

ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΟΓΚΟΛΟΓΙΑΣ



ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΥΠΟ ΑΝΟΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



Το φυλλάδιο αυτό θα βοηθήσει εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας να αποκτήσετε βασικές γνώσεις σχετικά με την καλύτερη δυνατή φροντίδα κατά τη διάρκεια της ανοσοθεραπείας σας.

Θα μάθετε σχετικά με:

- την εφαρμογή της ανοσοθεραπείας για την αντιμετώπιση του καρκίνου,
- τις πιθανές παρενέργειες που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας,
- την πρώιμη αναγνώριση πιθανών παρενεργειών,
- τη βέλτιστη διαχείριση των πιθανών παρενεργειών.

Δημήτρης Παπαγεωργίου
RN, MSc, PhD

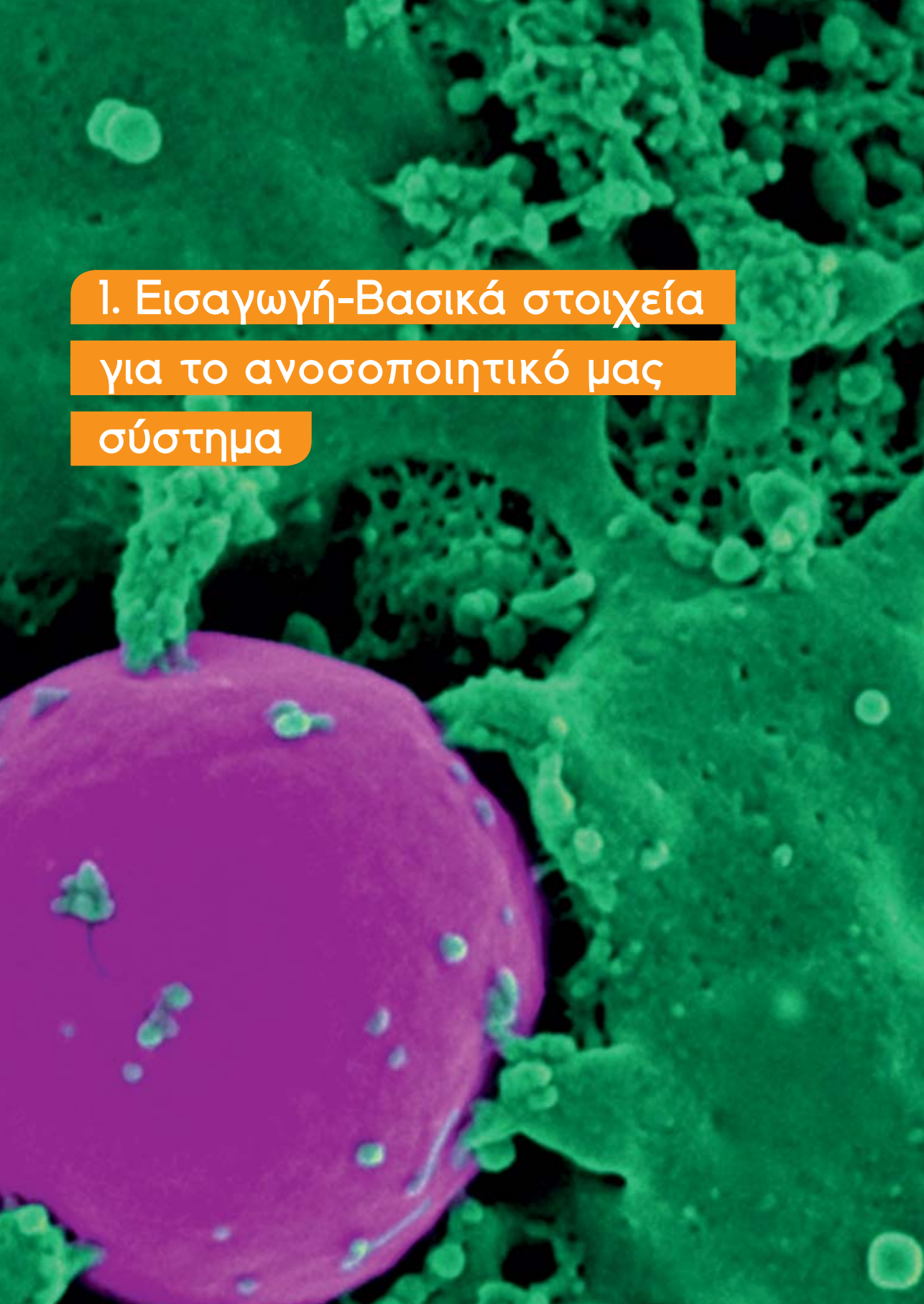
Θεοχάρης Κωνσταντινίδης
RN, Bsc, MPH, PhD

Μαρία Λαβδανίτη
RN, MSc, PhD

Ουρανία Γκοβίνα
RN, MSc, PhD

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

1. Εισαγωγή-Βασικά στοιχεία για το ανοσοποιητικό μας σύστημα	4
2. Βασικά σημεία σχετικά με την ανοσοθεραπεία.....	8
3. Ενέργειες πριν και μετά τη θεραπεία.....	14
4. Πιθανές παρενέργειες από την ανοσοθεραπεία.....	18
5. Συναισθηματική αυτοφροντίδα και επίγνωση.....	34
6. Βελτίωση της υγείας και του τρόπου ζωής	38
7. Συμπληρωματική και εναλλακτική θεραπεία	42
8. Ενδεικτική βιβλιογραφία και διαθέσιμες ιστοσελίδες για περαιτέρω αναζήτηση πληροφοριών.....	44

A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The cell is predominantly blue, with a large, prominent red nucleus in the lower-left quadrant. The nucleus has a textured, granular surface. The cytoplasm is filled with various organelles and structures, appearing as intricate blue and white patterns. The background is dark, highlighting the cell's structure.

1. Εισαγωγή-Βασικά στοιχεία για το ανοσοποιητικό μας σύστημα

Υπάρχουν πολλοί τρόποι αντιμετώπισης του καρκίνου: η χειρουργική επέμβαση, η ακτινοθεραπεία και η συστηματική θεραπεία. Ένα είδος συστηματικής θεραπείας είναι η ανοσοθεραπεία. Αυτή διαφέρει από τις άλλες μορφές αντικαρκινικών θεραπειών. Αντί να επιτίθεται άμεσα στα καρκινικά κύτταρα, ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα, ώστε να επιτεθεί εκείνο σε αυτά.

Η ανοσοθεραπεία είναι ένας τύπος θεραπείας του καρκίνου που ενισχύει τη φυσική άμυνα του οργανισμού για την καταπολέμηση καρκινικών κυττάρων. Χρησιμοποιεί ουσίες που παράγονται από τον οργανισμό ή από το εργαστήριο για να βελτιώσει τον τρόπο λειτουργίας του ανοσοποιητικού σας συστήματος για την εύρεση και καταστροφή καρκινικών κυττάρων.

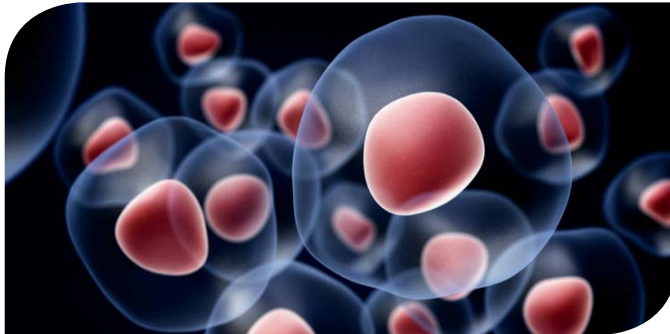
Βασικός στόχος του ανοσοποιητικού συστήματος είναι η προστασία του σώματός σας από εισβολείς, όπως βακτήρια, ιοί, μύκητες και καρκινικά κύτταρα. Σε φυσιολογικές καταστάσεις λειτουργεί σαν σύστημα παρακολούθησης για την προστασία από εισβολείς που αντιλαμβάνεται ως ξένες ουσίες. Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα εντοπίζει παθολογικά βακτήρια ή ιούς στο σώμα σας, αντιδρά παράγοντας συγκεκριμένες πρωτεΐνες (αντισώματα) που επιτίθενται και καταστρέφουν τους εισβολείς. Με αυτόν τον τρόπο διατηρεί τον άνθρωπο υγιή αποτρέποντας τις ασθένειες. Με τον ίδιο τρόπο αντιδρά στην παρουσία καρκινικών κυττάρων, τα οποία αντιμετωπίζει σαν ξένους εισβολείς.

Το ανοσοποιητικό σύστημα αποτελείται από πολλά κύτταρα και ιστούς που βρίσκονται σε διάφορα σημεία του σώματός σας και τα οποία συνεργάζονται για να σας διατηρούν υγιείς. Τα κύτταρα αυτά είναι τα Τ και τα Β λεμφοκύτταρα, τα δενδρικά κύτταρα, τα κύτταρα-φυσικοί φονιάδες και διάφορες χημικές ουσίες. Μερικά δρουν ως φυσικά-χημικά εμπόδια, ως πρώτη γραμμή άμυνας (δέρμα, κερατοειδής, βλεννογόνοι στην αναπνευστική, γαστρεντερική, ουροποιητική και αναπαραγωγική οδό). Σε άλλα σημεία παράγονται ή/και κυκλοφορούν εξειδικευμένα κύτταρα (λεμφικό σύστημα, μυελός των οστών, σπλήνας και θύμος αδένας). Η επόμενη γραμμή άμυνας περιλαμβάνει τα λευκά αιμοσφαίρια που είναι από τα πιο σημαντι-

κά κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος και τα οποία εντοπίζουν και επιτίθενται στους μικροοργανισμούς ή στα μη φυσιολογικά κύτταρα (συμπεριλαμβανομένων των καρκινικών κυττάρων).

Τα λευκά αιμοσφαίρια επιτελούν αρκετές λειτουργίες όταν αντιμετωπίζουν τα καρκινικά κύτταρα:

- Ανιχνεύουν στο σώμα σας τα καρκινικά κύτταρα και προσκαλούν και άλλα κύτταρα για περισσότερη βοήθεια, αν χρειάζεται.
- Επισημαίνουν τα καρκινικά κύτταρα, ώστε τα κύτταρα «μαχητές» να μπορούν να τα εντοπίσουν ευκολότερα.
- Καταστρέφουν τα παθολογικά κύτταρα που έχουν επισημανθεί από τα κύτταρα «βοηθούς».
- Θυμούνται τη μορφή των καρκινικών κυττάρων, έτσι ώστε, αν ξαναεμφανιστούν, η επίθεση σε αυτά να είναι ταχύτερη και με μεγαλύτερη ένταση.

