στα καρκινογόνα κύτταρα, έτσι χρησιμοποιείται ειδικός εξοπλισμός για να κατευθύνει την ακτινοβολία στους όγκους ή στις περιοχές του σώματος όπου υπάρχει η νόσος. Επειδή τα καρκινογόνα κύτταρα αναπτύσσονται και διαιρούνται πολύ ταχύτερα από πολλά φυσιολογικά κύτταρα γύρω τους, τα περισσότερα φυσιολογικά κύτταρα φαίνεται να συνέρχονται γρηγορότερα από τις επιπτώσεις της ακτινοβολίας παρά τα καρκινογόνα κύτταρα.

Οι γιατροί χρησιμοποιούν την ακτινοβολία για την θεραπεία του καρκίνου σχεδόν σε κάθε σημείο του σώματος. Μερικές φορές η **ακτινοθεραπεία** χρησιμοποιείται πριν από την χειρουργική επέμβαση για να συρρικνώσει έναν κακοήθη όγκο. Μετά την εγχείρηση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σταματήσει την ανάπτυξη οποιωνδήποτε

καρκινογόνων κυττάρων που παραμένουν, σε ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Σε μερικές περιπτώσεις, οι γιατροί χρησιμοποιούν ακτινοβολία και αντικαρκινικά φάρμακα αντί της χειρουργικής επέμβασης, για να καταστρέψουν ένα καρκίνωμα και να αποτρέψουν την επανεμφάνισή του.

Ο τύπος του καρκίνου, η θέση του, το στάδιο όπου βρίσκεται (έκταση της νόσου), και άλλοι παράγοντες θα κρίνουν αν η ακτινοθεραπεία είναι ο σωστός τρόπος θεραπείας του ασθενή. Σημεία του σώματος που επιδέχονται θεραπεία με ακτινοβολία περιλαμβάνουν τον εγκέφαλο, τους πνεύμονες και τα οστά.

Μολονότι η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει παρενέργειες, οι πιο πολλές από αυτές δεν είναι σοβαρές. Συνήθως εξαφανίζονται μέσα σε λίγες εβδομάδες μετά το τέλος της θεραπείας, αν και μερικές κρατούν περισσότερο. Το είδος της παρενέργειας που εμφανίζεται συχνά εξαρτάται από το σημείο του σώματος που υποβάλλεται σε θεραπεία και από την ποσότητα ακτινοβολίας που απορροφείται. Η κόπωση και ο ερεθισμός του δέρματος είναι οι πιο συνηθισμένες παρενέργειες μεταξύ των ασθενών που υποβάλλονται σε ακτινοθεραπεία. Πολλοί ασθενείς δεν παρουσιάζουν καμία παρενέργεια. Αν για την περίπτωση σου οριστεί σαν αγωγή η ακτινοθεραπεία, ζήτησε να ενημερωθείς από το γιατρό σου για τυχόν παρενέργειες και πως θα τις αντιμετωπίσεις ή διάβασε το «Η Ακτινοθεραπεία και Εσύ», ένα φυλλάδιο που διατίθεται από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης και απαντάει σε πολλές απορίες για το είδος αυτό της θεραπείας.

## **Χημειοθεραπεία**

**Χημειοθεραπεία** είναι η χρήση φαρμάκων για την θεραπεία του καρκίνου. Τα φάρμακα αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθούν από μόνα τους ή σε συνδυασμό με ακτινοθεραπεία, χειρουργική επέμβαση, ή ανοσοθεραπεία.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να χορηγηθεί από το στόμα ή με ενδοφλέβια ή ενδομυϊκή ένεση. Οι ουσίες αυτές βρίσκουν τα καρκινικά κύτταρα και τα καταστρέφουν σε όλα σχεδόν τα σημεία του σώματος. Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει μία μοναδική ουσία ή να αποτελεί συνδυασμό περισσότερων ουσιών.



Επειδή οι αντικαρκινικές ουσίες μπορούν να φθάσουν σε περιοχές που βρίσκονται πολύ μακριά από τον πρωτογενή καρκίνο και μπορούν να καταστρέψουν τα καρκινογόνα κύτταρα σε κάθε σημείο του σώματος, η χημειοθεραπεία είναι η πρωταρχική θεραπεία για πολλά είδη υποτροπιάζοντος καρκίνου που έχουν κάνει μετάσταση όχι μόνον σε ένα αλλά σε πολλά σημεία ή περιοχές του σώματος.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να προσβάλλει οποιαδήποτε κύτταρα στο σώμα που αναπτύσσονται με ταχύ ρυθμό είτε είναι φυσιολογικά είτε καρκινογόνα. Τα υγιή κύτταρα που παρουσιάζουν την μεγαλύτερη πιθανότητα να προσβληθούν είναι τα αιμοποιητικά κύτταρα στον μυελό των οστών, τα κύτταρα που επικαλύπτουν τον πεπτικό σωλήνα και τα γεννητικά όργανα, καθώς και τα θυλάκια των τριχών. Και σ' αυτή την περίπτωση πολλά φυσιολογικά κύτταρα είναι ικανά να αντικαθιστούν τον εαυτό τους.

Το κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά στην χημειοθεραπεία. Μερικοί παρουσιάζουν λίγες παρενέργειες ή και καμία· άλλοι πάλι λένε ότι οι παρενέργειές τους ήταν λιγώτερο σοβαρές από ότι περίμεναν, άλλοι βέβαια υποφέρουν περισσότερο. Ρώτησε τον γιατρό σου, την νοσοκόμα ή τον φαρμακοποιό για τις παρενέργειες που θα πρέπει να αναμένεις εξ αιτίας των ειδικών αντικαρκινικών φαρμάκων που έχουν οριστεί για την θεραπεία σου.

Μπορούν να σου κάνουν υποδείξεις που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα που τυχόν θα προκύπτουν κατά την θεραπεία σου. Οι περισσότερες παρενέργειες αρχίζουν σταδιακά να εκλείπουν μετά το τέλος της θεραπείας. Όμως το αίσθημα κοπώσεως που νιώθουν μερικοί ασθενείς στην διάρκεια της χημειοθεραπείας εξακολουθεί μερικές φορές να υπάρχει για κάποιο χρονικό διάστημα.

Το φυλλάδιο του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης «Η Χημειοθεραπεία και Εσύ» παρέχει εκτενέστερες πληροφορίες σχετικά με αυτό το είδος θεραπείας του καρκίνου.

## **Βιοψία**

Πολλές φορές η **βιοψία** αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για να διαπιστωθεί η ύπαρξη καρκίνου. Μολονότι μια μη φυσιολογική περιοχή γίνεται ορατή με την βοήθεια των διαφόρων οργάνων ενδοσκοπήσεως ή με ακτινογραφίες, η βιοψία δείχνει αν αυτή αποτελείται από καρκινογόνα ή μη κύτταρα.

Για μερικούς καρκίνους, ο γιατρός χρησιμοποιεί μία βελόνη για να αναρροφήσει υγρό ή να αφαιρέσει μικρά δείγματα ιστού. Με την χειρουργική βιοψία που εκτελείται με τοπική ή γενική νάρκωση, αφαιρείται ολόκληρος ο όγκος ή τμήμα του. Το δείγμα ιστών ή κυττάρων που αφαιρείται εξετάζεται στο μικροσκόπιο.

Αν ο καρκίνος σου έχει υποτροπιάσει, η ακριβής διάγνωση είναι το πρώτο βήμα για να προσδιοριστεί η καλύτερη μέθοδος θεραπείας και να τεθεί η ασθένεια και πάλι κάτω από έλεγχο.

### **Διερευνητικές και αναπόδεικτες θεραπείες**

Οι λέξεις «διερευνητικός» και «αναπόδεικτος» μπορεί να είναι παρόμοιες στην σημασία, αλλά υπάρχουν σημαντικές διαφορές όταν αυτές χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τα διάφορα είδη θεραπείας του καρκίνου. Η κατανόηση των διαφορών μπορεί να σε βοηθήσει όταν συζητάς και πρόκειται να διαλέξεις τον τρόπο θεραπείας σου.

### **Διερευνητικές θεραπείες**

Οι διερευνητικές θεραπείες είναι νέες μέθοδοι θεραπείας που εφαρμόζονται κάτω από αυστηρές επιστημονικές προδιαγραφές. Οι μέθοδοι αυτές έχουν δοκιμαστεί σε ζώα και έχουν αποδειχτεί ελπιδοφόρες για την θεραπεία του ανθρώπου. Οι γιατροί δοκιμάζουν την αξία των νέων τύπων θεραπείας με την βοήθεια των ασθενών που συμμετέχουν στις έρευνες που ονομάζονται κλινικές δοκιμασίες.

