Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Σχετικά με την ακτινοθεραπεία διαμορφούμενης έντασης (Intensity-Modulated Radiation Therapy, IMRT) για τον προστάτη

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την IMRT του προστάτη σας στην MSK. Εξηγούν τι να περιμένετε. Εξηγούν, επίσης, πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ακτινοθεραπεία σας.

Αυτή η πηγή περιέχει πολλές πληροφορίες. Οι διάφορες ενότητες μπορούν να σας φανούν χρήσιμες σε διαφορετικές περιπτώσεις. Προτείνουμε να διαβάσετε αυτό το υλικό μία φορά πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία, ώστε να ξέρετε τι να περιμένετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να ανατρέχετε σε αυτό στη διάρκεια της ακτινοθεραπείας σας.

Οι πληροφορίες είναι γενικές. Η ομάδα ακτινοθεραπείας Θα ετοιμάσει ένα ατομικό σχέδιο θεραπείας και

φροντίδας μόνο για εσάς. Λόγω αυτού, κάποιες πλευρές της θεραπείας σας μπορεί να διαφέρουν από όσα περιγράφονται εδώ. Η ομάδα ακτινοθεραπείας σας θα σας πει τι να περιμένετε.

Σχετικά με την ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτινοβολία υψηλής ενέργειας για τη θεραπεία του καρκίνου. Λειτουργεί καταστρέφοντας τα καρκινικά κύτταρα και καθιστώντας δύσκολο τον πολλαπλασιασμό τους. Το σώμα σας μπορεί τότε να ξεφορτωθεί φυσικά τα κατεστραμμένα καρκινικά κύτταρα. Η ακτινοθεραπεία επηρεάζει και τα φυσιολογικά κύτταρα, αλλά μπορούν να αυτο-επιδιορθωθούν κατά τρόπο με τον οποίο δεν μπορούν τα καρκινικά κύτταρα.

Η ακτινοθεραπεία χρειάζεται χρόνο για να έχει αποτελέσματα. Χρειάζονται μέρες ή εβδομάδες θεραπείας μέχρι να αρχίσουν να σκοτώνονται τα καρκινικά κύτταρα. Εξακολουθούν να σκοτώνονται επί εβδομάδες ή μήνες μετά την ακτινοθεραπεία.

Θα υποβληθείτε σε μία διαδικασία σχεδιασμού θεραπείας που λέγεται προσομοίωση πριν από την πρώτη σας ακτινοθεραπεία. Κατά την προσομοίωσή σας, οι ακτινοθεραπευτές σας θα κάνουν απεικονιστικές

σαρώσεις και θα σημειώσουν τατουάζ με μικρές κουκκίδες στο δέρμα σας. Αυτό θα γίνει για:

- Να χαρτογραφηθεί το σημείο θεραπείας σας.
- Φροντίστε να λαμβάνετε τη σωστή δόση (ποσότητα) ακτινοβολίας.
- Περιορίστε την ποσότητα ακτινοβολίας που φτάνει στους γειτονικούς υγιείς ιστούς σας.

Τι είναι η IMRT;
Η IMRT είναι ένας τύπος ακτινοθεραπείας με στοχευμένη εξωτερική δέσμη. Κατά την ακτινοβολία της εξωτερικής δέσμης, ένα μηχάνημα θα στοχεύει δέσμες ακτινοβολίας απευθείας στον όγκο. Οι δέσμες θα περνούν μέσα από το σώμα σας και θα καταστρέφουν καρκινικά κύτταρα στη διαδρομή τους. Δεν θα δείτε ούτε θα νιώσετε την ακτινοβολία.

Τι σημαίνει «διαμορφούμενης έντασης»;
Διαμορφούμενης έντασης είναι η ένταση των δεσμών ακτινοβολίας που μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια των ακτινοθεραπειών σας.

Το μηχάνημα ακτινοβολίας θα μετακινείται στο σώμα σας κατά τη διάρκεια των θεραπειών σας. Έτσι επιτρέπεται να στοχεύονται οι δέσμες ακτινοβολίας στον όγκο από πολλές γωνίες. Το μηχάνημα μπορεί να

αλλάξει και το σχήμα της δέσμης κατά τη διάρκεια των θεραπειών σας. Έτσι αλλάζει η ένταση της δέσμης ούτως ώστε ο γιατρός σας να μπορεί να στοχεύσει τον όγκο σας και να αποφύγει τον υγιή ιστό σας.

Σχετικά με την ακτινοθεραπεία με ακτινοβολία
Μπορεί να λαμβάνετε ακτινοθεραπεία είτε μόνη της είτε με ορμονοθεραπεία. Το κατά πόσο ο γιατρός σας θα προτείνει ορμονοθεραπεία εξαρτάται από το στάδιο του καρκίνου.

Ο στόχος της ορμονοθεραπείας είναι να συρρικνωθεί ο προστάτης σας και να σταματήσει η ανάπτυξη του καρκίνου. Έτσι οι ακτινοθεραπείες έχουν καλύτερα αποτελέσματα. Για να μάθετε περισσότερα, διαβάστε το *Ορμονοθεραπεία κατά την ακτινοθεραπεία του προστάτη σας* (www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer).

Ο ρόλος σας στην ομάδα ακτινοθεραπείας σας
Ο ομάδα ακτινοθεραπείας σας θα συνεργαστούν για να σας φροντίσουν. Αποτελείτε μέρος αυτής της ομάδας και ο ρόλος σας περιλαμβάνει:

- Να πηγαίνετε στα ραντεβού στην ώρα σας.
- Να κάνετε ερωτήσεις και να μιλήσετε για τους προβληματισμού σας.

- Να μας ενημερώνετε όταν παρουσιάζετε ανεπιθύμητες ενέργειες.
- Να μας λέτε αν πονάτε.
- Να φροντίζετε τον εαυτό σας στο σπίτι:
  - Κόβοντας το κάπνισμα, εάν καπνίζετε. Η MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν. Για περισσότερες πληροφορίες για το Tobacco Treatment Program (Πρόγραμμα κατά του καπνίσματος) μας, καλέστε το 212-610-0507. Για το πρόγραμμα μπορείτε να ρωτήσετε και την νοσηλεύτριά σας.
  - Λαμβάνοντας τα φάρμακα προετοιμασίας του εντέρου σας με βάση τις οδηγίες μας.
  - Πίνοντας υγρά με βάση τις οδηγίες μας.
  - Καταναλώνοντας ή αποφεύγοντας τα τρόφιμα και τα ροφήματα που προτείνουμε.
  - Διατηρώντας σχεδόν το ίδιο βάρος.

Τι συμβαίνει πριν από την IMRT στον προστάτη σας

Τοποθέτηση αναφορικών δεικτών

Πριν ξεκινήσετε την IMRT, θα τοποθετηθούν 3 αναφορικοί δείκτες στον προστάτη σας. Οι αναφορικοί

δείκτες είναι μικροσκοπικά χρυσά αντικείμενα. Βοηθούν έναν αξονικό τομογράφο να εντοπίσει τον προστάτη σας και τον όγκο.

Η ομάδα φροντίδας σας στο Ουρολογικό Τμήμα θα τοποθετήσει τους αναφορικούς δείκτες στον προστάτη σας. Θα τους έχουν τοποθετήσει τουλάχιστον 5 ημέρες πριν ξεκινήσει το ραντεβού προσομοίωσής σας.

Μία νοσοκόμα θα σας καλέσει για να σας ενημερώσει για τη διαδικασία. Θα λάβετε και το υλικό *About Your Transrectal Prostate Fiducial Marker Placement in Your Doctor's Office* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/transrectal-prostate-fiducial-marker-placement). Περιέχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία.

Τράπεζα σπέρματος

Κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας οι όρχεις εκτίθενται σε ακτινοβολία. Αυτό μπορεί να επηρεάσει το σπέρμα σας και την ικανότητά σας να αποκτήσετε βιολογικά παιδιά μετά την ακτινοθεραπεία.

Συνιστούμε να φυλάξετε το σπέρμα σας σε τράπεζα σπέρματος πριν από τη θεραπεία, εάν σκέφτεστε το ενδεχόμενο να αποκτήσετε βιολογικά παιδιά στο μέλλον. Για να μάθετε περισσότερα, διαβάστε το

Sperm Banking (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) και το *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles).

Προετοιμασία εντέρου

Θα χρειαστεί να εκκενώσετε επιπλέον κόπρανα (κακά) από το σώμα σας για την προσομοίωσή σας και για τις ακτινοθεραπείες σας Αυτό λέγεται προετοιμασία εντέρου. Η προετοιμασία εντέρου βοηθά να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης παρενεργειών.

Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες προετοιμασίας του εντέρου σας. Μπορεί να χρειαστείτε κλύσμα, εάν δεν είναι άδειο το έντερό σας, πριν από την προσομοίωσή σας και τις θεραπείες. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως χρειαστείτε ένα επιπλέον κλύσμα. Επίσης, μπορεί να καθυστερήσει την προσομοίωση ή τη θεραπεία σας.

Πώς η προετοιμασία εντέρου μειώνει τον κίνδυνο παρενεργειών

Τα έντερά σας είναι το λεπτό έντερο, το παχύ έντερο (κόλον) και ορθό. Το ορθό σας είναι το σημείο όπου αποθηκεύονται τα κόπρανα πριν βγουν από το σώμα σας.

Τα έντερά σας μεγαλώνουν ή μικραίνουν με βάση το πόσο γεμάτα είναι. Όταν αλλάξουν μέγεθος, μετακινούν και τον ιστό και τα όργανα γύρω από αυτά, συμπεριλαμβανομένου του προστάτη και της ουροδόχου κύστης σας.

Με την προετοιμασία εντέρου αδειάζουν τα έντερά σας. Βοηθά τον όγκο και τους γειτονικούς υγιείς ιστούς να είναι στο ίδιο μέρος για την προσομοίωση και τις θεραπείες σας. Έτσι θα παραμείνουν υγιείς οι ιστοί από την υπερβολική ακτινοβολία και θα μειωθεί ο κίνδυνος παρενεργειών.

Προμήθειες για προετοιμασία εντέρου

Αγοράστε αυτές τις προμήθειες από το τοπικό σας φαρμακείο. Δεν χρειάζεστε συνταγογράφηση.

- Δισκία 125 χιλιοστογράμμων (mg) σιμεθικόνης, όπως Gas-X® Extra Strength.
- Βισακοδύλη σε ταμπλέτες 5 mg, όπως το Dulcolax ®.

Οδηγίες για προετοιμασία εντέρου

Ξεκινάτε 3 ημέρες πριν από την προσομοίωσή σας

- Πάρτε 2 (125 mg) δισκία σιμεθικόνης (Gas-X) μετά το πρωινό και μετά το δείπνο κάθε μέρα Αυτό θα βοηθήσει στην πρόληψη αερίων και φουσκώματος.

- Πάρτε 1 δισκίο βισακοδύλης (5 mg) (Dulcolax) κάθε βράδυ. Αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε τακτικές κενώσεις του εντέρου.

Εάν η ομάδα φροντίδας σας σάς δώσει διαφορετικές οδηγίες, ακολουθήστε εκείνες αντί γι' αυτές.

Η βισακοδύλη είναι καθαρτικό (φάρμακο που βοηθά στην αφόδευση). Ενημερώστε την ομάδα φροντίδας σας αν αρχίσετε να έχετε διάρροια (χαλαρά, υδαρά κόπρανα). Θα σας βοηθήσουμε να ρυθμίσετε τη δόση (ποσότητα) που λαμβάνετε.

Διατροφικές οδηγίες για περιορισμό του φουσκώματος
Μπορεί να συσσωρευτούν αέρια ή υγρά στα έντερά σας και να προκαλέσουν φούσκωμα. Όταν τα έντερά σας είναι φουσκωμένα, μπορεί να διασταλούν στην περιοχή θεραπείας και να εκτεθούν σε ακτινοβολία. Έτσι μπορεί να προκληθούν παρενέργειες ή να επιδεινωθούν οι παρενέργειες σας.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να μειωθεί ο κίνδυνος φουσκώματος κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας. Είναι προτιμότερο να ξεκινήσετε 2 με 3 ημέρες πριν από την προσομοίωση και να συνεχίσετε μέχρι την ολοκλήρωση της ακτινοθεραπείας.

- Τρώτε αργά και μασάτε την τροφή σας καλά. Έτσι θα

αποφευχθεί η κατάποση αέρα.

- Μη χρησιμοποιείτε καλαμάκια, αλλά πιείτε κατευθείαν από το μπουκάλι ή το κουτί. Έτσι θα αποφευχθεί η κατάποση αέρα.
- Περιορίσετε ή αποφύγετε τροφές που εκλύουν αέρια κατά την πέψη τους, όπως:

◦ Σπαράγγια ◦ Μπύρα ◦ Μπρόκολο ◦ Λαχανάκια Βρυξελλών ◦ Λάχανο ◦ Κουνουπίδι ◦ Καλαμπόκι	◦ Αποξηραμένα όσπρια, φασόλια και άλλα λαχανικά ◦ Σκόρδο ◦ Πράσα ◦ Γάλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα με λακτόζη, εάν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη ◦ Κρεμμύδια ◦ Δαμάσκηνα

- Να αποφεύγετε ανθρακούχα ροφήματα, όπως σόδες και ανθρακούχο νερό.
- Περιορίστε ή αποφύγετε αλκοόλες σακχάρων, όπως ξυλιτόλη, σορβιτόλη και μαννιτόλη. Τα τρόφιμα χωρίς ζάχαρη συχνά έχουν αλκοόλες σακχάρου. Ανατρέξτε στη λίστα συστατικών της ετικέτας Διατροφικών στοιχείων του τροφίμου, εάν δεν είστε σίγουροι.
- Επιλέγετε μαγειρεμένα λαχανικά αντί για ωμά λαχανικά.

- Ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας σας μπορεί να σας πει να τρώτε περισσότερες ή λιγότερες φυτικές ίνες, ανάλογα με τα συμπτώματα. Ακολουθήστε τις οδηγίες τους.

Εάν νιώθετε φούσκωμα ή έχετε αέρια, η τήρηση ημερολογίου φαγητού μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε ποια φαγητά μπορεί να το προκαλούν. Σημειώνετε τα φαγητά και τα ποτά σας, την ώρα που τα παίρνετε και την ώρα που αρχίζετε να νιώθετε το φούσκωμα. Να έχετε το ημερολόγιο φαγητού σας στα ραντεβού σας. Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας θα το χρησιμοποιήσει για να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το πρήξιμο.

Ένας κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας μπορεί να σας μιλήσει για τη διατροφή σας και να σας βοηθήσει να σας δημιουργήσετε διατροφικό πρόγραμμα που να ταιριάζει στις ανάγκες σας. Για συνάντηση με κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, ζητήστε παραπομπή από τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο ή τη νοσηλεύτριά σας.

Πίνετε νερό για να εξασφαλίσετε τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού σας

Οι περισσότεροι πρέπει να έχουν γεμάτη ουροδόχο κύστη στη διάρκεια της προσομοίωσης και των ακτινοθεραπειών τους. Η γεμάτη ουροδόχος κύστη

μπορεί να σπρώξει το λεπτό έντερό σας έξω από την περιοχή θεραπείας. Αυτό βοηθά να μην εκδηλωθούν ή να μην επιδεινωθούν οι παρενέργειες.

Η ομάδα φροντίδας θα σας πει πόσο νερό να πίνετε πριν από κάθε ραντεβού σας. Θα σας πουν επίσης πότε να αρχίσετε να το πίνετε.

Να πίνετε άφθονα υγρά τις ημέρες πριν και την ημέρα των ραντεβού σας. Στόχος σας είναι να πίνετε περίπου 1.800 γραμμάρια (8 φλιτζάνια) νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, εκτός εάν η ομάδα φροντίδας σάς έχει δώσει οδηγίες να περιορίσετε την πρόσληψη υγρών. Έτσι, το νερό που σας είπε η ομάδα φροντίδας σας να πιείτε πριν από το ραντεβού σας θα γεμίσει την κύστη σας πιο γρήγορα. Χρειάζονται περίπου 30 με 60 λεπτά μέχρι να γεμίσει η κύστη σας όταν το σώμα σας είναι κατάλληλα ενυδατωμένο. Εάν είστε αφυδατωμένοι, χρειάζεται περισσότερο.

Είναι σημαντικό να πίνετε νερό για να παραμένετε ενυδατωμένοι. Άλλα υγρά (όπως καφές, ζεστή σοκολάτα και τσάι) δεν γεμίζουν την κύστη σας όπως το νερό.

Ραντεβού για προσομοίωση
Φάρμακα που πρέπει να πάρετε

Παίρνετε τα συνήθη φάρμακά σας.

Στη διάρκεια της προσομοίωσής σας θα ξαπλώσετε και θα μείνετε ακίνητοι σε μία θέση. Εάν πιστεύετε ότι θα νιώσετε άβολα, πάρτε ένα μη συνταγογραφούμενο παυσίπονο ή το συνηθισμένο σας παυσίπονο, 1 ώρα πριν από την προσομοίωση. Συζητήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας πριν από το ραντεβού.

Εάν νομίζετε ότι μπορεί να αγχωθείτε κατά την προσομοίωσή σας, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας πριν από το ραντεβού. Μπορεί να σας προτείνουν φάρμακα που θα βοηθήσουν.