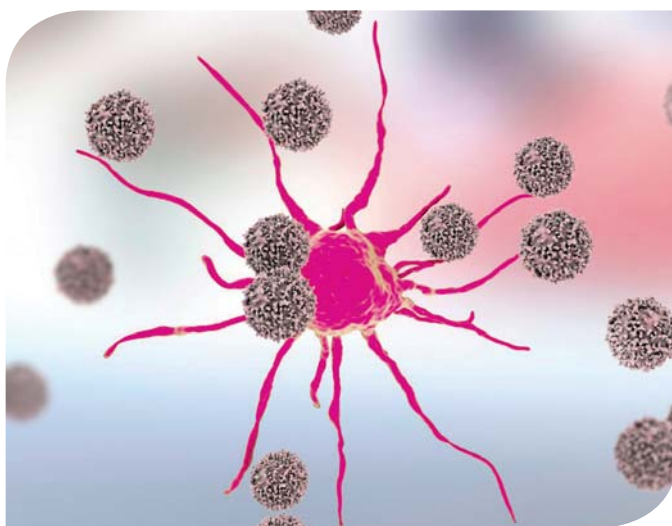


Υπάρχουν διάφοροι τύποι λευκών αιμοσφαιρίων, αλλά το κύριο είδος στο οποίο στοχεύει η ανοσοθεραπεία είναι τα λεμφοκύτταρα.

Ο βασικός τρόπος λειτουργίας της ανοσοθεραπείας είναι η ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Με την ενεργοποίησή του, μπορεί να «βλέπει τους εχθρούς», με αποτέλεσμα τα λευκά αιμοσφαίρια να μπορούν να αναγνωρίζουν και να επιτίθενται στα καρκινικά κύτταρα. Όμως, μερικές φορές παρουσιάζονται προβλήματα με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση λοιμώξεων και νόσων.

Το ανοσοποιητικό σύστημα έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει τον καρκίνο μέχρι ένα όριο, γεγονός που εξηγεί γιατί ορισμένα άτομα με υγιές ανοσοποιητικό σύστημα εμφανίζουν καρκίνο.

- Μερικές φορές το ανοσοποιητικό σύστημα δεν βλέπει τα καρκινικά κύτταρα ως ξένα/εισβολείς, επειδή δεν έχουν διαφοροποιηθεί αρκετά από τα φυσιολογικά κύτταρα.
- Μερικές φορές το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει τα καρκινικά κύτταρα, αλλά η αντίδρασή του δεν είναι αρκετά δυνατή ώστε να καταστρέψει τον καρκίνο.
- Τα ίδια τα καρκινικά κύτταρα μπορούν επίσης να εκλύουν ουσίες που εμποδίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα να τα βρει και να τους επιτεθεί.



A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The cell is roughly spherical and has a large, prominent nucleus stained in a vibrant red color. The cytoplasm is stained in a bright blue color and contains various organelles, including smaller blue-stained structures and a network of filaments. The cell surface is covered with numerous small, dark, circular protrusions. The background is dark, making the cell stand out.

2. Βασικά σημεία σχετικά με την ανοσοθεραπεία

Μπορεί να ακούσετε τη λέξη «συστηματική» θεραπεία. Αυτό το είδος θεραπείας σημαίνει ότι η θεραπευτική ουσία ταξιδεύει σε όλο το σώμα σας μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Η ανοσοθεραπεία είναι μια μορφή συστηματικής θεραπείας. Είναι αποτελεσματική για ορισμένους καρκίνους σε σχέση με κάποιους άλλους. Μερικές φορές χρησιμοποιείται μόνη της, ενώ σε άλλες περιπτώσεις είναι πιο αποτελεσματική όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες.

Συχνά δημιουργούνται διάφορες απορίες σχετικά με τη χορήγηση της ανοσοθεραπείας. Ορισμένες από τις ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στον γιατρό σας είναι οι ακόλουθες:

- Τι είδους ανοσοθεραπεία προτείνετε; Γιατί;
- Ποιοι είναι οι στόχοι αυτής της θεραπείας;
- Η ανοσοθεραπεία θα είναι η μόνη μου θεραπεία; Εάν όχι, ποιες άλλες θεραπείες θα χρειαστώ; Πώς θα λάβω θεραπεία ανοσοθεραπείας και πόσο συχνά;
- Ποιες είναι οι πιθανές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες παρενέργειες της ανοσοθεραπείας;
- Πώς θα επηρεάσει αυτή η θεραπεία την καθημερινή μου ζωή;
- Θα μπορώ να δουλεύω, να ασκώ και να κάνω τις συνήθεις δραστηριότητές μου; Σε ποιον πρέπει να καλέσω για ερωτήσεις ή προβλήματα;

(α) Στόχοι της ανοσοθεραπείας

Οι βασικοί στόχοι της ανοσοθεραπείας είναι:

- Να θεραπευτείτε από τον καρκίνο – δηλαδή να ξεριζωθεί τελείως ο καρκίνος από το σώμα σας.
- Να περιοριστεί η νόσος – δηλαδή να σταματήσουν τα καρκινικά κύτταρα να αυξάνονται και να εξαπλώνονται σε άλλα σημεία του σώματός σας.
- Να ανακουφιστούν ή να περιοριστούν τα συμπτώματα που μπορεί να προκαλεί ο καρκίνος, όπως ο πόνος ή η δυσκολία στην αναπνοή.

Οι στόχοι είναι διαφορετικοί για τον κάθε ασθενή και μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου.

(β) Θεραπευτικές επιλογές

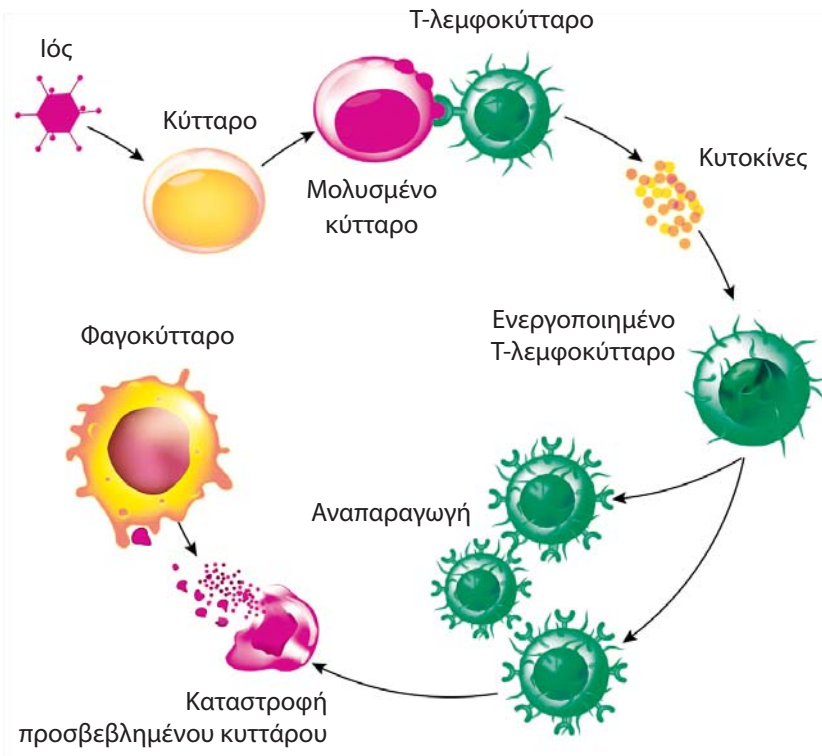
Μέσα από μελέτες, είναι πλέον γνωστό ποιες θεραπείες αποδίδουν καλύτερα για τους διάφορους τύπους καρκίνου. Οι επιλογές εξαρτώνται από τον τύπο του καρκίνου, το σημείο που βρίσκεται στο σώμα σας, τη γενική κατάσταση της υγείας σας, τις θεραπείες που κάνατε στο παρελθόν και βέβαια τις επιθυμίες σας. Με την ομάδα φροντίδας της υγείας σας, με βάση και τις παραπάνω πληροφορίες, θα συζητήσετε από κοινού τις θεραπευτικές επιλογές.

(γ) Τύποι ανοσοθεραπείας

Κάποιες κατηγορίες ανοσοθεραπείας που πιθανόν να ακούσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας είναι οι αναστολείς των σημείων ελέγχου, οι χιμαιρικοί υποδοχείς αντιγόνων T-λεμφοκυττάρων (CAR T-cell), οι κυτοκίνες, οι ανοσοτροποποιητές, τα μονοκλωνικά αντισώματα και οι ογκολυτικές ιογενείς θεραπείες.

Οι δύο βασικοί τύποι ανοσοθεραπείας στον καρκίνο είναι:

- *Παθητική ανοσοθεραπεία:* Διεγείρει, διευκολύνει και αυξάνει την ανταπόκριση του ανοσοποιητικού σας συστήματος, ώστε να βρίσκει και να επιτίθεται στα καρκινικά κύτταρα π.χ. αναστολείς των σημείων ελέγχου.
- *Ενεργητική ανοσοθεραπεία:* Διευκολύνει τα κύτταρα του ανοσοποιητικού σας συστήματος να αναγνωρίσουν, να επιτεθούν και να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα π.χ. αντικαρκινικά εμβόλια.



(δ) Συγκατάθεση στη Θεραπεία

Ο ογκολόγος σας μπορεί να προτείνει την ανοσοθεραπεία ως μέρος της αντιμετώπισης του καρκίνου, αλλά εσείς θα πρέπει να αποφασίσετε εάν θέλετε να υποβληθείτε σε αυτή τη θεραπεία. Για τη συγκεκριμένη επιλογή θα πρέπει να γνωρίζετε:

- τους στόχους της θεραπείας,
- τους κινδύνους και τα οφέλη από την εφαρμογή της θεραπείας,
- άλλες εναλλακτικές επιλογές θεραπείας εκτός της ανοσοθεραπείας,
- τις πιθανές επιπτώσεις, εάν δεν κάνετε τη συγκεκριμένη θεραπεία.

(ε) Τρόποι χορήγησης της ανοσοθεραπείας

Η ανοσοθεραπεία χορηγείται στο νοσοκομείο, σε νοσηλευτικά τμήματα και σε ειδικά τμήματα ημερήσιας νοσηλείας. Πριν ξεκινήσει η θεραπεία σας, μπορείτε να ζητήσετε την αναβολή ή τη διακοπή της, εάν έχετε σοβαρή ανησυχία.

