



**NATIONAL BREAST  
AND OVARIAN  
CANCER CENTRE**

**Πληροφορίες για γυναίκες με πρώιμο  
καρκίνο του μαστού**

Το Πληροφορίες για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού ετοιμάστηκε από το \*National Breast Cancer Centre\* (Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού):

Level 1, Suite 103, 355 Crown Street, Surry Hills NSW 2010

Locked Bag 3 Strawberry Hills NSW 2012 Australia

Τηλέφωνο +61 2 9357 9400

Φαξ +61 2 9357 9477

Δικτυακός τόπος [www.nbcc.org.au](http://www.nbcc.org.au)

© National Breast Cancer Centre\* 2005

ISBN Εκτύπωση: 17 4127 086 3

Ηλεκτρονικά: 174127 092 8

CIP:

Αυτό το έργο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε χρήση όπως επιτρέπεται σύμφωνα με το Copyright Act 1968 (Νομοθετικό Διάταγμα περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας 1968), κανένα τμήμα δεν μπορεί να αναπαράγεται με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια από το \*National Breast Cancer Centre\*. Για αιτήματα και πληροφορίες αναφορικά με αναπαραγωγή και δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνεστε στο Corporate Communications Manager, National Breast and Ovarian Cancer Centre, Locked Bag 3 Strawberry Hills NSW 2010 Australia.

Δικτυακός τόπος: [www.nbcc.org.au](http://www.nbcc.org.au)

Ενδεδειγμένη παραπομπή: National Breast Cancer Centre\*. Information for women with early breast cancer. 2005 National Breast Cancer Centre.

---

### **Αποποίηση Ευθύνης**

Το \*National Breast Cancer Centre δεν αποδέχεται οποιαδήποτε ευθύνη για οποιοδήποτε τραυματισμό, απώλεια ή ζημιά που προκύπτει από χρήση ή πίστη στις πληροφορίες. Το National Breast Cancer Centre\* αναπτύσσει υλικό βάσει των καλύτερων δυνατών αποδεικτικών στοιχείων, ωστόσο δεν μπορεί να εγγυηθεί και δεν αναλαμβάνει καμία νομική ευθύνη ή υποχρέωση για την ενημερότητα ή πληρότητα των πληροφοριών.

---

Αντίγραφα αυτού του βιβλιαρίου μπορούν να παραγγέλλονται μέσω των:

The National Breast and Ovarian Cancer Centre 1800 624 973

The Cancer Helpline (Η Γραμμή Βοήθειας Καρκίνου) 13 11 20

Αυτό το βιβλιάριο μπορεί επίσης να καταφορτωθεί (downloaded) από το δικτυακό τόπο National Breast and Ovarian Cancer Centre [www.nbcc.org.au](http://www.nbcc.org.au)

\* Το Φεβρουάριο 2008, το Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού στο οποίο εντάσσεται το Πρόγραμμα Καρκίνου των Ωοθηκών (NBCC) άλλαξε την επωνυμία του σε Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών (National Breast and

Ovarian Cancer Centre - NBOCC).

