Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Σχετικά με την Ακτινοθεραπεία στον Εγκέφαλό Σας

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για την ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλό 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.

Σχετικά με την ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλό σας

Μπορούν να χορηγηθούν ακτίνες για τη θεραπεία πρωτογενών εγκεφαλικών όγκων (όγκων που ξεκίνησαν στον εγκέφαλό σας). Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία όγκων που έχουν μετασταθεί (εξαπλωθεί στον εγκέφαλό σας από κάποιο άλλο μέρος του σώματος σας). Ο γιατρός σας θα αποφασίσει κατά πόσο θα λάβετε μερική ή πλήρη ακτινοβολία στον εγκέφαλο.

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.

Ορισμένοι ασθενείς λαμβάνουν έναν ειδικό τύπο ακτινοθεραπείας εξωτερικής δέσμης που ονομάζεται στερεοτακτική ακτινοθεραπεία σώματος (SBRT). Η SBRT μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ορισμένους όγκους και είναι ακόμα πιο ακριβής. Στοχεύει σε μία μικρή περιοχή στον εγκέφαλό σας με υψηλές δόσεις (ποσότητες) ακτινοβολίας και παρέχει χαμηλές δόσεις ακτινοβολίας στον φυσιολογικό ιστό που την περιβάλλει. Μπορείτε να λάβετε υψηλότερες δόσεις στον όγκο κατά τη διάρκεια κάθε θεραπευτικής συνεδρίας, γεγονός που κάνει συντομότερη την συνολική πορεία της θεραπείας.

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.
    - Φροντίζοντας το δέρμα 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 ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλό σας

Ραντεβού για προσομοίωση

Θα υποβληθείτε σε μία διαδικασία σχεδιασμού θεραπείας που λέγεται προσομοίωση πριν από την έναρξη της ακτινοθεραπείας σας. Αυτό συμβαίνει για να διασφαλιστεί ότι:

- Χαρτογραφείται το σημείο θεραπείας σας.
- Λαμβάνετε τη σωστή δόση ακτινοβολίας.
- Η ποσότητα ακτινοβολίας που φτάνει στους κοντινούς σας ιστούς είναι η μικρότερη δυνατή.

Θα υποβληθείτε σε απεικονιστικές εξετάσεις κατά τη διάρκεια της προσομοίωσής σας.

Η προσομοίωσή σας θα διαρκέσει 2 ώρες αλλά μπορεί και περισσότερο ανάλογα με τη θεραπεία που έχει σχεδιάσει ο γιατρός σας για εσάς.

Ανάλογα με το θεραπευτικό σας πλάνο, μπορεί να χρειαστείτε πιο λεπτομερή απεικόνιση, συμπεριλαμβανομένης της μαγνητικής τομογραφίας (MRI) η οποία θα χρησιμοποιηθεί για να μπορέσετε να προγραμματίσετε τη θεραπεία σας.

Φάρμακα που πρέπει να πάρετε

Στη διάρκεια της προσομοίωσής σας, θα ξαπλώσετε και θα παραμείνετε ακίνητοι στη ίδια θέση για αρκετή ώρα. Εάν νομίζετε ότι θα νιώσετε δυσάρεστα, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας πριν από το ραντεβού. Μπορείτε επίσης να πάρετε 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 πιστεύετε ότι μπορεί να αγχωθείτε κατά τη διάρκεια της προσομοίωσής σας. Μπορεί να σας προτείνουν φάρμακα που θα βοηθήσουν.

Τι να φάτε και τι να πιείτε

Μπορείτε να τρώτε και να πίνετε όπως συνήθως την ημέρα της προσομοίωσής σας.

Τι να φορέσετε

Φορέστε άνετα ρούχα που είναι εύκολο να βγουν. Θα χρειαστεί να φορέσετε τη νοσοκομειακή ρόμπα σας για την προσομοίωσή σας.

Μη φοράτε κοσμήματα, πούδρα, λοσιόν ή κρέμα στην περιοχή θεραπείας, εκτός αν σας το επιτρέψει κάποιο μέλος της ομάδας φροντίδας σας.

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 φέρετε μαζί σας

Αφήνετε στο σπίτι τυχόν πολύτιμα είδη που δεν χρειάζεστε. Παραδείγματα περιλαμβάνουν επιπλέον πιστωτικές κάρτες, μετρητά και κοσμήματα.

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.

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

Εάν φοράτε κάτι που να καλύπτει το κεφάλι σας, όπως περούκα, τουρμπάνι ή καπελάκι, μπορεί να χρειαστεί να το βγάλετε. Εάν χρησιμοποιείτε ακοολαβή, ρωτήστε τον ακτινοθεραπευτή σας εάν πρέπει να το βγάλετε.

Μια νοσοκόμα μπορεί να τοποθετήσει ενδοφλέβια (ΕΦ) γραμμή σε φλέβα του χεριού ή του βραχίονά σας πριν από την προσομοίωσή σας. Θα λάβετε σκιαγραφική ουσία μέσω της ενδοφλέβιας (ΕΦ) γραμμής κατά την

προσομοίωσή σας. Η σκιαγραφική ουσία είναι μια ειδική βαφή που βοηθά την ομάδα φροντίδας σας να λάβει σαφείς εικόνες της περιοχής που θα υποβληθεί σε θεραπεία. Η ομάδα φροντίδας σας θα σας ενημερώσει εάν θα λάβετε ενδοφλέβια σκιαγραφική ουσία κατά την προσομοίωσή σας. Εάν είστε αλλεργικός(ή) στο σκιαγραφικό μέσο, πείτε το στον γιατρό ή τον/την νοσηλευτή σας.