Τι να φάτε και τι να πιείτε

Μπορείτε να φάτε ένα ελαφρύ γεύμα, εκτός εάν ο πάροχος της υγειονομικής σας περίθαλψης σας πει το αντίθετο.

Εάν η ομάδα φροντίδας σας σάς έδωσε οδηγίες να πιείτε νερό πριν από το ραντεβού σας, ακολουθήστε τις οδηγίες τους.

Τι να φορέσετε

Φορέστε άνετα ρούχα που είναι εύκολο να βγουν. Θα χρειαστεί να φορέσετε μια ρόμπα νοσοκομείου.

Βγάλτε τις συσκευές από το δέρμα σας

Μπορεί να έχετε κάποια συσκευή επάνω στο δέρμα σας. Πριν από την προσομοίωση ή τη θεραπεία, ορισμένοι κατασκευαστές συσκευών προτείνουν να τις βγάλετε:

- Συνεχής παρακολούθηση γλυκόζης (CGM)
- Αντλία ινσουλίνης

Εάν χρησιμοποιείτε ένα από αυτά, ρωτήσετε τον ραδιογκολόγο εάν χρειαστεί να τα βγάλετε. Εάν χρειαστεί, φροντίστε να φέρετε μία επιπλέον συσκευή για να τη βάλετε μετά την προσομοίωσή σας ή τη θεραπεία σας.

Ίσως να μην γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε το σάκχαρό (γλυκόζη αίματος) σας όσο δεν φοράτε τη συσκευή σας. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας που διαχειρίζεται τη θεραπεία του διαβήτη σας πριν από το ραντεβού σας.

Τι να περιμένετε όταν φτάσετε

Ένα μέλος της ομάδας ακτινοθεραπείας σας θα σας δει όταν φτάσετε. Θα σας δώσουν ένα αναγνωριστικό βραχιόλι (ID) με το όνομα και την ημερομηνία γέννησής σας. Κατά την άφιξή σας, πολλά μέλη του προσωπικού θα σας ζητήσουν να δουν το αναγνωριστικό βραχιόλι, να πείτε αλλά και να συλλαβίσετε το όνομά σας καθώς και την ημερομηνία γέννησης. Και αυτό είναι για τη δική σας

ασφάλεια. Άτομα με το ίδιο ή παρόμοιο ονοματεπώνυμο μπορεί να υποβάλλονται σε θεραπεία την ίδια μέρα.

Οι υπεύθυνοι ακτινοθεραπείας θα σας ενημερώσουν τι να περιμένετε κατά την προσομοίωση. Εάν δεν έχετε υπογράψει ήδη κάποιο έντυπο συναίνεσης, θα συζητήσουν το έντυπο μαζί σας. Θα απαντήσουν σε όποιες ερωτήσεις έχετε και θα σας ζητήσουν να βάλετε την υπογραφή σας.

Οι ακτινοθεραπευτές σας μπορεί να σας ζητήσουν να πιείτε νερό έτσι, ώστε η ουροδόχος κύστη σας να είναι γεμάτη πριν από την προσομοίωσή σας. Θα σας πουν πόσο να πιείτε.

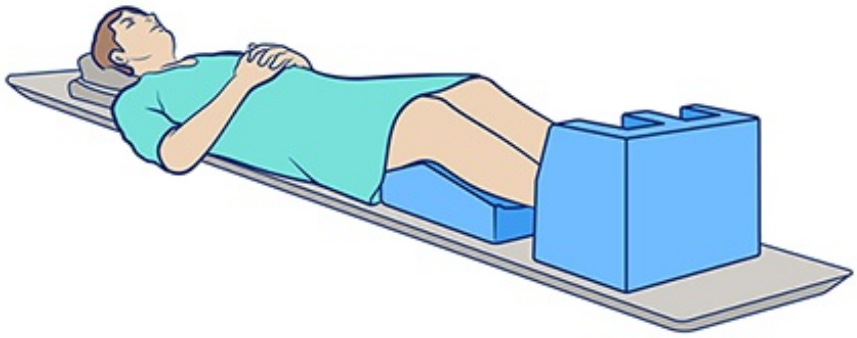
Θα φορέσετε νοσοκομειακή ρόμπα όταν έρθει η ώρα για την προσομοίωση. Συνεχίστε να φοράτε παπούτσια.

Τι να περιμένετε κατά την προσομοίωσή σας

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας βοηθήσουν να ξαπλώσετε στην τράπεζα προσομοίωσης. Η τράπεζα θα έχει σεντόνι, αλλά είναι σκληρή και δεν έχει μαξιλάρι. Εάν δεν έχετε πάρει παυσίπονο και νομίζετε ότι μπορεί να το χρειαστείτε, ενημερώστε τους ακτινοθεραπευτές σας πριν ξεκινήσει η προσομοίωσή σας.

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας βοηθήσουν να

τοποθετηθείτε για την προσομοίωσή σας. Θα ξαπλώσετε ανάσκελα με το κεφάλι σας σε ένα προσκέφαλο. Οι ακτινοθεραπευτές σας θα μετακινήσουν τα πόδια και τα πέλματά σας στα μαξιλάρια ακινητοποίησης για το κάτω μέρος του σώματός σας (βλ. Εικόνα 1). Είναι σκληρά μαξιλάρια που στερεώνουν τα πόδια και τα πέλματά σας. Θα τα χρησιμοποιήσετε για την προσομοίωσή σας και σε όλες τις θεραπείες σας ώστε να είστε στην ίδια ακριβώς θέση κάθε φορά. Εάν χρειαστείτε ψηλότερο προσκέφαλο ή μαξιλάρι για τα γόνατα για να είστε άνετα, ζητήστε το.



Εικόνα 1. Μαξιλάρια ακινητοποίησης για το κάτω μέρος του σώματος

Η προσομοίωσή σας θα διαρκέσει 1 με 2 ώρες αλλά μπορεί να χρειαστεί περισσότερος ή λιγότερος χρόνος ανάλογα με τη συγκεκριμένη θεραπεία σας. Οι ακτινοθεραπευτές σας μπορεί να βάλουν μουσική να παίζει για να περάσετε τον χρόνο σας.

Μην μετακινηθείτε από τη στιγμή που θα ξεκινήσει η

προσομοίωση. Είναι σημαντικό να παραμείνετε στην ίδια θέση. Εάν δεν νιώθετε άνετα ή εάν χρειαστείτε βοήθεια, ενημερώστε τους ακτινοθεραπευτές σας.

Απεικονιστικές σαρώσεις και τοποθέτηση

Κατά την προσομοίωσή σας, οι ακτινοθεραπευτές σας θα κάνουν απεικονιστικές σαρώσεις για να ελέγξουν και να προσαρμόσουν την τοποθέτησή σας. Θα δουν τους αναφορικούς δείκτες στον προστάτη σας σε αυτές τις εικόνες. Θα ελέγξουν επίσης αν η ουροδόχος κύστη σας είναι γεμάτη και το έντερό σας κενό.

Οι απεικονιστικές σαρώσεις μπορεί να γίνουν σε μηχάνημα ακτινογραφιών που λέγεται προσομοιωτής ή σε αξονικό τομογράφο (CT). Ενδέχεται επίσης να κάνετε μαγνητική τομογραφία (MRI). **Οι σαρώσεις αυτές χρησιμοποιούνται μόνο για να προγραμματιστεί η θεραπεία σας. Δεν χρησιμοποιούνται για διάγνωση ή για την εύρεση όγκων.**

Εάν δεν υπάρχει αρκετό υγρό στην ουροδόχο κύστη σας ή εάν υπάρχει υπερβολική ποσότητα κοπράνων ή αερίων στο έντερό σας, οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας βοηθήσουν να σηκωθείτε από την τράπεζα προσομοίωσης. Θα σας δώσουν χρόνο μέχρι να γεμίσει η ουροδόχος κύστη σας ή να αδειάσει το έντερό σας. Θα σας φέρουν ξανά στο δωμάτιο προσομοίωσης

αργότερα.

Εάν υπάρχουν υπερβολικά αέρα στο έντερό σας και δεν μπορείτε να τα αποβάλλετε οι ίδιοι, οι ακτινοθεραπευτές σας μπορούν να σας βοηθήσουν. Μπορούν να τοποθετήσουν έναν μικρό, ελαστικό σωλήνα με λιπαντικό στο ορθό σας για να αφαιρέσουν τα αέρια, εάν είναι εύκολα προσβάσιμο.

Θα νιώθετε την τράπεζα προσομοίωσης να μετακινείται μέσα και έξω από τον σαρωτή και θα ακούτε το μηχάνημα να ανάβει και να σβήνει. Ακόμα κι αν ο ήχος μοιάζει δυνατός, οι ακτινοθεραπευτές σας θα μπορούν να σας ακούν εάν χρειαστεί να τους μιλήσετε. Θα μπαινοβγαίνουν στο δωμάτιο στη διάρκεια των σαρώσεων, αλλά το δωμάτιο έχει μικρόφωνο, ηχείο και κάμερα. Πάντα θα υπάρχει κάποιος που θα μπορεί να σας βλέπει και να σας ακούει.