Το πιθανότερο είναι ότι η χορήγηση του φαρμάκου θα γίνει ενδοφλεβίως σε μια περιφερική ή κεντρική φλέβα. Ένας νοσηλευτής θα σας παρακολουθεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Μετά το τέλος της θα πρέπει να νιώθετε αρκετά καλά, ώστε να επιστρέψετε στο σπίτι ή την εργασία σας και να συνεχίσετε τις καθημερινές δραστηριότητές σας.

Άλλοι τρόποι χορήγησης είναι η ενδοκυστική, η τοπική και από το στόμα.



(στ) Διάρκεια και συχνότητα χορήγησης

Η συχνότητα και η διάρκεια λήψης της ανοσοθεραπείας που θα λάβετε εξαρτάται από:

- Τον τύπο του καρκίνου και πόσο προχωρημένος είναι.
- Το είδος της ανοσοθεραπείας.
- Τον τρόπο που θα αντιδράσει το σώμα σας στη θεραπεία.

Μπορεί να λαμβάνετε θεραπεία κάθε μέρα, εβδομάδα ή μήνα.

Η διάρκεια χορήγησης των διαφόρων ειδών ανοσοθεραπείας κυμαίνεται από λίγα λεπτά, έως μια-δυο ώρες. Ο νοσηλευτής θα σας ενημερώσει για τη διάρκεια της θεραπείας σας. Θα προηγηθεί κάποια προετοιμασία, όπως η τοποθέτηση φλεβοκαθετήρα ή η διενέργεια εργαστηριακών εξετάσεων, με αποτέλεσμα ο συνολικός χρόνος παραμονής σας στο νοσοκομείο να είναι μεγαλύτερος.

Γενικά, οι θεραπείες σας επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα (κύκλοι) συνήθως κάθε 2, 3 ή 4 εβδομάδες, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού σας. Η θεραπεία σας θα χορηγείται κατά την πρώτη ημέρα κάθε κύκλου. Αυτό επιτρέπει στο φάρμακο να ενεργοποιήσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, ώστε να επιτεθεί στα καρκινικά κύτταρα. Καθώς μετά από κάθε θεραπεία, θα κάνετε ένα διάλειμμα για το υπόλοιπο διάστημα του κύκλου, το ανοσοποιητικό σας σύστημα θα συνεχίζει να επιτίθεται στα καρκινικά κύτταρα προτού περάσετε στον επόμενο κύκλο.

(ζ) Τοπικά προβλήματα κατά τη χορήγηση

Συνήθως δεν αναφέρεται πόνος κατά τη χορήγηση της ανοσοθεραπείας, εκτός από το αρχικό τσίμπημα της βελόνας για την τοποθέτηση του φλεβοκαθετήρα. Ορισμένα άτομα μπορεί να αναφέρουν ερεθισμό ή αποχρωματισμό στη φλέβα.

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η

Εάν νιώσετε κάψιμο, κοκκίνισμα ή πρήξιμο ενώ λαμβάνετε τη θεραπεία σας, να το αναφέρετε αμέσως στον νοσηλευτή σας

Εάν παρατηρήσετε πόνο, κοκκίνισμα ή πρήξιμο στο χέρι που κάνατε τη θεραπεία, ενώ έχετε ολοκληρώσει τη θεραπεία και είστε εκτός νοσοκομείου, επικοινωνήστε τηλεφωνικά με τη θεραπευτική σας ομάδα προκειμένου να λάβετε τις κατάλληλες οδηγίες.

(η) Ιστορικό λήψης φαρμάκων

Πριν τη χορήγηση της ανοσοθεραπείας και κατά τη λήψη του ιατρικού και νοσηλευτικού ιστορικού, οφείλτε να ενημερώσετε τη θεραπευτική σας ομάδα σχετικά με πιθανή λήψη άλλων φαρμάκων ή με πιθανές αλλαγές στη φαρμακευτική σας αγωγή, συμπεριλαμβανομένων της λήψης βιταμινών ή φυτικών σκευασμάτων (π.χ. βοτάνων).

Είναι σημαντικό να μη διακόψετε ή να αλλάξετε κάποια δοσολογία σε οποιοδήποτε φάρμακο, προτού μιλήσετε με τον ιατρό σας και είναι επίσης σημαντικό να λαμβάνετε μόνο τα φάρμακα που σας έχουν συνταγογραφηθεί και έχουν εγκριθεί για εσάς. Εάν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με κάποια φάρμακα, να επικοινωνήσετε με τη θεραπευτική σας ομάδα.

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η


Οφείλτε να αναφέρετε άμεσα στην ομάδα που σας φροντίζει πιθανές αλλεργίες σε φάρμακα ή άλλες ουσίες

(θ) Εγκυμοσύνη



Εάν πιστεύετε ότι είστε έγκυος, επιβεβαιώστε την πιθανή εγκυμοσύνη και συζητήστε με τον ογκολόγο σας, προτού ξεκινήσετε τις θεραπείες. Συστήνεται σε άνδρες και γυναίκες να χρησιμοποιούν κάποιο μέσο αντισύλληψης πριν και κατά τη διάρκεια των θεραπειών, επειδή δεν γνωρίζουμε ακόμα τον τρόπο με τον οποίο η ανοθεραπεία επηρεάζει το έμβρυο.

Ρωτήστε τον ογκολόγο σας πότε θα είναι ασφαλές να δοκιμάσετε να τεκνοποιήσετε μετά τη θεραπεία σας.

A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The cell is primarily blue, with a large, prominent red nucleus in the lower-left quadrant. The surface of the cell is covered with numerous small, circular protrusions and larger, more complex structures. The background is dark, highlighting the intricate details of the cell's surface.

3. Ενέργειες πριν και μετά τη Θεραπεία

Η ανοσοθεραπεία χορηγείται σε καλά οργανωμένη μονάδα ημερήσιας θεραπείας υπό την επίβλεψη του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού. Δεν απαιτεί τη διανυκτέρευσή σας στο νοσοκομείο. Οι σημαντικότερες ενέργειες την παραμονή και την ημέρα τη θεραπείας είναι οι ακόλουθες:

ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΣΑΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

- Ελέγξτε το σημείωμα με το ραντεβού σας για να δείτε εάν υπάρχουν κάποιες ειδικές οδηγίες και για να επιβεβαιώσετε την ώρα.
- Προμηθευτείτε τα φάρμακα κατά της ναυτίας ή άλλα προφυλακτικά φάρμακα από το φαρμακείο, εάν είναι απαραίτητο.
- Ετοιμάστε τις ερωτήσεις σας, ρυθμίστε τον τρόπο μετακίνησής σας και εξασφαλίστε την παρουσία συγγενή ή φίλου στην περίπτωση που δεν θα είστε σε θέση να οδηγήσετε.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

(α) Διατροφή

- Να φάτε κανονικά. Το σώμα σας χρειάζεται θρεπτικά στοιχεία που θα σας κάνουν να νιώσετε πολύ καλύτερα.
- Να πιείτε 2–3 ποτήρια νερό περισσότερο απ'όσο πίνετε συνήθως. Η αυξημένη κατανάλωση νερού συχνά βοηθάει να διογκωθούν οι φλέβες σας και να είναι ευκολότερη η φλεβοκέντησή τους, με συνέπεια λιγότερα τρυπήματα κατά την αιμοληψία ή την τοποθέτηση του φλεβοκαθετήρα.
- Να φορέσετε άνετα ρούχα και να μην προγραμματίσετε άλλες δραστηριότητες ή επισκέψεις την πρώτη ημέρα της θεραπείας.



- Συχνά υπάρχει περιορισμός στον αριθμό των ατόμων που μπορούν να σας συνοδεύουν, ιδιαίτερα όταν είναι περισσότερα από ένα. Ρωτήστε για την πολιτική του νοσοκομείου ως προς τον αριθμό των ατόμων που μπορούν να είναι μαζί σας. Η οικογένεια και οι φίλοι είναι σημαντικοί, αλλά υπάρχει περιορισμένος χώρος στις κλινικές.
- Παιδιά κάτω των 15 ετών δεν θα πρέπει να έρθουν για λόγους ασφαλείας. Εάν έχετε δυσκολία να βρείτε κάποιον να κρατήσει τα παιδιά σας, επικοινωνήστε με τον κοινωνικό λειτουργό του νοσοκομείου για να βρείτε τυχόν εναλλακτικές λύσεις στην κοινότητά σας.

(β) Φάρμακα

- Να φέρετε μαζί σας στη συνάντηση με τη θεραπευτική ομάδα όλα τα φάρμακα που παίρνετε ή ένα έντυπο όπου τα έχετε καταγράψει από προηγούμενη επίσκεψή σας στο νοσοκομείο.
- Λάβετε τα συνήθη φάρμακά σας όπως κάνετε πάντα, εκτός αν σας έχουν πει κάτι διαφορετικό.
- Λάβετε τα φάρμακα για τη ναυτία ή κάποια άλλα φάρμακα που μπορεί να μειώσουν την εμφάνιση πιθανών παρενεργειών σύμφωνα με τις οδηγίες (κάποια μπορεί να πρέπει να τα πάρετε κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας).
- Θυμηθείτε να ενημερώσετε τη θεραπευτική σας ομάδα για κάθε αλλεργία που έχετε σε φάρμακα και τα συμπτώματα που σας παρουσιάστηκαν (για παράδειγμα εάν είχατε εξάνθημα ή δυσκολία στην αναπνοή).

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η

Πριν τη χορήγηση αντιγριπικού εμβολίου να μιλήσετε στον ογκολόγο σας, ειδικά εάν είστε στη φάση χορήγησης ανοσοθεραπείας ή την έχετε ολοκληρώσει σε διάστημα μικρότερο από έξι μήνες



ΜΕΤΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Ακολουθήστε τις οδηγίες που σας έδωσε η θεραπευτική ομάδα.
- Καταγράψτε πιθανά συμπτώματα χρησιμοποιώντας ένα σύστημα καταγραφής συμπτωμάτων (π.χ. ημερολόγιο), εφόσον σας ζητηθεί.
- Ζητήστε να έχετε ένα τηλέφωνο επικοινωνίας με το τμήμα (π.χ. του γραφείου ιατρών).
- Τηλεφωνήστε σε κάποιο μέλος της θεραπευτικής σας ομάδας εάν έχετε κάποιες ερωτήσεις ή ανησυχίες ή εάν εμφανίσατε κάποια συμπτώματα για τα οποία δεν σας είχαν δοθεί οδηγίες.



A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The nucleus is a large, spherical structure on the left, colored in a vibrant red. The surrounding cytoplasm is filled with intricate, branching structures and smaller spherical organelles, colored in a bright blue. The overall appearance is highly detailed and textured.