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 ξαπλώνετε ανάσκελα κατά την προσομοίωση και σε κάθε θεραπεία. Θα δείτε κόκκινα ή πράσινα λέιζερ στους τοίχους. Οι ακτινοθεραπευτές σας τα χρησιμοποιούν ως οδηγό όταν σας τοποθετούν στην τράπεζα.

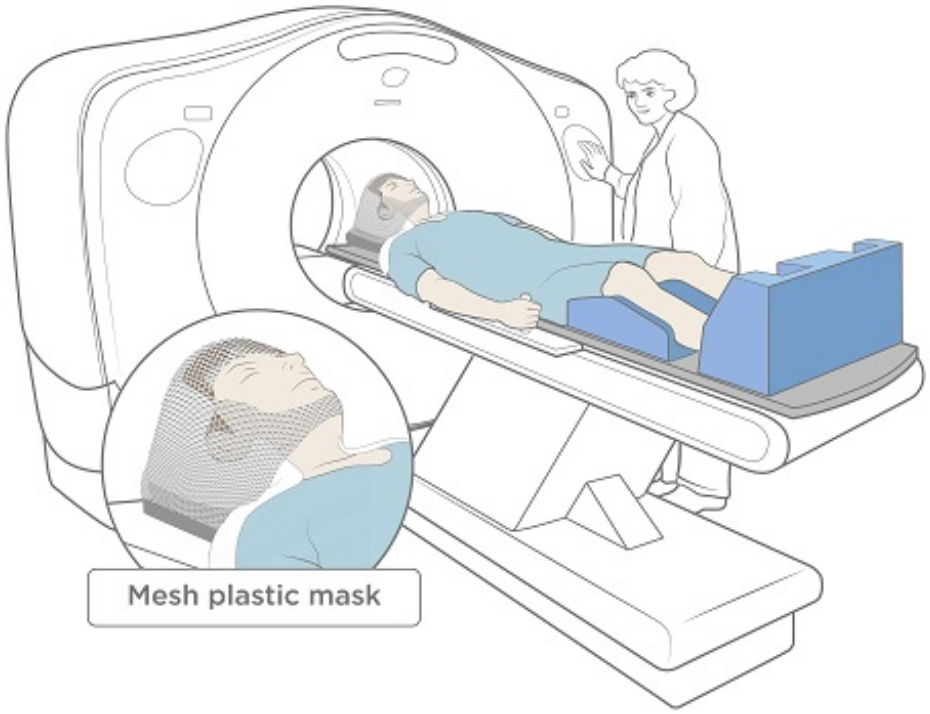
Μην μετακινηθείτε από τη στιγμή που θα ξεκινήσει η προσομοίωση. Είναι σημαντικό να παραμείνετε στην ίδια θέση. Πείτε στους ακτινοθεραπευτές σας αν νιώθετε δυσφορία ή χρειάζεστε βοήθεια. Οι ακτινοθεραπευτές σας μπορεί να βάλουν μουσική να παίζει για να περάσετε τον χρόνο σας.

Κατασκευή της μάσκας ή του σχήματός σας

Θα φορέσετε μια ειδική μάσκα κατά τη διάρκεια της προσομοιωμογής σας και όλων των θεραπειών σας, για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη σωστή θέση. Θα σας το κάνουν οι θεραπευτές σας.

Για να κατασκευαστεί η μάσκα, ο θεραπευτής σας θα τοποθετήσει ένα ζεστό, φύλλο πλαστικού πλέγματος πάνω στο πρόσωπό σας ενώ ξαπλώνετε στην τράπεζα προσομοίωσης. Μετά θα τοδιαμορφώσουν ώστε να ταιριάζει στο κεφάλι σας. Δεν θα έχετε πρόβλημα να αναπνέετε, ακούτε ή βλέπετε όσο φοράτε τη μάσκα.

Εάν υποβάλλεστε σε SBRT, θα γίνει ένα ειδικό καλούπι για το κεφάλι και τους ώμους σας. Μόλις στεγνώσει, ο θεραπευτής σας θα κάνει μία μάσκα τοποθετώντας ένα ζεστό φύλλο πλέγματος πάνω από το πρόσωπό σας που θα έχει ένα άνοιγμα (βλ. Εικόνα 1).



Εικόνα 1. Απεικονιστικές σαρώσεις με το καλούπι και τη μάσκα SBRT κατά την προσομοίωση

Απεικονιστικές σαρώσεις και τοποθέτηση

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα χρησιμοποιούν απεικονιστικές σαρώσεις για να ελέγχουν και να ρυθμίζουν τη θέση σας καθ' όλη τη διάρκεια της προσομοίωσης. **Οι σαρώσεις αυτές χρησιμοποιούνται μόνο για να προγραμματιστεί η θεραπεία σας. Δεν χρησιμοποιούνται για διάγνωση ή για την εύρεση όγκων.** Για αυτόν τον λόγο, δεν θα δείτε τα αποτελέσματα της σάρωσης στο MSK MyChart (το προσωπικό σας διαδικτυακό κέντρο).

