

Μετά από μια Διάγνωση Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας

After a Diagnosis of Cervical Cancer



Πολλές γυναίκες δικαιολογημένα αισθάνονται σοκαρισμένες και αναστατωμένες όταν πληροφορούνται ότι έχουν καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις. Η διάγνωση του καρκίνου τραχήλου της μήτρας επηρεάζει κάθε γυναίκα με διαφορετικό τρόπο, αλλά για τις περισσότερες θα είναι μια δύσκολη περίοδος.

Ο καρκίνος του τραχήλου είναι η 13^η πιο συχνή μορφή καρκίνου που επηρεάζει γυναίκες της Αυστραλίας. Περίπου 780 γυναίκες διαγιγνώσκονται με τη νόσο κάθε χρόνο.

Μπορεί να το βρείτε χρήσιμο να μιλήσετε για τις επιλογές θεραπείας σας με τους γιατρούς, την οικογένεια και τους φίλους σας. Κάντε ερωτήσεις και να μάθετε όσες περισσότερες πληροφορίες νομίζετε ότι χρειάζεστε.

Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας;

Μπορεί να έχετε διαφορετικούς επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται στη θεραπεία και στη φροντίδα σας.

Το είδος της θεραπείας που θα κάνετε θα εξαρτηθεί από το μέρος που βρίσκεται ο καρκίνος, κατά πόσο ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί ή όχι ή υπάρχει κίνδυνος εξάπλωσης, την ηλικία και τη γενική κατάσταση της υγείας σας. Ζητήστε από το γιατρό σας να σας εξηγήσει ποιες παρενέργειες να αναμένετε και τον καλύτερο τρόπο για τη διαχείρισή τους.

Εγχείρηση – είναι η πιο συνηθισμένη θεραπεία για τις γυναίκες που έχουν μικρούς όγκους που βρίσκονται μόνο μέσα στον τράχηλο. Το είδος της εγχείρησης θα εξαρτηθεί από την έκταση του καρκίνου. Ο καρκίνος και ο περιβάλλοντας ιστός αφαιρούνται για να διασφαλιστεί ότι κανένα τμήμα του καρκίνου δεν έχει απομείνει. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει μια υστερεκτομή, όπου αφαιρούνται η μήτρα και ο τράχηλος, ή τραχηλεκτομή, όπου αφαιρείται μόνο ο τράχηλος. Αυτό συνήθως γίνεται σε νεαρές γυναίκες με πρώιμο στάδιο καρκίνου επειδή προστατεύεται η ικανότητα μιας γυναίκας να μείνει έγκυος.

Ο χειρουργός σας μπορεί να αφαιρέσει λεμφαδένες από την κοιλιακή ή την πυελική περιοχή σας για να δει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί πέρα από τον τράχηλο της μήτρας. Εάν βρεθεί καρκίνος στους λεμφαδένες σας, μπορεί να χρειαστείτε περισσότερη θεραπεία.

Λεμφοίδημα

Εάν αφαιρεθούν μερικοί από τους λεμφαδένες σας, τα πόδια σας μπορεί να πρήζονται επειδή το λεμφικό σας σύστημα δεν λειτουργεί σωστά. Αυτό ονομάζεται λεμφοίδημα. Ένας γιατρός, νοσοκόμα ή φυσιοθεραπευτής θα σας δείξει πώς να κινείτε τα πόδια σας για την πρόληψη σχηματισμού θρόμβων και να βοηθήσει στην αποστράγγιση οποιουδήποτε λεμφικού υγρού.

Ακτινοθεραπεία – χρησιμοποιούνται ακτίνες X για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα ή να τα τραυματίσουν έτσι ώστε να μην μπορούν να πολλαπλασιαστούν. Η ακτινοθεραπεία συνήθως χορηγείται αν δεν είστε αρκετά καλά για μια μεγάλη χειρουργική επέμβαση ή εάν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε ιστούς ή λεμφαδένες που περιβάλλουν τον τράχηλο της μήτρας. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί μετά από χειρουργική επέμβαση ή σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία.

Χημειοθεραπεία – χρησιμοποιούνται φάρμακα για να καταστρέψουν ή να επιβραδύνουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Συνήθως χορηγείται

μέσω μιας φλέβας (ενδοφλεβίως). Μπορεί να χρειαστεί να μείνετε μια βραδιά στο νοσοκομείο ή μπορεί να κάνετε τη θεραπεία ως ημερήσιος ασθενής. Ο αριθμός των συνεδριών χημειοθεραπείας που θα κάνετε θα εξαρτηθεί από το είδος του καρκίνου τραχήλου της μήτρας που έχετε και από την οποιαδήποτε άλλη θεραπεία που κάνετε. Εάν η μόνη θεραπεία που κάνετε είναι η χημειοθεραπεία, πιθανώς να την κάνετε μέχρι και έξι φορές, κάθε 3-4 εβδομάδες κατά τη διάρκεια αρκετών μηνών.

Οι παρενέργειες διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι παρενέργειες μπορεί να περιλαμβάνουν κόπωση, προβλήματα της ουροδόχου κύστης, προβλήματα του εντέρου, εμμηνόπαυση και στειρότητα.