Οι ασθενείς που συμμετέχουν σε κλινικές δοκιμασίες έχουν την πιθανότητα να είναι οι πρώτοι που επωφελούνται από βελτιωμένες μεθόδους θεραπείας. Μπορούν επίσης με αυτόν τον τρόπο να συμβάλλουν σημαντικά στην ιατρική περίθαλψη γιατί τα αποτελέσματα των ερευνητικών μελετών μπορεί να βοηθήσουν πολλούς συνανθρώπους τους. Οι ασθενείς συμμετέχουν στις κλινικές δοκιμασίες μόνον αν οι ίδιοι τους το επιθυμούν και είναι ελεύθεροι να εγκαταλείψουν την δοκιμασία οποιαδήποτε ώρα. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις έρευνες αυτές παρέχονται στο φυλλάδιο του (Σ.Κ.Μ.Θ.) (Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης) με τον τίτλο: «Τι Είναι οι Κλινικές Δοκιμασίες»;

Παραδείγματα διερευνητικών θεραπειών του καρκίνου που αυτών τον καιρό βρίσκονται υπό μελέτη περιλαμβάνουν νέους συνδυασμούς φαρμάκων, βιολογικές θεραπείες, και μεταμοσχεύσεις μυελού των οστών. Αν αποδειχτούν αποτελεσματικές οι σημερινές διερευνητικές θεραπείες θα μπορούσαν να γίνουν οι καθιερωμένες θεραπείες του μέλλοντος.

### **Αναπόδεικτες μέθοδοι**

Η μέθοδος θεραπείας που περιγράφεται σαν «αναπόδεικτη» είναι εκείνη στην οποία η ουσία που χρησιμοποιείται (π.χ. κάποια βιταμίνη, κάποια τροφή, κ.λ.π.) ή ο τρόπος που αυτή χορηγείται δεν έχουν αποδειχτεί αποτελεσματικές κατά τις παραδεχτές σήμερα επιστημονικές μεθόδους. Οι αναπόδεικτες μέθοδοι, για τις οποίες πιθανόν έχεις ακούσει, χρησιμοποιούν διάφορα διαιτολόγια, βιταμίνες, και μείγματα βοτάνων.

## **ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**Η βιολογική θεραπεία** – που ονομάζεται και ανοσοθεραπεία – είναι ένας τομέας της θεραπείας του καρκίνου που παρουσιάζει μεγάλες προοπτικές. Χρησιμοποιεί και φυσικές και τεχνητές ουσίες για να ενισχύσει το ανοσοποιητικό (αμυντικό) σύστημα του ίδιου του σώματος εναντίον του καρκίνου. Ουσίες που ονομάζονται «μετατροπείς βιολογικής αντιδράσεως» (MBA), βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος να καταπολεμήσει την ανάπτυξη των καρκινογόνων κυττάρων. Διάφοροι ερευνητές μελετούν τις βιολογικές θεραπείες στις κλινικές δοκιμασίες για να μάθουν με ποιό τρόπο δρουν καλύτερα οι MBA και εναντίων ποιών καρκίνων.

## **ΟΡΜΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**Μ**ερικά είδη καρκίνου είναι ευαίσθητα στις μεταβολές του επιπέδου των διάφορων ορμονών. Με την προσθήκη, αφαίρεση, ή τον περιορισμό της δράσεως μιας συγκεκριμένης ορμόνης, οι γιατροί μπορούν να επιβραδύνουν την ανάπτυξη ή δραστηριότητα των κυττάρων που δέχονται την επίδραση αυτής της ορμόνης. Η **Ορμονο-**

**Θεραπεία** χρησιμοποιείται συχνά για την θεραπεία του καρκίνου του μαστού και του προστάτη.

Μερικές φορές η χειρουργική επέμβαση ή θεραπεία με ακτινοβολία χρησιμοποιούνται για να αποτρέψουν το σώμα να παράγει ορμόνες που τις έχουν ανάγκη τα καρκινογόνα κύτταρα για την ανάπτυξή τους. Η ορμονοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει ορισμένες παρενέργειες που εξαρτώνται από το είδος του φαρμάκου ή τις χειρουργικές διαδικασίες. Οι ασθενείς πιθανόν να παρουσιάσουν ναυτία, οίδημα, ή αύξηση του βάρους τους. Σε μερικές περιπτώσεις η θεραπεία παρεμποδίζει την παραγωγή ή την χρήση ορμονών από το σώμα. Για παράδειγμα, ασθενείς με καρκίνο του μαστού που τους χορηγείται το φάρμακο ταμοξιφέν, μπορεί να παρουσιάσουν συμπτώματα εμμηνοπαύσεως όπως εξάψεις.

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΩΣ

Όταν υποβλήθηκες σε θεραπεία για καρκίνο για πρώτη φορά, πιθανόν να είχες κάνει και φυσιοθεραπεία ή να δέχτηκες τις υπηρεσίες κάποιου ψυχολόγου ή κοινωνικού λειτουργού. Ίσως σκέφτεσαι να επιδιώξεις και πάλι μια τέτοια βοήθεια. Δύο άλλα είδη υποστηρικτικής θεραπείας που επίσης θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν σημαντικά είναι η διαιτολογική στήριξη και η ανακούφιση του πόνου.

### Διατροφή

Καλή διατροφή σημαίνει επιλογή εκείνων των τροφών που περιέχουν τις πρωτεΐνες, τις θερμίδες, και τα άλλα στοιχεία που είναι απαραίτητα για να διατηρηθεί η φυσιολογική λειτουργία του σώματος. Η εφαρμογή δίαιτας στην διάρκεια της θεραπείας δεν ενδεικνύεται επειδή στερεί τον οργανισμό από τις απαιτούμενες θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά.

Μπορεί να προκύψουν προβλήματα στην λήψη τροφής και στην πέψη εξ αιτίας των παρενεργειών της θεραπείας. Υπάρχουν τρόποι να μετριαστούν μερικές από αυτές τις παρενέργειες. Το φυλλάδιο του (Σ.Κ.Μ.Θ.) (Σύλλογος Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης) «Συμβουλές για τη Διατροφή σου» περιέχει πολλές υποδείξεις για τους τρόπους υγιεινής διατροφής στην διάρκεια της θεραπείας. Παρόμοιες συμβουλές αναφέρονται στα φυλλάδια «η Χημειοθεραπεία και Εσύ»

και «Η Ακτινοθεραπεία και Εσύ», όπου αναλύονται τα ειδικά προβλήματα διατροφής που σχετίζονται με αυτές τις θεραπείες.

Αν η λήψη της απαραίτητης ποσότητας τροφής, για να διατηρήσεις το κανονικό σου βάρος, εξακολουθήσει να είναι προβληματική παρά τις προσπάθειές σου, ζήτησε από τον διαιτολόγο του νοσοκομείου, όπου έκανες την θεραπεία σου, να σε βοηθήσει να καταστρώσεις ένα διαιτολόγιο για σένα. Για πολύ σοβαρά προβλήματα διατροφής μπορούν να γίνουν ειδικές θεραπείες στο σπίτι ή στο νοσοκομείο.