4. Πιθανές παρενέργειες από την ανοσοθεραπεία

4.1 Χρήσιμες πληροφορίες

Όταν η ανοσοθεραπεία αφυπνίζει το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματός σας, μπορεί αυτό να υπερ-ενεργοποιηθεί και να επιτεθεί και σε κάποια από τα φυσιολογικά κύτταρα, προκαλώντας την εμφάνιση παρενεργειών. Αυτές ονομάζονται ανοσο-σχετιζόμενες παρενέργειες. Επίσης, μπορεί να εμφανιστούν και άλλες παρενέργειες όπως και σε κάθε θεραπεία.

Το είδος των παρενεργειών και η σοβαρότητά τους εξαρτάται από το είδος της ανοσοθεραπείας που λαμβάνετε. Η θεραπευτική ομάδα θα σας μιλήσει για αυτές, για να ξέρετε ποιες είναι, ώστε να τις αναγνωρίσετε εγκαίρως.

Είναι σημαντικό να θυμάστε:

- Οι παρενέργειες μπορεί να εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή, ακόμα και μετά τη διακοπή της θεραπείας.
- Δεν σημαίνει ότι θα εκδηλώσετε κάποιες από αυτές ή όλες, γιατί η αντίδραση του κάθε ασθενούς στην ανοσοθεραπεία μπορεί να είναι διαφορετική. Εάν νιώσετε όμως κάτι διαφορετικό με το σώμα σας ή κάτι περίεργο, να το αναφέρετε αμέσως στη θεραπευτική ομάδα που μπορεί να σας βοηθήσει στην έγκαιρη αντιμετώπισή του.
- Μερικές φορές οι παρενέργειες μπορεί να είναι σοβαρές ή να μην τις παρατηρήσετε καθόλου, ενώ είναι αναστρέψιμες εφόσον ανιχνευθούν και αναφερθούν εγκαίρως. Γενικά όμως, είναι σχετικά ήπιες και καλά ανεκτές από τους ασθενείς, καθώς τα φάρμακα της ανοσοθεραπείας κατευθύνονται σε ειδικούς στόχους στα καρκινικά κύτταρα, αφήνοντας ανεπηρέαστα τα φυσιολογικά κύτταρα του οργανισμού.
- Ανάλογα με το πόσο σοβαρές είναι οι ανεπιθύμητες ενέργειες, ο γιατρός σας μπορεί να διακόψει τη θεραπεία ή να σας χορηγήσει κορτικοστεροειδή. Εάν οι ανεπιθύμητες ενέργειες επιδεινωθούν ή δεν μειωθούν, ο γιατρός σας μπορεί να σταματήσει την ανοσοθεραπεία.



4.2 Επίσκεψη σε Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών

Εάν χρειαστεί να πάτε εκτάκτως σε τμήμα επειγόντων περιστατικών κάποιου νοσοκομείου, να έχετε μαζί σας ένα ενημερωτικό σημείωμα από τον θεράποντα ιατρό σας που θα έχετε προμηθευτεί κατά την έναρξη της θεραπείας. Το σημείωμα αυτό θα καταγράφει βασικές πληροφορίες για την ενημέρωση του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού του τμήματος επειγόντων περιστατικών σχετικά με:

- τη θεραπεία που κάνετε,
- τις πιθανές παρενέργειες από τη θεραπεία και τους τρόπους άμεσης αντιμετώπισης,
- την ανάγκη επικοινωνίας με τον ογκολόγο σας, ώστε να δοθούν περαιτέρω οδηγίες για την αντιμετώπιση των παρενεργειών διότι τα ανοσοθεραπευτικά είναι ειδικά φάρμακα και μόνο οι ογκολόγοι είναι εξειδικευμένοι στη διαχείρισή τους.

Θα πρέπει επίσης να έχετε μαζί σας το σημείωμα αυτό όταν πηγαίνετε στον οικογενειακό σας ιατρό για την ενημέρωσή του. Εάν ο οικογενειακός ιατρός σας επιθυμεί να σας συνταγογραφήσει νέα φάρμακα, όπως για παράδειγμα αντιβιοτικά, θα πρέπει να ενημερωθεί ο ογκολόγος ώστε να επιβεβαιώσει ότι δεν θα επηρεάσουν την ανοσοθεραπεία σας.

4.3 Είδη παρενεργειών της ανοσοθεραπείας

4.3.1 Παρενέργειες σχετιζόμενες με το ανοσοποιητικό σύστημα

Μιλήστε με τη θεραπευτική ομάδα εάν έχετε κάποια από τις παρακάτω παρενέργειες. Η αντιμετώπισή τους μπορεί να είναι φαρμακευτική. Μην προσπαθήσετε να τις αντιμετωπίσετε μόνοι σας.

Όργανο-Περιοχή	Τι πρέπει να προσέχετε
Στομάχι και έντερο	<p>Μιλήστε με την ομάδα φροντίδας εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Πόνο στο στομάχι <input type="checkbox"/> Κράμπες <input type="checkbox"/> Κάψιμο στο στομάχι <input type="checkbox"/> Καούρες <input type="checkbox"/> Δυσπεψία <input type="checkbox"/> Ναυτία <p>Πηγαίνετε στα Επείγοντα εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Σοβαρή διάρροια

Πνεύμονες	<p>Μιλήστε με την ομάδα φροντίδας εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Βήχα με ή χωρίς φλέματα <input type="checkbox"/> Βήχα διαφορετικό από ότι συνήθως <input type="checkbox"/> Βήχα με ή χωρίς πυρετό 	<p>Πηγαίνετε στα Επείγοντα εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Δυσκολία στην αναπνοή <input type="checkbox"/> Πόνο στο στήθος <input type="checkbox"/> Δυσχέρεια στην αναπνοή
Δέρμα	<p>Μιλήστε με την ομάδα φροντίδας εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Εξανθήματα <input type="checkbox"/> Φαγούρα <input type="checkbox"/> Φουσκάλες <input type="checkbox"/> Ξηρότητα <input type="checkbox"/> Ευαισθησία στο ηλιακό φως 	
Μυς, αρθρώσεις και νεύρα	<p>Μιλήστε με την ομάδα φροντίδας εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Πόνους και ενοχλήσεις <input type="checkbox"/> Μούδιασμα ή μυρμηγκιασμα στα χέρια ή στα πόδια <input type="checkbox"/> Σοβαρή μυϊκή αδυναμία/εξάντληση 	
Ήπαρ (συκώτι)	<p>Από το συκώτι μπορεί να παρουσιαστούν παρενέργειες, αλλά συνήθως δεν θα τις παρατηρήσετε. Η θεραπευτική ομάδα θα αξιολογήσει τις εξετάσεις αίματος για να βεβαιωθεί ότι δεν υπάρχουν αλλαγές στην ηπατική λειτουργία.</p>	
Μάτια	<p>Μιλήστε με την ομάδα φροντίδας εάν έχετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Κάψιμο/πόνο <input type="checkbox"/> Κοκκίνισμα στα μάτια <input type="checkbox"/> Θολρότητα στην όραση <input type="checkbox"/> Εκκρίσεις <input type="checkbox"/> Ερεθισμό στα μάτια <input type="checkbox"/> Κνησμό <input type="checkbox"/> Ευαισθησία στο φως 	
Νεφροί	<p>Στους νεφρούς μπορεί να συμβούν παρενέργειες, αλλά συνήθως δεν θα τις παρατηρήσετε. Η θεραπευτική ομάδα θα αξιολογήσει τις εξετάσεις αίματος για να βεβαιωθεί ότι δεν υπάρχουν αλλαγές στη νεφρική λειτουργία.</p>	

Η αντιμετώπιση των παραπάνω παρενεργειών απαιτεί τη συνεργασία της θεραπευτικής ομάδας και τη σωστή πρόληψη για την αποφυγή τους, την πρώιμη ανίχνευση και την αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση. Ενδεικτικά, για την αντιμετώπιση των προβλημάτων από το δέρμα θα μπορούσαν να εφαρμοστούν μερικά από τα παρακάτω μέτρα.

- Πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία, μιλήστε με έναν δερματολόγο εξοικειωμένο με αυτές τις αντιδράσεις. Ρωτήστε τι να κάνετε εάν εμφανιστεί εξάνθημα ή άλλα προβλήματα και πώς θα έχετε άμεση πρόσβαση σε αυτόν.
- Στην πρώτη εμφάνιση μιας αντίδρασης, ενημερώστε τον γιατρό σας ή τον ιατρό σας ή τον δερματολόγο σας.
- Αποφύγετε τον ήλιο και χρησιμοποιήστε αντηλιακό με παράγοντα προστασίας από τον ήλιο (SPF) τουλάχιστον 15. Εάν το αντηλιακό προκαλεί αίσθηση καψίματος, μπορείτε να δοκιμάσετε αντηλιακά που περιέχουν οξείδιο του ψευδαργύρου ή διοξείδιο του τιτανίου. Θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε αρκετό αντηλιακό. Εφαρμόστε ξανά αντηλιακό κάθε 2 ώρες όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους ή συχνότερα εάν κάνετε εφίδρωση ή κολύμπι.
- Χρησιμοποιήστε ένα καπέλο με φαρδύ γείσο εάν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους. Αποφύγετε να είστε σε άμεσο ηλιακό φως μεταξύ 10 π.μ. και 4 μ.μ.
- Χρησιμοποιήστε ένα ήπιο σαπούνι στο ντους. Αποφύγετε σαπούνια με έντονα αρώματα. Κάνετε ντους με χλιαρό νερό και αποφύγετε μακράς διάρκειας, ζεστά ντους. Επίσης, αποφύγετε απορρυπαντικό ρούχων με ισχυρά αρώματα.
- Εφαρμόστε μια κρέμα που θα συστήσει ο ιατρός σε όλο το δέρμα μέσα σε 5 λεπτά από το ντους ή το μπάνιο. Χρησιμοποιήστε υποαλλεργικές ενυδατικές κρέμες που δεν έχουν αρώματα ή συντηρητικά.



- Αποφύγετε προϊόντα κατά της ακμής που έχουν αλκοόλ ή ρετινοειδή. Μπορούν να στεγνώσουν το δέρμα σας.
- Ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει φαρμακευτικές κρέμες δέρματος για το εξάνθημα. Εάν το εξάνθημα είναι σοβαρό ή καλύπτει μια μεγάλη περιοχή του σώματος, μπορεί να χρειαστείτε κορτικοστεροειδή από το στόμα, όπως πρεδνιζόνη ή δεξαμεθαζόνη.
- Τα αντιβιοτικά, που συνήθως λαμβάνονται για 2 έως 4 εβδομάδες σε μορφή χαπιού, είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για εξανθήματα και ευαισθησία στα νύχια.

