

# Κατανόηση της χημειοθεραπείας για την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού



07

Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!

# Πίνακας ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Τι είναι η χημειοθεραπεία; ————— **02**

Τύποι χημειοθεραπείας ————— **02**

Τι κάνει η χημειοθεραπεία; ————— **03**

Πώς αποφασίζει ο γιατρός μου ποια χημειοθεραπευτικά φάρμακα  
θα χρησιμοποιήσει; ————— **03**

Πώς χορηγείται η χημειοθεραπεία; ————— **04**

Τι συμβαίνει την ημέρα του ραντεβού μου  
για τη χορήγηση ενδοφλέβιας χημειοθεραπείας; ————— **05**

Ανεπιθύμητες ενέργειες της χημειοθεραπείας  
και πώς μπορείτε να τις διαχειριστείτε<sup>1-4</sup> ————— **06**

Μη συνταγογραφούμενα φάρμακα και συμπληρώματα διατροφής ————— **08**

Πότε πρέπει να καλέσετε τον γιατρό  
κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας σας ————— **09**

Πώς να αντεπεξέλθετε σε συναισθηματικό επίπεδο ————— **09**



# Τι είναι η χημειοθεραπεία;

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα που δρουν είτε σταματώντας είτε επιβραδύνοντας την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Μπορούν να χορηγηθούν μέσω μίας φλέβας ή να ληφθούν από το στόμα με τη μορφή χαπιού ή καψακίου.<sup>1</sup>



**Βιβλιογραφία**  
1. National Cancer Institute. Chemotherapy and You. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Τύποι χημειοθεραπείας<sup>1</sup>

Τα πιο κοινά χημειοθεραπευτικά φάρμακα για τον καρκίνο του μαστού περιλαμβάνουν τα εξής:<sup>1</sup>

- \* Καπεσιταβίνη
- \* Καρβοπλατίνη
- \* Σισπλατίνη
- \* Κυκλοφωσφαμίδη
- \* Δοσεταξέλη
- \* Δοξορουβικίνη
- \* Επιρουβικίνη
- \* Εριβουλίνη
- \* Φθοριοουρακίλη
- \* Γεμισταβίνη
- \* Ιξαμπεπιδόνη
- \* Πακλιταξέλη
- \* Λιποσωμιακή δοξορουβικίνη
- \* Πακλιταξέλη συνδεδεμένη με πρωτεΐνη
- \* Βινoreλβίνη

Ο τύπος των φαρμάκων που λαμβάνετε εξαρτάται από το στάδιο του καρκίνου σας, τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου σας ή/και το εάν έχετε άλλες ιατρικές παθήσεις, όπως καρδιακά προβλήματα.

Μπορεί να λαμβάνετε ένα χημειοθεραπευτικό φάρμακο ή συνδυασμό φαρμάκων μία φορά την εβδομάδα ή μία φορά κάθε 2-3 εβδομάδες, ανάλογα με το/τα φάρμακο/-α που περιλαμβάνει η θεραπεία σας.

**Βιβλιογραφία**  
1. American Cancer Society. Chemotherapy for breast cancer. <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/treatment/chemotherapy-for-breast-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Τι κάνει η χημειοθεραπεία;<sup>1,2</sup>

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν χρειάζονται χημειοθεραπεία όλοι οι άνθρωποι με καρκίνο του μαστού. Ανάλογα με τον τύπο καρκίνου του μαστού που έχετε, η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τους εξής σκοπούς:<sup>1,2</sup>

- \* Για να μειώσει το μέγεθος του όγκου πριν από τη χειρουργική επέμβαση, εάν ο όγκος είναι πολύ μεγάλος για να αφαιρεθεί, εάν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε αρκετούς λεμφαδένες ή εάν πρόκειται για φλεγμονώδη καρκίνο του μαστού. Σε αυτήν την περίπτωση ονομάζεται νεοεπιχειρησιακή χημειοθεραπεία. Στο διάστημα κατά το οποίο λαμβάνετε χημειοθεραπεία πριν από τη χειρουργική επέμβαση μπορείτε να υποβληθείτε σε ορισμένες γενετικές εξετάσεις και να σκεφτείτε τις επιλογές αποκατάστασης μαστού που έχετε.
- \* Για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα που μπορεί να έχουν απομείνει στο σώμα σας μετά τη χειρουργική επέμβαση, ώστε να διασφαλιστεί ότι ο καρκίνος δεν θα επανεμφανιστεί. Σε αυτήν την περίπτωση ονομάζεται επικουρική χημειοθεραπεία.
- \* Για να θέσει υπό έλεγχο την ανάπτυξη του καρκίνου, εάν τα καρκινικά κύτταρα έχουν εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματός σας.
- \* Για να μετριάσει τα συμπτώματα του καρκίνου, εάν ο όγκος προκαλεί πόνο ή πίεση. Σε αυτήν την περίπτωση ονομάζεται παρηγορητική φροντίδα.