# Περιεχόμενα

Σελίδα

Ευχαριστίες	5
Εισαγωγή	6
<b>1 Σχετικά με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού</b>	<b>7</b>
Τι είναι πρώιμος καρκίνος του μαστού;	7
<b>2 Θεραπευτική αγωγή για πρώιμο καρκίνο του μαστού</b>	<b>8</b>
Αποφασίζοντας για τη θεραπευτική αγωγή σας	9
<b>3 Χειρουργική επέμβαση</b>	<b>10</b>
Χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού	10
Μαστεκτομή	10
Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση λεμφαδένων	11
Μετά τη χειρουργική επέμβαση	11
<b>4 Ραδιοθεραπεία</b>	<b>13</b>
<b>5 Ορμονοθεραπεία</b>	<b>13</b>
<b>6 Χημειοθεραπεία</b>	<b>14</b>
Παρενέργειες	15
<b>7 Κλινικές δοκιμές</b>	<b>15</b>
<b>8 Συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες</b>	<b>16</b>
<b>9 Μετά τη θεραπευτική αγωγή</b>	<b>16</b>
Λεμφοίδημα	16
Εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα	17
Γονιμότητα και εγκυμοσύνη	17
Μετέπειτα παρακολούθηση	18
<b>10 Αντιμετώπιση και υποστήριξη</b>	<b>19</b>
Τα αισθήματά σας	19
Η επίπτωση στο/στη σύντροφο, την οικογένεια και τους φίλους σας	20
Η επίπτωση στη σεξουαλικότητά σας	20
Επιστροφή στην εργασία ή σε κάποια τακτική δραστηριότητα	21
Οικονομική και πρακτική υποστήριξη	21
<b>11 Λήψη περισσότερων πληροφοριών</b>	<b>21</b>
<b>12 Ερωτήσεις που μπορεί να επιθυμείτε να ρωτήσετε</b>	<b>22</b>

## Ευχαριστίες

Αυτό το βιβλιάριο είναι βασισμένο στην έκδοση του National Breast Cancer Centre\* *A guide for women with early breast cancer (Οδηγός για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού)* που εκπονήθηκε με τη βοήθεια γυναικών οι οποίες έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού και επαγγελματιών υγείας.

Το National Breast Cancer Centre\* ευχαριστεί και εκφράζει ευγνωμοσύνη στην κ. Lisa-Maree Herron για τη βοήθειά της στην εκπόνηση αυτής της έκδοσης.

# Εισαγωγή

Αυτό το βιβλιάριο αποσκοπεί να δίνει πληροφορίες σε γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού, τους/τις συντρόφους, την οικογένεια και τους φίλους τους. Το βιβλιάριο θα σας βοηθήσει να λάβετε αποφάσεις για τη θεραπευτική αγωγή και περίθαλψή σας, αλλά δεν είναι υποκατάστατο της συμβουλής του γιατρού σας.

Αν έχετε διαγνωστεί πρόσφατα με καρκίνο του μαστού, πιθανόν να αισθάνεστε συγκλονισμένη, θυμωμένη, φοβισμένη, ανήσυχη ή στενοχωρημένη. Αυτές είναι όλες πολύ φυσιολογικές αντιδράσεις. Κατά τις πρώτες μία ή δύο εβδομάδες μετά τη διάγνωσή σας, είναι πιθανόν να σας ζητηθεί να λάβετε αποφάσεις για θεραπευτική αγωγή. Ζητήστε από τους γιατρούς σας όσες πληροφορίες νομίζετε ότι χρειάζεστε για να λάβετε αποφάσεις. Μπορεί επίσης να βρείτε χρήσιμη τη συζήτηση των επιλογών της θεραπευτικής αγωγής σας με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Οι περιστάσεις και οι ανάγκες κάθε γυναίκας είναι διαφορετικές. Δεν θα είναι όλες οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλιάριο σχετικές για σας και την παρούσα κατάσταση σας.

Αν δυσκολεύεστε να καταλάβετε τους γιατρούς σας, μπορείτε να πάρετε διερμηνέα για να σας βοηθήσει. Για να κανονίσετε να είναι μαζί σας διερμηνέας κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας, μπορείτε:

- να μιλήσετε στο γιατρό σας σχετικά με τις διερμηνευτικές υπηρεσίες του νοσοκομείου σας,
- Για περαιτέρω βοήθεια στην Ελληνική γλώσσα παρακαλείσθε να τηλεφωνήσετε στο **The Cancer Council of NSW** στο **1300 301 449**
- να τηλεφωνήσετε στο **Translating and Interpreting Service (Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας)** στον αριθμό **13 14 50**.

Αυτό το βιβλιάριο βασίζεται σε αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με την καλύτερη κλινική πρακτική. Νέες μέθοδοι για την ανίχνευση και θεραπευτική αγωγή του καρκίνου αναπτύσσονται συνεχώς και μπορεί να τεθούν σε εφαρμογή στο μέλλον. Αν ακούσετε για νέες θεραπευτικές αγωγές ή τεχνολογίες που δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτό το βιβλιάριο, ρωτήστε τους γιατρούς σας για περισσότερες πληροφορίες.

