

Θεραπεία για τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού και διαχείριση των παρενεργειών του

Πληροφορίες για ελληνίδες που ζουν
στην Αυστραλία

Treatment for metastatic breast cancer and managing its side effects

Information for Greek women living in Australia

About us

Breast Cancer Network Australia (BCNA) is the peak organisation for people affected by breast cancer in Australia. BCNA works to make sure that people diagnosed with breast cancer and their families get the very best support, information, treatment and care possible.

BCNA has a range of free information, including *Hope & Hurdles*, for people with metastatic breast cancer. Visit bcna.org.au or call **1800 500 258** for more information.

BCNA would like to thank Pronia (Australian Greek Welfare Society) and the people affected by metastatic breast cancer who have contributed to the development of this booklet. All of the quotes in this booklet come from Greek women affected by metastatic breast cancer.

This project is a Cancer Australia *Supporting people with cancer* Grant initiative, funded by the Australian Government.

Σχετικά με τον οργανισμό μας

Το Breast Cancer Network Australia (BCNA) είναι ο κορυφαίος οργανισμός για άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο του μαστού στην Αυστραλία. Το BCNA εργάζεται για να διασφαλίσει ότι τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού και οι οικογένειές τους λαβαίνουν την καλύτερη δυνατόν υποστήριξη, πληροφορίες, θεραπεία και φροντίδα.

Το BCNA διαθέτει ένα φάσμα δωρεάν πληροφοριών περιλαμβανόμενου του ενημερωτικού πακέτου *Hope & Hurdles* (*Ελπίδα και Εμπόδια*), για άτομα με μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα bcna.org.au ή καλέστε το **1800 500 258**.

Το BCNA θα ήθελε να ευχαριστήσει την Πρόνοια (Αυστραλό-Ελληνική Κοινωνική Πρόνοια) και τα άτομα που έχουν επηρεαστεί από μεταστατικό καρκίνο του μαστού τα οποία συνέβαλλαν στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου. Όλες οι προσωπικές αναφορές στο παρόν φυλλάδιο προέρχονται από ελληνίδες που έχουν επηρεαστεί από μεταστατικό καρκίνο του μαστού.

Αυτό το έργο είναι μια πρωτοβουλία του Cancer Australia *Supporting people with cancer* (*Υποστήριξη Καρκινοπαθών*) με κονδύλιο που χρηματοδοτήθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.

Στο παρόν φυλλάδιο
In this booklet

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ
SECTION TWO

Θεραπεία για τον μεταστατικό
καρκίνο του μαστού
Treatment for metastatic
breast cancer

Διαχείριση των συμπτωμάτων
και παρενεργειών από
τη θεραπεία
Managing symptoms and side
effects from treatment

SECTION TWO

Treatment for metastatic breast cancer

Although metastatic breast cancer is not considered curable, there are many treatments available. These aim to:

- control the growth of cancer
- help manage symptoms
- improve your quality of life
- allow you to live for as long as possible.

When you make your appointment to see your doctor, tell him/her if you need an interpreter. An **interpreter** can help you understand your breast cancer and its treatment. There will be many medical words your doctor may use. An interpreter can help you understand these too. It is not the role of the interpreter to directly provide information or advice about your illness.

It is a good idea to write down questions you want to ask your doctor and take these to your appointment. Don't be afraid to ask questions. It is also a good idea to take a family member or friend with you to appointments. They can also ask questions or write notes about what the doctor says.



Tips for things you might like to talk to your doctor about:

- how you are feeling
- if you have any side effects of treatment that may be worrying you
- if you have pain
- if you have noticed any changes from your last visit.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ

Θεραπεία για τον μεταστατικό καρκίνο του μαστού

Παρόλο που ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού δεν θεωρείται θεραπεύσιμος, διατίθενται πολλές θεραπείες. Στόχος τους είναι:

- να ελέγξουν την ανάπτυξη του καρκίνου
- να βοηθήσουν στη διαχείριση των συμπτωμάτων
- να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής σας
- να σας επιτρέψουν να ζήσετε για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Όταν κλείνετε το ραντεβού σας για να δείτε το γιατρό σας, πείτε του/της εάν χρειάζεστε διερμηνέα. Ο **διερμηνέας** μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τον καρκίνο του μαστού και τη θεραπεία του. Ο γιατρός σας μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλούς ιατρικούς όρους. Ο διερμηνέας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να καταλάβετε αυτούς τους όρους. Δεν είναι ρόλος του διερμηνέα να σας παρέχει άμεσες πληροφορίες ή συμβουλές σχετικά με την ασθένειά σας.

Είναι καλή ιδέα να γράψετε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε στο γιατρό σας και να τις πάρετε μαζί σας στο ραντεβού. Μη φοβάστε να κάνετε ερωτήσεις. Είναι επίσης μια καλή ιδέα να έχετε μαζί σας στα ραντεβού κάποιο μέλος της οικογένειας ή φίλο σας. Και αυτοί μπορούν να κάνουν ερωτήσεις ή να παίρνουν σημειώσεις γι' αυτά που λέει ο γιατρός.



Χρήσιμες συμβουλές για πράγματα που ίσως θα θέλατε να μιλήσετε με το γιατρό σας, όπως:

- πώς αισθάνεστε
- αν έχετε τυχόν παρενέργειες από τη θεραπεία που ίσως σας ανησυχούν
- αν πονάτε
- αν παρατηρήσατε κάποιες αλλαγές από την τελευταία σας επίσκεψη.



What do breast cancer treatments do?

Treatment for metastatic breast cancer is given to:

- slow the growth and spread of the cancer, or even shrink it
- control pain and other symptoms.

Research has given us a better understanding of breast cancer and so there are many new treatments available. If one type of treatment does not work for you, there will usually be others to try.

There are treatments:

- for your whole body; these find cancer cells wherever they may be
- that treat a specific area where the breast cancer has spread.

The type of treatment your doctor suggests for you may also depend on:

- your age
- any breast cancer treatments you have had before
- your general health
- your wishes.

(i) Treatments for your whole body

Hormone therapy

Hormones are found naturally in your body. Some breast cancers rely on the hormones oestrogen and progesterone to grow. This is called 'hormone-receptor positive' breast cancer. Hormone treatments are used to stop the cancer from growing. Hormone medicines are tablets taken every day. Sometimes hormone therapies can make your joints feel stiff or sore, or cause hot flushes.

Τι κάνουν οι θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού;

Η θεραπεία για μεταστατικό καρκίνο του μαστού χορηγείται για:

- να επιβραδύνει την ανάπτυξη του μεταστατικού καρκίνου του μαστού ή ακόμα και να τον συρρικνώσει
- να ελέγξει τον πόνο και τα άλλα συμπτώματα.

Οι έρευνες μάς βοήθησαν να καταλάβουμε καλύτερα τον καρκίνο του μαστού κι έτσι διατίθενται πολλές νέες θεραπείες. Εάν ένα είδος θεραπείας δεν είναι αποτελεσματικός για σας, συνήθως θα υπάρχουν άλλα είδη που θα δοκιμάσουν.