**Βιβλιογραφία**  
1. National Health Service. Chemotherapy. <https://www.nhs.uk/conditions/chemotherapy/>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. National Cancer Institute. Chemotherapy to treat cancer. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/chemotherapy>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Πώς αποφασίζει ο γιατρός μου ποια χημειοθεραπευτικά φάρμακα θα χρησιμοποιήσει;

Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει διάφορους τύπους χημειοθεραπείας με βάση το στάδιο του καρκίνου σας, τη συνολική υγεία σας - για παράδειγμα, εάν έχετε άλλες παθήσεις όπως κάποια καρδιοπάθεια ή διαβήτη - και το εάν έχετε κάνει χημειοθεραπεία στο παρελθόν. Ο γιατρός σας θα συστήσει το καταλληλότερο φάρμακο ή συνδυασμό φαρμάκων για την επίτευξη των βέλτιστων αποτελεσμάτων για εσάς.<sup>1,2</sup>

Είναι σημαντικό να συζητήσετε τις θεραπευτικές επιλογές σας με τον γιατρό σας, ώστε να αποφασίσετε τι είναι καλύτερο για εσάς με βάση τους στόχους, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας.

**Βιβλιογραφία**  
1. Mayo Clinic. Chemotherapy. <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/chemotherapy/about/pac-20385033>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Cancer.net. What to expect when having chemotherapy. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/chemotherapy/what-expected-when-having-chemotherapy>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.



# Πώς χορηγείται η χημειοθεραπεία;<sup>1,2</sup>

Μπορεί να λαμβάνετε τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα στο σπίτι, σε ένα ιατρείο, σε μία κλινική ή σε νοσοκομειακό περιβάλλον. Ο γιατρός σας θα σας δώσει συγκεκριμένες οδηγίες για να προετοιμαστείτε για τις χημειοθεραπείες σας.

Συνήθως απαιτείται μία περίοδος ανάπαυσης μετά από κάθε λήψη χημειοθεραπείας, ώστε να έχει ο οργανισμός σας αρκετό χρόνο για να ανακάμψει από τις επιδράσεις των φαρμάκων. Κάθε φορά που λαμβάνετε χημειοθεραπεία και στη συνέχεια κάνετε ένα διάλειμμα από αυτήν, λέμε ότι έχετε κάνει έναν κύκλο θεραπείας.

Το χρονοδιάγραμμα των κύκλων θεραπείας εξαρτάται από το είδος των φαρμάκων που λαμβάνετε και το εάν χρησιμοποιούνται ως νεοεπικουρική ή επικουρική χημειοθεραπεία ή για τη θεραπεία του μεταστατικού καρκίνου του μαστού. Η επικουρική και η νεοεπικουρική χημειοθεραπεία συνήθως χορηγούνται για συνολικά 3 έως 6 μήνες, ενώ εάν έχετε καρκίνο του μαστού σταδίου 4, η διάρκεια της θεραπείας θα εξαρτηθεί από την ανοχή σας στις ανεπιθύμητες ενέργειες.

Όταν η χημειοθεραπεία χορηγείται σε μία φλέβα, η χορήγηση μπορεί να διαρκέσει λίγο ή πολύ. Για παράδειγμα, εάν η χημειοθεραπεία χορηγείται ως ένεση σε μία φλέβα, θα διαρκέσει μόλις λίγα λεπτά, ενώ εάν χορηγείται στάγδην ή μέσω αντλίας, μπορεί να χρειαστούν από 30 λεπτά έως μερικές ημέρες. Μία χημειοθεραπεία που χορηγείται κατά τη διάρκεια λίγων ή περισσότερων ημερών ονομάζεται συνεχής έγχυση.