### **Έλεγχος του Πόνου**

Η παρουσία καρκίνου δεν σημαίνει πάντοτε και παρουσία πόνου. Αλλά αν τυχόν υπάρξει πόνος, υπάρχουν πολλοί τρόποι ανακουφίσεως του ή μετριασμού του. Ο πόνος από καρκίνο μπορεί σχεδόν πάντοτε να ανακουφιστεί ή να τεθεί κάτω από έλεγχο. Έχεις το δικαίωμα να ζητήσεις από εκείνους που σε περιθάλπτουν να σε βοηθήσουν να μετριάσεις τον πόνο σου όσο γίνεται περισσότερο. Ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση του πόνου είναι η θεραπεία της αιτίας που τον προκαλεί. Η αιτία του πόνου αντιμετωπίζεται, όποτε αυτό είναι δυνατό, με την αφαίρεση του όγκου ή την μείωση του μεγέθους του. Για να γίνει κάτι τέτοιο ο γιατρός σου μπορεί να συστήσει χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία, ή χημειοθεραπεία. Όταν καμιά από αυτές τις διαδικασίες δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί, ή όταν η αιτία του πόνου είναι άγνωστη, τότε εφαρμόζονται μέθοδοι ανακουφιστικές του πόνου. Ο πόνος μπορεί στο μεγαλύτερο μέρος του να ελεγχθεί με την χρήση παυσίπονων που λαμβάνονται από το στόμα. Ο γιατρός σου μπορεί να προτείνει παυσίπονα εκτός συνταγολογίου ή που κυκλοφορούν νόμιμα στην αγορά για ήπιο μέχρι μέτριο πόνο, ή ο γιατρός σου μπορεί να σου χορηγήσει ένα παυσίπονο με συνταγή ναρκωτικών για ισχυρό πόνο. Το φάρμακο δρα καλύτερα όταν ληφτεί προτού ο πόνος γίνει έντονος. Μίλησε με τον γιατρό σου αν έχεις πρόβλημα σχετικά με το πόσο συχνά μπορείς να παίρνεις το φάρμακο ή αν διαπιστώσεις ότι δεν σε ανακουφίζει. Αν υποβάλλεσαι σε ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία, μην παραλείψεις να ρωτήσεις τον γιατρό σου προτού πάρεις **οποιοδήποτε** φάρμακο.

Όταν περιγράψεις κάποιον πόνο στον γιατρό σου προσπάθησε να είσαι όσο γίνεται πιο ακριβής. Για να συστήσει ο γιατρός σου την καλύτερη για σένα αγωγή για ανακούφιση του πόνου, θα πρέπει να γνωρίζει τα παρακάτω στοιχεία:

- Πού ακριβώς εντοπίζεται ο πόνος σου; μετακινείται ποτέ ο πόνος σου από το ένα σημείο στο άλλο;
- Τι είδους πόνο νιώθεις; (υπόκωφο, οξύ, καυστικό κ.λ.π.);
- Πόσο συχνά επανέρχεται;
- Πόσο διαρκεί;
- Αρχίζει κάποια συγκεκριμένη ώρα (πριν ή μετά τα γεύματα, μετά από ορισμένες δραστηριότητες, κ.λ.π.);
- Υπάρχει κάτι που φαίνεται να τον ανακουφίζει, (π.χ. αν πλαγιάσεις, αν είσαι καθιστός, αν φας κάτι κ.λ.π.);

Επειδή ο πόνος μπορεί να χειροτερεύσει όταν νιώθεις φόβο ή αγωνία, ίσως βρεις κάποια ανακούφιση εκτελώντας μυοχαλαρωτικές ασκήσεις ή με αυτοσυγκέντρωση. Αυτές οι δραστηριότητες που συνήθως απαιτούν βαθιές και ρυθμικές ανάσες και σιωπηλή αυτοσυγκέντρωση μπορούν να εκτελεστούν σχεδόν οπουδήποτε.

Κάποιες μη ιατρικές μέθοδοι για την μείωση του πόνου άρχισαν να γίνονται αξιοπρόσεχτες τα τελευταία χρόνια. Η ύπνωση και ο βελονισμός έχουν αποδειχτεί ωφέλιμες για μερικά άτομα σε σοβαρή κατάσταση. Αν επιθυμείς να πληροφορηθείς σχετικά με αυτές, ζήτησε από τον γιατρό σου ή την νοσοκόμα σου να σε παραπέμψουν σε κάποιον επαγγελματία ειδικό σε ζητήματα υγείας που είναι ειδικευμένος να διδάξει αυτές τις μεθόδους. Ένα φυλλάδιο για την αντιμετώπιση του πόνου με τον τίτλο: «Ερωτήσεις και Απαντήσεις για τον Έλεγχο του Πόνου» διατίθεται από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης (Σ.Κ.Μ.Θ.). Για να αποκτήσεις το φυλλάδιο, μπορείς να καλέσεις στα γραφεία του καθημερινά (9.00-1.00 μ.μ.): (031) 241-911.

Στο εξωτερικό έχουν εκπονηθεί κατάλογοι με ενδεικτικές παρατηρήσεις που μας βοηθούν να διαπιστώσουμε αν μια νέα θεραπεία είναι διερευνητική ή αναπόδεικτη. Ένας τρόπος είναι να δούμε πως δημοσιεύονται τα αποτελέσματα της θεραπείας. Τα πορίσματα των κλινικών δοκιμών δημοσιεύονται συνήθως πρώτα σε ιατρικά και επιστημονικά περιοδικά και αργότερα μπορεί να δημοσιευτούν σε εφη-

μερίδες και περιοδικά που απευθύνονται γενικά στο κοινό. Οι αναπόδειχτες μέθοδοι δημοσιεύονται συνήθως μόνο στις εφημερίδες και στα περιοδικά. Στηρίζονται γενικά σε προσωπικές αφηγήσεις ασθενών και δεν αναλύουν τα επιστημονικά δεδομένα. Η χρήση αυτών των αναπόδεικτων θεραπειών μπορεί τελικά να είναι επιζήμια γιατί αυτές οι θεραπείες είναι πιθανό να προκαλέσουν επικίνδυνες αντιδράσεις ή ακόμη να καθυστερήσουν ή και να παρεμποδίσουν τις θεραπείες που έχουν αποδειχτεί αποτελεσματικές.

Επικοινωνήσε με το (Σ.Κ.Μ.Θ.) (Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης) εάν επιθυμείς να ενημερωθείς καλύτερα για τις αναπόδειχτες θεραπείες. Το φυλλάδιο «Αναπόδειχτες Μέθοδοι Αντιμετώπισης του Καρκίνου» διατίθεται από το Σ.Κ.Μ.Θ. και παρέχει πληροφορίες για πολλές τέτοιες θεραπείες. Μη παραλείψεις να μελετήσεις προσεκτικά τον κατάλογο των προτεινόμενων ερωτήσεων που ακολουθεί παρακάτω, καθώς εξετάζεις τις επιλογές θεραπείας που σου προσφέρονται.

### **Ερωτήσεις που θα Υποβάλλεις στον Γιατρό σου**

Προτού εσύ και ο γιατρός σου συμφωνήσετε σχετικά με το κατάλληλο θεραπευτικό σχήμα, πρέπει να κατανοήσεις γιατί μια θεραπεία προτείνεται σαν προτιμότερη από τις άλλες.

Κάνε μία αξιολόγηση σχετικά με τα οφέλη, τους κινδύνους, τις παρενέργειες, και τις επιπτώσεις που συνεπάγεται η προτεινόμενη θεραπεία για την ποιότητα της ζωής σου, σε σύγκριση με άλλες θεραπείες.

Οι ερωτήσεις που ακολουθούν στην συνέχεια είναι παραδείγματα για το τι επιθυμούν συνήθως να μάθουν οι ασθενείς για την θεραπεία τους. Ίσως να θέλεις να προσθέσεις και τις δικές σου στον κατάλογο αυτό για θέματα που επιθυμείς να συζητήσεις με τον γιατρό σου, την νοσοκόμα σου, ή την κοινωνική λειτουργό. Τα μέλη της οικογένειάς σου ή άλλοι άνθρωποι του κοντινού σου περιβάλλοντος ίσως έχουν και αυτοί τις δικές τους ερωτήσεις.

**Ερωτήσεις που μπορείς να υποβάλλεις για οποιαδήποτε προτεινόμενη θεραπεία:**

– Ποιός είναι ο στόχος της θεραπείας αυτής; Είναι μια ολοκληρωτική ίαση της νόσου, θα συρρικνώσει τον όγκο και θα ανακουφίσει τα συμπτώματα, ή είναι μόνον για παρηγοριά;

- Γιατί νομίζετε ότι αυτή η θεραπεία είναι η πιο κατάλληλη για μένα;
- Είναι αυτή η καθιερωμένη θεραπεία για τον καρκίνο από τον οποίο πάσχω;
- Υπάρχουν άλλα είδη θεραπείας; και ποιά είναι αυτά;
- Υπάρχει περίπτωση να επιλεγώ για συμμετοχή σε κλινικές δοκιμασίες;
- Τι οφέλη πρέπει να αναμένω από την θεραπεία;
- Υπάρχουν παρενέργειες από αυτή την θεραπεία; Είναι μόνιμες ή προσωρινές;
- Υπάρχει τρόπος να αποτραπούν ή να ανακουφιστούν οι παρενέργειες;
- Πόσο ασφαλής είναι αυτή η θεραπεία; Τι κινδύνους διατρέχω;
- Πώς θα ξέρω ότι η θεραπεία είναι αποτελεσματική;
- Θα χρειαστεί να εισαχθώ στο νοσοκομείο;
- Τι θα συμβεί αν δεν υποβληθώ σε θεραπεία;
- Τι πρέπει να γνωρίζει η οικογένειά μου για την θεραπεία; Μπορούν να βοηθήσουν οι δικοί μου;
- Πόσο θα διαρκέσει η θεραπεία μου;
- Τι θα κοστίσει η θεραπεία;

