

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

### Καρκίνοι της κεφαλής και του λαιμού

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σας εξηγεί τι μπορείτε να ρωτήσετε πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από τη θεραπεία σας για καρκίνο της κεφαλής ή του λαιμού. Μπορείτε να ζητήσετε από την ομάδα της περίθαλψής σας περισσότερη

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

### 1. Η επίσκεψη στο γιατρό σας

Ο γιατρός σας θα πρέπει να κάνει έναν έλεγχο για να διαπιστώσει αν μπορεί να βρει γιατί δεν αισθάνεστε καλά. Θα σας ρωτήσει για τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχετε (για παράδειγμα εάν έχετε κάποια μάζα στο λαιμό σας ή εάν έχετε κάποια δυσκολία στην κατάποση).

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

Ίσως κάνετε μια εξέταση ή ένα συνδυασμό από εξετάσεις:

#### Εξέταση αίματος

Ο γιατρός θα πάρει ένα δείγμα από το αίμα σας. Θα το εξετάσει για να δει εάν το σώμα σας λειτουργεί σωστά.

#### Βιοψία βελόνας- οδηγούμενης με υπερηχογράφημα

Κύματα ήχου χρησιμοποιούνται για να δημιουργήσουν μια εικόνα της μάζας. Ο σπεσιαλίστας χρησιμοποιεί αυτήν την εικόνα για να βάλει βελόνες μέσα στην μάζα ώστε να συλλέξει δείγματα. Τα δείγματα ελέγχονται σε μικροσκόπιο. Αυτό γίνεται με αναισθησία ώστε να μην νοιώθετε τίποτα.

Εάν ο γιατρός σας νομίζει ότι μπορεί να είναι καρκίνος θα σας στείλει για περισσότερες εξετάσεις σε σπεσιαλίστα (εξειδικευμένο ιατρό). Ο σπεσιαλίστας είναι γιατρός που είναι εκπαιδευμένος να εργάζεται με ασθενείς που έχουν καρκίνο της κεφαλής και του λαιμού.

Ο γιατρός σας θα πρέπει να δώσει στον σπεσιαλίστα πληροφορίες από το ιατρικό ιστορικό σας, εάν κάποιος άλλος στην 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.**

### 2. Εξετάσεις

Ο σπεσιαλίστας ίσως κάνει εξετάσεις για να δει εάν έχετε καρκίνο του λαιμού ή της κεφαλής. Αυτό λέγεται διάγνωση. Εάν πράγματι έχετε καρκίνο, οι εξετάσεις θα δείξουν πώς ο καρκίνος μεγαλώνει ή εάν έχει εξαπλωθεί. Αυτό λέγεται στάδια του καρκίνου.

Μπορείτε να ρωτήσετε τον σπεσιαλίστα:

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

Ίσως να κάνετε μια εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

#### Ενδοσκόπηση

Μια κάμερα πάνω σε ένα σωλήνα εισέρχεται στη μύτη ή στο λαιμό για να φτιάξει μια εικόνα της κεφαλής και του λαιμού.

#### Μαγνητική τομογραφία (MRI)

Μια τομογραφία όπου χρησιμοποιούνται μαγνητικά πεδία και ραδιοκύματα για να φτιάξουν μια λεπτομερή εικόνα του σώματος.

#### Τομογραφία Εκπομπής Ποζιτρονίων (PET)

Σας κάνουν μια ένεση με μια μικρή ποσότητα ραδιενεργού υλικού και ολόκληρο το σώμα σας σαρώνεται για να δείξει πού είναι ο καρκίνος.

#### Αξονική τομογραφία (CT scan)

Υπολογιστές και ακτίνες-χ χρησιμοποιούνται για να φτιάξουν μια λεπτομερή εικόνα του λαιμού και της κεφαλής.

#### Βιοψία τοπικής εκτομής

Η μάζα και μια μικρή περιοχή γύρω απ' αυτή θα κοπεί και στην περιοχή τοποθετούνται ράμματα. Αυτό λέγεται βιοψία. Το δείγμα στέλνεται στο εργαστήριο για να διαπιστωθεί εάν είναι καρκίνος της κεφαλής ή του λαιμού. Αυτό γίνεται με αναισθησία ώστε να μην το νοιώθετε.

**Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας πώς να βρείτε μια ομάδα στήριξης από ομοιοπαθείς. 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.**

### 3. Θεραπεία

Ο σπεσιαλίστας σας θα πρέπει να συνεργασθεί με μια ομάδα. Η ομάδα σας απαρτίζεται από άτομα που καταλαβαίνουν τον καρκίνο της κεφαλής και του λαιμού.

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
- Πότε θα αρχίσει και πόσο θα διαρκέσει η θεραπεία
- Κίνδυνοι και οφέλη από τη θεραπεία
- Πως 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

Η ομάδα σας θα πρέπει να σας παραπέμψει σε έναν διατροφολόγο και έναν λογοθεραπευτή. Ο διατροφολόγος μπορεί να σας δώσει πληροφορίες και στήριξη σχετικά με το τι τροφές μπορείτε να τρώτε κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Ο λογοθεραπευτής θα εξετάσει την ομιλία σας

και τον τρόπο που μιλάτε και θα σας κάνει αγωγή εάν έχετε πρόβλημα ομιλίας ή κατάποσης ως παρενέργεια της θεραπείας.

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 οποιεσδήποτε συμπληρωματικές θεραπείες κάνετε, ή θα θέλατε να κάνετε.

Ίσως να κάνετε μια θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

**Εγχείρηση** είναι όταν ο καρκίνος αφαιρείται.

Αυτή είναι η πιο συχνή θεραπεία για άτομα με καρκίνο της κεφαλής και του λαιμού. Η εγχείρηση θα πρέπει να γίνει από έναν χειρουργό που είναι πολύ πεπειραμένος στις εγχειρήσεις της κεφαλής και του λαιμού.

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

Ίσως χρησιμοποιηθεί πριν ή μετά από εγχείρηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί εάν η εγχείρηση δεν είναι καλή επιλογή. Η χημειοθεραπεία ίσως χρησιμοποιηθεί μόνη της, ή μαζί με ραδιοθεραπεία.

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

Χρησιμοποιείται για τους περισσότερους ασθενείς με καρκίνο της κεφαλής και του λαιμού. Επίσης χρησιμοποιείται εάν η εγχείρηση δεν είναι μια καλή επιλογή.

Η ραδιοθεραπεία ίσως χρησιμοποιηθεί μόνη της, ή μαζί με χημειοθεραπεία.

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.**

## 4. 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:

- Τις εξετάσεις που κάνατε για τη διάγνωση του καρκίνου της κεφαλής ή του λαιμού 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. Εσείς και ο γιατρός 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 μιλά σχετικά με:

- 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 οι καρκίνοι της κεφαλής και του λαιμού μπορεί να επιστρέψουν μετά τη θεραπεία. Συνήθως διαπιστώνονται σε μια επίσκεψη επακόλουθης παρακολούθησης, ή εάν παρατηρήσετε ότι επανήλθαν οποιαδήποτε συμπτώματα ελάτε πίσω.**

**Είναι σημαντικό να εξετάζεσθαι τακτικά. Εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε διαφορετικό, πηγαίνετε στο γιατρό σας. Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό να σας εξετάσει και να σας δώσει πληροφορίες και στήριξη.**

## 5. 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 κάνετε. 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 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 της κεφαλής ή του λαιμού. 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

### Cancer Council

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

### Carers Australia

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