## Τρόποι ενδοφλέβιας χορήγησης χημειοθεραπείας<sup>3</sup>

Η ενδοφλέβια χημειοθεραπεία μπορεί να χορηγηθεί μέσω κάνουλας, καθετήρα ή εμφυτεύσιμου συστήματος χορήγησης (port). Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ενδοφλέβια χημειοθεραπεία χορηγείται με τη βοήθεια μίας αντλίας.

Η κάνουλα είναι ένας μικρός σωλήνας που τοποθετείται σε μία φλέβα στο πίσω μέρος του καρπού του χεριού σας ή στο κάτω μέρος του αντιβραχίου σας για σύντομο χρονικό διάστημα.

Ο καθετήρας είναι ένας εύκαμπτος, λεπτός σωλήνας. Ο γιατρός τοποθετεί το ένα άκρο του καθετήρα σε μία μεγάλη φλέβα (συνήθως στο χέρι σας ή κοντά στο στήθος σας) ενώ το άλλο άκρο βρίσκεται έξω. Οι περισσότεροι καθετήρες παραμένουν στη θέση τους μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι χημειοθεραπείες σας.

Το εμφυτεύσιμο σύστημα χορήγησης ή port είναι ένας μικρός πλαστικός ή μεταλλικός δίσκος που τοποθετείται κάτω από το δέρμα σας. Ένας νοσηλευτής μπορεί να εισάγει μία βελόνα στο port σας για να σας χορηγήσει τη χημειοθεραπεία σας.

Οι αντλίες συνήθως συνδέονται με τους καθετήρες ή τα port. Ελέγχουν την ταχύτητα χορήγησης του χημειοθεραπευτικού φαρμάκου που διέρχεται από έναν καθετήρα ή ένα port. Οι αντλίες μπορεί να είναι εσωτερικές ή εξωτερικές. Οι εξωτερικές αντλίες τοποθετούνται έξω από το σώμα και οι ασθενείς μπορούν να τις μεταφέρουν. Οι εσωτερικές αντλίες τοποθετούνται κάτω από το δέρμα σας.

► Έχετε πάντα τον νου σας για ενδείξεις μόλυνσης γύρω από τον καθετήρα ή το port σας.

Εάν η χημειοθεραπεία χορηγείται σε μορφή δισκίων, συνήθως μπορείτε να παίρνετε το φάρμακο στο σπίτι. Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες της θεραπευτικής ομάδας σας για να διασφαλίσετε ότι δεν λαμβάνετε πολύ μεγάλη ή πολύ μικρή ποσότητα φαρμάκου.

## Βιβλιογραφία

1. American Cancer Society. Chemotherapy for breast cancer. <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/treatment/chemotherapy-for-breast-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. National Health Service. Side effects chemotherapy. <https://www.nhs.uk/conditions/chemotherapy/side-effects/>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 3. Catheters and Ports in Cancer Treatment | Cancer.Net Προσπελάστηκε στις 24 Ιαν 2024.

# Τι συμβαίνει την ημέρα του ραντεβού μου για τη χορήγηση ενδοφλέβιας χημειοθεραπείας;<sup>1</sup>

Την ημέρα του ραντεβού σας για τη χορήγηση ενδοφλέβιας χημειοθεραπείας θα πρέπει να σας συνοδεύει ένας φίλος ή ένας φροντιστής για να σας παρέχει υποστήριξη ή για να σας μεταφέρει στο σπίτι, εάν αισθανθείτε κόπωση στο τέλος της θεραπείας. Πριν ξεκινήσει η θεραπεία, θα σας δει ο γιατρός σας, ο οποίος θα σας εξετάσει. Μπορεί επίσης να υποβληθείτε σε εξετάσεις για να ελεγχθεί η γενική υγεία σας, να κάνετε εξετάσεις αίματος, να μετρηθεί το ύψος και το βάρος σας και να υποβληθείτε σε απεικονιστικές εξετάσεις για να ελεγχθεί το μέγεθος του όγκου σας.

Επειδή η διάρκεια της θεραπείας μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το φάρμακο το οποίο λαμβάνετε, σκεφτείτε να φέρετε μαζί σας το τηλέφωνό σας, ένα τάμπλετ, βιβλία ή μία κουβέρτα για να νιώσετε πιο άνετα.