#### **Ερωτήσεις για την ακτινοθεραπεία:**

- Τι όφελος θα έχω από αυτή την θεραπεία;
- Τι είδους ακτινοθεραπεία θα υποστώ;
- Πόσο διαρκούν οι θεραπείες; Πόσες θεραπείες θα χρειαστώ; κάθε πότε θα γίνονται;
- Μπορώ να προγραμματίσω τις θεραπείες για κάποια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας;
- Τι θα συμβεί αν χρειαστεί να χάσω μια θεραπεία;
- Τι πιθανούς κινδύνους διατρέχω από την θεραπεία;
- Τι παρενέργειες θα πρέπει να αναμένω; Τι μπορώ να κάνω για την ανακούφισή τους;
- Ποιός θα μου κάνει τις θεραπείες; Που γίνονται οι θεραπείες;
- Θα χρειαστεί να κάνω κάποια διαίτα;
- Θα περιοριστούν οι δραστηριότητές μου;

#### **Ερωτήσεις σχετικά με την χημειοθεραπεία και ορμονοθεραπεία:**

- Τι αναμένετε γιατρέ να μου κάνουν τα χορηγούμενα φάρμακα;



- Ποιά φάρμακα θα μου χορηγούνται; Πως χορηγείται το καθένα από αυτά;
- Πού θα γίνονται οι θεραπείες;
- Πόσο κρατούν οι θεραπείες; Πόσες θα χρειαστώ;
- Τι θα συμβεί αν χάσω μια δόση;
- Τι κινδύνους διατρέχω;
- Τι παρενέργειες θα πρέπει να αναμένω; Τι μπορώ να κάνω γι' αυτές;
- Θα χρειαστεί να ακολουθήσω κάποια ειδική διαίτα; Θα χρειαστούν οποιοιδήποτε άλλοι περιορισμοί;
- Μπορώ να παίρνω άλλα φάρμακα στη διάρκεια της θεραπείας;
- Μπορώ να πίνω αλκοολούχα ποτά στη διάρκεια της θεραπείας;

#### **Ερωτήσεις σχετικά με την βιολογική θεραπεία:**

- Τι είδους θεραπεία ακριβώς θα κάνω; Πως γίνεται μια τέτοια θεραπεία;
- Έχει αποδειχτεί ως τώρα ότι αυτού του είδους η θεραπεία είναι αποτελεσματική για τον δικό μου καρκίνο;
- Τι παρενέργειες να αναμένω; Τι μπορεί να γίνει για την ανακούφισή τους;
- Που θα πρέπει να πηγαίνω για την θεραπεία;
- Ποιός θα είναι ο υπεύθυνος γιατρός για την θεραπεία;
- Πόσο θα κρατήσει η θεραπεία, και πόσο καιρό θα βρίσκομαι στο νοσοκομείο;
- Πόσο θα στοιχίσει η θεραπεία; Θα καταβάλλει η ασφάλεια τα έξοδα της θεραπείας μου.

#### **Ερωτήσεις σχετικά με τις διερευνητικές θεραπείες ή τις αναπόδειχτες μεθόδους:**

- Τι όφελος μπορώ να αναμένω από την θεραπεία;
- Τι μπορώ να μάθω από αυτήν;
- Υπάρχει επιστημονική μαρτυρία ότι η θεραπεία θα βοηθήσει την κατάσταση;
- Ποιοί είναι οι γνωστοί ή πιθανοί κίνδυνοι; Οι πιθανές παρενέργειες;
- Θα πρέπει να γίνει η θεραπεία μου από διαφορετικό γιατρό;
- Θα καλύψει η ασφάλειά μου τα έξοδα της θεραπείας;
- Θα χρειαστεί να ταξιδεύω για να κάνω την θεραπεία; Πόσο συχνά;

## ΠΩΣ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

**Μ**πορεί να θυμάσαι ότι ένα μεγάλο μέρος του φόβου και της αγωνίας που ένιωσες όταν ο καρκίνος εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην ζωή σου ήταν ο «φόβος για το άγνωστο». Μπορείς και πάλι να βοηθήσεις τον εαυτό σου με την συγκέντρωση πληροφοριών, με την όσο γίνεται πιο ενεργή συμμετοχή σου στην θεραπεία σου, και με την αναζήτηση της υποστηρίξεως που σου χρειάζεται για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματα που σε κυριεύουν εξ αιτίας της υποτροπής του καρκίνου.

### Συγκέντρωση πληροφοριών

Αν γνωρίζεις με ποιό τρόπο μπορεί η ασθένεια να επηρεάσει την ζωή σου και αν είσαι διαρκώς ενημερωμένος για την εξέλιξη της θεραπείας σου, σου δίνεται μεγαλύτερη δυνατότητα να συμμετάσχεις στην νοσηλεία σου.

Μάθε όσο μπορείς περισσότερα για το τί σου συμβαίνει. Αν έχεις οποιοσδήποτε απορίες ρώτα τον γιατρό σου και τα υπόλοιπα μέλη της νοσηλευτικής σου ομάδας. Ο γιατρός σου είναι το αρμόδιο πρόσωπο για να λύσει τις απορίες σου για τα φάρμακά σου. Αν δεν καταλαβαίνεις την απάντηση σε κάποια ερώτησή σου, ξαναρώτησε.

Μερικοί ασθενείς διστάζουν να ρωτήσουν τους γιατρούς τους για τις επιλογές που έχουν μεταξύ των διαφόρων τρόπων θεραπείας. Νομίζουν ίσως ότι οι γιατροί δεν ανέχονται να αμφισβητούνται τα όσα προτείνουν για την θεραπεία τους. Οι περισσότεροι γιατροί, όμως, πιστεύουν ότι ο πιο καλός ασθενής είναι ο καλά πληροφορημένος ασθενής. Αντιλαμβάνονται ότι η αντιμετώπιση της θεραπείας είναι ευκολότερη όταν οι ασθενείς καταλαβαίνουν όσο γίνεται περισσότερα, και παρακινούν τους ασθενείς να εκδηλώνουν τις ανησυχίες τους.

Όταν συναντιέσαι με τον γιατρό σου για να συζητήσετε για τους πιθανούς τρόπους θεραπείας που προσφέρονται, ή για να ζητήσεις βοήθεια για τα διάφορα προβλήματα που προκύπτουν κατά την θεραπεία, πάρε μαζί σου τον κατάλογο με τις απορίες σου και παρακάλεσε έναν φίλο ή έναν συγγενή να σε συνοδεύσει. Ο συνοδός σου και εσύ θα πάρετε τις πιο χρήσιμες συμβουλές αν συζητήσετε με τον γιατρό με κάθε ειλικρίνεια για τις ανάγκες σου, για τις προσδοκίες σου, για τις επιθυμίες σου και για τις ανησυχίες σου.

## Η συμμετοχή σου στην θεραπεία σου

Η συμμετοχή σου στην νοσηλευτική σου αγωγή μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις ένα αίσθημα ευεξίας και ελέγχου της καταστάσεως. Μπορείς να συμμετάσχεις με πολλούς τρόπους. Ένας από αυτούς είναι να ακολουθήσεις τις συστάσεις του γιατρού σου για την φροντίδα του εαυτού σου, συστάσεις όπως η τήρηση ενός ειδικού διαιτολογίου ή η αποφυγή του αλκοόλ.

Άλλος τρόπος για να συμβάλλεις στην νοσηλεία σου είναι να κρατάς τον γιατρό σου ενήμερο. Ανέφερε με κάθε ειλικρίνεια πως νιώθεις, και όταν προκύπτουν προβλήματα, φρόντισε να τα περιγράψεις με την μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.