Υπάρχουν θεραπείες:

- για ολόκληρο το σώμα σας, αυτές βρίσκουν τα καρκινικά κύτταρα όπου κι αν βρίσκονται
- που στοχεύουν μια συγκεκριμένη περιοχή όπου έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος του μαστού.

Το είδος της θεραπείας που προτείνει ο γιατρός σας για εσάς μπορεί επίσης να εξαρτάται από:

- την ηλικία σας
- τις οποιοσδήποτε θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού που είχατε κάνει πριν
- την γενική κατάσταση της υγείας σας
- τις επιθυμίες σας.

(i) Θεραπείες για ολόκληρο το σώμα σας

Ορμονοθεραπεία

Οι ορμόνες βρίσκονται φυσιολογικά στο σώμα σας. Μερικά είδη καρκίνου του μαστού βασίζονται στις ορμόνες οιστρογόνο και προγεστερόνη για να αναπτυχθούν. Αυτός λέγεται καρκίνος του μαστού «θετικός στον υποδοχέα ορμονών». Οι ορμονοθεραπείες χρησιμοποιούνται για να σταματήσουν την ανάπτυξη του καρκίνου. Τα ορμονικά φάρμακα είναι χάπια που τα παίρνετε καθημερινά. Μερικές φορές οι ορμονοθεραπείες μπορεί να κάνουν τις αρθρώσεις σας δύσκαμπτες ή επώδυνες, ή να σας προκαλέσουν εξάψεις.

Chemotherapy

Chemotherapy uses medication to kill cancer cells that have spread through the body. It destroys fast growing cells such as cancer, as well as normal cells in places like the mouth, hair or stomach. Damage to the normal cells causes side effects. These may include:

- a sore mouth
- feeling sick
- poor appetite
- hair loss.

These normal cells get better in time.

There are different types of chemotherapy. Most chemotherapy is given using a small needle and tube in your arm or hand, to feed the medication through your veins. This is called an intravenous or IV drip. Chemotherapy is very strong medicine, so it is safer for people who do not have cancer to take care not to touch the medicines. That is why oncology nurses and doctors wear gloves, goggles, gowns and, sometimes, masks.

Some chemotherapy medicines are given in tablets. Each type of chemotherapy has different side effects. Your medical oncologist will be able to tell you what side effects you may get from the chemotherapy you have. Most side effects can be managed with help from your doctor or nurse.

Targeted therapy

Targeted therapies are medicines that stop the growth of particular types of breast cancer cells. This medicine does not affect other cells in the body as much. One of the most common targeted therapies is Herceptin. It is used to treat a type of breast cancer that is called HER2-positive. This means the cancer has too many proteins on the cells, which causes the cancer to grow and spread. These proteins are called HER2 receptors. Herceptin may be given using a needle and tube to feed the medication through your veins (IV drip). Sometimes it can be given as an injection under the skin.



Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για να σκοτώσουν τα καρκινικά κύτταρα που έχουν εξαπλωθεί μέσα στο σώμα. Καταστρέφει τα ταχέως αναπτυσσόμενα κύτταρα όπως ο καρκίνος, καθώς επίσης και φυσιολογικά κύτταρα σε μέρη όπως στο στόμα, τα μαλλιά ή στο στομάχι. Η βλάβη στα φυσιολογικά κύτταρα προκαλεί παρενέργειες. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- πληγή στο στόμα
- τάση για εμετό
- έλλειψη όρεξης
- τριχόπτωση.

Αυτά τα φυσιολογικά κύτταρα βελτιώνονται με τον καιρό.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη χημειοθεραπείας. Η περισσότερη χημειοθεραπεία χορηγείται χρησιμοποιώντας μια μικρή βελόνα και σωληνάκι στο βραχίονα ή στο χέρι σας, για να περάσει το φάρμακο μέσω των φλεβών σας. Αυτό ονομάζεται ενδοφλέβιος ορός ή IV. Η χημειοθεραπεία είναι πολύ ισχυρά φάρμακα, οπότε είναι ασφαλέστερο για τα άτομα που δεν έχουν καρκίνο να προσέχουν να μην αγγίζουν τα φάρμακα. Γι' αυτό το λόγο οι νοσοκόμες και οι γιατροί ογκολογίας φορούν γάντια, γυαλιά, ρόμπες και, μερικές φορές, μάσκες.

Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας χορηγούνται σε χάπια. Κάθε είδος χημειοθεραπείας έχει διαφορετικές παρενέργειες. Ο ιατρικός σας ογκολόγος μπορεί να σας πει ποιες παρενέργειες μπορεί να έχετε από την χημειοθεραπεία που κάνετε. Οι περισσότερες παρενέργειες μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη βοήθεια του γιατρού ή της νοσοκόμας σας.

Στοχοθετημένη θεραπεία

Οι στοχοθετημένες θεραπείες είναι φάρμακα που σταματούν την ανάπτυξη συγκεκριμένων ειδών καρκινικών κυττάρων του μαστού. Αυτό το φάρμακο δεν επηρεάζει τόσο πολύ άλλα κύτταρα του σώματος. Μία από τις πιο συνηθισμένες στοχοθετημένες θεραπείες είναι το Herceptin. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ενός είδους καρκίνου του μαστού που ονομάζεται HER2-θετικός. Αυτό σημαίνει ότι ο καρκίνος έχει πάρα πολλές πρωτεΐνες στα κύτταρα, γεγονός που προκαλεί την ανάπτυξη και την εξάπλωση του καρκίνου. Αυτές οι πρωτεΐνες ονομάζονται υποδοχείς HER2. Το Herceptin μπορεί να χορηγηθεί με βελόνα και σωληνάκι για να περάσει το φάρμακο μέσω των φλεβών σας (ορός IV). Μερικές φορές μπορεί να χορηγηθεί ως ένεση κάτω από το δέρμα.



Supportive therapy

If you have metastatic breast cancer in your bones, you may be given medications to stop any problems. These might include bone pain or too much calcium in the blood that can make you feel unwell. Treatments can help stop this from happening. They may be given through an IV drip, taken as a tablet or given as an injection under the skin.

(ii) Local treatment

Radiotherapy

Radiotherapy uses beams of radiation directed at the cancer to kill cancer cells. It is usually given using a machine outside the body. Radiotherapy does not make you radioactive. This means it is safe for you to be in close contact with your family and children.

Radiotherapy can be used to ease the pain in the bones, skin or brain. It does this by shrinking the cancer. It may take a few weeks before the pain is gone. Treatment is given in hospital, and you may need to visit several times. The radiation oncologist will talk to you about when and how often you may need radiotherapy.

Radiotherapy can make:

- you feel tired
- your skin red
- you feel sick.

The side effects depend on which part of the body is being treated. Medication can help with side effects. They will improve when radiotherapy is finished.



Surgery

Surgery is an operation to take out the cancer. It is not often used for women with metastatic breast cancer. However, sometimes it can be used to:

- remove cancer from a part of the body like the brain or backbone that is causing symptoms such as headaches or difficulty walking
- prevent or fix a break in the bone
- remove fluid that has collected around the lungs, heart or the stomach to help you feel more comfortable.

For more information on treatment side effects and how to manage these, see page 24.