# 1 Σχετικά με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού

Περισσότερες από 11.800 γυναίκες διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού κάθε χρόνο στην Αυστραλία.

Ο καρκίνος του μαστού μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Η μέση ηλικία των γυναικών όταν διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού είναι 64 ετών. Ωστόσο, περίπου ένα τέταρτο των γυναικών που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού είναι νεότερες από 50 ετών.

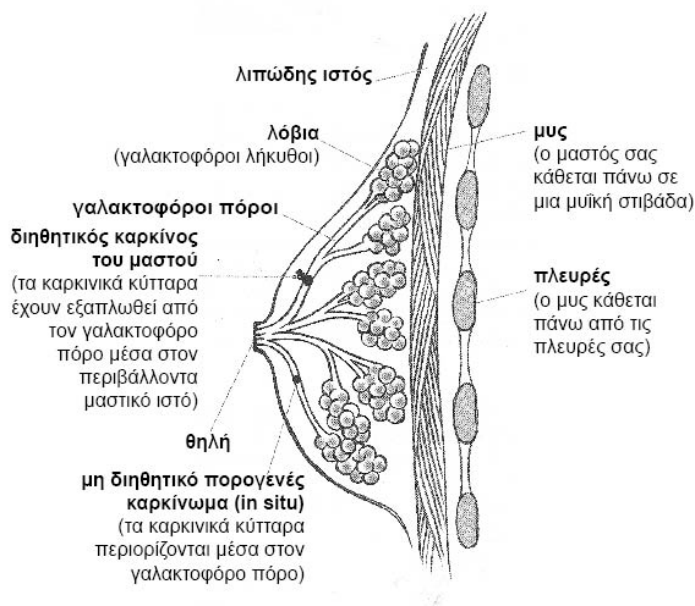
Ο καρκίνος του μαστού μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε άνδρες, αν και αυτό είναι σπάνιο. Ο ανδρικός καρκίνος του μαστού είναι υπεύθυνος για περίπου 1% όλων των καρκίνων του μαστού.

**Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού μπορεί να υποβληθεί σε θεραπευτική αγωγή με επιτυχία, και οι περισσότερες γυναίκες που διαγιγνώσκονται και υποβάλλονται σε θεραπευτική αγωγή για πρώιμο καρκίνο του μαστού δεν θα πεθάνουν από την ασθένεια.**

## Τι είναι πρώιμος καρκίνος του μαστού;

Ο καρκίνος του μαστού αρχίζει στα λόβια και τους πόρους των μαστών. Τα λόβια παράγουν γάλα όταν μια γυναίκα θηλάζει και οι πόροι παίρνουν το γάλα στη θηλή.

## Πώς φαίνεται ο μαστός μου εσωτερικά;



Εικόνα 1: Μαστός γυναίκας που δείχνει διηθητικό καρκίνο του μαστού.

Αν τα καρκινικά κύτταρα περιορίζονται μέσα στους πόρους του μαστού αυτό ονομάζεται **μη διηθητικό πορογενές καρκίνωμα [ductal carcinoma in situ (DCIS)]**. Αν έχετε μη διηθητικό πορογενές καρκίνωμα (DCIS), ζητήστε από το γιατρό σας αντίγραφο του βιβλίου του \*National Breast Cancer Centre με τίτλο *Ductal carcinoma in situ: understanding your diagnosis and treatment (Μη διηθητικό πορογενές καρκίνωμα: κατανόηση της διάγνωσης και της θεραπευτικής αγωγής σας)* (διατίθεται μόνο στα Αγγλικά) ή καλέστε το National Breast Cancer Centre\* στο 1800 624 973.