Μη διστάσεις ποτέ να αναφερεις στον γιατρό σου τα οποιαδήποτε συμπτώματα ή να ζητήσεις την συμβουλή του για τον τρόπο αντιμετώπισεώς τους. Μολονότι πολλά σημεία και συμπτώματα σχετικά με την κατάσταση της υγείας σου μπορεί να σου φαίνονται ασήμαντα, θα μπορούσαν να δώσουν στον γιατρό σου πολύτιμες πληροφορίες. Μάθε τι σημεία πρέπει να προσέχεις αν θα εμφανιστούν, και αν εμφανιστεί οποιοδήποτε από αυτά, ανάφερέ το στο γιατρό σου όσο γίνεται πιο σύντομα.

Μη ξεχνάς ότι άλλο είναι το «κάνω» κάτι και άλλο το «παρακάνω». Η ανάπαυση τώρα πια είναι για σένα κάτι το πολύ ζωτικό – και σωματική και ψυχική. Μερικά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να διατηρηθείς σε καλή φυσική κατάσταση είναι:

– **Τρώγε καλά.** Αυτό μπορεί να είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την αντίδραση του οργανισμού σου στη θεραπεία.

– **Αύξησε τις ώρες αναπαύσεως.** Ο οργανισμός σου καταναλώνει μεγάλη ποσότητα ενέργειας πέρα από την κανονική στην διάρκεια της θεραπείας. Κοιμήσου περισσότερες ώρες την νύχτα και παίρνε έναν υπνάκο όποτε νιώθεις την ανάγκη στην διάρκεια της ημέρας.

– **Προσάρμοσε τις δραστηριότητές σου.** Προσπάθησε να μην έχεις υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σου. Ζήτησε από τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σου να αναλάβουν κάποιες από τις καθημερινές σου δουλειές αν νιώθεις την ανάγκη. Αν οι δυνάμεις σου είναι εξασθενημένες, κάνε μόνον ότι σου είναι απόλυτα απαραίτητο και μείωσε κάθε άλλη δραστηριότητα.

**Πώς να αντιμετωπίζεις τα συναισθήματά σου.** Η διάγνωση του καρκίνου είτε πρόκειται για πρώτη φορά είτε πρόκειται για υποτροπή είναι πολύ πιθανό να απειλήσει την ψυχική ευεξία του κάθε ανθρώπου.

Ορισμένοι άνθρωποι, όταν αντιληφθούν για πρώτη φορά ότι ο καρκίνος ξαναγύρισε νιώθουν ισχυρό κλονισμό και διάψευση της ελπίδας τους. Πολλοί από αυτούς είχαν μια για πάντα εγκαταλείψει στο παρελθόν κάθε δυσάρεστη εμπειρία του καρκίνου και έτσι η καινούργια διάγνωση τους κτυπάει το ίδιο σκληρά όπως την πρώτη φορά ή και ακόμη σκληρότερα. Άλλοι πάλι δεν αιφνιδιάζονται, λες και το περίμεναν να συμβεί όλον αυτόν το καιρό.

Μπορεί να έρθουν στιγμές που θα νιώθεις να σε κυριεύουν ο φόβος, η αγωνία, η κατάθλιψη, η οργή. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Είναι οι συνηθισμένοι τρόποι με τους οποίους ο καθένας αντιμετωπίζει μιιά δύσκολη κατάσταση, και πολλά άτομα με υποτροπιάζοντα καρκίνο δοκιμάζουν αυτά τα συναισθήματα. Όταν σε κυριεύουν τέτοια συναισθήματα μην διστάζεις καθόλου να τα εκδηλώσεις. Κανένα από αυτά δεν είναι «λανθασμένη» αντίδραση και η εξωτερική τους θα σε βοηθήσει να τα αντιμετωπίσεις.

Το γεγονός ότι αρχίζει και πάλι η αντικαρκινική θεραπεία μπορεί να βάλει σε σοβαρή δοκιμασία και το ηθικό σου και την σωματική σου υγεία. Η στάση σου απέναντι στην δοκιμασία και οι αντιδράσεις σου μπορούν πραγματικά να παίξουν τον πιο σημαντικό ρόλο. Μη ξεχνάς ότι έχεις και άλλοτε αντιμετωπίσει την ίδια κατάσταση. Έχοντας πάντοτε στο μυαλό σου τους στόχους της θεραπείας θα μπορέσεις να διατηρήσεις υψηλά το ηθικό σου στην διάρκεια της θεραπείας και να αντιμετωπίσεις τις κρίσεις καταθλιψεως που μπορεί να σου συμβούν.

Καθώς υποβάλλεσαι στην θεραπεία είναι φυσικό να νιώθεις τον εαυτό σου καλύτερα ορισμένες μέρες παρά τις άλλες. Η αβεβαιότητα της ζωής με την παρουσία του υποτροπιάζοντος καρκίνου συμβάλλει πότε πότε σε εναλλαγή καταστάσεων αισιοδοξίας και αποκαρδιώσεως.

Όταν βρεθείς σε μια άσχημη μέρα, προσπάθησε να θυμάσαι ότι υπήρξαν καλές μέρες πριν και θα υπάρξουν και άλλες στο μέλλον. Το γεγονός ότι νιώθεις στις μαύρες σου σήμερα δεν σημαίνει υποχρεωτι-

κά ότι θα νιώθεις το ίδιο και αύριο ή ότι παραιτείσαι από τον αγώνα. Σε τέτοιες στιγμές προσπάθησε να ξεχαστείς με την ανάγνωση ενός βιβλίου, με κάποια ευχάριστη απασχόληση (χόμπι), ή κάνοντας σχέδια για το φύτεμα ενός καινούργιου κήπου. Πολλοί λένε ότι βοηθάει πολύ όταν προσβλέπεις σε κάποιο ευχάριστο μελλοντικό γεγονός – ακόμη και σε κάτι απλό όπως μια βόλτα με το αυτοκίνητο, την επίσκεψη κάποιου φίλου, ή ένα ευχάριστο τηλεφώνημα. Μερικές φορές όμως, ίσως σου έρχεται απλά και μόνο να κλάψεις και αυτό πάλι είναι αναμενόμενο και κάνει καλό.

Ίσως χρειαστεί να βασιστείς στους πιο κοντινούς σου ανθρώπους για συμπαράσταση στην διάρκεια της θεραπείας σου, αλλά κάτι τέτοιο μπορεί στην αρχή να είναι δύσκολο. Μπορεί να μην θέλεις να δεχτείς βοήθεια, και μερικοί άνθρωποι πάλι, μπορεί να δυσκολεύονται να σου την προσφέρουν. Πολλοί δεν καταλαβαίνουν τι είναι καρκίνος και πιθανόν να σε αποφεύγουν γιατί φοβούνται την ασθένειά σου. Άλλοι πάλι μπορεί να βρίσκονται σε δύσκολη θέση μήπως σε στενοχωρήσουν λέγοντας κάτι που δεν έπρεπε να πουν.

Εκεί που θα περίμενες τους άλλους να σπεύσουν να σε βοηθήσουν, ίσως θα πρέπει να κάνεις εσύ την πρώτη κίνηση. Προσπάθησε να είσαι ειλικρινής όταν κουβεντιάζεις με τους άλλους για την ασθένειά σου, για την θεραπεία σου, για τις ανάγκες σου, και τα συναισθηματά σου. Μόλις οι άνθρωποι αντιληφθούν ότι είσαι σε θέση να συζητάς τέτοια θέματα, μπορεί να φανούν πιο πρόθυμοι να σπάσουν τον πάγο και να σε βοηθήσουν.

Όταν εσύ και τα αγαπημένα σου πρόσωπα μοιράζεστε τα συναισθηματά σου θα μπορέσετε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλο με καλύτερο τρόπο, στην διάρκεια αυτής της δοκιμασίας. Ένα ακόμη φυλλάδιο δημοσιευμένο από το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης με τίτλο «Δώσε χρόνο στην Ζωή», προσφέρει χρήσιμες συμβουλές για τους καρκινοπαθείς και τις οικογένειές τους.

Μερικές φορές είναι ευκολότερο να μιλήσεις με κάποιον τρίτο που δεν ανήκει στο οικογενειακό ή φιλικό σου περιβάλλον. Προσπάθησε να μιλήσεις με άτομα που είναι αρμόδια για θέματα υγείας όπως είναι ο γιατρός σου, η νοσοκόμα, ο ψυχολόγος, η κοινωνική λειτουργός, ή ένας ιερωμένος με τον οποίο είσαι εξοικωμένος. Να ξέρεις ότι αυτοί οι επαγγελματίες νοιάζονται και φροντίζουν και για τα συναι-

σθήματά σου και για την σωματική σου υγεία. Όταν γνωρίζουν τις προσωπικές σου ανησυχίες, με ποιό τρόπο επηρεάστηκε η οικογενειακή σου ζωή ή γενικά η καθημερινή σου ζωή, και ποιές μεταβολές θα επιθυμούσες να δεις στο περιβάλλον σου, θα μπορέσουν να σε στηρίξουν πιο σωστά στον συναισθηματικό τομέα.