Ο ακτινοθεραπευτής σας θα ανάβει και θα σβήνει τα φώτα του δωματίου στη διάρκεια της προσομοίωσης. Θα δείτε κόκκινα ή πράσινα λέιζερ σε κάθε τοίχο. Οι ακτινοθεραπευτές σας τα χρησιμοποιούν ως οδηγό που τους βοηθά να σας τοποθετήσουν στην τράπεζα.

Δερματοστιξίες (τατουάζ) και φωτογραφίες
Οι ακτινοθεραπευτές θα χρησιμοποιούν έναν

μαρκαδόρο για να σχεδιάσουν πάνω στο δέρμα σας στην περιοχή θεραπείας. Μόλις βεβαιωθούν ότι βρίσκεστε στη σωστή θέση, θα κάνουν μερικά μικρά τατουάζ με μια καθαρή βελόνα και μια σταγόνα μελανιού. Κάθε δερματοστιξία θα έχει την αίσθηση σαν τρύπημα με βελόνα. Οι δερματοστιξίες δεν θα είναι μεγαλύτερες από το κεφάλι μίας βελόνας.

Οι ακτινοθεραπευτές θα σας τραβήξουν αρκετές φωτογραφίες στη θέση προσομοίωσης. Θα χρησιμοποιούν τις φωτογραφίες και τα τατουάζ για να σας τοποθετούν σωστά επάνω στην τράπεζα κάθε μέρα της θεραπείας σας.

Μπορείτε να ξεπλύνετε τα σημάδια του μαρκαδόρου μετά από την προσομοίωσή σας. **Τα τατουάζ σας είναι μόνιμα και δεν θα ξεπλυθούν.** Εάν σας προβληματίζει ότι θα σας κάνουν τατουάζ στο πλαίσιο της ακτινοθεραπείας σας, μιλήστε στον ραδιογκολόγο σας.

Προγραμματισμός των θεραπειών IMRT σας

Θα προγραμματίσετε τη διαδικασία διάταξής σας και την πρώτη θεραπεία στο τέλος του ραντεβού προσομοίωσής σας.

Οι ακτινοθεραπείες μπορούν να χορηγηθούν τις καθημερινές. Οι περισσότεροι λαμβάνουν θεραπείες για

5 εβδομάδες περίπου. Η ομάδα φροντίδας σας θα σας πει για πόσο χρόνο θα λάβετε θεραπείες.

Κάθε ραντεβού θεραπείας διαρκεί συνήθως 20 με 30 λεπτά περίπου, εφόσον η ουροδόχος κύστη σας είναι γεμάτη και το ορθό είναι κενό. Τα ραντεβού σας θα διαρκούν περισσότερο εάν χρειάζεται να γεμίσετε την ουροδόχο κύστη σας ή να αδειάσετε το ορθό σας. Επίσης, θα διαρκούν περισσότερο εάν έχετε προγραμματίσει μια επίσκεψη ελέγχου κατάστασης με τον ραδιογκολόγο σας.

Εάν δεν μπορείτε να έρθετε για θεραπεία για κάποιο λόγο, καλέστε στο ιατρείο του ραδιογκολόγου σας για να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας σας. Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το πρόγραμμά σας για κάποιον λόγο, μιλήστε με τον ακτινοθεραπευτή σας ή με το άτομο που προγραμματίζει τα ραντεβού.

Έλεγχος του προγράμματος θεραπείας σας

Μπορείτε να δείτε το πρόγραμμα θεραπείας σας στο portal για ασθενείς, MSK MyChart. Εάν δεν έχετε λογαριασμό στο MSK MyChart, μπορείτε να κάνετε εγγραφή στο mskmychart.mskcc.org. Μπορείτε, επίσης, να ζητήσετε από κάποιο άλλο μέλος της ομάδας περίθαλψής σας να σας στείλει πρόσκληση.

Θα σας βοηθήσει πολύ να χρησιμοποιείτε το MSK MyChart για να παρακολουθείτε τις ώρες των ραντεβού σας. Θα σας καλέσουμε εάν χρειαστεί να αλλάξουμε κάποιο από τα ραντεβού της θεραπείας σας.

Σχεδιασμός θεραπείας IMRT

Ανάμεσα στην προσομοίωσή σας και την πρώτη θεραπεία, ο ραδιογκολόγος σας θα συνεργαστεί με την ομάδα για να σχεδιάσει τις θεραπείες σας. Θα χρησιμοποιήσουν τις σαρώσεις προσομοίωσής σας για να σχεδιαστούν προσεκτικά οι γωνίες και τα σχήματα των δεσμών ακτινοβολίας που θα λάβετε. Θα διαπιστώσουν επίσης τη δόση ακτινοβολίας που θα λάβετε. Αυτές οι λεπτομέρειες σχεδιάζονται και ελέγχονται προσεκτικά. Αυτό μπορεί να διαρκέσει έως και 2 εβδομάδες.

Το σχέδιο θεραπείας βασίζεται στο σχήμα και το μέγεθος του σώματος σας τη στιγμή της προσομοίωσης. Προσπαθήστε να διατηρείτε το βάρος σας μεταξύ 2,3 έως 4,5 κιλά από το συνηθισμένο σας βάρος. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι το πλάνο θεραπείας σας με ακτινοβολία παραμένει ακριβές.

Τι συμβαίνει στη διάρκεια της IMRT στον προστάτη σας

Εάν σταματήσατε να παίρνετε δισκία σιμεθικόνης (Gas-X) και βισακοδύλης (Dulcolax) μετά την προσομοίωση, αρχίστε να τα παίρνετε ξανά 3 ημέρες πριν από την πρώτη σας ακτινοθεραπεία. Συνεχίστε να τα παίρνετε καθημερινά, μέχρι να τελειώσετε την ακτινοθεραπεία.

Συνεχίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες διατροφής για να περιορίσετε το φούσκωμα, μέχρι να ολοκληρώσετε την ακτινοθεραπεία.

Ραντεβού ακτινοθεραπείας

Προσπαθήστε να αφοδεύσετε μέσα σε 1 ώρα πριν από τα ραντεβού σας για θεραπεία ακτινοβολίας.

Φάρμακα που πρέπει να πάρετε

Παίρνετε τα συνήθη φάρμακά σας.

Στις ακτινοθεραπείες σας θα βρίσκεστε στην ίδια θέση όπως στην προσομοίωσή σας. Εάν το παυσίπονο ή το αγχολυτικό βοήθησε κατά την προσομοίωσή σας, μπορεί να θελήσετε να το πάρετε πριν από τις ακτινοθεραπείες σας. Πάρτε το 1 ώρα περίπου πριν από το ραντεβού σας.

Τι να φορέσετε

Φορέστε άνετα ρούχα που είναι εύκολο να βγουν. Θα χρειαστεί να φορέσετε μια ρόμπα νοσοκομείου.

Τι να φάτε και τι να πιείτε

Μπορείτε να φάτε ένα ελαφρύ γεύμα, εκτός εάν ο πάροχος της υγειονομικής σας περίθαλψης σας πει το αντίθετο.

Εάν η ομάδα φροντίδας σας σάς έδωσε οδηγίες να πιείτε νερό πριν από το ραντεβού σας, ακολουθήστε τις οδηγίες τους.

Τι να περιμένετε όταν φτάσετε

Κάθε μέρα που έχετε θεραπεία, παρουσιαστείτε στο γραφείο υποδοχής και καθίστε στον χώρο αναμονής. Εάν χρειάζεται να έχετε γεμάτη ουροδόχο κύστη για τη θεραπεία σας, ο ακτινοθεραπευτής σας θα σας πει πόσο νερό πρέπει να πιείτε και πότε να αρχίσετε να το πίνετε.

Όταν είναι έτοιμοι οι ακτινοθεραπευτές σας, ένα μέλος του προσωπικού θα σας οδηγήσει στο αποδυτήριο. Θα σας δώσει μία νοσοκομειακή ρόμπα για να τη βάλετε. Συνεχίστε να φοράτε παπούτσια.

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας οδηγήσουν στην αίθουσα θεραπείας και θα σας βοηθήσουν να ξαπλώσετε στην τράπεζα.

Διαδικασία διάταξης και πρώτη θεραπεία

Όταν έρθετε για το ραντεβού της πρώτης θεραπείας

σας, θα υποβληθείτε σε ειδικές απεικονιστικές σαρώσεις πριν ξεκινήσει η θεραπεία σας. Αυτό ονομάζεται διαδικασία διάταξης. Αυτό το ραντεβού θα διαρκέσει λίγο περισσότερο από τα υπόλοιπα ραντεβού θεραπείας.