4.3.2 Παρενέργειες σχετιζόμενες με το ενδοκρινικό σύστημα

Οι ορμόνες σχηματίζονται στο σώμα μας από τους ενδοκρινείς αδένες. Οι ορμόνες είναι χημικά μηνύματα τα οποία ταξιδεύουν στο σώμα, βοηθούν στον έλεγχο της λειτουργίας των κυττάρων και των οργάνων και συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του σώματος.

Η ανοσοθεραπεία μπορεί να επηρεάσει τους αδένες του ενδοκρινικού συστήματος και να προκαλέσει παρενέργειες. Σε αυτές περιλαμβάνονται:

- Πυρετός
- Κεφαλαλγίες – νέες ή παλαιές που δεν υποχωρούν
- Ρίγη
- Αλλαγή στο βάρος (αύξηση ή μείωση)
- Ναυτία και έμετοι
- Αλλαγές στη διάθεση ή συμπεριφορά
- Εξάντληση ή αδυναμία
- Ξηρότητα και σχάσεις (σχισμές) στο δέρμα-ξηρότητα μαλλιών
- Αλλαγές στην όρεξη
- Αλλαγές στο σάκχαρο αίματος
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Αλλαγές στην πίεση του αίματος

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η

Πηγαίνετε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών εάν έχετε: δυσκολία στην περιφερική όραση (στις άκρες των ματιών σας)

Μερικές φορές οι παρενέργειες αυτές μπορεί να οφείλονται σε άλλες καταστάσεις, για αυτό θα πρέπει να μιλήσετε με τη θεραπευτική ομάδα, εάν εμφανίσετε κάποιες από αυτές.

4.3.3 Γριπώδης συνδρομή – Πυρετός

Πιθανή παρενέργεια της ανοσοθεραπείας είναι η γριπώδης συνδρομή (συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη) και περιλαμβάνει τον πυρετό, ρίγη, αίσθημα κόπωσης, αδυναμία, ναυτία (αδιαθεσία στο στομάχι σας), έμετο, ζάλη, πόνους στο σώμα και υψηλή ή χαμηλή αρτηριακή πίεση. Ο πυρετός μπορεί να είναι μία φυσιολογική αντίδραση στην ανοσοθεραπεία.

Οφείλετε να μιλήσετε άμεσα με την ομάδα φροντίδας της υγείας σας, εάν:

- Η θερμοκρασία σας είναι 38,9 °C ή υψηλότερη και συνοδεύεται με κάποιο από τα επόμενα:
- Διαρκεί περισσότερο από 24 ώρες.
- Δεν νιώθετε καλά.
- Έχετε και άλλα συμπτώματα όπως βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, πόνο, ζαλάδες, ναυτία ή διάρροια.

Εάν έχετε χαμηλό πυρετό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παρακεταμόλη, εφόσον σας το έχει εγκρίνει ο ογκολόγος σας.

4.3.4 Παρενέργειες σχετιζόμενες με το γαστρεντερικό – Διάρροια

Ως διάρροια ορίζεται η αύξηση των υδαρών κενώσεων κατά δύο με τρεις, επιπλέον από τον συνήθη ημερήσιο αριθμό αφοδεύσεων. Μπορεί να έχετε κράμπες, πόνο ή να νιώθετε φούσκωμα. Η διάρροια είναι ένα σοβαρό σύμπτωμα το οποίο προκαλεί απώλεια υγρών, θρεπτικών συστατικών και αφυδάτωση, που σας οδηγεί στην εξάντληση.

Καλέστε τη θεραπευτική ομάδα εάν:

- Η διάρροιά σας δεν υποχωρεί πέραν των 24 ωρών (1 ημέρα).
- Παρατηρήσετε αίμα στα κόπρανά σας ή αιμορραγία στην περιοχή του πρωκτού.
- Έχετε σκούρα, με εικόνα πίσσας κόπρανα.
- Έχετε σοβαρές κράμπες.

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η

Πηγαίnete στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών εάν η διάρροιά σας είναι σοβαρή, με 5 ή περισσότερες κενώσεις την ημέρα

4.3.5 Απώλεια όρεξης

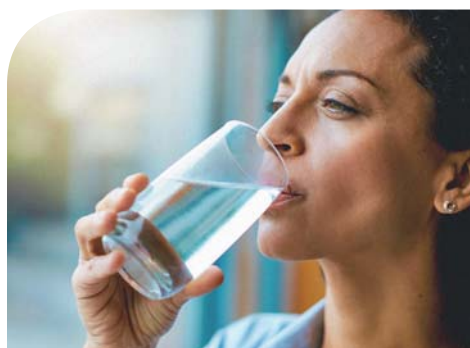
Κάποια φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν απώλεια της όρεξης. Μειωμένη όρεξη που διαρκεί περισσότερο από μερικές ημέρες μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους, μυϊκής μάζας και δύναμης. Απαιτείται ειδική διατροφική υποστήριξη για να αποκαταστήσετε τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει η παρατεταμένη απώλεια όρεξης και κατά συνέπεια η μη λήψη τροφής.

Καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν μείωση ή απώλεια της όρεξής σας είναι:

- Οι αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας διασπά και απορροφά τις τροφές και τις χρησιμοποιεί για ενέργεια.
- Ο μη ελεγχόμενος καρκίνος.
- Η συσσώρευση υγρού στην κοιλιά (ασκίτης) που σας προκαλεί ένα αίσθημα πληρότητας.
- Άλλα φάρμακα, όπως τα αναλγητικά.

Τρόποι βελτίωσης της όρεξης

- Γράψτε μια λίστα με τροφές που σας αρέσουν. Να τις καταναλώνετε συχνά, ακόμα κι αν πρόκειται για τα ίδια φαγητά ξανά και ξανά, για κάποιο διάστημα.
- Δοκιμάστε νέα φαγητά και ποτά για να βρείτε γεύσεις που σας αρέσουν.
- Επιλέξτε μαλακές τροφές που θέλουν λιγότερο μάσημα.
- Αποφύγετε τροφές που δεν σας αρέσουν.
- Εάν το στόμα σας είναι ξερό (ξηροστομία), προσπαθήστε να αυξήσετε τα υγρά που καταναλώνετε, πίνοντας 8 ποτήρια (2 λίτρα) την ημέρα. Αυτό θα βοηθήσει στη διατήρηση της υγρασίας στο στόμα σας και στη βελτίωση της όρεξής σας.
- Εάν σας έχουν πει να περιορίσετε τη λήψη υγρών, μιλήστε με τον γιατρό σας ή τον διατροφολόγο σας.
- Βουρτσίστε τα δόντια και τη γλώσσα σας με μαλακή οδοντόβουρτσα πριν και μετά από κάθε γεύμα.
- Προσπαθήστε να μην χρησιμοποιείτε προϊόντα καπνού –μπορεί να κάνουν τις τροφές σας να έχουν άσχημη γεύση.



4.3.6 Θρομβώσεις

Η θρόμβωση του αίματος είναι η παρουσία πηγμάτων αίματος τα οποία σχηματίζονται στις φλέβες του σώματος. Οι ασθενείς με καρκίνο έχουν 5 με 7 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν πηγμάτα, από ότι τα άτομα χωρίς καρκίνο.

Οι πιο συνηθισμένοι τύποι θρόμβωσης είναι:

(i) Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση

Πήγμα αίματος σχηματίζεται σε μια φλέβα στα πόδια ή στη λεκάνη και μπορεί να εμποδίσει μερικώς ή πλήρως τη ροή του αίματος.

Σημεία και Συμπτώματα

- Πόνος ή ευαισθησία στις γάμπες και πίσω από τα γόνατα ή κατά μήκος του άκρου που χειροτερεύει με την орθοστασία ή το βάδισμα.
- Οίδημα (πρήξιμο).
- Αλλαγή στο χρώμα του δέρματος (μπλε, μωβ ή κόκκινο) στην περιοχή που έγινε η θρόμβωση.
- Η περιοχή είναι ζεστή στο άγγιγμα.
- Κόπωση άκρων (βαριά, κουρασμένα πόδια).

(ii) Πνευμονική εμβολή

Είναι η απόφραξη ενός ή περισσότερων κλάδων της πνευμονικής αρτηρίας από θρόμβο (πήγμα αίματος) που μεταφέρεται από το φλεβικό σύστημα της άνω κοιλής φλέβας (οι φλέβες του άνω μισού του σώματος) και της κάτω κοιλής φλέβας (οι φλέβες του κάτω μισού του σώματος). Το αποτέλεσμα της απόφραξης είναι η διακοπή της ροής του αίματος σε ένα μικρό ή μεγάλο τμήμα των πνευμόνων.

Σημεία και Συμπτώματα

- Αναπνευστική δυσχέρεια.
- Πόνος στο στήθος ή πίσω από την πλάτη, ειδικά κατά την αναπνοή.
- Αιμόπτυση.
- Απότομη έναρξη ταχυκαρδίας.
- Ζαλάδα ή τάση λιποθυμίας.

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η
Πηγαίνετε ΑΜΕΣΩΣ στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών
εάν έχετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα

4.3.7 Κόπωση-Εξάντληση

Η εξάντληση (ή κόπωση) αποτελεί μια συχνή παρενέργεια που σχετίζεται με την ανοσοθεραπεία αλλά και με άλλες αντικαρκινικές θεραπείες, καθώς και με τον ίδιο τον καρκίνο. Αντιμετωπίζεται καλύτερα με τακτική χαλαρή άσκηση και καλή διατροφή.

Η κόπωση μπορεί να σας κάνει να νιώθετε ότι:

- Δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε/να σκεφτείτε,
- Δεν έχετε διάθεση να κάνετε κάτι με φίλους ή με την οικογένειά σας,
- Δεν έχετε διάθεση για σεξουαλική συνεύρεση με τον σύντροφό σας,
- Δεν μπορείτε να αναπνεύσετε καλά.

Επίσης μπορεί να νιώσετε:

- Εξουθενωμένοι, κουρασμένοι/νυσταγμένοι, χωρίς ενέργεια.
- Κατάθλιψη, απομόνωση χωρίς ενδιαφέρον για οτιδήποτε.

Αιτίες εμφάνισης κόπωσης

- Η απώλεια βάρους.
- Η πλημμελής διατροφή ή η έλλειψη θερμίδων και πρωτεϊνών.
- Το στρες.
- Οι αλλαγές στις καθημερινές συνήθειες ή ο διακοπτόμενος ύπνος.
- Η αντικαρκινική θεραπεία.
- Ο καρκίνος.