Στο τέλος της θεραπείας σας, ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα συζητήσει μαζί σας τι είδους ανεπιθύμητες ενέργειες να περιμένετε και θα σας δώσει μερικές πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισής τους και τι πρέπει να κάνετε ή να αποφύγετε τις επόμενες ημέρες μετά τη θεραπεία. Μπορεί επίσης να σας συμβουλευτεί να πίνετε πολλά υγρά για 48 ώρες μετά τη χημειοθεραπεία, κάτι το οποίο θα βοηθήσει στη μεταφορά των φαρμάκων στον οργανισμό σας.

Πριν φύγετε, θα πρέπει να ρωτήσετε σε ποιον αριθμό μπορείτε να καλείτε εάν έχετε οποιαδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες, συμπεριλαμβανομένων των ωρών εκτός ωραρίου εργασίας και κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.



## Βιβλιογραφία

1. Cancer.net. What to expect when having chemotherapy. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/chemotherapy/what-expected-when-having-chemotherapy>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.



# Ανεπιθύμητες ενέργειες της χημειοθεραπείας και πώς μπορείτε να τις διαχειριστείτε<sup>1-4</sup>

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες της χημειοθεραπείας εξαρτώνται από τον τύπο του/των φαρμάκου/-ων που λαμβάνετε, τις εξατομικευμένες συνθήκες σας και το χρονοδιάγραμμα θεραπείας σας. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλευτεί σχετικά με τα επιπλέον φάρμακα που θα βοηθήσουν στη διαχείριση τυχόν ανεπιθύμητων ενεργειών της χημειοθεραπείας. Γενικά, αυτές περιλαμβάνουν:



**Αναιμία:** Ένα άτομο είναι αναιμικό όταν το σώμα του δεν έχει αρκετά ερυθρά αιμοσφαίρια. Η αναιμία μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε μεγάλη κόπωση και ζάλη. Ζητήστε βοήθεια εάν αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι για να κάνετε οτιδήποτε ή πάρετε μερικούς υπνάκους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να χρειαστεί να καταναλώνετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και σίδηρο.

**Δυσκοιλιότητα:** Ορισμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα, καθώς και οι αλλαγές στη διατροφή, η μη κατανάλωση αρκετών υγρών και η μειωμένη σωματική δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Εάν συμβεί αυτό, μερικά απλά βήματα μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, όπως η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, η κατανάλωση άφθονων υγρών και η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας. Εάν αυτά τα βήματα δεν βοηθήσουν, συζητήστε με τον γιατρό σας τι είδους φάρμακα θα πρέπει να πάρετε για τη δυσκοιλιότητα.

**Διάρροια:** Η διάρροια μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση και απώλεια μετάλλων που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του οργανισμού. Καλέστε τον γιατρό σας εάν αισθάνεστε ζάλη, τα ούρα σας έχουν σκούρο κίτρινο χρώμα ή δεν μπορείτε να ουρήσετε ή έχετε πυρετό 38 °C ή υψηλότερο. Θα πρέπει να πίνετε καθημερινά άφθονα υγρά, να καταναλώνετε μικρά γεύματα και να διατηρείτε στεγνή και καθαρή την περιοχή του πρωκτού σας. Μιλήστε με τον γιατρό σας πριν πάρετε οποιοδήποτε φάρμακο για την αντιμετώπιση της διάρροιας.

**Κόπωση:** Είναι μία από τις πιο κοινές ανεπιθύμητες ενέργειες της χημειοθεραπείας. Πολλοί άνθρωποι που λαμβάνουν χημειοθεραπεία αισθάνονται κουρασμένοι ή κουράζονται πολύ εύκολα με απλές καθημερινές εργασίες. Η άφθονη ξεκούραση, η ήπια άσκηση, όπως το περπάτημα ή η γιόγκα, καθώς και το να ζητάτε βοήθεια με τις καθημερινές εργασίες σας μπορούν να βοηθήσουν.