Αν ο καρκίνος έχει επεκταθεί έξω από τους πόρους μέσα στο μαστικό ιστό, αλλά εξακολουθεί να περιορίζεται μέσα στο μαστό, αυτό ονομάζεται **πρώιμος καρκίνος του μαστού**. Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού μπορεί επίσης να έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες στη μασχάλη.

Αν ο καρκίνος έχει επεκταθεί σε μέρη κοντά στα μαστά, όπως το στήθος (συμπεριλαμβανομένου του δέρματος, των μυών ή των οστών του θώρακα), αλλά ο καρκίνος δεν βρίσκεται σε άλλα μέρη του σώματος, αυτό ονομάζεται **τοπικά προχωρημένος καρκίνος του μαστού**.

Αν ο καρκίνος έχει επεκταθεί έξω από το μαστό και βρίσκεται σε άλλες περιοχές του σώματος, όπως τα οστά ή τους πνεύμονες, αυτό ονομάζεται **μεταστατικός καρκίνος του μαστού**. Αν έχετε μεταστατικό καρκίνο του μαστού, ζητήστε από το γιατρό σας αντίγραφο του βιβλίου του \*National Breast Cancer Centre\* με τίτλο *A guide for women with metastatic breast cancer (Οδηγός για γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού)* (διατίθεται στα Αγγλικά μόνο) ή καλέστε το National Breast Cancer Centre\* στο 1800 624 973.

## 2 Θεραπευτική αγωγή για πρώιμο καρκίνο του μαστού

Ο στόχος της θεραπευτικής αγωγής για πρώιμο καρκίνο του μαστού είναι:

- να αφαιρέσει τον καρκίνο του μαστού
- να καταστρέψει οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα που μπορεί να παραμείνουν στην περιοχή του μαστού ή της μασχάλης
- να καταστρέψει οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα που μπορεί να έχουν επεκταθεί έξω από την περιοχή του μαστού και της μασχάλης, αλλά δεν μπορούν να ανιχνευθούν.

Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού συνήθως υποβάλλεται σε θεραπευτική αγωγή με χειρουργική επέμβαση, με ή χωρίς ραδιοθεραπεία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν ορμονοθεραπεία και χημειοθεραπεία.

Οι διαφορετικοί τύποι θεραπευτικής αγωγής εξηγούνται σε μετέπειτα κεφάλαια.



# Αποφασίζοντας για τη θεραπευτική αγωγή σας

## Η ομάδα θεραπευτικής αγωγής σας

Κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής αγωγής σας για πρώιμο καρκίνο του μαστού θα συναντήσετε έναν αριθμό γιατρών και άλλων επαγγελματιών υγειονομικής περίθαλψης. Τα άτομα που εμπλέκονται στην περίθαλψή σας μπορεί να συναντούνται ή να μιλούν μεταξύ τους για να προγραμματίσουν τη θεραπευτική αγωγή και την περίθαλψή σας. Μαζί, η ομάδα θα εξετάζει ποιες επιλογές θεραπευτικής αγωγής είναι κατάλληλες για την περίπτωσή σας. Η ομάδα σας μπορεί να περιλαμβάνει μερικούς ή όλους από τους παρακάτω:

- **γιατρό γενικής ιατρικής [general practitioner (GP)]** ή τον **οικογενειακό γιατρό** σας που παρέχει συνεχή περίθαλψη και σας παραπέμπει σε ειδικευμένους γιατρούς.
- **χειρουργό** που κάνει εγχείρηση μαστού
- **παθολόγο** που εξετάζει ιστό ο οποίος αφαιρείται από το μαστό σας
- **ακτινολόγο** που διαβάζει ακτινογραφίες, όπως μαστογραφίες
- **ακτινοογκολόγο** που ειδικεύεται σε ακτινοθεραπεία
- **γιατρό ογκολόγο** που ειδικεύεται σε χημειοθεραπεία και ορμονοθεραπεία
- **νοσηλεύτη περίθαλψης μαστού** που παρέχει περίθαλψη και υποστήριξη για γυναίκες με παθήσεις του μαστού
- **νοσηλεύτη ογκολογίας** που παρέχει φροντίδα για άτομα με καρκίνο.