Αντιμετώπιση κόπωσης

- Παραμείνετε όσο ενεργητικοί γίνεται πριν και κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Η άσκηση μπορεί να είναι ένα απλό περπάτημα μία ή δύο φορές την ημέρα.
- Βρείτε τον ρυθμό σας μέρα με τη μέρα. Βάλτε προτεραιότητες και προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας ανάλογα με το πώς νιώθετε κάθε μέρα.
- Χρησιμοποιήστε τρόπους διατήρησης της ενέργειας σας (π.χ. να είστε καθισμένος κατά τη διάρκεια της καθημερινής φροντίδας, πραγματοποιείτε συχνά μικρά διαλείμματα ανάπαυσης κ.ά.).
- Χρησιμοποιήστε επικουρικές συσκευές για να εξοικονομήσετε ενέργεια (π.χ. ανελκυστήρας, σακίδιο πλάτης για μεταφορά αντικειμένων).

- Μπορεί να μην καταφέρετε να ακολουθείτε το καθημερινό σας πρόγραμμα. Άρα, πρέπει να αποφασίσετε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς, ζητώντας βοήθεια για την ολοκλήρωση των υπολοίπων.
- Προγραμματίστε να κοιμάστε 8 ώρες κάθε βράδυ. Για να κοιμάστε πιο εύκολα πρέπει να πηγαίνετε στο κρεβάτι την ίδια ώρα και να ακολουθείτε μια ρουτίνα.
- Πραγματοποιήστε δραστηριότητες απόσπασης της προσοχής (π.χ. μουσική, περπάτημα κ.ά.).
- Συμβουλευτείτε έναν διατροφολόγο για να σας προτείνει λύσεις για την αντιμετώπιση της κόπωσης όπως να:
 - καταναλώνετε μικρότερα, πιο συχνά γεύματα και σνακ.
 - ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη.



4.3.8 Γονιμότητα

Γονιμότητα είναι η ικανότητα να μείνει μια γυναίκα έγκυος ή η ικανότητα του άνδρα να καταστήσει μια γυναίκα έγκυο, καθώς και η επιτυχής εγκυμοσύνη στη συνέχεια, η οποία θα οδηγήσει στη γέννηση ενός υγιούς παιδιού.

Ο καρκίνος και η αντικαρκινική θεραπεία μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στα όργανα της αναπαραγωγής όπως:

- Μειωμένη ποιότητα σπέρματος, αριθμό σπερματοζωαρίων και κινητικότητα.
- Αστάθεια στην περίοδο ή διακοπή της σε κάποιες γυναίκες.
- Πρώιμη εμμηνόπαυση.

Οι αλλαγές αυτές μπορεί να είναι προσωρινές ή μακροχρόνιες και να επηρεάσουν τη γονιμότητά σας.

4.3.9 Πόνος

Ο καρκίνος μπορεί να προκαλέσει πόνο ή δυσφορία. Τα συγκεκριμένα συμπτώματα μπορεί να τα νιώθετε συνεχώς ή κάποιες στιγμές. Ο πόνος είναι διαφορετικός για τον καθένα και οι επιπτώσεις του είναι διαφορετικές, ανάλογα με την προέλευσή του. Μόνο εσείς ξέρετε πόσο πονάτε και πόσο σας επηρεάζει. Εάν περιγράψετε στην ομάδα φροντίδας της υγείας σας το πώς νιώθετε, θα τη βοηθήσετε να καταλάβει πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί καλύτερα το πρόβλημα.

Η αντιμετώπιση του πόνου σας θα σας βοηθήσει να:

- κοιμάστε και να τρώτε καλύτερα,
- περνάτε καλύτερα με την οικογένεια και τους φίλους,
- κάνετε την εργασία και τα χόμπι σας.

Είδη πόνου

Οστικός πόνος – ένας βαθύς παλλόμενος πόνος που μπορεί να είναι οξύς κατά διαστήματα. Μπορεί να χειροτερεύει κατά την κίνηση.

Σπλαγχνικός πόνος – μπορεί να νιώθει κανείς τον πόνο αυτόν αμβλύ, βαθύ, συσφικτικό. Προκαλείται από βλάβες στα εσωτερικά όργανα και μπορεί να είναι δύσκολο να βρεθεί η προέλευσή του.

Νευροπαθητικός πόνος – μπορεί να νιώθει κανείς ένα κάψιμο, τρύπημα ή μαχαίρωμα ή σαν να τον περνάει ηλεκτρικό ρεύμα. Μπορεί επίσης να νιώθει ότι τον τρυπάνε βελόνες ή σαν γαργάλημα. Οφείλεται σε βλάβη στα νεύρα και μπορεί να επιδεινώνεται όταν νερό, ρούχα ή ακόμα κι ο άνεμος αγγίζει το δέρμα σας.

Αίτια πρόκλησης πόνου

- Ο καρκινικός όγκος ή τα συμπτώματα της νόσου.
- Οι αντικαρκινικές θεραπείες.
- Άλλα συμπτώματα όπως η δυσκοιλιότητα και η ναυτία.
- Συναισθηματικές, κοινωνικές και πνευματικές επιπτώσεις του καρκίνου.
- Το στρες ή το άγχος.
- Οι ιατρικές διαδικασίες και τα τεστ.
- Άλλοι παράγοντες υγείας.

Διαχείριση – Αντιμετώπιση του πόνου

- Να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με την ιατρική οδηγία.
- Μιλήστε με τον νοσηλεύτή σας, εάν δυσκολεύεστε να θυμηθείτε τι φάρμακα πρέπει να παίρνετε και τότε (μπορεί να έχουν χρήσιμες προτάσεις).
- Να κρατάτε αρχείο για το πότε παίρνετε τα παυσίπονα σας – αυτό θα σας βοηθήσει να δείτε αν η δόση είναι κατάλληλη για εσάς ή εάν χρειάζεται αλλαγή.
- Μπορεί να υπάρχουν άλλες θεραπευτικές επιλογές για να σας βοηθήσουν, αλλά είναι σημαντικό να τις συζητήσετε με την ομάδα φροντίδας της υγείας σας πριν τις δοκιμάσετε.
- Να είστε ενεργητικοί και να γυμνάζεστε. Ακόμα και λίγη άσκηση, όπως το περπάτημα στον διάδρομο, ίσως σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τον πόνο.
- Αναζητήστε υποστήριξη. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε ταραγμένοι και εκνευρισμένοι όταν πονάτε. Μπορείτε να βρείτε υποστήριξη από την κοινότητα, την οικογένεια και τους φίλους σας και μέσα από την ομάδα φροντίδας της υγείας σας.
- Εφαρμόστε διαδικασίες χαλάρωσης και διαχείρισης του στρες που μπορεί να σας βοηθήσουν στον έλεγχο του πόνου σας.

Κάποιοι άνθρωποι δεν παίρνουν παυσίπονα φάρμακα γιατί ανησυχούν ότι θα εξαρτηθούν από αυτά. Εάν παίρνετε τα φάρμακά σας όπως τα συνέστησε ο ιατρός σας δεν χρειάζεται να ανησυχείτε.

Σημαντικές παρενέργειες από τα παυσίπονα είναι η ναυτία και οι έμετοι, η ζάλη και η δυσκοιλιότητα.



4.3.10 Προβλήματα μνήμης

Είναι σύνηθες για άτομα με καρκίνο να έχουν προβλήματα μνήμης ή να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να κατανοήσουν μια πληροφορία. Αυτό αποκαλείται «ομιχλώδης σκέψη» και οφείλεται σε καταστάσεις όπως η λήψη φαρμάκων, η αφυδάτωση – ανεπαρκής λήψη υγρών, το άγχος, η κόπωση, η κατάθλιψη και οι διαταραχές ύπνου.

Συχνά είναι προσωρινό, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να διαρκέσει μήνες ή και χρόνια μετά το τέλος της θεραπείας.

Σημεία και συμπτώματα ομιχλώδους σκέψης είναι:

Δυσκολία στην:

- Εστίαση, συγκέντρωση και προσήλωση.
- Ανάκληση ονομάτων, τηλεφωνικών αριθμών ή λέξεων.
- Κατανόηση πληροφοριών.
- Κατανόηση οδηγιών.
- Επίλυση προβλημάτων όπως απλών πράξεων ή λογαριασμών.

Αίσθηση ότι:

- Οι σκέψεις είναι μπερδεμένες και δεν βρίσκονται λέξεις όταν μιλάει κανείς.
- Υπάρχει σύγχυση.

Διαχείριση της «ομιχλώδους σκέψης»

- Σημειώστε διάφορα πράγματα σε ημερολόγιο (ραντεβού, σημαντικά γεγονότα).
- Κάνετε λίστες.
- Καταναλώστε άφθονα υγρά και ακολουθήστε μια υγιεινή διαίτα.
- Ολοκληρώστε μια διαδικασία προτού ξεκινήσετε μια άλλη.
- Να κοιμάστε επαρκώς.
- Να γυμνάζεστε.
- Να βάζετε τα πράγματα στο ίδιο σημείο όπως κάνετε πάντα, για παράδειγμα τα κλειδιά του αυτοκινήτου σε ένα σημείο.

4.3.11 Σεξουαλικότητα

Η σεξουαλική ζωή επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών, φύλων, σεξουαλικών προτιμήσεων, κοινωνικών συνηθειών και αντιλήψεων. Μπορεί να αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της προσωπικής σας ταυτότητας. Ο καρκίνος και οι θεραπείες μπορεί να τροποποιήσουν τη σεξουαλικότητά σας με πολλούς τρόπους. Η σεξουαλικότητα μπορεί να σημαίνει κάτι διαφορετικό για το κάθε άτομο και μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου.

Συνήθεις ανησυχίες

- Κολπικές διαταραχές – πόνος κατά την επαφή, κολπική αιμορραγία, ξηρότητα ή δυσφορία.
- Διαταραχές στύσης – δυσκολίες στην επίτευξη ή διατήρηση ικανοποιητικής στύσης.
- Ορμονικές αλλαγές – εξάψεις, σωματικές αλλαγές, εξάντληση.
- Εικόνα του σώματος – αλλαγές στο πώς νιώθει κανείς ή πώς σκέφτεται σχετικά με το σώμα του.
- Απώλεια libido – λιγότερο ενδιαφέρον για σεξ, απώλεια ερωτικών φαντασιώσεων ή σκέψεων.
- Δυσκολίες στη διέγερση ή στον οργασμό – αίσθηση ότι το σώμα δεν ανταποκρίνεται σεξουαλικά όπως πριν.
- Αλλαγές στις σχέσεις – αλλαγές ρόλων, απομάκρυνση από τον/τη σύντροφο.
- Άγχος ή φόβος σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα, απώλεια σεξουαλικής αυτοπεποίθησης, αβεβαιότητα σχετικά με τη σεξουαλικότητα.

Είναι ασφαλές να είναι κανείς σεξουαλικά ενεργός, αλλά εσείς ή ο σύντροφός σας θα πρέπει να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ώστε να αποφευχθεί πιθανή εγκυμοσύνη. Η ομάδα φροντίδας της υγείας σας μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες.

4.3.12 Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου

Πολλοί ασθενείς αναφέρουν δυσκολία να κοιμηθούν ή να παραμείνουν κοιμισμένοι. Επίσης αναφέρουν παρατεταμένη διάρκεια ύπνου που μπορεί να συνοδεύεται από αίσθηση κόπωσης κατά την αφύπνιση ή αναφέρουν αφύπνιση νωρίτερα από ότι συνήθως.

Οι κυριότερες αιτίες διαταραχών ύπνου είναι τα συμπτώματα της νόσου και οι παρενέργειες των διαφορών θεραπειών. Σε αυτές τις κατηγορίες ανήκουν ο πόνος, η διάρροια, το έντονο άγχος, η κόπωση, η κατάθλιψη, η ναυτία/εμετός κ.ά.

Η θεραπευτική ομάδα έχει τρόπους να βελτιώσει τα προβλήματα ύπνου. Ο επαρκής ύπνος βοηθάει στη βελτίωση της υγείας σας, όπως στην επούλωση, την πέψη, τη συναισθηματική ευεξία και την πνευματική λειτουργία (π.χ. ενίσχυση μνήμης, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων).

Αντιμετώπιση διαταραχών ύπνου

- Δημιουργείτε ένα ήρεμο, ήσυχο περιβάλλον για να κοιμηθείτε.
- Προσπαθήστε να ξεκουράζεστε στον καναπέ ή σε μια πολυθρόνα. Κρατήστε το κρεβάτι για τον νυκτερινό ύπνο.
- Εάν ξεκουράζεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, να προσπαθήσετε να το κάνατε μεταξύ 14.00–17.00 και μόνο για 30 λεπτά.
- Να παίρνετε τα φάρμακά σας όπως σας έχει συστηθεί για τον έλεγχο του πόνου ή της ναυτίας και των εμέτων.
- Ασκηθείτε, ακόμα κι αν πρόκειται για μόνο ένα χαλαρό περπάτημα.
- Εάν νιώθετε κατάθλιψη, ενημερώστε την ομάδα φροντίδας της υγείας σας να το γνωρίζει. Μπορούν να σας παραπέμψουν σε ψυχολόγο. Η επαφή με έναν ψυχολόγο μπορεί να σας δώσει την ευκαιρία να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας, σε ένα ασφαλές περιβάλλον φροντίδας.
- Σβήστε όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές μία ώρα πριν κοιμηθείτε, όπως τηλεοράσεις, κινητά και φορητούς υπολογιστές.



A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The cell is roughly spherical and has a large, prominent purple nucleus in the lower-left quadrant. The nucleus is covered with small, dark, irregular spots. The cytoplasm is a vibrant green color and contains various organelles, including a network of endoplasmic reticulum and numerous small, circular vesicles. The cell surface is covered in fine, hair-like projections. The background is dark, making the cell stand out.

5. Συναισθηματική

αυτοφροντίδα και επίγνωση

Κατά τη διάρκεια της νόσου του καρκίνου και της θεραπείας του συχνά γεννιούνται δύσκολα συναισθήματα. Οι ειδικοί στην Ψυχοκοινωνική Ογκολογία μπορούν να προσφέρουν συμβουλευτική σε ασθενείς και σε μέλη των οικογενειών τους, με στόχο να διερευνήσουν τις κατάλληλες τεχνικές αντιμετώπισης και να βοηθήσουν να ελαττωθεί η συναισθηματική φόρτιση.

(α) Άγχος

Το άγχος είναι η αίσθηση ανησυχίας, φόβου ή νευρικότητας και είναι φυσιολογικό για τους ανθρώπους και τις οικογένειες που αντιμετωπίζουν τη διάγνωση του καρκίνου.

Σημεία και συμπτώματα

- Ανησυχία, νευρικότητα ή αδυναμία να μείνει κανείς ήρεμος.
- Κακή διάθεση ή πίεση.
- Τεταμένοι μύες.
- Δυσκολίες στον ύπνο.
- Κόπωση.
- Αγωνία.
- Πτωχή συγκέντρωση και μνήμη.

Μερικοί άνθρωποι έχουν σοβαρό άγχος που μπορεί να προκαλέσει νευρικές κρίσεις. Μπορεί να νιώθετε:

- Συναισθήματα επικείμενου τέλους.
- Δυσκολία στην αναπνοή.
- Καρδιακό τρόμο (η καρδιά φτερουγίζει ή τυμπανίζει).
- Ναυτία και ζαλάδες.
- Πόνους στο στήθος.

Κύριες αιτίες εμφάνισης άγχους

- Η ανακοίνωση ότι έχετε καρκίνο.
- Η αναμονή για τα αποτελέσματα.
- Η αντιμετώπιση αγχώδους διαταραχής πριν από την εμφάνιση του καρκίνου.
- Φάρμακα όπως στεροειδή ή κάποια αντιεμετικά σκευάσματα.
- Ο φόβος επιστροφής του καρκίνου, ο φόβος για τις κακουχίες ή τον θάνατο.
- Η εμφάνιση νέων συμπτωμάτων που τρομάζουν.

- Η ανησυχία για την οικογένεια, ιδιαίτερα αν υπάρχουν παιδιά.
- Η αίσθηση ότι δεν υπάρχει έλεγχος στη ζωή σας.
- Η ανησυχία για τα οικονομικά, την εργασία και άλλα πρακτικά θέματα.
- Οι κακουχίες από τις παρενέργειες, όπως ναυτία ή πόνο.
- Η κατάθλιψη.
- Μη ελεγχόμενος πόνος.
- Μη φυσιολογικές μεταβολικές καταστάσεις (π.χ. ηλεκτρολυτικές διαταραχές, υπογλυκαιμία, υποξία).

(β) Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι διαφορετική από τη λύπη. Αποτελεί μία από τις πιο συνηθισμένες αντιδράσεις των ατόμων με καρκίνο. Έχει μεγαλύτερη διάρκεια και περισσότερα συμπτώματα. Η κατάθλιψη μπορεί να δυσκολέψει τη ζωή σας και να μην μπορεί αυτή να είναι υγιής, ευχάριστη και με κάποιο νόημα. Κάποια άτομα υποφέρουν από κατάθλιψη πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία, ενώ άλλοι δεν αναφέρουν καθόλου κατάθλιψη. Η εμφάνισή της εξαρτάται από τον τύπο του καρκίνου, το στάδιο της νόσου, τα συμπτώματα και τη σοβαρότητά τους, τα συστήματα υποστήριξης και την ποιότητά τους και την ύπαρξη ιστορικού με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Σημεία και συμπτώματα

Οι ασθενείς μπορεί να βιώνουν σωματικά και συναισθηματικά ή ψυχικά συμπτώματα όταν πάσχουν από κατάθλιψη. Κάποια από τα συμπτώματα είναι:

Σωματικά συμπτώματα	Συναισθηματικά και ψυχικά συμπτώματα
<ul style="list-style-type: none"> • Χαμηλή ενεργητικότητα • Νωθρότητα ή ανησυχία • Μεγαλύτερη όρεξη για φαγητό 	<ul style="list-style-type: none"> • Απελπισία ή ανικανότητα • Ανηδονία (να μην απολαμβάνει κανείς αυτά που απολάμβανε κάποτε) • Επιθυμία να πεθάνει • Τύψεις ή ενοχές • Επιδείνωση του άγχους • Δυσκολίες στη σκέψη ή στη μνήμη

Αίτια εμφάνισης κατάθλιψης

- Η συνειδητοποίηση ότι πάσχει κάποιος από καρκίνο ή ότι ο καρκίνος υποτροπίασε.
- Η πληροφορία ότι ο καρκίνος σας δεν θεραπεύεται.
- Η αίσθηση της απώλειας της ζωής σας, όπως αυτή ήταν πριν από τον καρκίνο.
- Η αίσθηση της απομόνωσης.
- Κάποια χημειοθεραπευτικά φάρμακα ή ορμονοθεραπείες.
- Οι παρενέργειες όπως απώλεια μαλλιών, ναυτία ή σεξουαλικά προβλήματα.
- Ο μη ελεγχόμενος πόνος, η εξάντληση και οι ενδοκρινικές διαταραχές (π.χ. υποθυρεοειδισμός).
- Οι αλλαγές στο σώμα σας, όπως η αφαίρεση του στήθους.
- Αλλαγές στην εργασία, οικονομικά ζητήματα.

Διαχείριση του άγχους και της κατάθλιψης (προϋπόθεση να μην υπάρχει διαγνωσμένη ψυχιατρική νόσος)

- Μιλήστε με έναν κοινωνικό λειτουργό σχετικά με προγράμματα υποστήριξης στο αντικαρκινικό σας κέντρο και στην κοινότητά σας.
- Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια από άτομα που μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε νέους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους και των ανησυχιών σας.
- Απολαύστε έναν καλό ύπνο – αυτό μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια και να νιώσετε καλύτερα συναισθηματικά.
- Κάποιοι βρίσκουν ότι το γράψιμο σε ένα ημερολόγιο ή η έκφραση των συναισθημάτων τους μέσω της τέχνης μπορεί να βοηθήσει.
- Εστιάστε σε πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα.
- Αναλογιστείτε τα θετικά σημεία της ζωής σας και τα πράγματα εκείνα που μπορείτε να ελέγχετε.
- Περνάτε χρόνο με άτομα που σας κάνουν να γελάτε και αποφύγετε εκείνους που είναι αρνητικοί.
- Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης όπως ακρόαση μουσικής, γιόγκα ή βαθιές αναπνοές.
- Ασκηθείτε και πάρτε τον έλεγχο του σώματός σας. Είναι ένας καλός τρόπος να νιώσετε καλύτερα και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε ή να αποφύγετε τα οιοπνευματώδη γιατί μπορεί να σας καταστρέφουν τη διάθεση.

A detailed electron micrograph of a cell. A large, dark, spherical nucleus is prominent in the lower-left quadrant, containing a dense network of chromatin and a nucleolus. The cytoplasm is filled with various organelles, including a complex endoplasmic reticulum with rough and smooth surfaces, and numerous small, circular mitochondria with visible internal folds (cristae). The overall image is in grayscale, highlighting the intricate structure of the cell.

6. Βελτίωση της υγείας και του τρόπου ζωής

Η φροντίδα του εαυτού σας είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Ακούστε αυτά που έχει να σας πει το σώμα σας και μην το πιέζετε – κάνετε αυτό που μπορείτε για τη συγκεκριμένη ημέρα. Κάθε ημέρα είναι μια καινούργια ημέρα και επηρεάζει το πώς νιώθετε, σωματικά και συναισθηματικά.

Μερικές συμβουλές για να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας:

- Συνεχίστε με τις καθημερινές σας δραστηριότητες εάν το θέλετε.
- Ζητήστε βοήθεια ή δεχτείτε την όταν σας προσφέρεται.
- Αναζητήστε τι σας βολεύει καλύτερα – δεν λειτουργούν όλα για όλους καλά.
- Να περιβάλλεστε από άτομα που μπορούν να σας βοηθήσουν και να σας υποστηρίξουν.

(α) Οιοπνευματώδη

Με κάποια φάρμακα μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε την ποσότητα οιοπνευματωδών που καταναλώνετε ή να τα αποφύγετε τελείως. Εάν έχετε απορίες ή χρειάζεστε βοήθεια, ενημερώστε την ομάδα φροντίδας (ιατρός, νοσηλεύτης, ψυχολόγος) της υγείας σας, προκειμένου να σας δώσουν τις κατάλληλες οδηγίες ή και περαιτέρω υποστήριξη, εάν έχετε θέμα με συχνή υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

(β) Διατροφή

Η σωστή διατροφή θα βελτιώσει την έκβαση της θεραπείας και την ποιότητα της ζωής σας. Καταναλώνετε υγιεινές τροφές για να έχει το σώμα σας την απαραίτητη ενέργεια για τη θεραπεία και την εκπλήρωση των καθημερινών δραστηριοτήτων.

- Επιλέξτε από τις 4 ομάδες: Λαχανικά και φρούτα, προϊόντα σιτηρών, γάλα και ισοδύναμα του γάλακτος, κρέας και ισοδύναμα του κρέατος.
- Καταναλώνετε τροφές με πρωτεΐνη που θα σας βοηθήσουν να καλύπτετε τις ανάγκες του οργανισμού και να διατηρείτε τη δύναμή σας και το ανοσοποιητικό σας σύστημα υγιές.
- Να τρώτε αρκετά ώστε να μην χάνετε βάρος.
- Εάν δεν έχετε πολύ όρεξη θα βοηθήσει αν τρώτε μικρότερα και συχνότερα γεύματα και αν καταναλώνετε σνακ μεταξύ των γευμάτων. Μπορεί επίσης να βοηθήσει εάν καταναλώνετε τροφές που είναι πιο πλούσιες σε ενέργεια (θερμίδες).



- **Τροφές πλούσιες σε ενέργεια με πρωτεΐνη είναι:** Μοσχάρι, χοιρινό, πουλερικά, ψάρια, αυγά, γάλα, τυρί και γιαούρτι, φασόλια, φακές, ξηροί καρποί, μπάρες, πρωτεΐνη σε σκόνη και πόσιμα διατροφικά συμπληρώματα.
- **Τροφές πλούσιες σε ενέργεια χωρίς πρωτεΐνη είναι:** Αβοκάντο, ξερά φρούτα, γκρανόλα, κρέμες, μαργαρίνη, βούτυρο, λάδι και σιτάρι, γαρνίρισμα σαλάτας, μαγιονέζα, άσπρες σάλτσες, γάλα καρύδας, ζάχαρη, σιρόπι, μαρμελάδα, γλυκά και επιδόρπια.
- Να πλένετε τα λαχανικά και τα φρούτα με νερό προτού τα καταναλώσετε ώστε να απομακρύνονται τα μικρόβια. Ο κατάλληλος χειρισμός, η συντήρηση και το μαγείρεμα του κρέατος είναι επίσης σημαντικά. Το ωμό κρέας μπορεί να έχει βακτήρια που μπορεί να σας αρρωστήσουν σοβαρά εάν δεν έχει μαγειρευτεί ή δεν έχει συντηρηθεί κατάλληλα. Να διατηρείτε το ωμό κρέας ξεχωριστά από τα φρούτα και τα λαχανικά.

(γ) Προϊόντα καπνού

Με τη διακοπή ή ακόμη και τη μείωση της χρήσης προϊόντων καπνού μετά από τη διάγνωση του καρκίνου, μπορείτε να βελτιώσετε την υγεία σας και την ανταπόκριση του σώματός σας στη θεραπεία (χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία ή ανοσοθεραπεία). Πιο συγκεκριμένα, με αυτήν την επιλογή σας τα πλεονεκτήματα μπορεί να είναι:

- Μεγαλύτερη πιθανότητα για επιτυχή θεραπεία.
- Λιγότερες σοβαρές παρενέργειες.
- Ταχύτερη ανάρρωση από τη θεραπεία.
- Μικρότερος κίνδυνος επανεμφάνισης του καρκίνου ή νέας καρκινικής εστίας.
- Μικρότερος κίνδυνος λοιμώξεων.
- Ευκολότερη αναπνοή.
- Περισσότερη ενέργεια.
- Καλύτερη ποιότητα ζωής.

Είναι γνωστό ότι ο περιορισμός και τελικά η διακοπή του καπνίσματος αποτελεί μια δύσκολη ενέργεια και συχνά μπορεί να χρειαστούν αρκετές προσπάθειες. Πολλά νοσοκομεία διαθέτουν ιατρεία διακοπής καπνίσματος και εκεί μπορείτε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια, αν χρειαστεί.



(δ) Σωματική δραστηριότητα

Η τακτική άσκηση και γενικότερα η σωματική δραστηριότητα πριν και κατά τη διάρκεια της ανοσοθεραπείας έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνει τη σοβαρότητα των παρενεργειών. Μπορεί να σας βοηθήσει να:

- περιορίσετε την εξάντληση και να βελτιώσετε τα ενεργειακά σας επίπεδα,
- περιορίσετε τον κίνδυνο για θρομβώσεις του αίματος,
- περιορίσετε τη ναυτία,
- ενεργοποιήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα,
- ελαττώσετε τον κίνδυνο ατυχημάτων λόγω πτώσης με την ενδυνάμωσή σας,
- βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να νιώθετε καλύτερα όσο εξελίσσεται η θεραπεία.



Προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συζητήστε με την ομάδα φροντίδας τυχόν άλλα προβλήματα υγείας και βεβαιωθείτε ότι η γυμναστική είναι ασφαλής και σας κάνει καλό.

Συμβουλές για το πώς θα παραμείνετε δραστήριοι

- Λίγη άσκηση είναι προτιμότερη από καθόλου – χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας. Δημιουργήστε σταθμούς στο σπίτι σας: σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας στον νιπτήρα της τουαλέτας, βάλτε κονσέρβες κομπόστας στο τραπέζι σας και χρησιμοποιήστε τις σαν βαράκια, ενώ βλέπετε τηλεόραση, δυναμώστε τα γόνατά σας, ανοίγοντας το κάτω άκρο σε έκταση, όταν κάθεστε στην καρέκλα.
- Επιλέξτε πιο έντονη άσκηση/σωματική δραστηριότητα σε μέρες που έχετε περισσότερη ενέργεια και λιγότερο έντονη σε μέρες που νιώθετε εξάντληση.
- Βρείτε ένα πρόγραμμα γυμναστικής στην τηλεόραση ή στο διαδίκτυο και ακολουθείστε το μόνοι σας ή με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας.
- Όταν ρωτάει η οικογένεια ή οι φίλοι σας τι μπορούν να κάνουν για να βοηθήσουν, ζητήστε τους να περπατήσουν μαζί σας. Η καλή παρέα σας δίνει κίνητρο να παραμείνετε ενεργοί.

A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The cell is roughly spherical and has a textured, granular surface. A large, dark, circular nucleus is visible in the lower-left quadrant. The cytoplasm is filled with various organelles and structures, including smaller vesicles and a network of membranes. The background is dark, highlighting the cell's structure.

7. Συμπληρωματική

και εναλλακτική Θεραπεία

Η συμπληρωματική και εναλλακτική θεραπεία περιλαμβάνει διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις και θεραπείες που δεν θεωρούνται πάγιες/παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές. Οι παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές είναι επιστημονικά-ερευνητικά ελεγμένες και σε αυτές περιλαμβάνονται η ακτινοθεραπεία, οι χειρουργικές επεμβάσεις και η συστηματική θεραπεία (όπως η ανοσοθεραπεία). Οι πρακτικές αυτές εφαρμόζονται από τους γιατρούς για τη θεραπεία του καρκίνου.


Η **συμπληρωματική ιατρική** εφαρμόζεται μαζί με τις κανονικές ιατρικές πρακτικές. Στοχεύει να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων ή των παρενεργειών ή να ενισχύσει τη συναισθηματική ή τη σωματική υγεία.

Η **εναλλακτική ιατρική** εφαρμόζεται αντί των κανονικών παραδοσιακών ιατρικών πρακτικών.

Είναι δική σας επιλογή κατά πόσο θα χρησιμοποιήσετε ή όχι συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική.

Συζητήστε με τον ογκολόγο σας ή τον οικογενειακό σας ιατρό τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους και πιθανές απορίες που μπορεί να έχετε από την εφαρμογή τους.



A scanning electron micrograph (SEM) of a cell. The nucleus is a large, spherical structure on the left, colored in a vibrant purple. The surrounding cytoplasm and other cellular structures are rendered in shades of green. The image shows the intricate, textured surface of the cell, with various protrusions and indentations. The text is overlaid on the upper left portion of the image, within a semi-transparent orange box.

8. Ενδεικτική βιβλιογραφία
και διαθέσιμες ιστοσελίδες
για περαιτέρω αναζήτηση
πληροφοριών

Στην αγγλική γλώσσα

National Cancer Institute. **Immunotherapy to Treat Cancer**. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/immunotherapy.html>

Cancer.Net. Doctor Approved Patient Information from ASCO. **Understanding Immunotherapy**. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/immunotherapy-and-vaccines/understanding-immunotherapy>

Cancer Research Institute. **Immunotherapy by cancer type**. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.cancerresearch.org/immunotherapy/cancer-types>

The University of Texas. MD Anderson Cancer Center. **Immunotherapy**. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.mdanderson.org/treatment-options/immunotherapy.html>

ESMO. Patient Guide on Immunotherapy-relates side effects and their management. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/immunotherapy-side-effects>

Cancer Research UK. Immunotherapy. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/immunotherapy>

Στην ελληνική γλώσσα

Σύλλογος καρκινοπαθών εθελοντών φίλων ιατρών Αθηνών (ΚΕΦΙ). **Ανοσοθεραπεία στον Καρκίνο**. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <https://www.anticancerath.gr/publictraining/articles/?nid=1194>

Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου: <https://ellok.org/immuno-oncology-gate/>

Με την ευγενική υποστήριξη της Astrazeneca

AstraZeneca 