Εάν χορηγείται σε εσάς σκιαγραφική ουσία, ο ακτινοθεραπευτής θα την εισάγει στην πρόσθεση IV περίπου 5 λεπτά πριν από την έναρξη των απεικονιστικών σαρώσεων.

Θα χρειαστούν περίπου 5 έως 10 λεπτά για να γίνει η σάρωσή σας.

Θα νιώσετε την τράπεζα προσομοίωσης να μετακινείται μέσα και έξω από

τον σαρωτή και θα ακούτε τον σαρωτή 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. Θα υπάρχει πάντα κάποιος που θα σας βλέπει και θα σας ακούει.

Σημειώσεις και φωτογραφίες

Οι ακτινοθεραπευτές θα κάνουν σημειώσεις στη μάσκα μόλις στεγνώσει. Θα πάρουν αρκετές φωτογραφίες τη στιγμή που είστε στη θέση σας, μετά τις σημειώσεις. Θα χρησιμοποιήσουν τις φωτογραφίες και τις σημειώσεις για να βεβαιωθούν ότι βρίσκεστε στη σωστή θέση για τις ακτινοθεραπείες σας. Αυτό το κομμάτι της προσομοίωσής σας διαρκεί περίπου 15 λεπτά.

Τι να περιμένετε μετά την προσομοίωσή σας

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

Προγραμματισμός της θεραπείας σας

Οι ακτινοθεραπείες μπορούν να χορηγηθούν από Δευτέρα έως Παρασκευή. Για ορισμένα άτομα, η θεραπεία δίδεται μέσα σε μόλις μία ημέρα. Για άλλους, η θεραπεία δίνεται σε διάρκεια αρκετών εβδομάδων. Το χρονοδιάγραμμα βασίζεται στο τι συνιστά ο γιατρός σας.

Η θεραπεία σας μπορεί να δίδεται με πολλά διαφορετικά χρονοδιαγράμματα. Μπορεί να είναι:

- ☐ Μια ενιαία θεραπεία, που συνήθως γίνεται την ίδια μέρα με την εγκατάστασή σας
- ☐ 3 έως 5 θεραπείες: _____
- ☐ Καθημερινή θεραπεία, που δίδεται Δευτέρα έως Παρασκευή, για περίπου _____ εβδομάδες.

Εάν δεν μπορείτε να έρθετε για θεραπεία για οποιοδήποτε λόγο, καλέστε το γραφείο του ακτινοθεραπευτή σας για να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας σας. Συνεντευξιαστείτε με τον ακτινοθεραπευτή ή τον υπεύθυνο

χειρισμού ραντεβού σας εάν χρειάζεται να αλλάξετε το ραντεβού σας για οποιοδήποτε λόγο.

Εάν παίρνετε SBRT, η ομάδα ακτινοθεραπείας θα σας πει πόσο θα διαρκέσουν οι επόμενες σας εξετάσεις. Αυτό θα ποικίλει ανάλογα με τον αριθμό των περιοχών που αποτελούν αντικείμενο θεραπείας.

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

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 σαρωτικές εικόνες της προσομοίωσής σας για να σχεδιάσουν τις γωνίες και τις μορφές των ακτινοβολιών σας. Θα καθορίσουν επίσης τη δόση ακτινοβολίας που θα λάβετε. Προγραμματίζουν και ελέγχουν προσεκτικά όλες τις λεπτομέρειες των θεραπειών σας. Αυτό διαρκεί από 1 έως 10 εργάσιμες ημέρες.

Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας

Στις ακτινοθεραπείες σας θα βρίσκεστε στην ίδια θέση όπως στην προσομοίωσή σας. Ενδέχεται να θέλετε να πάρετε φάρμακο για πόνο ή άγχος πριν από τις ακτινοθεραπείες σας, εάν ήταν χρήσιμο κατά την προσομοίωσή σας. Πάρτε το 1 ώρα περίπου πριν από το ραντεβού σας.

Τα ραντεβού σας για θεραπεία

Κάθε μέρα που έχετε θεραπεία, παρουσιαστείτε στο γραφείο υποδοχής και καθίστε στον χώρο αναμονής. Όταν είναι έτοιμοι για εσάς, οι ακτινοθεραπευτές θα σας οδηγήσουν στο δωμάτιο θεραπείας και θα σας βοηθήσουν να ξαπλώσετε στο τραπέζι θεραπείας. Θα σας τοποθετήσουν ακριβώς όπως ακριβώς πριν από την προσομοίωσή σας.

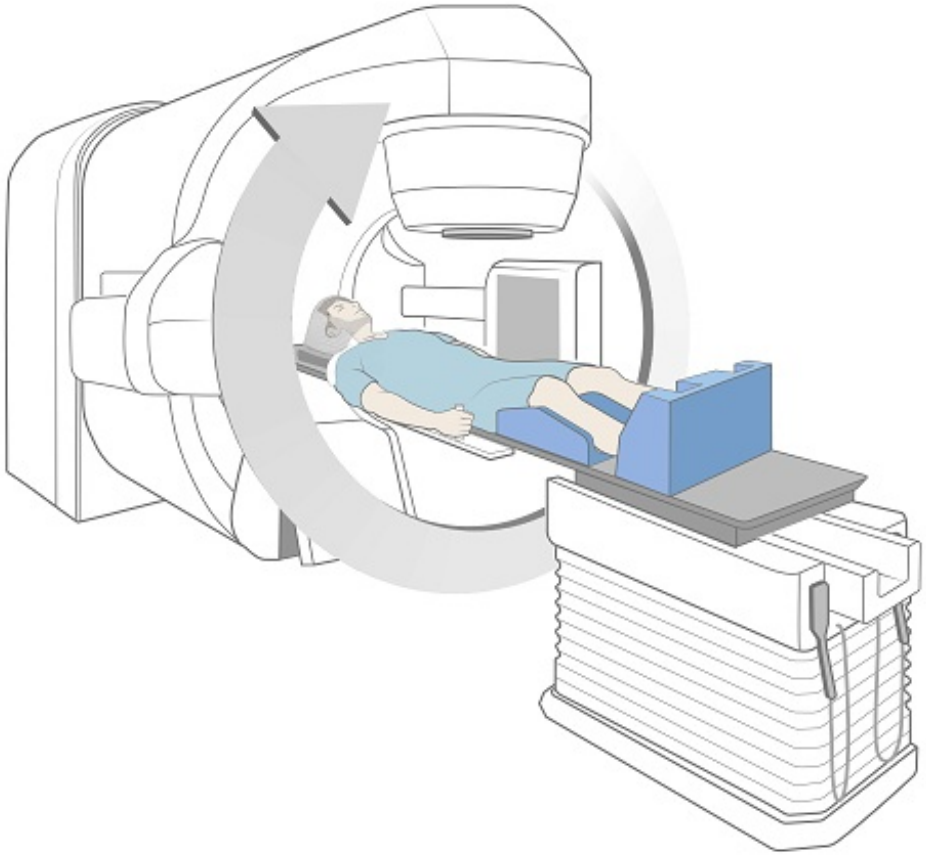
Διαδικασία διάταξης και πρώτη θεραπεία

Όταν έρθετε για το πρώτο σας ραντεβού θεραπείας, θα υποβληθείτε σε απεικονιστικές σάρωσεις πριν από την έναρξη της θεραπείας. Αυτές οι σάρωσεις ονομάζονται διαδικασία τοποθέτησης. Συνήθως διαρκούν περίπου μεταξύ 30 λεπτών και 1 ώρας.

Ακτινοθεραπείες

Θα υποβάλλεστε σε ειδικές απεικονιστικές σάρωσεις (ακτίνες Χ ή αξονικές τομογραφίες) κατά τη διάρκεια κάθε ραντεβού θεραπείας. Αυτές έχουν σκοπό να διασφαλίσουν ότι η θέση σας και ο τόπος θεραπείας είναι σωστοί. **Δεν είναι για να ελέγξουν πώς αντιδρά ο όγκος σας στην ακτινοθεραπεία.**

Οι ακτινοθεραπευτές σας θα κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν για να σας βεβαιώσουν ότι είστε άνετοι στη θέση Θεραπείας. Μόλις όλα είναι έτοιμα, θα εγκαταλείψουν το δωμάτιο και θα ξεκινήσουν τη Θεραπεία σας (δείτε το σχέδιο 2). Αναπνέετε κανονικά κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά μην κινείστε.



Εικόνα 2. Κατά τη θεραπεία σας

Δεν θα δείτε ούτε θα νιώσετε την ακτινοβολία. Μπορεί να ακούσετε το μηχάνημα καθώς μετακινείται γύρω σας και ενεργοποιείται και απενεργοποιείται.

Θα είστε μόνος/μόνη στο δωμάτιο κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά οι ακτινοθεραπευτές σας θα σας βλέπουν σε έναν οθόνη και θα σας ακούνε μέσω του ενδοσυνεννόησης όλη τη διάρκεια. Πείτε τους αν νιώθετε δυσφορία ή χρειάζεστε βοήθεια.

Θα βρίσκεστε στο δωμάτιο θεραπείας για περίπου 15 έως 60 λεπτά, ανάλογα με το σχέδιο θεραπείας σας. Θα περάσετε το μεγαλύτερο μέρος αυτής της ώρας για να πάρετε τη σωστή θέση θεραπείας. Η θεραπεία στην πραγματικότητα διαρκεί μόνον μερικά λεπτά.

Δεν θα είστε ραδιενεργοί κατά τη διάρκεια ούτε μετά το πέρας των ακτινοθεραπειών σας. **Είναι ασφαλές να βρίσκεστε με άλλα άτομα και κατοικίδια.**

Επισκέψεις ελέγχου κατάστασης

Ο ακτινο-ογκολόγος σας ή μια νοσηλεύτρια ακτινοθεραπείας θα ελέγχουν μαζί σας τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας. Θα συζητήσουν μαζί σας για τυχόν ανησυχίες, θα ρωτήσουν για τις παρενέργειες που έχετε και θα απαντήσουν στις ερωτήσεις σας. Αυτή η επίσκεψη ελέγχου κατάστασης μπορεί να γίνει με τηλεϊατρική ή πριν ή μετά τη θεραπεία σας.

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από ένα μέλος της ομάδας φροντίδας ακτινοθεραπείας σας να επικοινωνήσει με τον ακτινο-ογκολόγο ή τη νοσοκόμα σας όταν έρθετε για θεραπεία. Εναλλακτικά, μπορείτε να καλέσετε το γραφείο του ακτινο-ογκολόγου σας αν χρειάζεστε να μιλήσετε με αυτόν/αυτήν εκτός του χώρου ελέγχου κατάστασης.

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 ακτινοθεραπείας στον εγκέφαλό σας

Παρενέργειες της ακτινοθεραπείας στον εγκέφαλό σας Αυτές που έχετε και το πόσο έντονες είναι εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως:

- Η δόση ακτινοβολίας που λαμβάνετε.
- Ο αριθμός των ακτινοθεραπειών που λαμβάνετε.
- Η γενική υγεία σας.

Οι παρενέργειες μπορεί να είναι χειρότερες εάν λαμβάνετε επίσης

χημειοθεραπεία.

Ακολουθούν οι πιο συνηθισμένες παρενέργειες της ακτινοθεραπείας στον εγκέφαλο. Μπορεί να τις έχετε όλες, μερικές ή καμία από αυτές. Εσείς και η ομάδα φροντίδας ακτινοθεραπείας σας θα δουλέψετε μαζί για να προλάβετε και να διαχειριστείτε τις παρενέργειες.

Οίδημα στον εγκέφαλό σας

Η ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλό σας μπορεί να προκαλέσει διόγκωση του εγκεφάλου. Εάν είχατε νευρολογικά συμπτώματα πριν ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία, μπορεί να επανεμφανιστούν ή να επιδεινωθούν. Είτε είναι πιθανό να εμφανίσετε νέα συμπτώματα.

Τα νευρολογικά συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Έναν πονοκέφαλο που δεν υποχωρεί μετά τη λήψη ακεταμινοφαίνης (Tylenol®).
- Επιληπτικοί σπασμοί.
- Ναυτία και εμετός.
- Αλλαγές στην όραση, όπως διπλωπία.
- Αστάθεια κατά το βάδισμα.
- Αλλαγή στην πνευματική κατάσταση.
- Αλλοιώσεις στην ομιλία, όπως το μπέρδεμα λέξεων ή η δυσκολία στην επιλογή των λέξεων.

Επικοινωνήστε αμέσως με τον ιατρό ή τη νοσοκόμα σας εάν εμφανίσετε νέα συμπτώματα ή εάν τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται. Θα θελήσουν να σας αξιολογήσουν.

Η ομάδα φροντίδας σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει φάρμακα για να βοηθήσει στη διαχείριση αυτών των παρενεργειών. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Στεροειδή, όπως δεξαμεθαζόνη (Decadron®). Τα στεροειδή βοηθούν να

μειώσουν το πρήξιμο του εγκεφάλου από τον όγκο ή από τις παρενέργειες της ακτινοθεραπείας.

Ακολουθήστε τις οδηγίες του ιατρού σας για τη λήψη των στεροειδών. Μπορεί να αλλάξουν τη δόση σας αν χρειαστεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Όταν ο ιατρός σας αποφασίσει ότι είναι ασφαλές, θα σας δώσει ένα πρόγραμμα για να μειώσετε σταδιακά τη δόση του φαρμάκου. Αυτό ονομάζεται σταδιακή μείωση της δόσης. **Μην σταματήσετε τη λήψη δεξαμεθασόνης (Dexamethasone) εκτός εάν ο ιατρός σας σας το πει.**

- Τα στεροειδή μπορούν να προκαλέσουν στομαχόπονο, συνεπώς πάντα να τα παίρνετε με φαγητό. Η ομάδα φροντίδας σας μπορεί να σας δώσει ένα άλλο φάρμακο για να μειώσετε τον κίνδυνο ερεθισμού του στομάχου.
    - Τα στεροειδή μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνό σας για ορισμένες λοιμώξεις του πνεύμονα. Μπορεί να σας δοθεί ένα αντιμικροβιακό που ονομάζεται σουλφαμεθοξαζόλη και τριμεθοπρίμη (Bactrim®) για να μειωθεί ο κίνδυνος αυτός.
    - Τα στεροειδή μπορεί να καλύψουν ενδείξεις λοίμωξης, όπως ο πυρετός.
    - Τα στεροειδή μπορούν να αυξήσουν τη γλυκόζη αίματος σας. Εάν έχετε διαβήτη, πείτε το στην ομάδα ακτινοθεραπείας σας και στον ιατρό σας.
- Φάρμακα για τον έλεγχο επιληπτικών κρίσεων, όπως η λεβετιρακετάμη (Keppra®), η φαινυτοΐνη (Dilantin®), η καρβαμαζεπίνη (Tegretol®), η φαινοβαρβιτάλη (Luminal®) ή το βαλπροϊκό οξύ (Depakene®).

Εάν λαμβάνετε κάποιο από αυτά τα αντιεπιληπτικά φάρμακα, ίσως χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις αίματος για να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε τη σωστή δόση.

Μιλήστε με τον γιατρό σας για το κατά πόσο είναι ασφαλές ή όχι να οδηγείτε όταν παίρνετε αυτά τα φάρμακα.

Απώλεια μαλλιών

Θα χάσετε πιθανώς μερικά από τα μαλλιά στο τριχωτό κεφαλής σας 2 έως 3 εβδομάδες αφότου αρχίσει η ακτινοθεραπεία. Ρωτήστε τον ραδιοκαρκινολόγο ή τη νοσοκόμα σας τι να περιμένετε. Τα μαλλιά σας θα ξανά μεγαλώσουν συνήθως 3 έως 6 μήνες αφότου ολοκληρώσετε την ακτινοθεραπεία.

Τα μαλλιά σας θα ξανά μεγαλώσουν συνήθως 3 έως 6 μήνες αφότου ολοκληρώσετε την ακτινοθεραπεία. Μπορείτε να καλύψετε το κεφάλι σας με μαντήλι, τουρμπάνι, περούκα ή περουκίνι, εάν σας κάνει να νιώθετε πιο άνετα.

Εάν θέλετε να φορέσετε περούκα ή τρίφτρα, προσπαθήστε να πάρετε μία πριν πέσουν τα μαλλιά σας. Θα είναι πιο εύκολο να ταιριάξετε το χρώμα και το στυλ των μαλλιών σας.

Η ασφάλιση υγείας σας μπορεί να καλύπτει το κόστος περούκας ή αξεσουάρ μαλλιών. Για να καλυφθεί η περούκα ή το τρίφτρα από την ασφάλιση, ο ιατρός σας πρέπει να γράψει μια συνταγή με διάγνωση κωδικού που δείχνει ότι η απώλεια μαλλιών οφείλεται στη θεραπεία για τον καρκίνο. Μιλήστε με την ασφαλιστική σας εταιρεία για να δείτε εάν καλύπτουν το κόστος περούκας ή αξεσουάρ μαλλιών και πόσο θα δώσουν.

Φροντίδα μαλλιών

- Λούζετε απαλά τα μαλλιά σας με απαλό σαμπουάν όταν χρειάζεται.
- Χρησιμοποιείτε μία μαλακή βούρτσα στα μαλλιά σας.
- Μην βάφετε τα μαλλιά σας ούτε να χρησιμοποιείτε προϊόντα για τα μαλλιά.

Δερματικές αντιδράσεις

Το δέρμα στην περιοχή της θεραπείας ενδέχεται να αλλάξει κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας. Μπορεί να είναι και το μέτωπο, τα αυτιά και το πίσω μέρος του αυχένα σας. Είναι φυσιολογικό. Ρωτήστε τον/την νοσηλευτή σας για να υποδείξουν τις περιοχές στο δέρμα και στο τριχωτό σας που θα επηρεαστούν.

- Το δέρμα σας μπορεί να γίνει ροζ ή να ξεσηπει μετά από 2 έως 3 εβδομάδες. Αργότερα, ανάλογα με το φυσικό σας χρώμα δέρματος, μπορεί να γίνει έντονα κόκκινο ή πολύ σκούρο.
- Το δέρμα σας μπορεί να αισθάνεται ξηρό και να φαίνεται ερεθισμένο. Οι ευαίσθητες περιοχές ενδέχεται να φουσκώσουν, να ανοίξουν και να ξεφλουδίσουν. Πείτε σε ένα μέλος της ομάδας φροντίδας σας αν συμβεί κάτι τέτοιο.
- Μπορεί να εμφανιστεί εξάνθημα, ειδικά σε περιοχές όπου το δέρμα σας έχει εκτεθεί στον ήλιο. **Πείτε σε ένα μέλος της ομάδας φροντίδας σας αν πάρετε εξάνθημα.** Μπορεί να είναι ένδειξη μόλυνσης.

Οι αντιδράσεις του δέρματος μερικές φορές χειροτερεύουν την εβδομάδα μετά την τελευταία σας θεραπεία. Τηλεφωνήστε στον ραδιοκαρκινολόγο ή τη νοσοκόμα σας αν συμβεί αυτό. Το δέρμα σας θα επουλωθεί με την πάροδο του χρόνου μόλις ολοκληρώσετε την ακτινοθεραπεία, αλλά συνήθως χρειάζονται 3 έως 4 εβδομάδες.

Αυτές οι οδηγίες μπορούν να σας βοηθήσουν να φροντίζετε το δέρμα σας κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας. Τις ακολουθήστε μέχρι να βελτιωθεί το δέρμα σας. **Αυτές οι οδηγίες ισχύουν μόνο για το δέρμα στην περιοχή της ακτινοθεραπείας.** Μπορείτε να φροντίζετε το υπόλοιπο δέρμα σας όπως συνήθως.

Διατηρείτε το δέρμα σας καθαρό

- Κάνετε μπάνιο ή ντους καθημερινά με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι χωρίς άρωμα, όπως Dove®, Basis® ή Cetaphil®. Ξεπλύνετε καλά το δέρμα σας και ταμπονάρετέ το για να στεγνώσει με μαλακή πετσέτα.
- Όταν λούζετε τα μαλλιά σας, να κάνετε απαλές κινήσεις στο δέρμα και το τριχωτό του κεφαλιού σας. Μην χρησιμοποιείτε πανί για πλύσιμο, πανί για απολέπιση ή βούρτσα.
- Μη χρησιμοποιείτε αλκοόλ ή αλκοολούχα μαξιλάρια στο δέρμα σας.

Διατηρήστε το δέρμα σας ενυδατωμένο.

- Ο/Η νοσηλευτής σας μπορεί να προτείνει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα την πρώτη ημέρα της θεραπείας σας. Εάν δεν είναι πιθανό να αναπτύξετε δερματική αντίδραση, δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε ενυδατικό εκτός κι αν το δέρμα σας γίνει ξηρό ή αποκτήσει κνησμό.
- Χρησιμοποιήστε ενυδατική χωρίς αρώματα ή λινολίνη. Η λινολίνη είναι ένα έλαιο που παράγεται από ζώα με μαλλιά, όπως τα πρόβατα. Μπορεί να κάνει το δέρμα σας πιο ευαίσθητο.
    - Υπάρχουν πολλά ενυδατικά χωρίς ιατρική συνταγή (over-the-counter) που είναι καλά για χρήση. Η ραδιοθεραπευτρια σας μπορεί να προτείνει κάποιο. Ρωτήστε την αν δεν είστε σίγουροι ποιο να χρησιμοποιήσετε.
- Χρησιμοποιήστε ενυδατική μόνο μία φορά κάθε φορά, εκτός εάν η νοσηλεύτρια ακτινοθεραπείας σας σας πει να χρησιμοποιήσετε περισσότερο.
- Εάν χρησιμοποιείτε ενυδατικό, εφαρμόζετέ το 2 φορές ημερησίως.

Αποφεύγετε να ερεθίζετε το δέρμα σας.

- Μην φοράτε στενά καπέλα ή τυρμπάνια που θα προκαλέσουν τρίξιμο στο δέρμα σας.
- Χρησιμοποιείτε μόνο ενυδατικά, κρέμες ή λοσιόν που προτείνει ο ραδιολόγος ή η νοσοκόμα σας.
- Μην χρησιμοποιείτε μακιγιάζ, parfum, κολόνια, σκόνη ή αφρό ξυρίσματος.
- Μην βάζετε τίποτα κολλώδες (όπως επίθεμα Band-Aids® ή ιατρική ταινία) στο δέρμα σας.
- Εάν το δέρμα ή το τριχωτό της κεφαλής σας σκίρταρε, μην κάνετε ξύσιμο. Βάλτε ενυδατική. Ρωτήστε την νοσηλεύτρια ακτινοθεραπείας σας για τρόπους να απαλύνετε το κνησμό.
- Αποφεύγετε να ξυρίζετε το δέρμα σας. Εάν πρέπει να ξυριστείτε, χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή. Σταματήστε εάν ερεθιστεί

το δέρμα σας.

- Μην εκθέτετε το δέρμα σας σε πολύ ζεστές ή κρύες θερμοκρασίες. Για παράδειγμα, μην χρησιμοποιείτε πισίνα με υδρομασάζ, μπουκάλια με ζεστό ή κρύο νερό, θερμαντικές συσκευές ή παγοκύστες.
- Ψωνίστε μόνο σε πισίνα εάν δεν έχετε καμία αντίδραση του δέρματος. Σκουπίστε το σώμα σας αμέσως μόλις βγείτε.
- Αποφεύγετε να καίνετε ή να καίγετε το δέρμα σας. Χρησιμοποιήστε αντηλιακό με SPF 30 ή υψηλότερο εάν θα βρίσκεστε στον ήλιο. Φορέστε ελαστική ενδυμασία που θα καλύπτει όσο το δυνατόν περισσότερο το δέρμα σας.

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.

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

Ενδεχομένως να έχετε ανησυχίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ο καρκίνος και η θεραπεία σας μπορούν να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας ζωή. Δεν είστε ραδιενεργοί. Δεν θα μεταδίδετε ακτινοβολία σε κάποιον άλλο. Είναι ασφαλές να είστε σε στενή επαφή με άλλους.

Μπορείτε να είστε σεξουαλικά ενεργοί κατά την ακτινοθεραπεία, εκτός κι αν ο ραδιογκολόγος σας σάς δώσει άλλες οδηγίες. Εάν εσείς ή η σύντροφός σας είστε σε θέση να κάνετε παιδιά, πρέπει να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη ώστε να αποτραπεί εγκυμοσύνη κατά τη θεραπεία σας.

Η συζήτηση με τον ραδιογκολόγο ή την vurse σας για τη σεξουαλική υγεία μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι μια σημαντική συζήτηση που πρέπει να γίνει. Ενδέχεται να μην σας βοηθήσουν να μοιραστείτε τις ερωτήσεις και τις ανησυχίες σας. Μπορεί να νιώθετε ανα uncomfortable, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι στην θεραπεία καρκίνου έχουν παρόμοιες ερωτήσεις. Δουλεύουμε σκληρά για να βεβαιωθούμε ότι όλοι στην φροντίδα

μας νιώθουν ευπρόσδεκτοι.

Προγράμματα σεξουαλικής υγείας

Το MSK προσφέρει προγράμματα σεξουαλικής υγείας. Αυτά τα προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τους τρόπους με τους οποίους ο καρκίνος ή η θεραπεία καρκίνου επηρεάζουν τη σεξουαλική σας υγεία ή τη γονιμότητά σας. Οι ειδικοί μας μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε ζητήματα σεξουαλικής υγείας ή γονιμότητας πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την ακτινοθεραπεία σας.

- Για να μάθετε περισσότερα για το Πρόγραμμα Γυναικείας Σεξουαλικής Ιατρικής & Υγείας Γυναικών ή για να κάνετε ένα ραντεβού, καλέστε το 646-888-5076.
- Για να μάθετε περισσότερα για το Πρόγραμμα Αρρενωπού Σεξουαλικού & Αναπαραγωγικού Ιατρείου ή για να κάνετε ένα ραντεβού, καλέστε το 646-888-6024.
- Για να μάθετε περισσότερα για το Πρόγραμμα Καρκίνου και Γονιμότητας, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας.

Άλλοι πόροι σεξουαλικής υγείας

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 πληροφορίες σχετικά με ζητήματα σεξουαλικής υγείας κατά τη διάρκεια της θεραπείας για τον καρκίνο. 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.

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 μετά την ακτινοθεραπεία στον εγκέφαλό σας.

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.

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.

Υπηρεσίες υποστήριξης

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 τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας να σας παραπέμψει ή καλέστε τον παραπάνω αριθμό για να κλείσετε ραντεβού.

Integrative Medicine and Wellness Service
www.msk.org/integrativemedicine
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, χορό 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 καταρτίσετε ένα σχέδιο για τη δημιουργία ενός υγιεινή τρόπου ζωής και τη διαχείριση των παρενεργειών. Καλέστε το 646-608-8550 για να κλείσετε ραντεβού.

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. Μπορούν να σχεδιάσουν και να βοηθήσουν στον συντονισμό του προγράμματος θεραπείας αποκατάστασής σας, είτε στην MSK είτε κάπου πιο κοντά στο σπίτι σας. Καλέστε την Ιατρική

Αποκατάστασης (Φυσιατρική) στο 646-888-1929 για να μάθετε περισσότερα.

- 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. Καλέστε το τμήμα Θεραπείας αποκατάστασης στο 646-888-1900 για να μάθετε περισσότερα.

Πρόγραμμα Resources for Life After Cancer (RLAC, Πόροι για τη ζωή μετά τον καρκίνο)
646-888-8106
Στην MSK, η φροντίδα δεν τελειώνει μετά από τη θεραπεία σας. Το Πρόγραμμα RLAC προορίζεται για ασθενείς και τις οικογένειές τους που έχουν τελειώσει τη θεραπεία.

Το πρόγραμμα αυτό διαθέτει πολλές υπηρεσίες. Προσφέρουμε σεμινάρια, εργαστήρια, ομάδες υποστήριξης και συμβουλευτική για τη ζωή μετά τη θεραπεία. Μπορούμε επίσης να βοηθήσουμε με ζητήματα για την ασφάλιση και την απασχόληση.

Sexual Health Programs (Προγράμματα σεξουαλικής υγείας)
Ο καρκίνος και οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορούν να επηρεάσουν την σεξουαλική υγεία, την γονιμότητά σας ή και τα δύο. Τα προβλήματα σεξουαλικής υγείας της MSK μπορούν να σας βοηθήσουν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία σας.

- Η Γυναικεία Σεξουαλική Ιατρική και το Πρόγραμμα Γυναικείας Υγείας μπορούν να βοηθήσουν με προβλήματα σεξουαλικής υγείας, όπως πρόωρη εμμηνόπαυση ή ζητήματα γονιμότητας. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής MSK σας να σας παραπέμψει ή καλέστε 646-888-5076 για να μάθετε περισσότερα.
- Το Male Sexual and Reproductive Medicine Program (Πρόγραμμα ανδρικής σεξουαλικής και αναπαραγωγικής ιατρικής) μπορεί να βοηθήσει με

προβλήματα σεξουαλικής υγείας όπως η στυτική δυσλειτουργία (ΣΔ). Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας να σάς παραπέμψει ή καλέστε 646-888-6024 για να μάθετε περισσότερα.

Πρόγραμμα Θεραπείας Καπνίσματος
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Η MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα. Επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας ή καλέστε τον παραπάνω αριθμό για να μάθετε περισσότερα. Για το πρόγραμμα μπορείτε να ρωτήσετε και την νοσηλεύτριά σας.

Virtual Programs
www.msk.org/vp
Τα Ψηφιακά Μας Προγράμματα προσφέρουν διαδικτυακή εκπαίδευση και υποστήριξη σε ασθενείς και φροντιστές. Πρόκειται για ζωντανές συνεδρίες όπου μπορείτε να μιλήσετε ή απλά να ακούσετε. Μπορείτε να μάθετε για τη διάγνωσή σας, τι να περιμένετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας και πώς να προετοιμαστείτε για την αντικαρκινική σας θεραπεία.

Οι συνεδρίες είναι απόρρητες, δωρεάν και διοργανώνονται από ειδικούς. Επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα Ψηφιακά προγράμματα ή για να εγγραφείτε.

Υπηρεσίες Υποστήριξης Ακτινοθεραπείας

American Society for Therapeutic Radiology and Oncology (Αμερικανική Εταιρεία Θεραπευτικής Ακτινολογίας και Ογκολογίας)
www.rtanswers.org
800-962-7876
Η ιστοσελίδα αυτή παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία του καρκίνου με ακτινοθεραπεία. Παρέχει επίσης στοιχεία επικοινωνίας για ραδιογκολόγους στην περιοχή σας.

Εξωτερικές Υπηρεσίες υποστήριξης

Υπάρχουν πολλές άλλες υπηρεσίες υποστήριξης για να σας βοηθήσουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου σας. Ορισμένα

προσφέρουν ομάδες στήριξης και πληροφορίες, ενώ άλλα μπορούν να βοηθήσουν με τη μεταφορά, τη διαμονή (τοπος διαμονής) και τα έξοδα θεραπείας.

Για μια λίστα από αυτές τις υπηρεσίες στήριξης, διαβάστε [bxNrLW5vZGUtbGlaazogMjE3ODA3]. Μπορείτε επίσης να μιλήσετε με έναν κοινωνικό λειτουργό του MSK καλώντας το 212-639-7020.

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;

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