Άλλοι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης που μπορεί να εμπλέκονται στην περίθαλψή σας περιλαμβάνουν:

- **σύμβουλο (counsellor), ψυχολόγο (psychologist) ή ψυχίατρο (psychiatrist)** που παρέχει συναισθηματική υποστήριξη ή/και βοήθα στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης
- **κοινωνικό λειτουργό (social worker)** που παρέχει υποστήριξη και πρακτικές πληροφορίες, για παράδειγμα σχετικά με οικονομική βοήθεια, παιδική φροντίδα και βοήθεια στο σπίτι
- **φυσιοθεραπευτή (physiotherapist) ή εργοθεραπευτή (occupational therapist)** που συμβουλεύει για ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε μετά τη θεραπευτική αγωγή
- **πλαστικό χειρουργό (plastic surgeon)** που κάνει ανάπλαση μαστού για γυναίκες που υποβάλλονται σε μαστεκτομή.

Αν και μπορεί να δείτε μια ποικιλία γιατρών και άλλων επαγγελματιών υγειονομικής περίθαλψης, υπάρχει συνήθως ένα πρόσωπο που αποτελεί το κύριο σημείο επαφής σας.

**Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα με την ομάδα θεραπευτικής αγωγής σας. Είναι σημαντικό να λέτε στην ομάδα θεραπευτικής αγωγής σας για οποιεσδήποτε συγκεκριμένες ανησυχίες και προτεραιότητες που μπορεί να έχετε.**

## Η συμμετοχή σας σε αποφάσεις θεραπευτικής αγωγής

Η κατάσταση κάθε γυναίκας είναι διαφορετική. Η θεραπευτική αγωγή που είναι κατάλληλη για μια γυναίκα μπορεί να μην είναι κατάλληλη για μια άλλη. Δικαιούστε να διαλέξετε τη θεραπευτική αγωγή που σας ταιριάζει καλύτερα. Πριν λάβετε απόφαση, συνιστάται να συζητάτε τις επιλογές θεραπευτικής αγωγής σας με τον/τους γιατρό(ους), την οικογένεια ή/και τους φίλους σας.

Ρωτάτε τους γιατρούς σας όσες ερωτήσεις χρειάζεστε, ακόμα και αν τις έχετε ρωτήσει προηγουμένως, και ενθαρρύνετε την οικογένειά σας να κάνει το ίδιο.

**Αν σας πάρει μια ή δύο εβδομάδες μέχρι να αποφασίσετε για τη θεραπευτική αγωγή σας δεν θα επηρεαστεί η έκβαση της θεραπευτικής αγωγής σας. Ωστόσο, δεν είναι φρόνιμο να σας πάρει μήνες μέχρι να αποφασίσετε.**

Αν είστε δυσαρεστημένη με τη συμβουλή που σας δίνεται ή θέλετε να μιλήσετε σε έναν άλλο γιατρό σε οποιοδήποτε στάδιο, έχετε το δικαίωμα να πάρετε δεύτερη γνώμη.

## 3 Χειρουργική επέμβαση του μαστού

Η χειρουργική επέμβαση του μαστού περιλαμβάνει την αφαίρεση *μέρους* του μαστού (χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού) ή *όλου* του μαστού (μαστεκτομή). Στις περισσότερες περιπτώσεις, η χειρουργική επέμβαση του μαστού περιλαμβάνει επίσης αφαίρεση ενός ή περισσότερων λεμφαδένων από τη μασχάλη.

### Χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού

**Η χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού** μπορεί να είναι κατάλληλη για σας αν ο καρκίνος είναι μικρός σε σύγκριση με το μέγεθος του μαστού σας.

Η χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού συνήθως περιλαμβάνει:

- αφαίρεση του καρκίνου και μικρής περιοχής υγιούς ιστού γύρω του
- αφαίρεση ενός ή περισσότερων λεμφαδένων από τη μασχάλη
- μετά τη χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία στο μαστό στον οποίο βρέθηκε ο καρκίνος (δείτε το τμήμα 4).