Τι γίνεται με τη σωματική και ψυχική μου υγεία;

Αν τρώτε θρεπτικά φαγητά και γυμνάζεστε τακτικά, αν μπορείτε βέβαια, ακόμα κι αν είναι ελαφρά γυμναστική ή για λίγη ώρα, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, να μειώσει την κούραση και να βελτιώσει τη διάθεσή σας.

- Μην φοβάστε να ζητήσετε επαγγελματική και ψυχική υποστήριξη.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο συμμετοχής σε μια ομάδα υποστήριξης καρκινοπαθών.
- Προσπαθήστε να αγνοήσετε τις ανεπιθύμητες συμβουλές και τις «ιστορίες τρόμου».
- Ζήστε μέρα με τη μέρα και να θυμάστε ότι η κάθε καινούργια μέρα πιθανόν να είναι διαφορετική.

Ο συμπληρωματικές θεραπείες, όπως φάρμακα βοτάνων, βελονισμός, μασάζ, χαλάρωση και διαλογισμός, μπορούν να λειτουργήσουν παράλληλα με τις ιατρικές θεραπείες και μερικές έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής ή μειώνουν τον πόνο. Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ότι αυτές οι θεραπείες μπορεί να γιατρέψουν ή να αποτρέψουν τον καρκίνο. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ορισμένες απ' αυτές τις θεραπείες δεν έχουν δοκιμαστεί για παρενέργειες, μπορεί να είναι ακριβές και μπορεί να λειτουργήσουν ενάντια των άλλων ιατρικών θεραπειών. Ενημερώστε το γιατρό σας για όλες τις συμπληρωματικές θεραπείες που σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή απορίες επικοινωνήστε με το γιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διπλωματούχο επαγγελματία διερμηνέα αν δεν καταλαβαίνετε αγγλικά.

Από πού μπορώ να πάρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή Βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου (Cancer Council Helpline) 13 11 20 – Πληροφορίες και υποστήριξη για σας και την οικογένειά σας με το κόστος μιας τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία. www.cancercouncil.com.au
Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) 13 14 50



After a Diagnosis of Cervical Cancer

Many women feel understandably shocked and upset when told they have cervical cancer. These are natural responses. A diagnosis of cervical cancer affects each woman differently, but for most it will be a difficult time.

Cervical cancer is the 13th most common cancer affecting Australian women. About 780 women are diagnosed with the disease every year.

You may find it helpful to talk about your treatment options with your doctors, family and friends. Ask questions and find out as much information as you feel you need.

How is cervical cancer treated?

You may have a number of different health care professionals involved in your treatment and care.

The type of treatment you have will depend on the location of the cancer, whether or not the cancer has spread or is at risk of spreading, your age and general health. Ask your doctor to explain what side effects to expect and how best to manage these.

Surgery – is the most common treatment for women who have small tumours found only within the cervix. The type of surgery will depend on the extent of the cancer. The cancer and surrounding tissue are removed to make sure no part of the cancer is left behind. This could involve a hysterectomy, where the uterus and cervix are removed, or a trachelectomy, where only the cervix is removed. This is usually done in young women with early stage cancer because it preserves a woman's ability to become pregnant. Your surgeon may remove lymph nodes in your abdominal or pelvic area to see if the cancer has spread beyond the cervix. If cancer is found in the lymph nodes, you may need more treatment.

Lymphoedema

If some of your lymph nodes are taken out, your legs may swell because your lymphatic system is not working properly. This is called lymphoedema. A doctor, nurse or physiotherapist will show you how to move your legs to prevent blood clots and help drain any lymph fluid.

Radiotherapy – uses x-rays to kill cancer cells or injure them so they cannot multiply. Radiotherapy is usually given if you are not well enough for a major operation or if the cancer has spread into the tissues or lymph nodes surrounding the cervix. It may also be used after surgery or in combination with chemotherapy.

Chemotherapy – uses drugs to kill or slow the growth of cancer cells. It is usually given through a vein (intravenously). You may need to stay overnight in hospital or you may be treated as a

day patient. The number of chemotherapy sessions you have will depend on the type of cervical cancer and what other treatment you are undergoing. If your only treatment is chemotherapy, you will probably have it up to six times, every 3–4 weeks over several months.

Side effects vary from person to person. They may include tiredness, bladder problems, bowel problems, menopause and infertility.

What about my physical and emotional wellbeing?

Eating nutritious food and exercising regularly, if you can, even if it's gentle or for a short time, can help to improve circulation, reduce tiredness and improve your mood.

- Don't be afraid to ask for professional and emotional support.
- Consider joining a cancer support group.
- Try to ignore unwanted advice and 'horror stories'.
- Live day-to-day and remember that every day is likely to be different.

Complementary therapies, such as herbal medicine, acupuncture, massage, relaxation and meditation, can work alongside medical treatments and some have been shown to improve quality of life or reduce pain. There is no evidence that these therapies can cure or prevent cancer. It is important to remember that some of these therapies have not been tested for side effects, may be expensive and may work against other medical treatments. Let your doctor know about all complementary therapies you are thinking of using.

Remember, if you have any concerns or questions, contact your doctor. Make sure you have a qualified professional interpreter if you don't understand English.

Where can I get reliable information?

Cancer Council Helpline 13 11 20 – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.
www.cancercouncil.com.au
Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50