



## Μετά τη διάγνωση καρκίνου του εντέρου

## After a diagnosis of Bowel Cancer

**Όταν μάθετε ότι έχετε καρκίνο του εντέρου, μπορεί να αισθανθείτε ταραχή, αναστάτωση, αγωνία ή σύγχυση. Αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις. Η διάγνωση καρκίνου του εντέρου επηρεάζει κάθε άτομο διαφορετικά. Για τα περισσότερα άτομα θα είναι μια δύσκολη περίοδος, ωστόσο μερικοί άνθρωποι καταφέρνουν να συνεχίσουν με τις κανονικές καθημερινές τους δραστηριότητες.**

Μπορεί να είναι χρήσιμο να συζητήσετε τις επιλογές θεραπείας σας με τους γιατρούς, την οικογένεια και τους φίλους σας. Κάντε ερωτήσεις και ζητήστε όσο περισσότερες πληροφορίες νομίζετε ότι χρειάζεστε. Από εσάς εξαρτάται το κατά πόσο θέλετε να συμμετέχετε στη λήψη αποφάσεων για τη θεραπευτική σας αγωγή.

Ο καρκίνος του εντέρου είναι ο τρίτος σε συχνότητα διάγνωσης καρκίνος στην Αυστραλία μετά τον μη μελανωματικό καρκίνο του δέρματος και τον καρκίνο του προστάτη, με περισσότερες από 13.000 διαγνώσεις ατόμων ετησίως.

### **Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του εντέρου;**

Στη θεραπευτική αγωγή και φροντίδα σας μπορεί να συμμετέχουν διάφοροι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης από διαφορετικούς κλάδους.

Το είδος της θεραπευτικής σας αγωγής θα εξαρτάται από το αν έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος ή όχι, ή αν υπάρχει κίνδυνος εξάπλωσης. Παρά το γεγονός ότι σχεδόν όλες οι θεραπευτικές αγωγές έχουν παρενέργειες, οι περισσότερες μπορούν να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά. Ζητήστε από το γιατρό σας να εξηγήσει τις παρενέργειες να αναμένετε και τον καλύτερο τρόπο διαχείρισής τους.

**Η χειρουργική επέμβαση** είναι η συνήθης θεραπευτική αγωγή για τον καρκίνο του εντέρου. Αφαιρούνται οι καρκινικοί και οι γύρω ιστοί για να εξασφαλιστεί ότι δεν έχει απομείνει κανένα μέρος του καρκίνου. Τα τμήματα του εντέρου μπορούν συνήθως να επανασυνδεθούν για να αποκατασταθεί η φυσιολογική λειτουργία. Αν για κάποιο λόγο δεν μπορούν να επανασυνδεθούν, δημιουργείται τεχνητό άνοιγμα (κολοστομία) για τα απόβλητα του οργανισμού (κόπρανα) στο τοίχωμα της κοιλιάς. Μια προσωρινή κολοστομία μπορεί να αντιστραφεί σε λίγες εβδομάδες. Λιγότεροι από το πέντε τοις εκατό των ανθρώπων χρειάζονται μόνιμη κολοστομία.

Η χειρουργική επέμβαση του εντέρου είναι μια σοβαρή εγχείρηση με μέση παραμονή στο νοσοκομείο από 5 έως 10 ημέρες, ακολουθούμενη από περίοδο ανάρρωσης τεσσάρων έως έξι εβδομάδων. Για πολύ αρχικά στάδια καρκίνων του εντέρου δεν υπάρχει συνήθως ανάγκη για πρόσθετη ακτινοθεραπεία ή χημειοθεραπεία. Για όσους έχουν πιο εκτεταμένο καρκίνο ή των οποίων ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες, τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται συχνά με συνδυασμό χειρουργικής επέμβασης, ακτινοθεραπείας και χημειοθεραπείας.

**Η χημειοθεραπεία** χρησιμοποιεί αντικαρκινικά φάρμακα τα οποία καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα που ενδέχεται να έχουν εξαπλωθεί σε άλλα σημεία του σώματός σας αλλά δεν μπορούν να ανιχνευθούν. Η χημειοθεραπεία μετά τη χειρουργική επέμβαση μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπευτική αγωγή για μείωση της πιθανότητας επανεμφάνισης του καρκίνου. Χορηγείται συνήθως με ένεση σε φλέβα του βραχίονα, αλλά διατίθενται και άλλες μέθοδοι.

**Η ακτινοθεραπεία** χρησιμοποιεί ακτίνες X για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα. Χρησιμοποιείται πριν από τη χειρουργική επέμβαση για καρκίνο του ορθού προκειμένου να μειώσει το μέγεθος του καρκίνου ώστε να καταστήσει ευκολότερη τη χειρουργική επέμβαση. Χρησιμοποιείται επίσης για μείωση της πιθανότητας επανεμφάνισης του καρκίνου στο συγκεκριμένο σημείο. Το χρονοδιάγραμμα της θεραπευτικής αγωγής είναι διαφορετικό για κάθε άτομο. Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιπρόσθετα προς την ακτινοθεραπεία.

**Η διατροφική θεραπεία** ή υγιεινή διατροφή που συμπεριλαμβάνει μια ποικιλία τροφών θα εξασφαλίσει ότι προσλαμβάνετε ό,τι χρειάζεται ο οργανισμός σας για να αντεπεξέλθετε στη θεραπευτική αγωγή και την ανάρρωση. Βεβαιωθείτε ότι έχετε συζητήσει τη διατροφή σας με το διαιτολόγο και το γιατρό σας. Αν χρειάζεστε μόνιμη κολοστομία, θα χρειαστεί να κάνετε σημαντικές αλλαγές στη διατροφή σας. Ο γιατρός σας ή ο νοσηλεύτης εντεροστομίας (stomal therapy nurse) μπορεί να σας συμβουλευσει.

**Η θεραπευτική άσκηση** μπορεί να βελτιώσει την ανάρρωσή σας από καρκίνο. Η έρευνα έχει δείξει ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική και μπορεί να μειώσει παρενέργειες όπως η κόπωση. Μιλήστε στο φυσιοθεραπευτή ή στο φυσιολόγο άσκησης και στο γιατρό σας.

### **Και όσον αφορά τη σωματική και συναισθηματική μου ευεξία;**

- Μη φοβάστε να ζητήσετε επαγγελματική και συναισθηματική υποστήριξη.
- Σκεφτείτε να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης καρκινοπαθών.
- Μάθετε να αγνοείτε τις ανεπιθύμητες συμβουλές και τις «ιστορίες τρόμου».
- Να ζείτε μέρα με τη μέρα και να θυμάστε ότι κάθε μέρα είναι πιθανό να είναι διαφορετική.

Οι συμπληρωματικές θεραπείες μπορούν να χρησιμοποιούνται παράλληλα με τις ιατρικές θεραπείες και έχει αποδειχθεί ότι ορισμένες βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ή μειώνουν τον πόνο. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτές οι θεραπείες μπορούν να θεραπεύσουν ή να προλάβουν τον καρκίνο. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ορισμένες από αυτές τις θεραπείες δεν έχουν ελεγχθεί για παρενέργειες, μπορεί να ενεργούν εις βάρος άλλων ιατρικών θεραπευτικών αγωγών και μπορεί να είναι ακριβές. Ενημερώστε το γιατρό σας σχετικά με όλες τις συμπληρωματικές θεραπείες που σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε.

**Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.**

### **Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;**

**Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20**

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

**Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου**

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών) [www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

**Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50**