



Μετά τη διάγνωση καρκίνου του μαστού After a diagnosis of Breast Cancer

Όταν μάθετε ότι έχετε καρκίνο του μαστού, μπορεί να αισθανθείτε ταραχή, αναστάτωση, αγωνία ή σύγχυση. Αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις. Μπορεί να είναι χρήσιμο να συζητήσετε τις επιλογές θεραπείας σας με το γιατρό, την οικογένεια και τους φίλους σας. 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 μαστού είναι ο δεύτερος συχνότερος καρκίνος σε Αυστραλές μετά τον καρκίνο του δέρματος. Κάθε χρόνο γίνεται διάγνωση καρκίνου του μαστού σε πάνω από 12.000 γυναίκες στην Αυστραλία. Σπανίως όμως, ο καρκίνος του μαστού μπορεί να προσβάλλει και άνδρες.

Στα αρχικά του στάδια, ο καρκίνος του μαστού μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία και στις περισσότερες γυναίκες δεν θα επανέλθει μετά τη θεραπευτική αγωγή.

Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του μαστού;

Στη θεραπευτική αγωγή και φροντίδα σας μπορεί να συμμετέχουν διάφοροι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης από διαφορετικούς κλάδους. Το είδος της θεραπευτικής αγωγής που προσφέρεται θα εξαρτάται από τις περιστάσεις σας και τον τύπο καρκίνου του μαστού που έχετε. Η θεραπευτική αγωγή που είναι η καλύτερη δυνατή για μια γυναίκα μπορεί να μην ενδείκνυται για μια άλλη.

Παρά το γεγονός ότι σχεδόν όλες οι θεραπευτικές αγωγές έχουν παρενέργειες, οι περισσότερες μπορούν να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά. Ζητήστε από το γιατρό σας να εξηγήσει τι παρενέργειες να αναμένετε και τον καλύτερο τρόπο διαχείρισής τους.

Χειρουργική επέμβαση γίνεται είτε για διατήρηση μαστού είτε για μαστεκτομή. Η επέμβαση διατήρησης μαστού αφαιρεί τον καρκίνο του μαστού και ένα μικρό μέρος υγιούς ιστού στη γύρω περιοχή. Η επέμβαση αυτή είναι γνωστή και ως ογκοεκτομή (lumpectomy), ευρεία τοπική εκτομή (wide local excision) ή πλήρης τοπική εκτομή (complete local excision). Η επέμβαση διατήρησης μαστού συν ακτινοθεραπεία είναι εξίσου αποτελεσματική με τη μαστεκτομή για τις περισσότερες γυναίκες που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού αρχικού σταδίου.

Κατά τη μαστεκτομή αφαιρείται ολόκληρος ο μαστός που έχει προσβληθεί από καρκίνο. Αν σκέφτεστε να κάνετε ανάπλαση του μαστού θα πρέπει να το συζητήσετε με το γιατρό σας πριν από την εγχείρησή σας.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η χειρουργική επέμβαση του μαστού περιλαμβάνει επίσης την αφαίρεση ενός ή περισσότερων λεμφαδένων στη μασχάλη, για να ελεγχθεί αν έχουν εξαπλωθεί τα καρκινικά κύτταρα του μαστού.

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες Χ για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα που ίσως παρέμειναν στο μαστό ή σε ιστούς του μαστού σας μετά την επέμβαση. Ενδέχεται να αντιμετωπίσετε κάποιο πόνο ή ενόχληση μετά από κάθε θεραπεία, αν και η θεραπεία καθεαυτή είναι ανώδυνη. Η ακτινοθεραπεία δεν σας κάνει να εκπέμπετε ραδιενέργεια και δεν προκαλεί τριχόπτωση. Χορηγείται συνήθως για περίοδο πέντε έως έξι εβδομάδων. Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για μείωση του μεγέθους του καρκίνου και για ανακούφιση του πόνου ή άλλων συμπτωμάτων.

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. Μερικά φάρμακα χημειοθεραπείας διατίθενται υπό μορφή χαπιών, άλλα χορηγούνται με ενδοφλέβια ένεση στο βραχίονα ή στο χέρι.

Η χημειοθεραπεία μειώνει την πιθανότητα επανεμφάνισης του καρκίνου. Μπορεί να χρησιμοποιείται επιπρόσθετα προς τη χειρουργική επέμβαση και την ακτινοθεραπεία.

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιείται αν υπάρχουν ορμονικοί υποδοχείς στα καρκινικά σας κύτταρα. Η ορμονοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει να καταστραφούν τα εναπομένοντα κύτταρα καρκίνου του μαστού, ή οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα που ενδέχεται να έχουν εξαπλωθεί σε άλλα σημεία του σώματός σας αλλά δεν μπορούν να ανιχνευθούν.

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιπρόσθετα προς τη χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία και χημειοθεραπεία.

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.

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 της 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 οποιεσδήποτε 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

Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωθηκών (National Breast and Ovarian Cancer Centre)

www.nbocc.org.au

Δίκτυο Καρκίνου του Μαστού Αυστραλίας (Breast Cancer Network Australia) 1800 500 258 www.bcna.org.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50