Ακτινοθεραπείες

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας βοηθήσουν να τοποθετηθείτε για τη θεραπεία σας.Ύστερα, θα φύγουν από την αίθουσα, θα κλείσουν την πόρτα και θα ξεκινήσουν τις απεικονιστικές σαρώσεις. Θα κάνετε ακτινογραφίες, σαρώσεις αξονικής τομογραφίας ή και τα δύο.

Θα κάνετε αυτές τις απεικονιστικές σαρώσεις καθημερινά στη διάρκεια της θεραπείας σας. Οι ακτινοθεραπευτές σας θα τις χρησιμοποιήσουν για να ελέγξουν και να προσαρμόσουν τη θέση σας. Θα ελέγξουν επίσης αν η ουροδόχος κύστη σας είναι γεμάτη και το έντερό σας κενό. Ο ραδιογκολόγος σας μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιήσει αυτές τις απεικονιστικές σαρώσεις για να προσαρμόσει το πλάνο θεραπείας σας. **Δεν χρησιμοποιούνται για να δούμε πως ανταποκρίνεται στη θεραπεία ο όγκος σας.**

Αναπνέετε κανονικά κατά τη θεραπεία σας αλλά μην κινείστε. Δεν θα δείτε ούτε θα νιώσετε την ακτινοβολία.

Μπορεί να ακούσετε το μηχάνημα καθώς μετακινείται γύρω σας και ενεργοποιείται και απενεργοποιείται. Εάν δεν νιώθετε άνετα και χρειάζεστε βοήθεια, ενημερώστε τους ακτινοθεραπευτές σας. Θα είναι σε θέση να σας δουν και να σας ακούσουν. Μπορεί να σβήσουν το μηχάνημα και να έρθουν μέσα για να σας δουν ανά πάσα στιγμή, εάν χρειαστεί.

Θα βρίσκεστε στην αίθουσα θεραπείας για 15 με 45 λεπτά, ανάλογα με το σχέδιο θεραπείας σας. Ο περισσότερος χρόνος θα περάσει με την τοποθέτηση του σώματός σας στην σωστή θέση. Η Θεραπεία IMRT διαρκεί μόνο 10 με 15 λεπτά περίπου.

Δεν θα είστε ραδιενεργοί κατά τη διάρκεια ή μετά από τη θεραπεία. Είναι ασφαλές να βρίσκεστε με άλλα άτομα και κατοικίδια.

Επισκέψεις ελέγχου κατάστασης

Ο ραδιογκολόγος σας ή η νοσοκόμα ακτινοθεραπείας θα επικοινωνεί μαζί σας κάθε βδομάδα στη διάρκεια της ακτινοθεραπείας σας. Θα συζητούν μαζί σας οποιαδήποτε ανησυχία, θα ρωτούν για τυχόν παρενέργειες που έχετε και θα απαντούν στις ερωτήσεις σας. Αυτή η επίσκεψη ελέγχου κατάστασης μπορεί να γίνει με τηλεϊατρική ή πριν ή μετά τη θεραπεία σας.

Εάν χρειαστεί να μιλήσετε με τον ραδιογκολόγο σας ή τη νοσοκόμα σας ανάμεσα στις επισκέψεις ελέγχου κατάστασης, καλέστε στο γραφείο του ραδιογκολόγου σας. Μπορείτε, επίσης, να ζητήσετε από κάποιο άλλο μέλος της ομάδας περίθαλψής σας να επικοινωνήσει μαζί του/της όταν προσέρχεστε για θεραπεία.

Βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας

Οι βιταμίνες, τα μεταλλικά στοιχεία και τα φυτικά ή βοτανικά (βασισμένα σε βότανα) συμπληρώματα αποτελούν παραδείγματα συμπληρωμάτων διατροφής.

Δεν υπάρχει πρόβλημα να παίρνετε πολυβιταμίνη κατά την ακτινοθεραπεία σας. Μην παίρνετε άλλα συμπληρώματα διατροφής χωρίς να μιλήσετε με κάποιο μέλος της ομάδας περίθαλψής σας.

Παρενέργειες της IMRT στον προστάτη σας

Ορισμένοι αναπτύσσουν παρενέργειες από την ακτινοβολία. Σε αυτή την ενότητα αναγράφονται οι πιο συχνές παρενέργειες της IMRT στον προστάτη.

Ενδέχεται να έχετε όλες, ορισμένες, ή καμία από αυτές τις παρενέργειες. Η εμπειρία όλων είναι διαφορετική. Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας θα σας μιλήσει για το τι να περιμένετε με βάση το ιατρικό ιστορικό και

το σχέδιο θεραπείας σας.

Είναι σημαντικό να μας πείτε εάν έχετε παρενέργειες και να μας ενημερώνετε για το τι κάνετε. Μπορούμε να σας δώσουμε περισσότερες πληροφορίες και να σας βοηθήσουμε να τις διαχειριστείτε.

Αλλαγές στην ούρηση

Περίπου 2 εβδομάδες μετά από την πρώτη θεραπεία σας, μπορεί να:

- Αντιμετωπίζετε δυσκολίες όταν ξεκινάτε να ουρείτε.
- Χρειάζεται να πηγαίνετε συχνότερα στην τουαλέτα για ούρηση από το συνηθισμένο.
- Χρειάζεται ούρηση περισσότερο από το συνηθισμένο τη νύχτα.
- Έχετε ξαφνικές παρορμήσεις για ούρηση.
- Έχετε διαρροή ούρων.
- Έχετε αίσθημα καύσου κατά την ούρηση.

Ενημερώστε τον ραδιογκολόγο ή τον νοσηλευτή σας εάν παρατηρήσετε κάποιες αλλαγές στην ούρηση. Μπορεί να προτείνουν μία αλλαγή στη διατροφή σας ή να συνταγογραφήσουν φάρμακα που μπορεί να βοηθήσουν. Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες.

- Πίνετε 6 με 8 κούπες νερό (225 γραμμαρίων) καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Αποφύγετε να πίνετε μετά τις 8 μ.μ.
- Αποφύγετε τρόφιμα και ροφήματα που μπορεί να ερεθίσουν την ουροδόχο κύστη σας, όπως:
  - Καφεΐνη, όπως τσάι, καφέ και αναψυκτικά.
  - Αλκοόλ.
  - Όξινα τρόφιμα και ροφήματα, όπως ντομάτες, εσπεριδοειδή και χυμοί και ανθρακούχα (αναψυκτικά) ροφήματα.
  - Πικάντικες τροφές, ειδικά αν αισθάνεστε κάψιμο κατά την ούρηση.
- Κάνετε ασκήσεις μυών πυελικού εδάφους (Kegel). Διαβάστε το *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males) για να μάθετε πως. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψης σας θα σας πει πόσο πολλές να κάνετε και πόσο συχνά να τις κάνετε.

Για να μάθετε περισσότερα για τις αλλαγές ουροποιητικού, διαβάστε το *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

Αλλαγές στην εντερική λειτουργία

Περίπου 2 εβδομάδες μετά από την πρώτη θεραπεία σας, μπορεί να:

- Έχετε πιο συχνές κενώσεις από το συνηθισμένο.
- Έχετε πιο μαλακά κόπρανα από το συνηθισμένο.
- Νιώθετε ενόχληση στο ορθό σας.
- Έχετε βλεννική έκκριση από τον πρωκτό σας. Ο πρωκτός αποτελεί άνοιγμα του ορθού μέσω του οποίου αποβάλλονται τα κόπρανα από το σώμα σας.
- Έχετε μία μικρή ποσότητα αιμορραγίας από το ορθό σας. Για παράδειγμα, μπορεί να δείτε έντονο χρώμα αίματος στο χαρτί υγείας ή στα κόπρανα.
- Έχετε περισσότερα αέρια απ' ό,τι συνήθως.
- Νιώστε πιο έντονη την ανάγκη για κένωση από το συνηθισμένο.

Εάν έχετε αιμορροΐδες, η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συμπτώματα στις αιμορροΐδες σας.

Τα συμπτώματα αυτά είναι συνήθως ήπια.

Ενημερώστε τον νοσηλευτή ακτινοβολίας εάν έχετε οποιεσδήποτε από αυτές τις παρενέργειες. Μπορούν να σας πουν σχετικά με το πως μπορείτε να αλλάξετε τη

διατροφή σας για να τις αντιμετωπίσετε. Αν εξακολουθείτε να νιώθετε άβολα μετά την προσαρμογή της διατροφής σας, ενημερώστε τον ογκολόγο ή τον νοσηλευτή. Ο ραδιογκολόγος σας μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα για να σας βοηθήσει.