Υποστηρικτική Θεραπεία

Εάν έχετε μεταστατικό καρκίνο του μαστού στα οστά σας, μπορεί να σας χορηγηθούν φάρμακα για να σταματήσουν τα οποιαδήποτε προβλήματα. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο στα οστά ή υπερβολική ποσότητα ασβεστίου στο αίμα που μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αδιαθεσία. Οι θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν να σταματήσει αυτό. Μπορεί να χορηγηθούν μέσω ενδοφλέβιου ορού (IV), σε μορφή χαπιού ή χορηγείται με ένεση κάτω από το δέρμα.

(ii) Τοπική Θεραπεία

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες ραδιενέργειας που στοχεύουν τον καρκίνο για να σκοτώσουν τα καρκινικά κύτταρα. Συνήθως χορηγείται με τη χρήση μιας μηχανής έξω από το σώμα. Η ακτινοθεραπεία δεν σας κάνει ραδιενεργή. Αυτό σημαίνει ότι είναι ασφαλές για σας να έχετε στενή επαφή με την οικογένεια και τα παιδιά σας.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ανακουφίσει τον πόνο στα οστά, στο δέρμα ή στον εγκέφαλο. Το πετυχαίνει αυτό συρρικνώνοντας τον καρκίνο. Μπορεί να χρειαστούν λίγες εβδομάδες πριν φύγει ο πόνος. Η θεραπεία χορηγείται στο νοσοκομείο και μπορεί να χρειαστεί να πάτε αρκετές φορές. Ο ογκολόγος ακτινοθεραπευτής θα σας μιλήσει για το πότε και πόσο συχνά μπορεί να χρειαστεί να κάνετε ακτινοθεραπεία.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να σας κάνει:

- να αισθάνεστε κουρασμένη
- να ερεθίσει το δέρμα σας
- να έχετε τάση για εμετό.

Οι παρενέργειες εξαρτώνται από το ποιο μέρος του σώματος υποβάλλεται σε θεραπεία. Διάφορα φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν με τις παρενέργειες. Θα βελτιωθούν όταν ολοκληρωθεί η ακτινοθεραπεία.



Εγχείρηση

Εγχείρηση είναι μια χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση του καρκίνου. Δεν χρησιμοποιείται συχνά για γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Ωστόσο, μερικές φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί για:

- να αφαιρεθεί ο καρκίνος από ένα μέρος του σώματος όπως από τον εγκέφαλο ή τη σπονδυλική στήλη που προκαλεί συμπτώματα όπως πονοκεφάλους ή δυσκολία στο περπάτημα
- να προλάβει ή να αποκαταστήσει ένα κάταγμα του οστού
- να αφαιρεθεί το υγρό που έχει συγκεντρωθεί γύρω από τους πνεύμονες, την καρδιά ή το στομάχι για να σας βοηθήσει να αισθάνεστε πιο άνετα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις παρενέργειες της θεραπείας και τον τρόπο αντιμετώπισης αυτών, δείτε τη σελίδα 25.

Clinical trials

Clinical trials are ways to find new and better treatments for breast cancer. Choosing to take part in a clinical trial could give you the chance to use a treatment for free that you may not otherwise be able to have. This may be important if a treatment is not working well or if a new treatment has been found to work better for your type of cancer. Your medical oncologist can give you more information and explain if a clinical trial is right for you. Clinical trials are not right for everyone.

You may also hear about other medicines that are available overseas but not in Australia. If you are concerned about whether a medicine might be right for you speak with your medical oncologist as it may not be safe or the right medicine for you.

Cancer treatments in Australia are among the best in the world. Care in another country is not likely to be better.



Κλινικές δοκιμές

Οι κλινικές δοκιμές είναι τρόποι για να βρεθούν καινούργιες και καλύτερες θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού. Η επιλογή για να λάβετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή θα μπορούσε να σας δώσει την ευκαιρία να χρησιμοποιήσετε μια δωρεάν θεραπεία που διαφορετικά δεν θα είχατε. Αυτό μπορεί να είναι σημαντικό εάν μια θεραπεία δεν είναι αποτελεσματική ή εάν έχει βρεθεί ότι μια καινούργια θεραπεία έχει καλύτερα αποτελέσματα για το είδος του καρκίνου σας. Ο ογκολόγος ακτινοθεραπευτής σας μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες και να σας εξηγήσει εάν μια κλινική δοκιμή είναι κατάλληλη για εσάς. Οι κλινικές δοκιμές δεν είναι κατάλληλες για όλους.

Μπορεί επίσης να έχετε ακούσει για άλλα φάρμακα που διατίθενται στο εξωτερικό αλλά όχι στην Αυστραλία. Εάν ανησυχείτε ότι κάποιο φάρμακο μπορεί να είναι κατάλληλο για εσάς, να μιλήσετε με τον ιατρικό σας ογκολόγο γιατί μπορεί να μην είναι ασφαλές ή το κατάλληλο φάρμακο για σας.

Οι θεραπείες για τον καρκίνο στην Αυστραλία είναι από τις καλύτερες στον κόσμο. Η περιθάλψη σε μια άλλη χώρα πιθανόν να μην είναι καλύτερη.



Making decisions about treatment

Making decisions about treatment can be very difficult and everyone does this a bit differently. Some women like to have a lot of information and some women prefer to be guided by their doctors who are looking after them. Some women also prefer their families to make the decisions for them.

It is up to you to decide how much information you would like and how involved you would like to be in decisions about your treatment.

Some people may choose to have treatment even if it only offers a small chance of having a longer life. Others want to make sure that the benefits of treatment outweigh the side effects of treatment. It is important you talk to your doctor about your treatment and what it means for you.



How will I know my treatment is working?

Regular reviews and tests such as X-rays, scans or blood tests can be used to see if your treatment is working. If you are feeling better, this can also suggest that your treatment is working. It is important you speak to your doctor about tests you may be having. The results of tests may affect what ongoing treatments you have.

Managing symptoms and side effects from treatment

Metastatic breast cancer and its treatment can cause symptoms and side effects. These may depend on:

- the area in the body that your cancer has spread to
- the type of treatment you are having
- your general health and wellbeing.

It is important you tell your doctor or nurse about side effects that are worrying you. They can help you manage them and make sure everything is right.

Before you read this section, it is important to understand everyone is different and will manage in different ways. You may not want to read all this section now. You can always come back to it if you have a side effect that is worrying you.

Λήψη αποφάσεων για τη θεραπεία

Η λήψη αποφάσεων για τη θεραπεία μπορεί να είναι πολύ δύσκολη και ο καθένας παίρνει αποφάσεις λίγο διαφορετικά. Ορισμένες γυναίκες θέλουν να έχουν πολλές πληροφορίες και μερικές γυναίκες προτιμούν να καθοδηγούνται από τους θεράποντες γιατρούς τους. Ορισμένες γυναίκες προτιμούν επίσης οι οικογένειές τους να παίρνουν αποφάσεις για λογαριασμό τους.

Εξαρτάται σε εσάς να αποφασίσετε πόσες πληροφορίες θέλετε και πόσο θα θέλατε να συμμετέχετε στις αποφάσεις σχετικά με τη θεραπεία σας.

Μερικές γυναίκες μπορεί να επιλέξουν να κάνουν θεραπεία ακόμη κι αν προσφέρει μόνο μια μικρή πιθανότητα να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Άλλες θέλουν να βεβαιωθούν ότι τα οφέλη της θεραπείας αντισταθμίζουν τις παρενέργειες της θεραπείας. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας για τη θεραπεία σας και τι σημαίνει για εσάς.



Πώς θα γνωρίζω ότι η θεραπεία μου είναι αποτελεσματική;

Μπορεί να γίνουν τακτικές επανεξετάσεις και εξετάσεις, όπως ακτινογραφίες, αξονικές τομογραφίες ή εξετάσεις αίματος για να δούμε αν η θεραπεία σας είναι αποτελεσματική. Αν αισθάνεστε καλύτερα, αυτό μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη ότι η θεραπεία σας είναι αποτελεσματική. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας σχετικά με τις εξετάσεις που μπορεί να κάνετε. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων μπορεί να επηρεάσουν ποιες θεραπείες θα συνεχίσετε να κάνετε.

Διαχείριση των συμπτωμάτων και παρενεργειών από τη θεραπεία

Ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού και η θεραπεία του μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα και παρενέργειες. Αυτά μπορεί να εξαρτηθούν από:

- την περιοχή του σώματος που έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος σας
- το είδος της θεραπείας που κάνετε
- τη γενική κατάσταση της υγείας και ευρωστίας σας.

Είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας σχετικά με τις παρενέργειες που σας ανησυχούν. Μπορούν να σας βοηθήσουν να τα διαχειριστείτε και να βεβαιωθούν ότι όλα είναι σωστά.

Πριν διαβάσετε αυτό το κεφάλαιο, είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι όλοι είναι διαφορετικοί και αντεπεξέρχονται με διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να μη θέλετε να διαβάσετε τώρα ολόκληρο αυτό το κεφάλαιο. Μπορείτε πάντα να επιστρέψετε σ' αυτό εάν έχετε κάποια παρενέργεια που σας ανησυχεί.

Pain

Many women fear that they will have pain because of metastatic breast cancer. It is important to know some women have little or no pain. It is also important to know that you can get help for pain.

Tell your doctor if your pain is not under control during the day, or if it is stopping you from sleeping at night. The doctor can change the dose or type of medication to help you manage your pain better. Sometimes your oncologist will suggest you see a specialist to manage the pain. This may be through a pain clinic or palliative care service. Without pain your life will be better and you will be able to do more of the things you want to do.

Some people worry about becoming dependant on medication. They may reduce the dose of pain killers because they worry they will become addicted to them. Others worry it means that the cancer is getting worse and they will die soon. There are many myths about medication that are not true. For example, you will not become addicted to Morphine if you are taking it for pain. Many people take Morphine for a long time to manage their pain better. It is important to keep on top of your pain.

Therapies such as relaxation therapy, acupuncture, gentle massage or hot or cold packs may also help.

Nerve pain

Sometimes cancer or chemotherapy can cause pain, tingling and numbness in the fingers and/or toes and muscle weakness in the legs. Nerve pain is due to either the cancer or the drug directly damaging the nerves. It is important if you have nerve pain to tell your doctor so the right medications can be given to you to help.

Πόνος

Πολλές γυναίκες φοβούνται ότι θα έχουν πόνους λόγω του μεταστατικού καρκίνου του μαστού. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μερικές γυναίκες έχουν λίγο ή καθόλου πόνο. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι μπορείτε να λάβετε βοήθεια για τον πόνο.

Ενημερώστε το γιατρό σας εάν ο πόνος σας δεν είναι υπό έλεγχο κατά τη διάρκεια της ημέρας ή αν σας εμποδίζει να κοιμάστε τη νύχτα. Ο γιατρός μπορεί να αλλάξει τη δόση ή το είδος του φαρμάκου για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα τον πόνο σας. Μερικές φορές ο ογκολόγος σας θα σας προτείνει να δείτε κάποιον ειδικό για να διαχειριστείτε τον πόνο. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω μιας κλινικής για τους πόνους ή μιας υπηρεσίας ανακουφιστικής φροντίδας. Η ζωή σας θα είναι καλύτερη χωρίς πόνους και θα μπορείτε να κάνετε περισσότερα απ' τα πράγματα που θέλετε να κάνετε.

Μερικοί άνθρωποι ανησυχούν ότι θα εξαρτηθούν στα φάρμακα. Μπορεί να μειώσουν τη δόση των παυσίπονων επειδή ανησυχούν ότι θα εθιστούν σε αυτά. Άλλοι ανησυχούν ότι ο καρκίνος τους χειροτερεύει και ότι θα πεθάνουν σύντομα. Υπάρχουν πολλοί μύθοι για τα φάρμακα που δεν αληθεύουν. Για παράδειγμα, δεν θα εθιστείτε στη Μορφίνη εάν την παίρνετε για τον πόνο. Πολλοί άνθρωποι παίρνουν Μορφίνη για μεγάλο χρονικό διάστημα για να διαχειριστούν καλύτερα τον πόνο τους. Είναι σημαντικό να έχετε τον έλεγχο του πόνου σας.

Θεραπείες όπως θεραπεία χαλάρωσης, βελονισμός, απαλό μασάζ ή θερμοφόρες ή παγοκύστες μπορεί επίσης να σας βοηθήσουν.

Πόνος στα νεύρα

Μερικές φορές ο καρκίνος ή η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει πόνο, μυρμηγκιασμα και μούδιασμα στα δάκτυλα των χεριών ή και ποδιών και μυϊκή αδυναμία στα πόδια. Ο πόνος στα νεύρα οφείλεται είτε στον καρκίνο ή στο φάρμακο που καταστρέφει άμεσα τα νεύρα. Είναι σημαντικό ότι αν έχετε πόνους στα νεύρα να ενημερώσετε το γιατρό σας ώστε να σας δώσει τα κατάλληλα φάρμακα για να σας βοηθήσουν.

Feeling tired (fatigue)

Feeling tired is a common side effect of cancer and its treatment. You may also feel sleepy, confused, lose your appetite or find it hard to concentrate. Poor diet, lack of sleep, pain and worry can make fatigue worse. Rest may not relieve it. You may continue to feel tired once treatment ends. This can affect your ability to cope with and enjoy your life.



Tips to help with fatigue:

- Plan your day so you have time to rest or take a nap.
- Get up at the same time each morning, even if you feel tired.
- Light exercise such as walking. It does not have to be for long periods of time. You might like to do short walks throughout the day.
- Eat as well as you can and drink plenty of fluids.
- Let other people help you. You may be able to get help from your local council to do the housework.
- Allow yourself to relax. Do not worry about what you should be doing. Meditation, reading or listening to music can be helpful.
- Plan to rest before a special occasion or on the days you are having treatment.
- Spend time with friends who have a positive attitude.

Αίσθηση κούρασης (κόπωση)

Η αίσθηση κούρασης είναι μια συνήθης παρενέργεια του καρκίνου και της θεραπείας του. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε υπνηλία, σύγχυση, απώλεια της όρεξής σας ή δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής. Η κακή διατροφή, η έλλειψη ύπνου, ο πόνος και η ανησυχία μπορεί να κάνουν την κόπωση χειρότερη. Η ξεκούραση μπορεί να μην την ανακουφίσει. Μπορεί να συνεχίσετε να αισθάνεστε κουρασμένη όταν τελειώσει η θεραπεία. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να ανταπεξέρχεστε και να απολαμβάνετε τη ζωή σας.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με την κούραση:

- Σχεδιάστε τη μέρα σας ώστε να έχετε χρόνο να ξεκουραστείτε ή να κοιμηθείτε λίγο το μεσημέρι.
- Να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε πρωί ακόμα κι αν αισθάνεστε κουρασμένες.
- Ελαφριά άσκηση όπως περπάτημα. Δεν χρειάζεται να είναι για πολλή ώρα. Αν θέλετε πηγαίνετε για σύντομους περιπάτους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Να τρώτε όσο μπορείτε καλύτερα και να πίνετε άφθονα υγρά.
- Επιτρέψτε στους άλλους να σας βοηθούν. Ίσως μπορείτε να λάβετε βοήθεια από το τοπικό σας δήμο για να κάνουν τις δουλειές του σπιτιού.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να χαλαρώσει. Μην ανησυχείτε για το τι πρέπει να κάνετε. Η περισυλλογή, το διάβασμα ή η μουσική μπορεί να σας βοηθήσει.
- Σχεδιάστε να ξεκουραστείτε πριν από μια ειδική περίπτωση ή τις μέρες που κάνετε θεραπεία.
- Αφιερώστε χρόνο με φίλους που έχουν θετική στάση.

Feeling sick (nausea)

Nausea can be:

- caused by the cancer itself
- a side effect of chemotherapy, radiotherapy or strong pain killers
- a symptom of constipation.



Tips to help with nausea:

- Eat small meals more often e.g. soup, dry biscuits or toast.
- Avoid fatty or fried foods with a strong smell.
- Rest before and after eating.
- Eat slowly and chew well to help you digest it better.
- Sip plenty of fluids during the day e.g. ginger ale, soda water or weak teas. Icy poles or ice cubes are other ways to get more fluids.
- Take the medication ordered by your doctor to stop you feeling sick.
- See a dietitian for advice on what foods to eat.

Therapies such as relaxation, hypnosis and acupuncture can also help.

Τάση για εμετό (ναυτία)

Η ναυτία μπορεί:

- να προκληθεί από τον ίδιο τον καρκίνο
- να είναι μια παρενέργεια της χημειοθεραπείας, ακτινοθεραπείας ή ισχυρών παυσίπων
- να είναι σύμπτωμα δυσκοιλιότητας.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τη ναυτία:

- Να τρώτε μικρά γεύματα πιο συχνά π.χ. σούπα, ξηρά μπισκότα ή τوست.
- Αποφεύγετε τα λιπαρά ή τηγανητά τρόφιμα με έντονη οσμή.
- Να ξεκουράζεστε πριν και μετά το φαγητό.
- Να τρώτε αργά και να μασάτε καλά για να σας βοηθήσει να χωνέψετε το φαγητό καλύτερα.
- Να πίνετε άφθονα υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας, π.χ. ginger ale, σόδα ή ελαφρό τσάι. Τα παγάκια ή τα παγωτά γρανίτας είναι άλλοι τρόποι για να πίνετε περισσότερα υγρά.
- Να παίρνετε το φάρμακο που σας έγραψε ο γιατρός σας για να σταματήσει την τάση για εμετό.
- Δείτε διαιτολόγο για συμβουλές σχετικά με τα φαγητά που μπορείτε να τρώτε.

Θεραπείες όπως χαλάρωση, ύπνωση και βελονισμός μπορεί επίσης να βοηθήσουν.

Sore mouth

Some chemotherapy can cause mouth sores or infections in the mouth. Mouth sores can occur five to ten days after treatment. They go away after one to two weeks. Ask your doctor or nurse about a suitable mouthwash rather than buy one from the shop that may be too strong for you. It is important to tell your doctor if you notice changes in your mouth and find it hard to swallow. Talk to your doctor if you have any dental (teeth) problems. Before you have any dental treatment, tell your dentist you are having chemotherapy.



Tips to help with a sore mouth:

- Use a soft toothbrush to clean your teeth gently.
- Wash your mouth (rinse and spit out) four times a day with a mouthwash or a glass of warm water with a teaspoon of salt or bicarbonate of soda (you can buy this at the supermarket).
- Sip cold water regularly or suck on an ice cube.
- Eat soft foods such as yoghurt, ice-cream or soft jellies.
- Avoid hard, crunchy, spicy, salty or raw foods that can sting or cause pain in your mouth.
- Keep food moist with sauces.
- If you wear dentures, soak them overnight and leave them out of your mouth for as long as you can during the day.

Πληγές στο στόμα

Κάποια χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει πληγές ή μολύνσεις στο στόμα. Οι πληγές στο στόμα μπορεί να εμφανιστούν πέντε έως δέκα ημέρες μετά τη θεραπεία. Εξαφανίζονται μετά από μία έως δύο εβδομάδες. Ρωτήστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για κάποιο κατάλληλο στοματικό διάλυμα αντί να αγοράσετε κάποιο από το κατάστημα που ίσως να είναι πολύ ισχυρό για εσάς. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν παρατηρήσετε αλλαγές στο στόμα σας και δυσκολεύεστε να καταπιείτε. Μιλήστε με το γιατρό σας εάν έχετε οδοντιατρικά προβλήματα. Πριν κάνετε οποιαδήποτε οδοντιατρική θεραπεία, ενημερώστε τον οδοντίατρό σας ότι κάνετε χημειοθεραπεία.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τις πληγές στο στόμα:

- Χρησιμοποιήστε μαλακή οδοντόβουρτσα και να βουρτσίζετε απαλά τα δόντια σας.
- Πλύνετε το στόμα σας (ξεπλύνετε και φτύστε) τέσσερις φορές την ημέρα με στοματικό διάλυμα ή ένα ποτήρι ζεστό νερό με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι ή ανθρακικό νάτριο (μπορείτε να το αγοράσετε στο σουπερμάρκετ).
- Να πίνετε τακτικά γουλιές κρύου νερού ή να γλύφετε παγάκι.
- Να τρώτε μαλακά τρόφιμα όπως γιαούρτι, παγωτό ή μαλακά ζελέ.
- Αποφεύγετε τα σκληρά, τραγανά, πικάντικα, αλμυρά ή ωμά τρόφιμα που μπορεί να τσούζουν ή να προκαλούν πόνο στο στόμα σας.
- Τα φαγητά σας να είναι υγρά με σάλτσες.
- Αν φοράτε οδοντοστοιχίες, να τις βάζετε στο νερό όλη τη νύκτα και να μην τις φοράτε για όσο γίνεται περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Constipation

If you have hard or few bowel movements you may be constipated. Constipation can be caused by:

- cancer and its treatment
- doing less exercise
- changes in what you eat and drink
- pain medication.



Tips to help with constipation:

- Eat more high fibre foods such as fruit, vegetables and wholemeal bread.
- Drink plenty of fluids like water.
- Do light exercise such as walking.
- Eat small, frequent meals.
- Speak to your doctor about medications to help with constipation (laxatives).

Often laxatives are prescribed when taking pain medication such as Morphine or MS Contin.

Δυσκοιλιότητα

Αν έχετε σκληρά κόπρανα ή δεν ενεργείστε τακτικά τότε μπορεί να έχετε δυσκοιλιότητα. Δυσκοιλιότητα μπορεί να προκληθεί:

- από τον καρκίνο και τη θεραπεία του
- αν γυμνάζεστε λιγότερο
- από αλλαγές σ' αυτά που τρώτε και πίνετε
- από τα παυσίπονα.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τη δυσκοιλιότητα:

- Να τρώτε τρόφιμα με περισσότερες φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά και ψωμί ολικής αλέσεως.
- Να πίνετε άφθονα υγρά όπως νερό.
- Να κάνετε ελαφρά γυμναστική όπως περπάτημα.
- Να τρώτε μικρά, συχνά γεύματα.
- Μιλήστε στο γιατρό σας για φάρμακα που βοηθούν στη δυσκοιλιότητα (καθαρτικά).

Συχνά συνταγογραφούνται καθαρτικά όταν παίρνετε αναλγητικά όπως Μορφίνη ή MS Contin.

Diarrhoea

Diarrhoea (loose, runny bowel movements) can be caused by:

- some chemotherapy drugs, which can affect the lining of the digestive system
- an infection
- drugs to treat constipation.

Let your oncologist, GP or nurse know if diarrhoea:

- continues for more than a day
- does not go away when you change what you eat (see tips below)
- is not helped by diarrhoea medications.

Diarrhoea can make you dehydrated, so if you are worried about it please contact your doctor or nurse just to be safe.



Tips to help with diarrhoea:

- Avoid spicy foods, wholegrain foods, fatty or fried foods, raw fruit and vegetables with skins and seeds.
- Try eating clear soup and toast, dry biscuits and cheese.
- Take small sips of water or suck on ice cubes, if your mouth is dry.
- Take medication to control diarrhoea suggested by your doctor or nurse.
- Buy fluids to drink such as Gastrolyte at the chemist.

Διάρροια

Διάρροια (νερουλά κόπρανα) μπορεί να προκληθεί από:

- μερικά φάρμακα χημειοθεραπείας, που μπορεί να επηρεάσουν την επένδυση του πεπτικού συστήματος
- μια μόλυνση
- φάρμακα για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Ενημερώστε τον ογκολόγο, οικογενειακό γιατρό ή νοσοκόμα σας αν η διάρροια:

- συνεχίζεται για περισσότερο από μια μέρα
- δεν φεύγει όταν αλλάξετε αυτά που τρώτε (βλέπετε χρήσιμες συμβουλές παρακάτω)
- δεν βλέπετε βελτίωση με φάρμακα για τη διάρροια.

Η διάρροια μπορεί να σας προκαλέσει αφυδάτωση, έτσι αν ανησυχείτε επικοινωνήστε με το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας για να είστε ασφαλείς.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τη διάρροια:

- Αποφεύγετε τα πικάντικα τρόφιμα, τα τρόφιμα ολικής αλέσεως, τα λιπαρά ή τηγανητά, τα ωμά φρούτα και λαχανικά με τη φλούδα και σπόρους.
- Δοκιμάστε να τρώτε καθαρές σούπες και τοστ, ξηρά μπισκότα και τυρί.
- Να πίνετε μικρές γουλιές νερού ή γλύψτε παγάκια εάν το στόμα σας είναι ξερό.
- Πάρτε τα φάρμακα για τον έλεγχο της διάρροιας που σας συνέστησε ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας.
- Αγοράστε από το φαρμακείο υγρά όπως Gastrolyte για να το πίνετε.

Poor sleep

Even though you may feel tired you may find it hard to sleep at night. This can be due to pain, feeling sick or being worried.



Tips to help you sleep better:

- Try having a warm bath or massage before bedtime.
- Have a warm drink you enjoy (but not a caffeine based drink such as coffee).
- Get up at the same time each day and go to bed at the same time when you can.
- Try to exercise regularly so you sleep better.
- If you have pain, take pain medicine just before you go to bed so you don't wake up during the night.
- Yoga and meditation can lessen worry.
- Make sure your bedroom is dark and quiet.

Άσχημος ύπνος

Παρόλο που μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένες ίσως να δυσκολεύεστε να κοιμάστε τη νύχτα. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πόνο, τάση για εμετό ή ανησυχία.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν να κοιμάστε καλύτερα:

- Δοκιμάστε να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο ή μασάζ πριν πάτε για ύπνο.
- Πιείτε ένα ζεστό ρόφημα (αλλά όχι ρόφημα με καφεΐνη όπως ο καφές).
- Να σηκώνεστε την ίδια ώρα κάθε μέρα και πηγαίνετε για ύπνο την ίδια ώρα όταν μπορείτε.
- Προσπαθήστε να γυμνάξετε τακτικά για να κοιμάστε καλύτερα.
- Εάν πονάτε, πάρτε παυσίπονο λίγο πριν πάτε για ύπνο ώστε να μην ξυπνήσετε τη νύχτα.
- Η γιόγκα και η περισυλλογή μπορεί να μειώσουν την ανησυχία.
- Βεβαιωθείτε ότι το υπνοδωμάτιό σας είναι σκοτεινό και ήσυχο.

Hair loss

Many people who have chemotherapy worry about losing their hair. Some drugs may make your hair thin or fall out, but many others do not. Hair loss is most common from your head, but you may also lose hair from your arms, legs, pubic region, eyelashes and eyebrows. Losing your hair can be very upsetting. It can mean you worry about others knowing about your illness. Your hair will grow back once chemotherapy treatment is finished. This may take a few months. Talk to your doctor if you are worried as there are ways to help reduce hair loss.



Tips to help with hair loss:

- Use a mild shampoo.
- Avoid drying your hair with a hairdryer.
- Use a gentle comb or brush.
- Wear a wig, nice scarf or cap. This can make you feel better until your hair grows again. Your nurse or social worker can help you get a wig.
- Use sunscreen, a hat or scarf to protect your head from the sun.
- Wear sunglasses to protect your eyes from dust and the sun.