**Απώλεια μαλλιών:** Αυτή η ανεπιθύμητη ενέργεια δεν εμφανίζεται σε όλους τους ασθενείς, καθώς εξαρτάται από το είδος της χημειοθεραπείας που λαμβάνετε. Εάν η χημειοθεραπεία προκαλεί απώλεια μαλλιών, η τριχόπτωση συνήθως ξεκινά μέσα σε λίγες εβδομάδες από την πρώτη συνεδρία θεραπείας. Μπορεί επίσης να παρουσιάσετε απώλεια τριχοφυΐας και σε άλλα μέρη του σώματός σας, όπως στα χέρια, στα πόδια και στο πρόσωπο. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η απώλεια μαλλιών είναι σχεδόν πάντα προσωρινή και ότι τα μαλλιά φυτρώνουν ξανά σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την ολοκλήρωση της χημειοθεραπείας. Ενδεχομένως να μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες απώλειας των μαλλιών σας φορώντας μία κάσκα ψύξης ενώ κάνετε θεραπεία. Η κάσκα ψύξης είναι ένα κράνος που φοριέται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας θεραπείας για να μειωθεί η ροή του αίματος στο δέρμα του κεφαλιού, μειώνοντας έτσι την ποσότητα του φαρμάκου που φτάνει στο τριχωτό του κεφαλιού. Ωστόσο, μπορείτε να φοράτε κάσκα ψύξης μόνο όταν λαμβάνετε συγκεκριμένα φάρμακα. Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν η θεραπεία που θα λάβετε θα προκαλέσει απώλεια μαλλιών. Μπορείτε να αποφασίσετε να κόψετε τα μαλλιά σας κοντά ή να τα ξυρίσετε πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία για να συνήθισετε την εικόνα σας ή μπορείτε να αποφασίσετε να επιλέξετε μια περούκα που μοιάζει περισσότερο με τα φυσικά σας μαλλιά. Να θυμάστε ότι πρέπει να κρατάτε το κεφάλι σας ζεστό, φορώντας περούκα, μαντήλι ή καπέλο κατά τους κρύους μήνες και να φοράτε αντηλιακό στο δέρμα του κεφαλιού σας. Η απώλεια των μαλλιών σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερο ελκυστικοί και ευάλωτοι. Μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας αυτά τα συναισθήματά σας και ζητήστε την υποστήριξή τους για να νιώσετε καλύτερα με την εμφάνισή σας.

**Απώλεια όρεξης:** Η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει το αίσθημα της πείνας. Σε αυτό μπορεί να σας βοηθήσει το να καταναλώνετε μικρότερα γεύματα πιο συχνά, να επιλέγετε υγιεινές τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, να πίνετε πολλά υγρά και να παραμείνετε δραστήριοι.

**Προβλήματα μνήμης ή συγκέντρωσης:** Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει δυσκολία στη σκέψη, τη συγκέντρωση ή την ανάκληση πληροφοριών στη μνήμη (μερικές φορές περιγράφεται ως ομίχλη εγκεφάλου). Οι αλλαγές και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι ποικίλλουν. Ορισμένοι βιώνουν μικρές

Η χημειοθεραπεία μπορεί επίσης να βλάψει τις ωθήκες σας και η έμμηνος ρύση σας μπορεί να σταματήσει προσωρινά κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας ή μπορεί να σταματήσει οριστικά. Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία σας, τόσο υψηλότερος είναι ο κίνδυνος για μόνιμη εμμηνόπαυση.<sup>5,6</sup> Εάν η θεραπεία σας δεν προκαλεί διακοπή της εμμήνου ρύσης σας, θα πρέπει να αποφύγετε να μείνετε έγκυος ή να τεκνοποιήσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας, καθώς τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα θα μπορούσαν να βλάψουν το μωρό. Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τον αντίκτυπο της χημειοθεραπείας στα σχέδιά σας για τη δημιουργία οικογένειας.

## Βιβλιογραφία

1. National Cancer Institute. Side effects of cancer treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
2. National Health Service. Side effects chemotherapy. <https://www.nhs.uk/conditions/chemotherapy/side-effects/>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.
3. Di Nardo P, et al. Expert Opin Drug Saf. 2022;21(11):1341-55.
4. Anand U, et al. Genes Dis. 2022;10(4):1367-01.
5. Lambertini M, et al. J Clin Oncol. 2018; 36(19):1981-90.
6. Jacobson MH, et al. Fertil Steril. 2016;105(3):765-72.

αλλαγές, ενώ κάποιοι άλλοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα προβλήματα. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τη διαχείριση ή την αντιμετώπιση αυτού του συμπτώματος, αλλά υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να διαχειριστείτε τα προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης, όπως να συντάξετε μία λίστα με σημαντικές πληροφορίες (σημαντικά ονόματα και αριθμούς τηλεφώνου) και πράγματα που πρέπει να κάνετε, για να μειώσετε το στρες και το άγχος σας και να κοιμάστε αρκετά το βράδυ.