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

Μπορείτε να είστε σεξουαλικά ενεργοί κατά την ακτινοθεραπεία, εκτός κι αν ο ραδιογκολόγος σας σάς δώσει άλλες οδηγίες. Δεν θα είστε ραδιενεργός/ή ούτε θα μεταδίδετε ακτινοβολία σε κάποιον άλλο. Είναι ασφαλές να είστε σε στενή επαφή με άλλους.

Μπορεί να νιώσετε δυσφορία ή αίσθημα καύσου όταν εκσπερματώνουν. Για τους περισσότερους, αυτό φεύγει 1 με 2 μήνες αφού τελειώσει η ακτινοθεραπεία.

Εάν είστε σεξουαλικά ενεργός/η με κάποια που μπορεί να μείνει έγκυος, είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας και για 1 χρόνο μετά τη θεραπεία σας. Κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας, η ακτινοβολία μπορεί να βλάψει το σπέρμα σας. Εάν αφήσετε κάποια έγκυο με αυτό το σπέρμα, το μωρό μπορεί να έχει γενετικές ανωμαλίες. Η χρήση της αντισύλληψης βοηθά στην πρόληψη αυτών.

Διαβάστε *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη σεξουαλική υγεία κατά τη θεραπεία του καρκίνου. Η Αμερικανική Καρκινική Ένωση έχει επίσης πηγές για ζητήματα σεξουαλικής υγείας κατά την αντικαρκινική θεραπεία. Μπορείτε να το βρείτε στο διαδίκτυο στη διεύθυνση www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects ή να καλέσετε το 800-227-2345 για να ζητήσετε πληροφορίες σε έντυπη μορφή.

Πρόγραμμα Ανδρικής και Αναπαραγωγικής Σεξουαλικής Ιατρικής

Το Πρόγραμμα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής ιατρικής για άνδρες του MSK βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές στη σεξουαλική υγεία που προκαλούνται από τον καρκίνο και τη θεραπεία του καρκίνου. Μπορείτε να συναντήσετε έναν ειδικό πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία σας. Μπορούμε να σας δώσουμε ένα παραπεμπτικό ή μπορείτε να καλέσετε στο 646-888-6024 για να κλείσετε ένα ραντεβού.

Κόπωση

Η κόπωση είναι να νιώθετε πολύ κουρασμένος(η) ή αδύναμος(η). Όταν νιώθετε κόπωση, μπορεί να μη

Θέλετε να κάνετε διάφορα πράγματα. Μπορεί να δυσκολεύεστε να εστιάσετε, να νιώθετε ότι αργείτε ή ότι έχετε λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι συνήθως. Η κόπωση μπορεί να κυμαίνεται από ήπια (όχι άσχημα) έως βαριά (πολύ άσχημα). Μπορεί να είναι χειρότερη κάποιες ώρες της ημέρας.

Μπορεί να αρχίσετε να νιώθετε κόπωση μετά από 2 με 3 εβδομάδες θεραπείας. Μπορεί να νιώθετε κόπωση για μερικές εβδομάδες έως αρκετούς μήνες αφότου τελειώσει η ακτινοθεραπεία. Η κόπωση συνήθως βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που μπορεί να νιώθετε κόπωση κατά την ακτινοθεραπεία που λαμβάνετε. Σε αυτούς περιλαμβάνονται:

- Οι επιπτώσεις της ακτινοβολίες στο σώμα σας.
- Η μετακίνηση προς και από τα ραντεβού της θεραπείας σας.
- Να μην κοιμάστε το βράδυ ώστε να ξεκουραστείτε.
- Να μην τρώτε αρκετές πρωτεΐνες και θερμίδες.
- Να εμφανίσετε πόνο ή άλλα συμπτώματα.
- Να νιώθετε άγχος (νευρικότητα) ή κατάθλιψη (στεναχώρια).

- Παρενέργειες ορισμένων φαρμάκων.

Τρόποι αντιμετώπισης κόπωσης

- Εάν δουλεύετε και νιώθετε καλά, δεν υπάρχει πρόβλημα να συνεχίσετε να εργάζεστε. Όμως, εάν εργάζεστε λιγότερο μπορεί να έχετε περισσότερη ενέργεια.
- Προγραμματίστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Επιλέξτε αυτά που πρέπει ή που θέλετε πολύ να κάνετε. Κάντε τα όταν έχετε την περισσότερη ενέργεια. Για παράδειγμα, μπορεί να επιλέξετε να πηγαίνετε στη δουλειά αλλά να μην κάνετε δουλειές στο σπίτι. Μπορεί να επιλέξετε να δείτε το παιδί σας σε μία εξωσχολική εκδήλωση και να μην βγείτε για φαγητό.
- Προγραμματίστε να ξεκουράζεστε ή να κοιμάστε για λίγο (10 με 15 λεπτά) κατά τη διάρκεια της ημέρας, ιδιαιτέρως όταν νιώθετε πιο κουρασμένοι.
- Προσπαθήστε να κοιμάστε για τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ. Μπορεί να περισσότερο από όσο χρειαζόσασταν πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία. Μπορεί να θεωρήσετε χρήσιμο να:
    - Πηγαίνετε για ύπνο πιο νωρίς και να ξυπνάτε πιο αργά.

    - Είστε δραστήριοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για παράδειγμα, εάν μπορείτε να ασκείστε, θα μπορούσατε να πάτε για μια βόλτα ή να κάνετε γιόγκα.
    - Χαλαρώνετε πριν πάτε στο κρεβάτι. Για παράδειγμα, να διαβάζετε ένα βιβλίο, να κάνετε ένα παζλ, να ακούγατε μουσική ή να κάνετε ένα άλλο χαλαρωτικό χόμπι.
- Ζητάτε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν με δουλειές στο σπίτι και με θελήματα. Δείτε μήπως η ασφαλιστική εταιρεία υγείας σας καλύπτει υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας.
- Ενδέχεται να έχετε περισσότερη ενέργεια όταν ασκείστε. Ρωτήστε τον ραδιογκολόγο σας εάν μπορείτε να κάνετε ελαφριά γυμναστική, όπως το περπάτημα, το ποδήλατο, οι διατάσεις ή η γιόγκα. Διαβάστε το *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) για να μάθετε περισσότερα.
- Καταναλώνετε τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και θερμίδες. Διαβάστε το *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) για να μάθετε περισσότερα.

Κάποια πράγματα μπορούν να επιδεινώσουν την κόπωσή σας. Παραδείγματα είναι τα εξής:

- Πόνος
- Ναυτία (αίσθηση σαν πρόκειται να κάνετε εμετό)
- Διάρροια (χαλαρά ή υδαρή κόπρανα)
- Προβλήματα ύπνου
- Αίσθηση κατάθλιψης ή άγχους

Ζητήστε βοήθεια από τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο ή τη νοσηλεύτριά σας εάν έχετε αυτά ή άλλα συμπτώματα ή παρενέργειες.

Συναισθηματική υγεία

Η διάγνωση και η θεραπεία του καρκίνου μπορεί να είναι πολύ στρεσογόνα και αφόρητη. Ίσως νιώθετε:

• Αγχωμένος(η) ή νευρικός(ή) • Φοβισμένοι • Μόνοι • Οργισμένοι	• Σε κατάθλιψη • Αβοήθητοι • Εξοργισμένοι	• Μουδιασμένοι • Αβέβαιος(η) • Ανήσυχοι

Ίσως ανησυχείτε και πως θα πείτε στον εργοδότη σας ότι έχετε καρκίνο ή να πληρώσει τα ιατρικά σας έξοδα. Ίσως

ανησυχείτε για το πώς μπορεί να αλλάξουν οι οικογενειακές σας σχέσεις ή ότι θα επανεμφανιστεί ο καρκίνος. Ίσως ανησυχείτε για το πώς θα επηρεαστεί το σώμα σας από την αντικαρκινική θεραπεία ή για το αν θα είστε ακόμα σεξουαλικά ελκυστικός(ή).

Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε για όλα αυτά τα πράγματα. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά όταν εσείς ή κάποιος που αγαπάτε πάσχει από σοβαρή ασθένεια. Είμαστε εδώ για να σας στηρίξουμε.

Τρόποι για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας

Μιλήστε με άλλους. Όταν οι άνθρωποι προσπαθούν να προστατεύουν ο ένας τον άλλο κρύβοντας τα συναισθήματά τους, μπορεί να νιώθουν πολύ μόνοι. Όταν μιλάτε, μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους γύρω σας να μάθουν τι σκέφτεστε. Ίσως βοηθά να μιλάτε για τα συναισθήματά σας με κάποιον που εμπιστεύεστε. Για παράδειγμα, μπορείτε να μιλήσετε με τον/την σύζυγο ή σύντροφό σας, κάποιο κοντινό φίλο ή μέλος της οικογένειάς σας. Μπορείτε να μιλήσετε και με κάποιον ιερέα (πνευματικό σύμβουλο), νοσηλευτή, κοινωνικό λειτουργό ή ψυχολόγο.