Τριχόπτωση

Πολλοί άνθρωποι που κάνουν χημειοθεραπεία ανησυχούν ότι θα χάσουν τα μαλλιά τους. Με ορισμένα φάρμακα μπορεί να αραιώσουν τα μαλλιά σας ή να πέσουν, αλλά σε πολλούς άλλους δεν συμβαίνει αυτό. Η τριχόπτωση είναι πιο συνηθισμένη από το κεφάλι σας, αλλά μπορεί επίσης να χάσετε μαλλιά από τα χέρια, πόδια, ηβική περιοχή, βλεφαρίδες και φρύδια. Το πέσιμο των μαλλιών σας μπορεί να είναι πολύ ανησυχητικό. Μπορεί να σημαίνει ότι ανησυχείτε ότι οι άλλοι θα γνωρίζουν για την ασθένειά σας. Τα μαλλιά σας θα ξαναμεγαλώσουν όταν τελειώσει η χημειοθεραπεία. Αυτό μπορεί να πάρει μερικούς μήνες. Αν ανησυχείτε μιλήστε στο γιατρό σας γιατί υπάρχουν τρόποι για τη μείωση της τριχόπτωσης.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με την τριχόπτωση:

- Χρησιμοποιείτε ένα απαλό σαμπουάν.
- Αποφεύγετε να στεγνώνετε τα μαλλιά σας με στεγνωτήρα μαλλιών.
- Χρησιμοποιείτε απαλή χτένα ή βούρτσα.
- Φορέστε περούκα, ωραίο κασκόλ ή καπέλο. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα μέχρι να ξαναμεγαλώσουν τα μαλλιά σας. Η νοσοκόμα ή η κοινωνικός λειτουργός σας μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε περούκα.
- Χρησιμοποιήστε αντηλιακό, καπέλο ή κασκόλ για να προστατέψετε το κεφάλι σας από τον ήλιο.
- Φορέστε γυαλιά ηλίου για να προστατέψετε τα μάτια σας από τη σκόνη και τον ήλιο.

Nail and skin problems

Chemotherapy can affect fingernails and toenails. They can change colour or become cracked and sore. Your skin may also become dry or itchy or may peel.



Tips to help with nail and skin problems:

- Keep your nails clipped short.
- Keep your hands and nails clean to stop infection.
- Use moisturising cream that does not smell.
- Wear gloves for household chores and gardening.
- Avoid perfumes and deodorants that can irritate the skin.
- Wear loose cotton clothes, a hat and sunscreen in the sun.

Difficulty with memory or concentrating

Chemotherapy can make you feel fuzzy, forget things or words.



Tips to help with memory or concentration:

- Try yoga or meditating while you walk.
- Try doing a quiz or puzzle.
- Do some exercise or an activity.
- Write things down or make a list.
- Have rituals that help you remember (such as putting your keys in the same place each time).
- Be patient with yourself as things may take a little longer. Consider trying to do fewer things than you would normally.

Προβλήματα στα νύχια και δέρμα

Η χημειοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τα νύχια των χεριών και ποδιών. Μπορεί να αλλάξουν χρώμα ή να ραγίσουν και να πονάνε. Το δέρμα σας μπορεί επίσης να γίνει ξηρό, να έχει φαγούρα ή μπορεί να ξεφλουδίσει.



Χρήσιμες συμβουλές για τα προβλήματα στα νύχια και στο δέρμα:

- Μην αφήνετε να μεγαλώνουν τα νύχια.
- Να διατηρείτε τα χέρια και τα νύχια σας καθαρά για να προλάβετε τη μόλυνση.
- Να χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα που δεν μυρίζει.
- Να φοράτε γάντια για δουλειές του σπιτιού και κήπου.
- Να αποφεύγετε τα αρώματα και τα αποσμητικά που ερεθίζουν το δέρμα.
- Να φοράτε χαλαρά βαμβακερά ρούχα, καπέλο και αντηλιακό στον ήλιο.

Δυσκολίες με το μνημονικό και τη συγκέντρωση της προσοχής

Η χημειοθεραπεία μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε θολούρα, να ξεχνάτε πράγματα ή λέξεις.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με το μνημονικό και τη συγκέντρωση της προσοχής:

- Δοκιμάστε γιόγκα και περισυλλογή ενώ περπατάτε.
- Προσπαθήστε να λύνετε κουίζ ή πάζλ.
- Κάντε κάποια άσκηση ή δραστηριότητα.
- Γράψτε αυτά που θέλετε ή κάντε μια λίστα.
- Αποκτήστε συνήθειες που σας βοηθούν να θυμάστε (όπως να βάζετε τα κλειδιά σας στο ίδιο μέρος κάθε φορά).
- Να είστε υπομονετικές με τον εαυτό σας καθώς θα σας παίρνει λιγάκι περισσότερο για να κάνετε πράγματα. Προσπαθήστε να κάνετε λιγότερα πράγματα απ' ό,τι συνήθως.

Breathing problems

Being short of breath can be very frightening. It does not mean the cancer is getting worse, but it is important to let your doctor know about it as soon as possible. It could be due to fluid on the lungs, an infection or low blood count. There are treatments to help with this.



Tips to help with breathing problems:

- Try sleeping sitting up in bed supported with pillows.
- Do things slowly.
- Open the window or use a fan to help air movement in the room.
- Try relaxing and breathing more slowly.
- Seek help from your doctor as soon as possible.

Menopause symptoms

Menopause is when your ovaries stop producing the female hormone oestrogen. This is a normal part of getting older. Treatments for breast cancer can cause menopause to come on earlier than normal. You may have hot flushes, sweating, tiredness, difficulty sleeping, aches or pains, mood changes and lose interest in sexual intercourse.



Tips to help with the symptoms of menopause:

- Wear cotton clothing to lessen sweating.
- Have warm baths to make you feel more comfortable.
- Try meditation and relaxation exercises.
- Limit hot drinks or alcohol.
- Use creams for a dry vagina if sexual intercourse is painful. Your doctor or nurse can tell you what creams to use.
- Seek help from your oncologist for the management of menopausal symptoms.

Αναπνευστικά προβλήματα

Η δύσπνοια μπορεί να είναι πολύ τρομακτική. Δεν σημαίνει ότι ο καρκίνος χειροτερεύει, αλλά είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό. Θα μπορούσε να οφείλεται στα υγρά στους πνεύμονες, σε λοίμωξη ή σε χαμηλό αριθμό κυττάρων στο αίμα. Υπάρχουν θεραπείες για να βοηθήσουν σε αυτό.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τα αναπνευστικά προβλήματα:

- Προσπαθήστε να κοιμάστε με σηκωμένο το σώμα στηριζόμενη σε μαξιλάρια.
- Κάντε τις δουλειές σας αργά.
- Ανοίξτε το παράθυρο ή χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα για να βοηθήσει στον εξαερισμό του δωματίου.
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε και να αναπνέετε πιο αργά.
- Ζητήστε βοήθεια απ' το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν.

Συμπτώματα εμμηνόπαυσης

Η εμμηνόπαυση είναι όταν οι ωοθήκες σας σταματήσουν να παράγουν τη θηλυκή ορμόνη οιστρογόνο. Αυτή είναι μια φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης. Οι θεραπείες για καρκίνο του μαστού μπορεί να προκαλέσουν να έρθει νωρίτερα η εμμηνόπαυση απ' ότι κανονικά. Μπορεί να έχετε εξάψεις, ιδρώτα, κόπωση, δυσκολία στον ύπνο, πόνους ή ενοχλήσεις, αλλαγές στη διάθεση και να χάσετε το ενδιαφέρον σας για σεξουαλική επαφή.