**Στοματικά προβλήματα:** Ορισμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα και φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκαλεί ο καρκίνος στα οστά μπορεί να επηρεάσουν τα κύτταρα του στόματός σας και να προκαλέσουν προβλήματα. Τα στοματικά προβλήματα περιλαμβάνουν αλλαγές στη γεύση, στοματικά έλκη, ευαισθησία στα δόντια και τερηδόνα. Για να αποτρέψετε τυχόν στοματικά και οδοντικά προβλήματα, επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας για καθαρισμό και τσεκ πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία σας. Οι καθημερινές στοματικές πλύσεις με διάλυμα ζεστού νερού, μαγειρικής σόδας και αλατιού και ο έλεγχος για τυχόν πληγές ή λευκές κλίδες μπορεί να βοηθήσουν. Βουρτσίζετε τα δόντια μετά από κάθε γεύμα και πριν πέσετε για ύπνο.

**Ναυτία και εμετός:** Μπορεί να υπάρχουν περίοδοι που αισθάνεστε ότι θέλετε να κάνετε εμετό ή να κάνετε εμετό λόγω της θεραπείας που λαμβάνετε για τον καρκίνο σας. Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τα επιπλέον φάρμακα που μπορείτε να πάρετε για να μειώσετε ή να αποτρέψετε αυτές τις επιδράσεις.

**Αλλαγές στο δέρμα και στα νύχια:** Ορισμένα χημειοθεραπευτικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν στο δέρμα σας ξηρότητα, φαγούρα, ερυθρότητα, ξεφλούδισμα ή να σκουρύνουν το χρώμα του. Μπορεί να πάθετε εύκολα ηλιακό έγκαυμα ή να δείτε αλλαγές στο χρώμα του δέρματός σας. Τα νύχια σας μπορεί να είναι σκούρα και εύθραυστα και μπορεί να σας πονούν οι παρωνυχίδες (τα πετσάκια) σας. Χρησιμοποιείτε μόνο τα προϊόντα για το δέρμα που συστήνει ο γιατρός σας για να ενυδατώνετε το δέρμα σας και αποφύγετε τη χρήση προϊόντων που περιέχουν οινόπνευμα ή αρώματα, καθώς μπορεί να ερεθίσουν περαιτέρω το δέρμα σας. Επιπλέον, τα νύχια σας θα πρέπει να είναι κοντά για να αποφύγετε τα σπασίματα.



# Μη συνταγογραφούμενα φάρμακα και συμπληρώματα διατροφής<sup>1-4</sup>

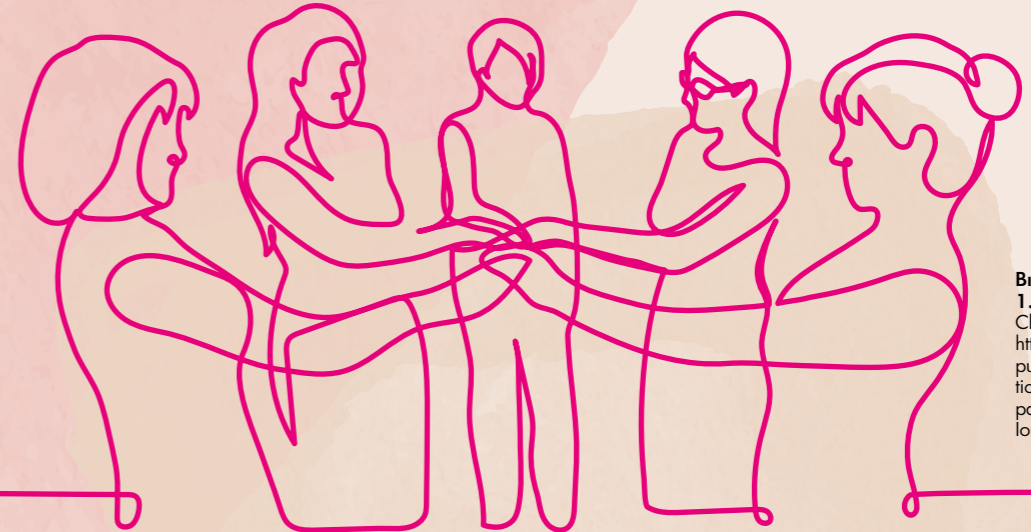
Να παίρνετε μόνο τα φάρμακα που εγκρίνει ο γιατρός ή ο νοσηλεύτής σας. Ενημερώστε τον γιατρό σας σχετικά με όλα τα συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα που παίρνετε, συμπεριλαμβανομένων των συμπληρωμάτων διατροφής, των εναλλακτικών φαρμάκων, των καθαρτικών, των αντιαλλεργικών, των φαρμάκων για το κρυολόγημα, των αναλγητικών, της ασπιρίνης και της ιβουπροφαίνης, καθώς όλα αυτά μπορεί να επηρεάσουν ή να μειώσουν την επίδραση του χημικοθεραπευτικού φαρμάκου. Μπορείτε είτε να πάρετε μαζί σας όλα τα φιαλίδια, είτε να γράψετε μια λίστα με τα ονόματα των σκευασμάτων και την ποσότητα και τη συχνότητα με την οποία τα παίρνετε, για να τα δείξετε στον γιατρό σας.<sup>1-4</sup>