### Μαστεκτομή

**Η μαστεκτομή** θεωρείται μια επιλογή αν:

- ο καρκίνος είναι μεγάλος σε σύγκριση με το μέγεθος του μαστού σας ή ο καρκίνος είναι σε περισσότερες από μία περιοχές του μαστού
- κάνατε προηγουμένως χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού και οι γιατροί νομίζουν ότι δεν έχει αφαιρεθεί όλος ο καρκίνος
- ο καρκίνος έχει επιστρέψει στο μαστό σας
- είναι η προτίμησή σας.

Η μαστεκτομή συνήθως περιλαμβάνει:

- αφαίρεση ολόκληρου του μαστού (συνήθως συμπεριλαμβανομένης της θηλής)
- αφαίρεση ενός ή περισσότερων λεμφαδένων από τη μασχάλη.

## Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση λεμφαδένων

Οι λεμφαδένες στη μασχάλη είναι συχνά το πρώτο μέρος στο οποίο θα επεκταθούν τα καρκινικά κύτταρα έξω από το μαστό. Για να ελεγχθεί κατά πόσον ο καρκίνος έχει επεκταθεί στους λεμφαδένες, γίνεται αφαίρεση ενός ή δύο λεμφαδένων κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης και εξετάζονται από τον παθολόγο κάτω από μικροσκόπιο. Αυτές οι πληροφορίες θα βοηθήσουν τους γιατρούς σας να αποφασίσουν κατά πόσον θα συστήσουν επιπρόσθετες θεραπευτικές αγωγές όπως χημειοθεραπεία και ορμονοθεραπεία, οι οποίες ενεργούν σε ολόκληρο το σώμα για να σκοτώσουν τα καρκινικά κύτταρα και να προλάβουν την ανάπτυξη περισσότερων καρκινικών κυττάρων.

Αν έχουν αφαιρεθεί λεμφαδένες, συνήθως θα έχετε μία ή περισσότερες αποστραγγίσεις (πλαστικά σωληνάκια) από τη μασχάλη σας, που συνήθως αφαιρούνται λίγες ημέρες μετά τη χειρουργική επέμβαση.

## Μετά τη χειρουργική επέμβαση

Η παραμονή σας στο νοσοκομείο θα μπορούσε να διαρκέσει μεταξύ μίας ημέρας και μίας εβδομάδας. Αυτό θα εξαρτηθεί από τον τύπο χειρουργικής επέμβασης που κάνετε, την πρόοδό σας στο νοσοκομείο και κατά πόσον ή όχι διατίθεται κοινοτική υποστήριξη όταν θα φύγετε από το νοσοκομείο.

Μετά τη χειρουργική επέμβαση διατήρησης του μαστού, θα σας μείνει μια ουλή στο μαστό σας, η οποία θα βελτιωθεί με το πέρασμα του χρόνου. Ο μαστός σας δεν θα φαίνεται ο ίδιος όπως φαινόταν πριν τη χειρουργική επέμβαση. Συνήθως δεν θα χρειαστεί να φορέσετε πρόθεση μαστού ή να σκεφθείτε να κάνετε ανάπλαση του μαστού.

Αν κάνατε μαστεκτομή θα έχετε ουλή κατά μήκος του στήθους σας, η οποία θα βελτιωθεί με το πέρασμα του χρόνου. Μπορείτε να φοράτε μαλακή **προσωρινή πρόθεση μαστού** (ψεύτικο μαστό) ενώ επουλώνεται η πληγή σας. Ύστερα από αυτό το διάστημα, μπορούν να σας πάρουν μέτρα για **μόνιμη πρόθεση μαστού**. Μπορεί να διαλέξετε να κάνετε ανάπλαση του μαστού η οποία μερικές φορές μπορεί να γίνει την ίδια ώρα όπως και η μαστεκτομή, ή μπορεί να γίνει αργότερα (δείτε παρακάτω).

