



Μετά τη διάγνωση καρκίνου των ωοθηκών After a diagnosis of Ovarian Cancer

Όταν μάθετε ότι έχετε καρκίνο των ωοθηκών, 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 των ωοθηκών είναι η ένατη πιο κοινή μορφή καρκίνου των γυναικών στην Αυστραλία, με περισσότερες από 1200 διαγνώσεις σε γυναίκες ετησίως. Δεν είναι γνωστό γιατί ορισμένες γυναίκες παθαίνουν καρκίνο των ωοθηκών και άλλες όχι. Η διάγνωση του καρκίνου των ωοθηκών μπορεί να είναι δύσκολη δεδομένου ότι τα συμπτώματα είναι συχνά ασαφή και παρόμοια με πολλές άλλες κοινές ασθένειες.

Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος των ωοθηκών;

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 στάδιο του καρκίνου και τη γενική σας υγεία. 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.

Η χειρουργική επέμβαση είναι συνήθως η πρώτη αγωγή για τον καρκίνο των ωοθηκών. Ο στόχος της χειρουργικής επέμβασης είναι να επιβεβαιωθεί η διάγνωση, να διαπιστωθεί πού έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος όταν βρίσκεται στα αρχικά του στάδια, και να αφαιρεθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του όγκου σε προχωρημένες περιπτώσεις. Αυτό επιτρέπει σε άλλες θεραπείες όπως η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία να είναι πιο αποτελεσματικές.

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό φαρμάκων για να καταπολεμήσει τα καρκινικά κύτταρα και να επιβραδύνει ή να σταματήσει την ανάπτυξή τους. Η χημειοθεραπεία προσφέρεται στις περισσότερες γυναίκες ως μέρος της θεραπευτικής τους αγωγής, δεδομένου ότι μειώνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου.

Η χημειοθεραπεία για καρκίνο των ωοθηκών χορηγείται συνήθως με ορό (drip) σε φλέβα του βραχίονά σας. Ο γυναικολόγος-ογκολόγος ή γιατρός-ογκολόγος σας θα σας εξηγήσει ποια φάρμακα χημειοθεραπείας συνιστώνται για τον καρκίνο σας. Θα σας εξηγηθούν επίσης οι παρενέργειές τους, πόσο καιρό ίσως χρειαστεί να παίρνετε τα φάρμακα χημειοθεραπείας και πού μπορείτε να κάνετε χημειοθεραπεία.

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες X για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα. Μόνο σε μια μειοψηφία γυναικών με καρκίνο των ωοθηκών θα χορηγηθεί ακτινοθεραπεία. Η ομάδα θεραπείας σας θα συζητήσει το κατά πόσον συνιστάται για εσάς η ακτινοθεραπεία. Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για μείωση του μεγέθους του καρκίνου, για ανακούφιση του πόνου, της ενόχλησης ή άλλων συμπτωμάτων.

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 θεραπειών 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

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

www.nbocc.org.au

Εθνικό Δίκτυο Καρκίνου των Ωοθηκών

(National Ovarian Cancer Network)

1300 660 334 www.ovca.org

Γυναικολογικός Αντικαρκινικός Σύνδεσμος

(Gynaecological Cancer Society)

1800 700 288 www.gcsau.org

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50