Μπείτε σε μία ομάδα στήριξης. Η συνάντηση με άλλους καρκινοπαθείς θα σας δώσει την ευκαιρία να μιλήσετε

για τα συναισθήματά σας και να μάθετε από άλλους. Μπορείτε να μάθετε πώς αντιμετωπίζουν άλλοι άνθρωποι τον καρκίνο και την αντικαρκινική αγωγή και σας υπενθυμίζουν ότι δεν είστε μόνοι.

Γνωρίζουμε ότι όλες οι διαγνώσεις του καρκίνου και όλοι οι καρκινοπαθείς δεν είναι οι ίδιοι. Προσφέρουμε ομάδες στήριξης για άτομα που έχουν παρόμοιες διαγνώσεις ή ταυτότητες. Για παράδειγμα, μπορείτε να συμμετάσχετε σε μία ομάδα στήριξης για άτομα με καρκίνο του μαστού για άτομα LGBTQ+ με καρκίνο. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.msk.org/vp για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις ομάδες υποστήριξης του MSK. Μπορείτε να μιλήσετε και με τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο σας, τον νοσηλευτή ή τον κοινωνικό λειτουργό σας.

Δοκιμάστε να ξεκουραστείτε και να κάνετε διαλογισμό. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε χαλαροί και ήρεμοι. Ίσως να προσπαθήσετε να σκεφτείτε ότι βρίσκεστε σε ένα αγαπημένο μέρος. Ενώ κάνετε κάτι τέτοιο, αναπνέετε αργά. Δίνετε σημασία σε κάθε ανάσα ή ακούτε χαλαρωτική μουσική ή ήχους. Για ορισμένους, η προσευχή είναι ένας άλλος τρόπος διαλογισμού. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.msk.org/meditations

για να βρείτε διαλογισμούς με καθοδήγηση από τους παρόχους Ολοκληρωμένης Ιατρικής και Ευεξίας.

Άσκηση. Πολλοί θεωρούν ότι η ελαφρά κίνηση, όπως το βάδισμα, το ποδήλατο, η γιόγκα ή αερόμπικ στο νερό τους κάνει να νιώθουν καλύτερα. Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με τους τύπους άσκησης που μπορείτε να κάνετε.

Όλοι έχουμε τον τρόπο μας να αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις. Συχνά, κάνουμε ό,τι είχε αποτελέσματα για εμάς στο παρελθόν. Όμως, μερικές φορές, αυτό δεν αρκεί. Σας ενθαρρύνουμε να μιλήσετε με τον γιατρό σας, τον νοσηλευτή ή τον κοινωνικό λειτουργό για τους προβληματισμούς σας.

Τι συμβαίνει στον προστάτη μετά την ακτινοθεραπεία διαμορφούμενης έντασης (IMRT)

Εάν είστε σεξουαλικά ενεργός/η με κάποια που μπορεί να μείνει έγκυος, να θυμάστε να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη για 1 χρόνο αφού τελειώσει η ακτινοθεραπεία.

Ραντεβού παρακολούθησης

Είναι σημαντικό να έρχεστε σε όλα τα ραντεβού παρακολούθησής σας με τον ραδιογκολόγο σας. Κατά

τη διάρκεια των ραντεβού αυτών, θα ελέγχουν πώς αναρρώνετε μετά την ακτινοθεραπεία σας.

Σημειώστε τις ερωτήσεις και τους προβληματισμούς σας πριν τα ραντεβού παρακολούθησης σας. Και να τις φέρνετε μαζί με τη λίστα με όλα τα φάρμακα που έχετε πάρει. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τον ραδιογκολόγο σας ή τον νοσηλευτή σας ανά πάσα στιγμή αφού τελειώσει η ακτινοθεραπεία σας ή μεταξύ των ραντεβού παρακολούθησης.

Βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής μετά την ακτινοθεραπεία

- Ενδέχεται να λαμβάνετε άλλες αντικαρκινικές θεραπείες μαζί με την ακτινοθεραπεία σας. Εάν λαμβάνετε, ρωτήστε τον γιατρό που διαχειρίζεται τη θεραπεία αυτή όταν είναι ασφαλές να αρχίσετε να παίρνετε και πάλι συμπληρώματα διατροφής. Δεν είναι ασφαλές να παίρνετε ορισμένα συμπληρώματα διατροφής πριν από την επέμβαση ή κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας.
- Εάν δεν λαμβάνετε άλλες αντικαρκινικές θεραπείες, μπορείτε να αρχίσετε να παίρνετε συμπληρώματα διατροφής και πάλι 1 μήνα μετά από την τελευταία σας θεραπεία με ακτινοβολία.

Ενημερώστε τον νοσηλευτή ακτινοβολίας εάν θέλετε να μιλήσετε με κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο για τη διατροφή σας ή για τα συμπληρώματα διατροφής.

Αλλαγές στο ουροποιητικό και το έντερο

Ορισμένοι άνθρωποι αρχίζουν να έχουν παρενέργειες 4 μήνες ή περισσότερο μετά τη θεραπεία. Αυτές οι παρενέργειες ονομάζονται καθυστερημένες ή όψιμες παρενέργειες.

Οι όψιμες παρενέργειες μπορεί να είναι παρόμοιες με αυτές που είχατε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Υπάρχει μια πολύ μικρή πιθανότητα να αρχίσετε να εμφανίζεται και άλλες παρενέργειες. Για παράδειγμα:

- Το άνοιγμα της ουροδόχου κύστης σας μπορεί να γίνει πιο στενό.
- Μπορεί να έχετε αίμα στα ούρα σας.
- Μπορεί να έχετε αιμορραγία από το ορθό σας.

Αυτές οι παρενέργειες είναι σπάνιες. Μπορεί να εμφανίζονται και να χάνονται με την πάροδο του χρόνου. Ή, μπορεί να είναι επίμονες και χρόνιες (μακράς διαρκείας). Η ομάδα περίθαλψής σας θα σας βοηθήσει να τα αντιμετωπίσετε.

Ακόμα κι αν δεν εμφανίσετε όψιμες παρενέργειες, να

Θυμάστε ότι η ακτινοθεραπεία σας επηρέασε τους ιστούς στην ουροδόχο κύστη και το ορθό σας. Καλέστε τον ραδιογκολόγο σας, εάν:

- Έχετε νέα προβλήματα ούρησης, ουροδόχου κύστης ή εντέρου.
- Πρέπει να υποβληθείτε σε κολονοσκόπηση. Αποφύγετε να υποβληθείτε σε κολονοσκόπηση για τον πρώτο χρόνο μετά τη θεραπεία.
- Χρειάζεστε κάποιο είδος διαδικασίας στο ουροποιητικό ή στο ορθό.

Σεξουαλικές αλλαγές

Κάποιοι αναπτύσσουν σεξουαλικές αλλαγές αφού τελειώσουν τη θεραπεία. Για παράδειγμα:

- Ενδεχομένως να είναι πιο δύσκολο ή να μην είναι δυνατό να προκύψει ή να διατηρηθεί στύση. Λέγεται στυτική δυσλειτουργία (ED).
- Οι οργασμοί σας μπορεί να είναι διαφορετικοί.
- Όταν εκσπερματίζετε, η ποσότητα ή το πάχος του σπέρματός σας μπορεί να είναι διαφορετικά.

Αυτές οι αλλαγές μπορεί να συμβούν πολλούς μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά την ακτινοθεραπεία. Αν παρατηρήσετε κάποιο από τα παραπάνω, ενημερώστε

τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Μπορούν να σας δώσουν παραπομπή για έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που θεραπεύει τα προβλήματα αυτά.

Υπηρεσίες υποστήριξης MSK

Counseling Center (Κέντρο Συμβουλευτικής)

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Πολλοί θεωρούν ότι η συμβουλευτική τους βοηθά. Το συμβουλευτικό κέντρο μας προσφέρει συμβουλευτική σε άτομα, ζευγάρια, οικογένειες και ομάδες Επίσης συνταγογραφούμε φάρμακα για να βοηθήσουμε εάν νιώθετε άγχος ή κατάθλιψη. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας να σας παραπέμψει ή καλέστε τον παραπάνω αριθμό για να κλείσετε ραντεβού.

Integrative Medicine and Wellness Service

www.msk.org/integrativemedicine
646-608-8550
Η Υπηρεσία Συνδυαστικής Ιατρικής και Ευεξίας που διαθέτουμε προσφέρει πολλές υπηρεσίες που συμπληρώνουν (συνοδεύουν) την παραδοσιακή ιατρική περίθαλψη, και συμπεριλαμβάνονται θεραπεία με μουσική, ψυχική/σωματική θεραπεία, χορός και θεραπεία μέσω κίνησης, γιόγκα και θεραπεία αφής. Καλέστε το 646-449-1010 για να κλείσετε ένα ραντεβού

για αυτές τις υπηρεσίες.