Χρήσιμες συμβουλές για να σας βοηθήσουν με τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης:

- Να φοράτε βαμβακερά ρούχα ώστε να μειώσετε τον ιδρώτα.
- Να κάνετε ζεστό μπάνιο για να αισθάνεστε πιο άνετα.
- Δοκιμάστε ασκήσεις περισυλλογής και χαλάρωσης.
- Περιορίστε τα ζεστά ροφήματα ή το αλκοόλ.
- Χρησιμοποιήστε κρέμες για τον ξηρό κόλπο εάν η σεξουαλική επαφή είναι επώδυνη. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα μπορεί να σας πει ποιες κρέμες να χρησιμοποιήσετε.
- Ζητήστε βοήθεια από τον ογκολόγο σας για τη διαχείριση των εμμηνόπαυσιων συμπτωμάτων.

Other symptoms

You may also have sore eyes, burning or stinging on passing urine, or swelling in arms and legs that may be due to chemotherapy. Let your doctor know straight away so that the right treatment can be given to help.

Support available to help manage symptoms

Many people are frightened when they hear the words palliative care. They think it is only offered to you in your last months or weeks of life. This is not true. Palliative care helps people live as fully and comfortably as possible when living with an illness that cannot be cured such as metastatic breast cancer. Palliative care means that you, your family and carers get practical, emotional and physical support.

Palliative care can help you with:

- relief of pain and other symptoms like vomiting or shortness of breath
- equipment in your home to help you and your family, like wheelchairs, special beds and shower chairs
- accessing home help or money from the government
- emotional and spiritual support that is sensitive to your culture
- counselling and grief support
- referral to specialised hospice care for a short time (respite care).

Palliative care can also help you and your family make decisions about care you want now and the care you might want if your cancer gets worse.

Άλλα συμπτώματα

Μπορεί επίσης να σας πονάνε τα μάτια, να έχετε κάψιμο ή τσούξιμο στα ούρα, ή πρήξιμο στα χέρια και τα πόδια που μπορεί να οφείλεται στη χημειοθεραπεία. Ενημερώστε αμέσως το γιατρό σας ώστε να μπορέσει να σας δώσει τη σωστή θεραπεία για να σας βοηθήσει.

Διατίθεται υποστήριξη για τη διαχείριση των συμπτωμάτων

Πολλοί άνθρωποι φοβούνται όταν ακούν τις λέξεις ανακουφιστική (ή παρηγορητική) φροντίδα. Πιστεύουν ότι τους προσφέρεται αυτή η φροντίδα μόνο επειδή βρίσκονται στους τελευταίους μήνες ή εβδομάδες της ζωής τους. Αυτό δεν αληθεύει. Η ανακουφιστική φροντίδα βοηθάει τους ανθρώπους να ζουν όσο το δυνατόν πληρέστερα και πιο άνετα όταν έχουν κάποια ασθένεια που δεν μπορεί να θεραπευτεί όπως ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού. Ανακουφιστική φροντίδα σημαίνει ότι εσείς, η οικογένειά σας και οι φροντιστές σας λαβαίνετε πρακτική, συναισθηματική και σωματική υποστήριξη.

Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να σας βοηθήσει:

- με ανακούφιση από τον πόνο και άλλα συμπτώματα όπως εμετός ή δύσπνοια
- με εξοπλισμό στο σπίτι σας για να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας, όπως αναπηρικά καροτσάκια, ειδικά κρεβάτια και καρέκλες για το ντους
- με πρόσβαση σε βοήθεια στο σπίτι ή χρήματα από την κυβέρνηση
- με συναισθηματική και πνευματική υποστήριξη που σέβεται την κουλτούρα σας
- με συμβουλευτικές υπηρεσίες και υποστήριξη για το πένθος
- με παραπομπή σε εξειδικευμένο ίδρυμα φροντίδας ανιάτων για σύντομο χρονικό διάστημα (φροντίδα ανάπαυλας).

Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί επίσης να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας να πάρετε αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα που θέλετε τώρα και τη φροντίδα που θα θέλατε εάν ο καρκίνος σας επιδεινωθεί.

Complementary and alternative therapies

Conventional or western treatments such as surgery, chemotherapy, radiotherapy and hormone therapy are the standard treatments doctors use to treat cancer. These treatments have been well studied and are safe.

Complementary therapies are therapies that can help complement (or support) treatment. They can help:

- with the side effects of cancer and its treatment
- make you feel better overall.

Acupuncture for example, can be used to help with pain, anxiety, nausea, dry mouth and hot flushes.

Some people may also want to take complementary medicines such as herbal medicine or vitamins to help improve wellbeing. It is important to know many herbal medicines have not been well tested or studied. Their effects are not always clear. While some herbal medicines may help, others can cause side effects. They may also stop your breast cancer treatments working as well as they should. Tell your doctor about herbal remedies you want to take to make sure they are safe and that they don't affect your breast cancer treatments.

For more information about herbs and their safe use visit the Memorial Sloan-Kettering Cancer Centre website [mskcc.org/about/herbs](https://www.mskcc.org/about/herbs).

Συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες

Οι συμβατικές ή δυτικές θεραπείες όπως χειρουργική επέμβαση, χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία και ορμονοθεραπεία είναι οι καθιερωμένες θεραπείες που χρησιμοποιούν οι γιατροί για την αντιμετώπιση του καρκίνου. Αυτές οι θεραπείες έχουν μελετηθεί καλά και είναι ασφαλείς.

Οι συμπληρωματικές θεραπείες είναι θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν στη συμπλήρωση (ή στην υποστήριξη) της καθιερωμένης θεραπείας. Μπορούν να βοηθήσουν:

- με τις παρενέργειες του καρκίνου και της θεραπείας του
- να σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα γενικότερα.

Ο βελονισμός για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει με τον πόνο, το άγχος, τη ναυτία, την ξηροστομία και τις εξάψεις.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί επίσης να θέλουν να πάρουν συμπληρωματικά φάρμακα, όπως θεραπευτικά βότανα ή βιταμίνες για να τους βοηθήσουν στη βελτίωση της ευρωστίας τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι πολλά θεραπευτικά βότανα δεν έχουν δοκιμαστεί ή μελετηθεί καλά. Τα αποτελέσματά τους δεν είναι πάντοτε σαφή. Ενώ ορισμένα θεραπευτικά βότανα μπορεί να βοηθήσουν, άλλα μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες. Μπορεί επίσης να παρεμποδίσουν τις θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού να λειτουργήσουν όπως πρέπει. Ενημερώστε το γιατρό σας για τα θεραπευτικά βότανα που θέλετε να πάρετε για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλή και ότι δεν θα επηρεάσουν τις θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα βότανα και την ασφαλή χρήση τους επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Memorial Sloan-Kettering Cancer Centre [mskcc.org/aboutherbs](https://www.mskcc.org/aboutherbs).



Breast Cancer Network Australia

293 Camberwell Rd
Camberwell VIC 3124
1800 500 258
bcna.org.au

Αυτό το έργο είναι μια πρωτοβουλία του Cancer Australia *Supporting people with cancer* (Υποστήριξη Καρκινοπαθών) με κονδύλιο που χρηματοδοτήθηκε από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση.

This project is a Cancer Australia *Supporting people with cancer* Grant initiative, funded by the Australian Government.

Μάιος 2017
May 2017