# Πότε πρέπει να καλέσετε τον γιατρό κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας σας<sup>1</sup>

Εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα, καλέστε τον γιατρό σας:<sup>1</sup>

- ✗ Θερμοκρασία σώματος υψηλότερη από 37,5C ή χαμηλότερη από 36C
- ✗ Αίσθημα ζέσθης και ρίγη ή/και δυσκολία στην αναπνοή
- ✗ Πληγές στο στόμα και πόνος κατά την κατάποση
- ✗ Ενδείξεις μόλυνσης στο σημείο όπου έχει τοποθετηθεί ο καθετήρας ή το port
- ✗ Ζάλη, τάση για λιποθυμία ή δύσπνοια
- ✗ Ούρα κόκκινου ή ροζ χρώματος ή αίμα στα κόπρανα
- ✗ Αλλαγές στην όραση



#### Βιβλιογραφία

1. National Cancer Institute. Chemotherapy and You. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.

# Πώς να αντεπεξεχάζεστε σε συναισθηματικό επίπεδο<sup>1-3</sup>

Η χημειοθεραπεία είναι μία αγχωτική και τραυματική εμπειρία. Μπορεί να αισθάνεστε άγχος επειδή δεν γνωρίζετε εάν η θεραπεία θα είναι επιτυχής. Μπορεί επίσης να παρουσιάσετε ανεπιθύμητες ενέργειες που αυξάνουν τον κίνδυνο να βιώσετε κατάθλιψη. Μιλήστε στη θεραπευτική σας ομάδα εάν πιέζεστε συναισθηματικά. Η συζήτηση με άλλα άτομα σε παρόμοια κατάσταση (π.χ. σε μια ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο ή σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας) μπορεί σε πολλές περιπτώσεις να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης και άγχους.

#### References

1. National Cancer Institute. Chemotherapy and You. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Dana-Farber Cancer Institute. Your emotions after treatment. <https://www.dana-farber.org/for-patients-and-families/for-survivors/caring-for-yourself-after-cancer/your-emotions-after-treatment/>. Accessed July 4, 2023. 3. Goula I, et al. Health Psychology Report. 2020;8(2):97-106.

#### Διαβάστε επίσης

• National Cancer Institute. Chemotherapy and You. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. • Dana-Farber Cancer Institute. Your emotions after treatment. <https://www.dana-farber.org/for-patients-and-families/for-survivors/caring-for-yourself-after-cancer/your-emotions-after-treatment/>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. • Goula I, et al. Health Psychology Report. 2020;8(2): 97-106.

#### Βιβλιογραφία

1. National Cancer Institute. Chemotherapy and You. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/chemotherapy-and-you.pdf>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 2. Hanigan MH, et al. J Oncol Pharm Pract. 2008;14(3): 123-30. 3. Breastcancer.org. Taking Certain Supplements Before and During Chemotherapy for Breast Cancer May Be Risky. Διατίθεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.breastcancer.org/research-news/supplements-before-and-during-chemo-risky>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023. 4. National Cancer Institute. Complementary and Alternative Medicine for Patients. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient>. Προσπελάστηκε στις 4 Ιουλίου 2023.



# Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;



ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433  
210 41 80 006

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622  
3ος όροφος  
2310 28 51 81

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ  
Γούναρν 37, Πάτρα 26221  
4ος όροφος  
2610 22 22 74

FA-11262910

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα

 **NOVARTIS**

Σε συνεργασία:

  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ

  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