Είναι πιθανό μερικές φορές να νιώθεις σε υπερένταση από τις συνεχόμενες αλλαγές στην ζωή σου. Ως ένα σημείο η υπερένταση μπορεί να βοηθήσει την κατάσταση, γιατί ίσως σε παρακινήσει να αναλάβεις δράση. Η υπερβολική όμως υπερένταση μπορεί να βλάψει την υγεία σου και να σε κάνει να νιώσεις ότι χάνεις τον έλεγχο της καταστάσεως. Ίσως να μη μπορέσεις να αποδιώξεις ολότελα την υπερένταση που σε πιέζει, μπορείς όμως να προσπαθήσεις να την περιορίσεις. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις διάφορες τεχνικές χαλαρώσεως, για να μειώσεις την υπερένταση και να αντεπεξέλθεις με τον πιο ικανοποιητικό τρόπο στην ασθένειά σου. Οι ρυθμικές εισπνοές-εκπνοές, η όνειροπόληση και η αποκέντρωση είναι μερικές από τις τεχνικές που μαθαίνονται και χρησιμοποιούνται εύκολα όποτε τις χρειαστείς. Αν ενδιαφέρεσαι ζητά από τον γιατρό σου ή την νοσοκόμα να σε παραπέμψουν σε κάποιον που έχει εξασκηθεί να διδάσκει αυτές τις τεχνικές. Η τοπική βιβλιοθήκη επίσης πιθανότατα διαθέτει χρήσιμα βιβλία σχετικά με την ανακούφιση της υπερεντάσεως.

Πολλοί είναι οι λόγοι που κάνουν τον καρκινοπαθή να νιώθει μελαγχολία, άγχος ή κατάθλιψη. Πιθανόν να μπορείς να αντιμετωπίσεις από μόνος σου μερικά από αυτά τα προβλήματα ή με την βοήθεια της οικογένειά σου, των φίλων σου, ή του ιερέα, αλλά για μερικά άλλα ίσως χρειαστείς την βοήθεια κάποιου επαγγελματία. Ένας σύμβουλος εκπαιδευμένος να βοηθάει τους καρκινοπαθείς να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους μπορεί να σου προσφέρει την υποστήριξη που πιθανόν χρειάζεσαι. Ένας τέτοιος σύμβουλος καταλαβαίνει τα ειδικά προβλήματα που προκύπτουν, καθώς και τους διάφορους τρόπους αντιμετώπισεώς τους που έχουν αποδειχτεί χρήσιμοι για άλλους ασθενείς. Αν νομίζεις ότι μιιά τέτοια υποστήριξη θα μπορούσε να σε βοηθήσει, ζητά από τον γιατρό σου ή την νοσοκόμα να σου δώσουν το όνομα του κατάλληλου συμβούλου.

## ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

**Α**ν εργάζεσαι κάπου μπορεί να θελήσεις να επιστρέψεις στην δουλειά σου το συντομότερο δυνατόν. Μπορεί ακόμη να διαπιστώσεις ότι είσαι σε θέση να συνεχίσεις να εργάζεσαι κατά την διάρκεια της θεραπείας σου. Αυτό εξαρτάται από το είδος της θεραπείας στην οποία υποβάλλεσαι, τι παρενέργειες σου προκαλεί και πως διάκεισαι προς την εργασία.

Μερικές φορές οι καρκινοπαθείς διαπιστώνουν ότι έχουν διαφορετική μεταχείριση στην δουλειά εξ αιτίας της καταστάσεως της υγείας τους. Αν κάτι τέτοιο συμβεί σ' εσένα, να είσαι έτοιμος να διεκδικήσεις τα δικαιώματά σου. Είναι πιθανό ο εργοδότης σου να παραβιάζει τους νόμους που σε προστατεύουν από τέτοια άδικη μεταχείριση.

Μολονότι γύρω στο 1 εκατομμύριο καρκινοπαθείς στις Ηνωμένες Πολιτείες υπόκεινται σε διακρίσεις της μιάς ή της άλλης μορφής στις εργασίες τους, κάθε τέτοια τακτική διακρίσεων είναι εντελώς παράνομη. Η Αμερικανική κυβέρνηση με τον Νόμο περί Αναπηρίας που τέθηκε σε ισχύ το 1992, θέτει εκτός νόμου κάθε είδους διάκριση εκ μέρους είτε της ιδιωτικής είτε της δημόσιας εργοδοσίας, σε βάρος των ειδικευμένων εργατών που έχουν αναπηρία ή κάποιο ιστορικό αναπηρίας. Ο Ομοσπονδιακός Νόμος Αποκαταστάσεως Αναπήρων το 1973 αναφέρει ότι η Ομοσπονδιακοί εργοδότες ή οι εταιρίες που επιχορηγούνται με Ομοσπονδιακά κονδύλια δεν επιτρέπεται να κάνουν διακρίσεις σε βάρος των αναπήρων εργατών, όπου συμπεριλαμβάνονται και οι καρκινοπαθείς. Πέρα από την κρατική προστασία υπάρχει πιθανότητα να δικαιούσαι προστασία βάσει των πολιτειακών νόμων. Εξακριβώσε τα ισχύοντα σύμφωνα με τον νόμο για ίσα δικαιώματα στην εργασία, επικοινωνώντας με το τοπικό γραφείο εξυπηρέτησεως εργατικού προσωπικού.

Είναι απαραίτητο να ξέρεις με κάθε λεπτομέρεια τα ασφαλιστικά σου δικαιώματα, όχι μόνον σαν καρκινοπαθής αλλά και σαν υπάλληλος της εταιρείας σου. Διάβασε πολύ προσεκτικά το πρόγραμμα υγειονομικής περιθάλψεως που παρέχεται από τον εργοδότη σου. Αν έχεις οποιεσδήποτε απορίες, επικοινωνήσε με την επιτροπή δημόσιας περιθάλψεως. Αυτή η υπηρεσία ορίζει τι είδους προγράμματα υγειονομικής περιθάλψεως πρέπει να παρέχονται και σε ποιά περι-

πτωση μπορεί να αυξηθούν τα ποσοστά επιδοτήσεως.

Αν δυσκολεύεσαι να μάθεις πια είναι τα δικαιώματά σου, ή αν έχεις οποιοσδήποτε απορίες για εργασιακά θέματα, έλα σε επαφή με το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης στον αριθμό 241-911. Εκεί μπορούν να σε βοηθήσουν να βρεις τις τοπικές υπηρεσίες που είναι αρμόδιες για τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις.

## 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.

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

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

Για τις παραπάνω ομάδες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Συλλόγου μας στη διεύθυνση Αγ. Σοφίας 46 • Θεσσαλονίκη 54622 • Τηλ. (031) 241.911 • Fax: 221.211 και Αλ. Συμεωνίδη 1 • Τηλ. (031) 851.222



## ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

**Ακτίνες-Χ:** Ισχυρή ακτινοβολία. Χρησιμοποιείται σε χαμηλές δόσεις για την διάγνωση ασθενειών και σε υψηλές δόσεις για την θεραπεία του καρκίνου.

**Ακτινοσκόπηση:** φωτογράφιση του εσωτερικού του σώματος που γίνεται αφού χορηγηθεί στον ασθενή ελαφρώς ραδιενεργή ουσία από το στόμα ή με ενδοφλέβια ένεση.

**Ακτινοθεραπεία:** Θεραπεία με ισχυρή ραδιενεργή ακτινοβολία ακτίνων-Χ ή από άλλες ραδιενεργές πηγές για την εξάλειψη των καρκινογόνων κυττάρων.

**Αναπόδεικτες Μέθοδοι:** Θεραπείες όπου χρησιμοποιούνται ουσίες ή διαδικασίες για την αντιμετώπιση της νόσου, που δεν έχουν αποδειχτεί αποτελεσματικές σύμφωνα με τις καθιερωμένες επιστημονικές μεθόδους.

**Αξονική Τομογραφία:** Μια σειρά από λεπτομεριακές φωτογραφικές απεικονίσεις περιοχών στο εσωτερικό του σώματος, που δημιουργούνται από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή συνδεδεμένο με ένα ακτινογραφικό μηχάνημα.