Μπορείτε επίσης να προγραμματίσετε μια συνεδρία με έναν επαγγελματία υγείας στην Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Ιατρικής και Ευεξίας. Θα συνεργαστούν μαζί σας για να κάνετε ένα σχέδιο για τη δημιουργία ενός υγιεινή τρόπου ζωής και τη διαχείριση των παρενεργειών. Καλέστε το 646-608-8550 για να κλείσουμε ένα ραντεβού συμβουλευτικής.

Male Sexual & Reproductive Medicine Program (Πρόγραμμα Ανδρικής Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής ιατρικής)
646-888-6024
Το πρόγραμμα αυτό βοηθά άντρες ασθενείς που αντιμετωπίζουν σχετικές με τον καρκίνο δυσκολίες στην σεξουαλική τους υγεία, συμπεριλαμβανομένης της στυτικής δυσλειτουργίας.

Nutrition Services (Υπηρεσία Διατροφής)
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Η Nutrition Service μας προσφέρει συμβουλευτική με έναν από τους κλινικούς διαιτολόγους-διατροφολόγους μας. Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα μιλήσει μαζί σας για τις διατροφικές σας συνήθειες. Μπορεί επίσης να δώσει συμβουλές για το τι να τρώτε

κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας να σας παραπέμψει ή καλέστε τον παραπάνω αριθμό για να κλείσετε ραντεβού.

Rehabilitation Services (Υπηρεσίες αποκατάστασης)
www.msk.org/rehabilitation
Ο καρκίνος και οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορούν να εξασθενίσουν το σώμα σας ή να το κάνουν άκαμπτο ή σφιγμένο. Κάποιες μπορούν να προκαλέσουν και λεμφοίδημα (οίδημα). Οι φυσιοθεραπευτές (γιατροί αποκατάστασης), εργοθεραπευτές και άλλοι πάροχοι σωματικής φροντίδας μας μπορούν να σας βοηθήσουν να επιστρέψετε στις συνηθισμένες σας δραστηριότητες.

- **Οι γιατροί αποκατάστασης** κάνουν διάγνωση και θεραπεύουν προβλήματα που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποία κινείστε και κάνετε δραστηριότητες. Μπορείτε να σχεδιάσετε και να συντονίσετε το πρόγραμμα θεραπείας αποκατάστασής σας, είτε στην MSK είτε σε κάποιο άλλο μέρος που είναι πιο κοντά στο σπίτι σας. Για να μάθετε περισσότερα, καλέστε το τμήμα Ιατρικής Αποκατάστασης (Φυσιοθεραπείας) στο 646-888-1929.
- Μπορεί να σας βοηθήσει ένας **εργοθεραπευτής** εάν δυσκολεύεστε με συνηθισμένες καθημερινές

δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορεί να προτείνουν εργαλεία για να γίνουν πιο εύκολες οι καθημερινές εργασίες. Ένας **πάροχος σωματικής φροντίδας** μπορεί να σας μάθει ασκήσεις με τις οποίες θα μπορέσετε να χτίσετε τη δύναμη και την ευλυγισία σας. Για να μάθετε περισσότερα, καλέστε το τμήμα Θεραπείας αποκατάστασης στο 646-888-1900.

Ερωτήσεις για τον ακτινολόγο-ογκολόγο σας

Πριν το ραντεβού σας, είναι χρήσιμο να σημειώσετε τις ερωτήσεις που θέλετε να κάνετε. Παρακάτω υπάρχουν παραδείγματα. Σημειώστε τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας ούτως ώστε να μπορείτε να εξετάσετε αργότερα.

Τι είδους ακτινοθεραπεία θα λάβετε;

Πόσες ακτινοθεραπείες θα λάβω;

Τι παρενέργειες θα πρέπει να αναμένω κατά την ακτινοθεραπεία μου;

Οι παρενέργειες αυτές θα φύγουν αφού τελειώσω την ακτινοθεραπεία μου;

Τι είδους όψιμες παρενέργειες θα πρέπει να αναμένω μετά την ακτινοθεραπεία μου;

Στοιχεία επικοινωνίας

Εάν έχετε απορίες ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με ένα μέλος της ομάδας ακτινοθεραπείας σας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους στους παρακάτω αριθμούς.

Ραδιογκολόγος: _____
Αριθμός τηλεφώνου: _____

Νοσηλευτής ακτινολογικού: _____
Αριθμός τηλεφώνου: _____

Ένα μέλος της ομάδας φροντίδας σας θα απαντήσει από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9 π.μ. έως τις 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Γρήγορος οδηγός προετοιμασίας εντέρου

3 ημέρες πριν από την προσομοίωσή σας

Ημερομηνία: _____

- Ξεκινήστε με 2 (125 mg) δισκία σιμεθικόνης (Gas-X®) μετά το πρωινό και μετά το δείπνο. Να τα παίρνετε καθημερινά.
- Ξεκινήστε να παίρνετε 1 (5 mg) δισκίο βισακοδύλης (Dulcolax®) το βράδυ. Να το παίρνετε κάθε βράδυ.

Μπορείτε να σταματήσετε τη λήψη των δισκίων σιμεθικόνης και βισακοδύλης μετά την προσομοίωση, ενώ η ομάδα φροντίδας σας σχεδιάζει τις θεραπείες σας.

3 ημέρες πριν από την πρώτη σας ακτινοθεραπεία
Ημερομηνία: _____

- Ξεκινήστε εκ νέου τη λήψη 2 δισκίων (125 mg) σιμεθικόνης (Gas-X) μετά το πρωινό και μετά το δείπνο καθημερινά.
- Ξεκινήστε εκ νέου τη λήψη 1 (5 mg) δισκίου βισακοδύλης (Dulcolax) κάθε βράδυ.

Συνεχίστε να παίρνετε σιμεθικόνη (Gas-X) και βισακοδύλη (Dulcolax) καθημερινά, μέχρι να τελειώσετε την ακτινοθεραπεία. Εάν η ομάδα περίθαλψης σας σάς δώσει άλλες οδηγίες, ακολουθήστε εκείνες, αντί αυτών.

Κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας
Προσπαθήστε να αφοδεύσετε μέσα σε 1 ώρα πριν από

τα ραντεβού σας για θεραπεία ακτινοβολίας.

Ενημερώστε την ομάδα φροντίδας σας αν αρχίσετε να έχετε διάρροια. Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να ρυθμίσετε τη δόση της βισακοδύλης.

Ενημερώστε την ομάδα φροντίδας σας αν ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες, αλλά εξακολουθείτε να μην μπορείτε να αφοδεύσετε πριν από κάθε θεραπεία. Μπορούμε να προσαρμόσουμε την προετοιμασία του εντέρου σας για να βρούμε κάτι που λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Χρήσιμες υπενθυμίσεις

Για να μειωθούν τα αέρια και το φούσκωμα:

- Να τρώτε αργά, να μασάτε καλά το φαγητό σας και να αποφεύγετε να πίνετε με καλαμάκια ή να πίνετε από μπουκάλια και κουτιά. Έτσι θα αποφευχθεί η κατάποση αέρα.
- Αποφύγετε τα ανθρακούχα ποτά, όπως το σέλτζερ, η σόδα και η μπύρα.
- Περιορίσετε τρόφιμα και ροφήματα που παράγουν αέρια κατά την πέψη τους. Παραδείγματα αυτόν είναι: μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, κουνουπίδι, λαχανίδα, κρεμμύδια, σκόρδο, αποξηραμένα φρούτα, καθώς και γάλα και προϊόντα γαλακτοκομικών εάν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη.

Διαβάστε την ενότητα «Διατροφικές οδηγίες για περιορισμό του φουσκώματος» για τον πλήρη κατάλογο.

- Επιλέγετε μαγειρεμένα λαχανικά αντί για ωμά λαχανικά.

Για να γεμίσει η ουροδόχος κύστη σας.

- Είναι σημαντικό να πίνετε άφθονα υγρά. Οι περισσότεροι άνθρωποι πρέπει να έχουν αρκετά γεμάτη ουροδόχο κύστη στη διάρκεια της προσομοίωσης και των ακτινοθεραπειών τους.
- Σας προτείνουμε να πίνετε περίπου 1.814 γραμμάρια (8 φλιτζάνια) νερό καθημερινά μέχρι το ραντεβού σας, εκτός αν ένας άλλος επαγγελματίας υγείας σάς έχει πει να περιορίσετε την ποσότητα που πίνετε.
- Ο ακτινοθεραπευτής σας θα σας δώσει περισσότερες οδηγίες κατά τη διάρκεια του ραντεβού προσομοίωσης.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering