

Τι να αναμένετε κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου της  
θεραπείας και μετέπειτα

## Καρκίνος του μαστού

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σας εξηγεί τι μπορείτε να ρωτήσετε πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από τη θεραπεία σας για τον καρκίνο του μαστού. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα της περίθαλψής σας περισσότερη ενημέρωση και στήριξη. Η συνεργασία

με την ομάδα της περίθαλψής σας σημαίνει ότι εξασφαλίζετε πως λαμβάνετε τη θεραπεία, τις πληροφορίες και τη στήριξη που είναι κατάλληλες για εσάς.

## 1. Προσυμπτωματικός Έλεγχος

Ορισμένοι καρκίνοι του μαστού διαπιστώνονται στον προσυμπτωματικό έλεγχο. Προσυμπτωματικός έλεγχος γίνεται όταν ο γιατρός σας κάνει μια εξέταση που ονομάζεται μαστογραφία. Αυτή είναι μια εύκολη εξέταση όπου ο γιατρός χρησιμοποιεί ένα είδος ακτίνων-χ για να δημιουργήσει μια εικόνα των μαστών. Το BreastScreen Australia Program (Πρόγραμμα Προσυμπτωματικού Ελέγχου του Μαστού Αυστραλίας) είναι δωρεάν για γυναίκες άνω των 40 ετών. Εάν

είστε ηλικίας 50 έως 74 ετών θα πρέπει να κάνετε μαστογραφία κάθε δυο χρόνια. Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες ή **επισκεφτείτε:** [www.breastscreen.org.au](http://www.breastscreen.org.au)

**Εάν αισθανθείτε ή δείτε μια μάζα ή κάποια αλλαγή στο μέγεθος ή στο σχήμα των μαστών σας, πηγαίνετε στο γιατρό σας.**

## 2. Η επίσκεψη στο γιατρό σας

Ο γιατρός σας θα πρέπει να σας ρωτήσει για τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχετε. Θα σας κάνει μια σωματική εξέταση ή έλεγχο και θα σας στείλει να κάνετε εξετάσεις.

Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργάζεται μαζί σας για να σιγουρευτεί ότι έχετε τις πληροφορίες και τη στήριξη που χρειάζεστε. Μπορείτε να ρωτήσετε τον γιατρό σας σχετικά με το:

- Τι συμβαίνει στο σώμα σας και γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό
- Τι θα συμβεί ή μπορεί να συμβεί
- Πώς αισθάνεστε και πώς να παραμείνετε συναισθηματικά υγιείς
- Με ποιόν μπορείτε να μιλήσετε για να λάβετε τη στήριξη που χρειάζεστε
- Πού μπορείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Ο γιατρός σας θα σας στείλει να κάνετε εξετάσεις για να ελέγξει για καρκίνο του μαστού. Αυτές θα πρέπει να γίνουν μέσα σε δυο εβδομάδες. Μπορεί να περιλαμβάνουν:

### Υπερηχογράφημα

Κύματα ήχου χρησιμοποιούνται για να φτιάξουν μια εικόνα του μαστού.

### Μαστογραφία

Ένα είδος ακτίνων-χ στους μαστούς. Κάθε μαστός πιέζεται μεταξύ δύο πλακών ακτίνων-χ για να σχηματιστεί η εικόνα του. Η μαστογραφία μπορεί να ανιχνεύσει αλλαγές οι οποίες είναι πολύ μικρές για να τις αισθανθεί κάποιος.

### Βιοψία

Λαμβάνεται ένα μικρό δείγμα από το μαστό σας με τη χρήση μιας βελόνας για να εξεταστεί στο μικροσκόπιο.

Εάν έχετε καρκίνο του μαστού ο γιατρός σας θα σας στείλει για περισσότερες εξετάσεις σε σπεσιαλίστα (εξειδικευμένο ιατρό). Ο σπεσιαλίστας είναι γιατρός που είναι εκπαιδευμένος να εργάζεται με γυναίκες που έχουν καρκίνο του μαστού.

Ο γιατρός σας θα πρέπει να δώσει στον σπεσιαλίστα πληροφορίες από το ιατρικό ιστορικό σας, εάν κάποιος άλλος από την οικογένειά σας είχε καρκίνο και τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις σας.

**Στις επισκέψεις σας μπορείτε να έχετε μαζί σας κάποιον από την οικογένειά σας ή φίλο σας.**

**Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες και στήριξη ώστε να σιγουρευτείτε ότι έχετε αυτά που χρειάζεστε.**

### 3. Εξετάσεις

Ο σπασιαλίστας ίσως κάνει επιπλέον εξετάσεις για να δει εάν ο καρκίνος μεγαλώνει ή εάν έχει εξαπλωθεί. Αυτό λέγεται εξέταση των σταδίων του καρκίνου.

Μπορείτε να ρωτήσετε τον σπασιαλίστα:

- Τι εξετάσεις πρόκειται να κάνετε
- Τι θα γίνει στις εξετάσεις
- Τι θα αποκαλύψουν οι εξετάσεις

Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας παραπέμψει σε νοσοκόμα καρκίνου του μαστού. Η

νοσοκόμα καρκίνου του μαστού μπορεί να σας δώσει τις πληροφορίες και τη στήριξη για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς.

**Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας πώς να βρείτε μια ομάδα στήριξης με γυναίκες που έχουν καρκίνο του μαστού. Η γνώση ότι υπάρχουν άλλοι άνθρωποι που καταλαβαίνουν τι περνάτε μπορεί να σας βοηθήσει. Οι φίλοι και η οικογένειά σας μπορούν να μιλήσουν σε μια ομάδα στήριξης για φροντιστές.**

### 4. Θεραπεία

Ο σπασιαλίστας σας θα πρέπει να συνεργάζεται με μια ομάδα. Η ομάδα σας απαρτίζεται από ανθρώπους που καταλαβαίνουν τον καρκίνο του μαστού.

Η ομάδα σας θα επανεξετάσει τα αποτελέσματα από τις εξετάσεις σας. Θα πρέπει να σας ρωτήσει τι θέλετε και τι χρειάζεστε. Θα πρέπει να δουλέψετε μαζί για να φτιάξετε το καλύτερο δυνατόν πλάνο για τη θεραπεία σας.

Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα σας:

- Ποια θεραπεία θα κάνετε
- Γιατί κάνετε αυτή τη θεραπεία
- Τι θα γίνει σ' αυτή τη θεραπεία
- Τι θα κάνει αυτή η θεραπεία
- Πόσο θα διαρκέσει η θεραπεία
- Κίνδυνοι και οφέλη της θεραπείας
- Πώς μπορεί να αισθάνεστε κατά τη διάρκεια της θεραπείας, για τις πιθανές παρενέργειες και τι μπορείτε να κάνετε για να νιώθετε όσο το δυνατόν καλύτερα
- Τι μπορείτε να αναμένετε μετά τη θεραπεία

Εάν είστε νεαρή γυναίκα η ομάδα σας θα πρέπει να σας μιλήσει σχετικά με τη διατήρηση της γονιμότητάς σας και την ικανότητα να αποκτήσετε παιδί στο μέλλον. Μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε πληροφορίες και υποστήριξη σχετικά με τον κίνδυνο της πρόωρης εμμηνόπαυσης, ή το τέλος της περιόδου σας και τις ορμονικές αλλαγές. Μπορείτε να ζητήσετε να μιλήσετε με έναν ειδικό σε θέματα γονιμότητας ή σύμβουλο γενετικής έτσι ώστε να έχετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να κάνετε μια επιλογή.

Η ομάδα σας ίσως σας προτείνει να λάβετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Μια κλινική δοκιμή χρησιμοποιείται για να δοκιμαστεί μια καινούργια θεραπεία, ή για να διαπιστωθεί εάν μια θεραπεία έχει καλύτερα αποτελέσματα από κάποια άλλη. Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερο χρόνο, ή μια δεύτερη γνώμη πριν αποφασίσετε για τη θεραπεία σας.

Συμπληρωματικές θεραπείες συμπεριλαμβάνουν

πράγματα όπως μασάζ, βελονισμό και διαλογισμό καθώς και άλλα φάρμακα που μπορεί να παίρνετε ενώ κάνετε τη θεραπεία σας. Κάποιες συμπληρωματικές θεραπείες ίσως να μη συμφωνούν με τη θεραπεία σας. Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε στην ομάδα σας σχετικά με τις οποιοσδήποτε συμπληρωματικές θεραπείες κάνετε, ή θα θέλατε να κάνετε.

Ίσως να κάνετε μια θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

**Εγχείρηση** είναι όταν ο καρκίνος αφαιρείται.

Εγχείρηση διατηρήσεως του μαστού είναι όταν αφαιρείται μόνο ο καρκίνος και μια μικρή περιοχή γύρω απ' αυτόν.

Μαστεκτομή είναι όταν αφαιρείται ο μαστός. Εάν κάνετε μαστεκτομή, μπορείτε να επιλέξετε να κάνετε εγχείρηση ανακατασκευής αμέσως μετά ή αργότερα. Εγχείρηση ανακατασκευής είναι μια εγχείρηση όπου μια ιατρική ομάδα ξαναδημιουργεί τον μαστό.

Η εγχείρηση είναι η πιο συνηθισμένη θεραπεία για γυναίκες με πρώιμο στάδιο καρκίνου του μαστού.

**Ραδιοθεραπεία** ή ακτινοθεραπεία είναι όταν χρησιμοποιείται ακτινοβολία για να σταματήσει το μεγάλωμα του καρκίνου.

Ίσως χρησιμοποιηθεί μετά την εγχείρηση εάν έχετε καρκίνο του μαστού σε πρώιμο στάδιο.

**Χημειοθεραπεία** ή θεραπεία με φάρμακα είναι όταν φάρμακα χρησιμοποιούνται για να σταματήσει το μεγάλωμα του καρκίνου.

Ίσως χρησιμοποιηθεί πριν ή μετά την εγχείρηση.

**Στοχευμένη ή βιολογική θεραπεία** είναι όταν γίνεται στο σώμα σας ένεση με φάρμακα που επιτίθενται στον καρκίνο.

**Ορμονική ή ενδοκρινική θεραπεία** είναι όταν λαμβάνετε ορμόνες για να αλλάξει ο τρόπος που μεγαλώνει ο καρκίνος και να τον σταματήσουν από το να εξαπλωθεί.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία και τις παρενέργειες μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας ή **επισκεφτείτε:**  
[www.cancer.org.au/about-cancer/treatment](http://www.cancer.org.au/about-cancer/treatment)

**Η ομάδα σας θα πρέπει να μιλήσει μαζί σας σχετικά με τις ανάγκες σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες και στήριξη οποιαδήποτε στιγμή για να σιγουρευτείτε ότι έχετε όλα αυτά που χρειάζεστε. Η ομάδα σας μπορεί να σας συνδέσει με άλλες υπηρεσίες και επαγγελματίες υγείας για να σιγουρευτεί ότι παραμένετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς.**

## 5. Μετά τη θεραπεία σας

Μετά το τέλος της θεραπείας σας, η ομάδα σας θα πρέπει να σας δώσει μια συνοπτική περίληψη της θεραπείας. Η συνοπτική περίληψη της θεραπείας σας έχει όλες τις πληροφορίες για τη θεραπεία που κάνατε:

- Εξετάσεις που είχατε για τη διάγνωση καρκίνου του μαστού και τα αποτελέσματα αυτών των εξετάσεων
- Τη θεραπεία που κάνατε και πότε την κάνατε
- Υποστηρικτικές υπηρεσίες και άλλα πλάνα θεραπείας που λάβατε

Η ομάδα σας θα πρέπει να συνεργαστεί μαζί σας για να κάνει ένα σχέδιο τώρα που η θεραπεία σας τελείωσε. Ο σπασιαλίστας θα αποφασίσει ποια ειδικότητα σπασιαλίστα ή ποιος γιατρός θα είναι καλύτερος να αναλάβει τη φροντίδα σας.

Θα πρέπει να έχετε ένα σχέδιο επακόλουθης παρακολούθησης που να περιλαμβάνει:

- Την παρακολούθηση που είναι καλύτερη για εσάς
- Σχεδιασμό για τη διαχείριση των τυχόν παρενεργειών της θεραπείας
- Πώς να λάβετε γρήγορα βοήθεια εάν νομίζετε ότι ο

καρκίνος έχει επανέλθει ή έχει χειροτερέψει

Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργάζεται μαζί σας και να σας μιλάει για:

- Το πώς να βρίσκετε περισσότερες πληροφορίες και στήριξη για να παραμείνετε σωματικά και συναισθηματικά υγιείς και να λαμβάνετε αυτά που χρειάζεστε
- Να προσέχετε για σημάδια και συμπτώματα που μπορεί να σημαίνουν ότι ο καρκίνος επανέρχεται
- Πρόληψη και υγιεινή διαβίωση

**Μερικές φορές ο καρκίνος του μαστού μπορεί να επιστρέψει μετά τη θεραπεία. Συνήθως διαπιστώνεται σε μια επίσκεψη επακόλουθης παρακολούθησης, ή εάν παρατηρήσετε ότι επανήλθαν οποιαδήποτε συμπτώματα ελάτε πίσω. Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές εξετάσεις. Εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε διαφορετικό πηγαίνετε στο γιατρό σας. Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας δείξει πώς να ελέγχετε τα στήθη σας, να σας εξετάσει και να σας δώσει πληροφορίες και στήριξη.**

## 6. Η ζωή με καρκίνο

### Παρενέργειες

Κάποιοι άνθρωποι έχουν παρενέργειες κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία τους. Παρενέργειες είναι η αντίδραση του σώματός σας στη θεραπεία που κάνατε.

Είναι φυσιολογικές αλλά μπορεί να σας κάνουν να μην νοιώθετε καλά. Μπορεί να έχετε παρενέργειες αμέσως, καθόλου, ή μήνες μετά τη θεραπεία σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τις παρενέργειές σας ή **επισκεφτείτε:**  
[www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects](http://www.cancervic.org.au/about-cancer/survivors/long-term-side-effects)

### Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Η ομάδα σας ίσως συνεργαστεί μαζί σας για να κάνετε έναν έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας. Ο έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας είναι ένας τρόπος να

δηλώσετε τις επιθυμίες σας και να βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν τι θέλετε να γίνει στο μέλλον με την ιατρική φροντίδα σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για να κάνετε μαζί έναν έγκαιρο προγραμματισμό φροντίδας ή **επισκεφτείτε:** [www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)

### Ανακουφιστική φροντίδα

Η ανακουφιστική φροντίδα χρησιμοποιείται στα διάφορα στάδια της θεραπείας σας για να σας βοηθήσει να νοιώθετε καλά.

Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να βοηθήσει με την ανακούφιση του πόνου, να μειώσει τα συμπτώματά σας και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για το είδος της ανακουφιστικής φροντίδας που είναι καλύτερος για εσάς ή **επισκεφτείτε:** [www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)

### Έξοδα

Υπάρχουν έξοδα σε κάθε στάδιο του καρκίνου σας περιλαμβανομένης της θεραπείας, της στέγασης και της μεταφοράς. Ίσως έχετε έξοδα εάν κάνετε θεραπεία σε μια ιδιωτική υπηρεσία υγείας ακόμα και εάν έχετε ιδιωτική ασφάλεια υγείας.

Μπορείτε να μιλήσετε στην ομάδα σας και με τον ασφαλιστή της ιδιωτικής ασφάλειας υγείας εάν έχετε ερωτήσεις για τα έξοδα της κάθε θεραπείας που μπορεί να κάνετε. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε στην κοινωνική λειτουργό στο νοσοκομείο σας.

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τα έξοδα της θεραπείας σας ή **επισκεφτείτε:**

[www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment](http://www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/living-cancer/dealing-practical-aspects-cancer/costs-treatment)

Μπορείτε να μιλήσετε στο γιατρό σας για τα έξοδα στέγασης και μεταφοράς ή **επισκεφτείτε:**

[www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services](http://www.cancercouncil.com.au/get-support/practical-support-services)


**Υπάρχουν πολλά πράγματα για να σκεφτείτε όταν έχετε καρκίνο του μαστού. Επίσης υπάρχουν πολλές πληροφορίες και υποστήριξη. Είναι σημαντικό να κάνετε αυτό που είναι σωστό για εσάς. Μπορείτε να συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε την καλύτερη φροντίδα.**

## Πληροφορίες και υποστήριξη

### Breast Cancer Network Australia

- Πληροφορίες και υποστήριξη: **1800 500 258**
- [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

### Cancer Council

- Μπορείτε να μιλήσετε σε νοσηλεύτρια ειδικευμένη στον καρκίνο: **13 11 20**
-  Εάν χρειάζεστε διερμηνέα: **13 14 50**

### Carers Australia

- Πληροφορίες και υποστήριξη για φροντιστές: **1800 242 636**