**Βιολογική Θεραπεία:** Θεραπεία με την χρήση ουσιών που ονομάζονται μετατροπείς βιολογικών αντιδράσεων, και μπορούν να βοηθήσουν το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμήσει πιο αποτελεσματικά την ασθένεια. Ονομάζεται επίσης ανοσοθεραπεία.

**Βιοψία:** Η λήψη δείγματος από έναν ιστό για μικροσκοπική εξέταση για να διαπιστωθεί η ύπαρξη ή μη καρκινογόνων κυττάρων.

**Γαστρεντερικός Σωλήνας:** Ο πεπτικός σωλήνας όπου το σώμα επεξεργάζεται και απορροφά την τροφή. Περιλαμβάνει τον οισοφάγο, το στομάχι, το ήπαρ, το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο και το απευθυσμένο.

**Δείκτης Καρκινογόνου Όγκου:** Ουσία στο αίμα ή σε άλλα σωματικά υγρά που δείχνει ότι πιθανόν ένα άτομο έχει καρκίνο.

**Ερευνητικές Θεραπείες:** Θεραπείες που χρησιμοποιούν καινούργιες ουσίες ή μεθόδους θεραπείας της νόσου και χορηγούνται σύμφωνα με αυστηρές επιστημονικές προδιαγραφές.

**Καρκίνος:** Όρος που αφορά πάνω από 100 ασθενείς στις οποίες τα μη φυσιολογικά κύτταρα πολλαπλασιάζονται ανεξέλεγκτα. Τα

καρκινογόνα κύτταρα μεταφέρονται σε άλλα μέρη του σώματος μέσω της κυκλοφορίας του αίματος και του λεμφικού συστήματος.

**Λεμφαδένες:** Μικροί σχηματισμοί με σχήμα φασολιού στο λεμφικό σύστημα. Οι λεμφαδένες περιέχουν ειδικά κύτταρα που έχουν την δυνατότητα να παγιδεύουν τα καρκινογόνα κύτταρα ή τα βακτηρίδια που κινούνται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση μέσα στον οργανισμό με το λεμφικό υγρό.

**Μαγνητική Τομογραφία:** Διαδικασία όπου χρησιμοποιείται ένας μαγνήτης συνδεδεμένος με έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή για να δημιουργήσει φωτογραφικές απεικονίσεις περιοχών του εσωτερικού του σώματος.

**Μετάσταση:** Η εξάπλωση του καρκίνου από ένα σημείο του σώματος σε κάποιο άλλο. Τα κύτταρα στον μεταστατικό (δευτερογενή) όγκο είναι όμοια με εκείνα του αρχικού (πρωτογενούς) όγκου.

**Όγκος:** Μία μη φυσιολογική μάζα ιστού.

**Ορμόνες:** Χημικές ουσίες που παράγονται από ορισμένους αδένες του σώματος. Οι ορμόνες ρυθμίζουν τον τρόπο δράσεως ορισμένων κυττάρων και οργάνων.

**Ορμονοθεραπεία:** Θεραπεία του καρκίνου με την χορήγηση ορμονών ή με διακοπή της παραγωγής τους.

**Υπέρηχοι:** Δοκιμασία κατά την οποία εκπέμπονται ηχητικά κύματα που προσκρούουν και αντανακλώνονται από τους σωματικούς ιστούς και η ηχώ τους μετατρέπεται σε εικόνες (υπερηχογραφήματα). Οι εικόνες αυτές εμφανίζονται σε μία οθόνη όμοια με την οθόνη της τηλεοράσεως. Διαφορετικά είδη ιστών αντανακλούν τα ηχητικά κύματα με διαφορετικό τρόπο. Έτσι γίνεται δυνατό να διαπιστωθεί η ύπαρξη μη φυσιολογικών νεοπλασιών.

**Υποτροπή:** Η επανεμφάνιση των διαγνωστικών σημείων και συμπτωμάτων του καρκίνου.

**Υφεση:** Εξαφάνιση των διαγνωστικών σημείων και συμπτωμάτων του καρκίνου. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο λέμε ότι η νόσος βρίσκεται σε «ύφεση». Η ύφεση μπορεί να είναι προσωρινή ή μόνιμη.

**Χημειοθεραπεία:** Θεραπευτική αγωγή με αντικαρκινικά φάρμακα.

**Χειρουργική επέμβαση:** Εγχείρηση.

## ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΕΩΣ

**Π**ληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο παρέχονται από τις πηγές που αναφέρονται παρακάτω. Ίσως επιθυμείς να αναζητήσεις πρόσθετες πληροφορίες στην τοπική βιβλιοθήκη της γειτονιάς σου ή σε κάποιο βιβλιοπωλείο και ακόμη από διάφορες οργανώσεις της πόλεώς σου.

Οι καρκινοπαθείς, οι οικογένειές τους και οι φίλοι τους, και οποιοσδήποτε άλλος μπορεί να βρουν χρήσιμα τα παρακάτω φυλλάδια, που διατίθενται δωρεάν από τον ΣΥΛΛΟΓΟ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

Διεύθυνση: Αγ. Σοφίας 46 - Θεσ/νίκη 54 622

Τηλ: (031) 241.911

Fax: 221.221

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

*Άλλο ένα φυλλάδιο έρχεται να προστεθεί στην εκδοτική δραστηριότητα του Σ.Κ.Μ.Θ. που κατευθύνεται πάντοτε από ένα βασικό κίνητρο: την ενημέρωση του κοινού σε θέματα πρόληψης και την εξασφάλιση της ποιοτικής αναβάθμισης σε καθένα από τους πολίτες της ελληνικής κοινωνίας.*

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

*Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Μωνσιάδη Αναστάσιο και όλους όσους συνέβαλαν για την επιμελημένη μετάφραση του κειμένου στα ελληνικά.*

**Σ.Κ.Μ.Θ.**

Ο Σ.Κ.Μ.Θ. στην προσπάθειά του να ευαισθητοποιήσουμε τον κόσμο γύρω από την αξία και την χρησιμότητα της Ενημέρωσης - Πρόληψης του Καρκίνου, έχει αναπτύξει μια αξιόλογη εκδοτική δραστηριότητα ήδη από το 1993.

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

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

Οι μεταφράσεις εκπονούνται από εθελοντές, φίλους του Συλλόγου.

### Έπονται οι τίτλοι των φυλλαδίων:

1. «Μιλώντας με το παιδί για τον Καρκίνο».
2. «Μετεγχειρητικές ασκήσεις σε γυναίκες με Μαστεκτομή».
3. «Οδηγός αυτοπεριποίησης μετά από εγχείρηση Πνεύμονος».
4. «Κόβω το σιγάρο». (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 Στόματος».
7. « » » » του Δέρματος».
8. « » » » των Οστών».
9. « » » για τους Σπίλους και τους Δυσπλαστικούς Σπίλους».
10. « » » για τον καρκίνο της Μήτρας».
11. « » » » των Εντέρων».
12. « » » για την νόσο του HODGKIN».
13. « » » για τα μη HODGKIN λεμφώματα».
14. « » » για τον καρκίνο των Όρχεων».
15. « » » » του Προστάτη».
16. « » » για το Μελάνωμα».
17. « » » για το Μυέλωμα».
18. « » » για τους όγκους του εγκεφάλου».
19. « » » για τον καρκίνο του στομάχου».
20. « » » για τον καρκίνο του παγκρέατος».
21. «Το ανοσοποιητικό σύστημα - Πώς λειτουργεί».
22. «Όταν κάποιος στην οικογένεια έχει καρκίνο».
23. «Δώσε χρόνο στη ζωή». (Ψυχολογική Στήριξη σε καρκινοπαθείς και το περιβάλλον».
24. «Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση».
25. «Συμβουλές διατροφής για καρκινοπαθείς».
26. «Η χημειοθεραπεία και εσύ». (Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας).
27. «Ακτινοβολία και εσύ». (Ένας οδηγός αυτοβοήθειας κατά τη διάρκεια της θεραπείας).
28. «Ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικά με τον έλεγχο του πόνου».
29. «Κοιτώντας μπροστά. (Ένας οδηγός για καρκινοπαθείς που έχουν αποθεραπευθεί)».

Τα τελευταία είκοσι χρόνια οι αντιλήψεις για τη βιολογία των κακοήθων παθήσεων έχουν αναθεωρηθεί άρδην. Στο σύνολό τους σχεδόν, από τη στιγμή που μια κακοήθης νεοπλασία έχει εμφανίσει κλινικά συμπτώματα, θεωρούνται συστηματικές παθήσεις. Επομένως έχει αναθεωρηθεί και η θεραπευτική προσέγγιση και προβλέπεται να επεκταθεί ακόμη περισσότερο τα επόμενα χρόνια. Έτσι τα περισσότερα κακοήθη νεοπλασμάτα αντιμετωπίζονται με συνδυασμό θεραπειών, συνήθως εγχείρησης και χημειοθεραπείας.

Σήμερα ξέρουμε πολύ καλά ότι ο μηχανισμός διασποράς των κακοήθων κυττάρων από την πρωτοπαθή εστία είναι πολύπλοκος. Η διαδικασία της διασποράς δεν είναι θέμα ποσοτικής αύξησης των κακοήθων κυττάρων, αλλά ένα σύμπλεγμα όπου παίζουν ρόλο το καρκινικό κύτταρο, το υπόστρωμα και ο καρκινοπαθής κάθε ένας «ξεχωριστά». Δεν είναι ακόμη γνωστοί σε βάθος όλοι οι μηχανισμοί και σε κάθε φάση. Εκείνο που είναι γνωστό είναι ότι η διασπορά των καρκινικών κυττάρων μπορεί να γίνει είτε με τα λεμφαγγεία, είτε με τα αιμοφόρα αγγεία, είτε με διήθηση των γύρω υγιών ιστών, είτε με εμφύτευση και μάλιστα πολλές φορές πολύ πριν η πρωτοπαθής εστία δώσει συμπτωματολογία ή γίνει αντιληπτή από τα μέχρι τώρα γνωστά διαγνωστικά μέσα.

Δεν υπάρχει καμμία αμφιβολία όμως και για το γεγονός ότι όγκοι, συνήθως συμπαγείς, αναπτύσσονται ή και υποτροπιάζουν τοπικά μετά από ατελή χειρουργική εκτομή χωρίς να δίνουν απομακρυσμένες μεταστάσεις.

Είναι λοιπόν απόλυτα κατανοητό γιατί, ενώ αντιμετωπίστηκε σωστά και έγκαιρα, ένας καρκίνος υποτροπιάζει. Ποιά θα μπορούσαν να είναι τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν, ώστε να ελαχιστοποιηθούν ή να εμφανιστούν όσο το δυνατόν αργότερα οι υποτροπές.

Πρωταρχικό ρόλο κατά τη γνώμη μου έχει να παίζει η σε βάθος και ισότιμη συμμετοχή όλων των θεραπειών στην ομάδα

που θα συναποφασίσει για τον τρόπο αντιμετώπισης του ΚΑΘΕ αρρώστου. Απαιτείται συντονισμένη προσπάθεια όλων όσων γνωρίζουν την βιολογική συμπεριφορά κάθε μιας από τις πολλές και ποικίλες κατηγορίες των κακοήθων νεοπλασιών.

Το δεύτερο σημείο που θα πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη βαρύτητα είναι η συνεχής παρακολούθηση με όλα τα διαθέσιμα μέσα. Για την πραγματοποίηση αυτού του στόχου κύριο ρόλο έχει ο ίδιος ο ασθενής που θα πρέπει να κατανοήσει τη βαρύτητα αυτού του ρόλου, αφού βεβαίως γίνει γνώστης όλης της κατάστασης. Και πάλι ο ρόλος της ομάδας των γιατρών είναι κυρίαρχος. Δεν επιτρέπεται σε καμμία περίπτωση να γίνονται επιπόλαιοι χειρισμοί ή παραλείψεις.

Ένα τρίτο σημείο είναι η συνεχιζόμενη πρόληψη. Εάν θέλουμε πραγματικά να αναβαθμισθούμε ως κοινωνία, θα πρέπει κράτος-σύστημα υγείας και ασθενείς να πεισθούμε ότι δεν είναι ματαιοπονία και χαμένος χρόνος η πρόληψη. Απεναντίας, θα βοηθήσει όχι μόνο στο να μην γίνονται άχρηστες εξετάσεις και πολυδάπανες, που δυστυχώς τόσο συχνά ζητούνται, αλλά και θα ελαχιστοποιήσει τους κινδύνους από την επανεμφάνιση της νόσου.

Ένα τέταρτο σημείο είναι η ανάγκη της συνεχούς εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης γιατρών και παραϊατρικών επαγγελματιών, όχι μόνον όσων ασχολούνται με τη θεραπεία των κακοήθων (εύλογο), αλλά και όλων όσων εργάζονται στην πρωτοβάθμια περίθαλψη (π.χ. δεν μπορεί να μην πραγματοποιείται μια συνταγή φαρμάκων ή μια ειδική εντολή για εξέταση που προέρχεται από ένα ειδικό νοσοκομείο, επειδή ο γιατρός του ασφαλιστικού ταμείου δεν συμφωνεί). Η δημιουργική συνεργασία είναι απόλυτα επιθυμητή και λυσιτελής.

Αριστ. Μπουσουλέγκας  
Διευθυντής Γ' Χειρουργικής  
Επικ. Καθηγητής Χειρουργικής  
Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»

*Η γνώμη μου δεν αφορά σε συγκεκριμένες απόψεις θεραπείας ή αντιμετώπισης. Αυτό είναι κάτι που αφήνω στους θεράποντες ιατρούς, που θα ήθελα να σκέπτονται τον κάθε άρρωστο σαν να 'ναι ο πλησιέστερος ασθενής τους.*

*Η γνώμη μου αφορά στον ίδιο τον άρρωστο, που θα ήθελα να είναι ενήμερος όσο το δυνατόν περισσότερο. Να ξέρει τι θεραπεία θα κάνει, τι έχει να αντιμετωπίσει με το είδος της θεραπείας που διάλεξε ο γιατρός για την περίπτωση του, τι άλλο έχει να του προσφέρει - εννοώ τι σχήματα θεραπευτικά. Ο ασθενής επιλέγει τον τρόπο που θα ζήσει από 'κει και πέρα συντροφιά πάντα με ένα θεραπευτικό σχήμα.*

*Θέλω να δοθεί στον ασθενή η ευκαιρία να τακτοποιήσει τις τυχόν εκκρεμότητες στα επαγγελματικά, κληρονομικά, προσωπικά του θέματα. Δεν πρέπει να αισθάνεται ότι η εκδήλωση - ή η υποτροπή - της ασθένειας είναι το τέλος, αλλά η αρχή μιας πιο τακτοποιημένης ζωής. Οι συγγενείς είναι σε πολύ δύσκολη θέση για να μιλήσουν στον ασθενή για τυχόν εκκρεμότητες. Ο ασθενής πρέπει να τα σκέπτεται αυτά, εάν αγαπά τους γύρω του (σύζυγο και παιδιά). Εξ άλλου κανείς δεν ευθύνεται για την αρρώστια του - είναι κάτι που έτυχε να βρει τον ίδιο όπως και εκατομμύρια άλλους συνανθρώπους του.*

*Γι' αυτό το λόγο δεν είναι ανάγκη να φορτίζουμε τους γύρω μας με το πρόβλημά μας. Εκείνοι πονούν πολλές φορές περισσότερο από μας τους ίδιους. Η αγωνιστικότητα η δική μας τους δίνει κουράγιο.*

*Ελευθερία Κουνάβα-Τσιλιμαντού  
Επιμ. Α' Αιμοδοσία*

*Το φυλλάδιο με τον τίτλο «Όταν ο καρκίνος επανέρχεται. Μια νέα πρόκληση» έρχεται να καλύψει ένα σημαντικό κενό στην ελληνική βιβλιογραφία που απευθύνεται στους ασθενείς και στο οικογενειακό περιβάλλον.*

*«Η γνώση είναι δύναμη» και στην προκειμένη περίπτωση η γνώση γύρω από αυτό το ιδιαίτερα σημαντικό θέμα δίνει δύναμη και συμβάλλει αποφασιστικά στην αντιμετώπισή του σε συνδυασμό πάντα με την έγκαιρη διάγνωση της υποτροπής. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει ο ασθενής ότι υπάρχει και δεύτερος γύρος με αίσια πολλές φορές έκβαση.*

*Θερμά συγχαρητήρια στον Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης για μια πολύ επιμελημένη και χρήσιμη έκδοση.*

*Δέσποινα Μισαηλίδου  
Διευθύντρια Ακτινοθεραπευτικού  
Τμήματος ΘΠ*