## Προθέσεις μαστού

Μετά τη μαστεκτομή, μπορείτε να φοράτε ένα τεχνητό μαστό, ονομαζόμενο **εξωτερική πρόθεση μαστού** ή **μορφή μαστού**, μέσα στο σουτιέν σας για να δίνει σχήμα στα ρούχα σας. Είναι σχεδιασμένος για να ταιριάζει με τον τόνο του δέρματος, το μέγεθος και το σχήμα του άλλου μαστού σας. Μια πρόθεση μαστού έχει συγκεκριμένο βάρος ούτως ώστε να δίνει την αίσθηση και να κινείται όπως ο άλλος μαστός σας, να αποκαθιστά την ισορροπία σας και να βοηθά στην πρόληψη οποιωνδήποτε προβλημάτων στάσης του σώματος. Μπορείτε επίσης να πάρετε ειδικό μαγιό με πρόθεση μαστού.

Είναι σημαντικό η πρόθεση μαστού να είναι στα σωστά μέτρα σας. Για να μάθετε πού μπορείτε να πάρετε προθέσεις σε κατάλληλα μέτρα ρωτήστε το γιατρό σας ή επικοινωνήστε με το **Cancer Helpline** στο **13 11 20**.

## *Ανάπλαση του Μαστού*

Η ανάπλαση του μαστού ύστερα από μαστεκτομή περιλαμβάνει την αναδημιουργία του σχήματος του μαστού, χρησιμοποιώντας εμφύτευμα ή ιστό από άλλο μέρος του σώματός σας.

Μερικές φορές η ανάπλαση γίνεται αμέσως μετά από χειρουργική επέμβαση μαστεκτομής (δηλαδή, ενώ είστε ακόμα στο χειρουργείο), και μερικές φορές μπορεί να κάνετε πρόσθετες χειρουργικές επεμβάσεις αργότερα.

Αν και η ανάπλαση του μαστού αποσκοπεί να αναδημιουργήσει το μαστό σας έτσι που να μοιάζει όσο το δυνατόν πιο 'πραγματικός', ο αναπλασμένος μαστός σας δεν θα φαίνεται και δεν θα δίνει την αίσθηση που έδινε όπως πριν την αρχική χειρουργική σας επέμβαση.

Η ανάπλαση του μαστού μπορεί να περιλαμβάνει εμφυτεύματα (που συνήθως γίνονται από ζελέ σιλικόνης), ή χρήση ιστού από ένα άλλο μέρος του σώματός σας. Ο χειρουργός που εκτελεί τη μαστεκτομή σας μπορεί επίσης να είναι σε θέση να κάνει την ανάπλαση του μαστού σας ή μπορεί να συνεργαστεί με, ή να σας παραπέμψει σε, χειρουργό που ειδικεύεται στην ανάπλαση μαστού.

**Δεν υπάρχει κανένα αποδεικτικό στοιχείο ότι η ανάπλαση του μαστού κάνει πιο πιθανή την επιστροφή του καρκίνου του μαστού ή ότι η ανάπλαση του μαστού εμποδίζει τη διάγνωση του καρκίνου του μαστού αν πράγματι ο καρκίνος επιστρέψει.**

### *Παρενέργειες χειρουργικής επέμβασης*

**Η κάθε γυναίκα είναι διαφορετική όσον αφορά το χρονικό διάστημα που παίρνει για να αναρρώσει από εγχείρηση.** Κατά τη διάρκεια των πρώτων λίγων εβδομάδων, οι πληγές σας θα είναι ευαίσθητες και θα χρειάζονται επιπρόσθετη περίθαλψη. Θα συνεχίσουν να επουλώνονται και να δυναμώνουν περισσότερο με το πέρασμα του χρόνου. Μπορεί να έχετε κάποιο πόνο, δυσφορία ή μούδιασμα στο μαστό ή/και στη μασχάλη σας ενώ επουλώνονται οι πληγές - αυτό συνήθως καταπραΰνεται σε λίγες εβδομάδες.

Πολλές γυναίκες εξακολουθούν να αισθάνονται κουρασμένες και χρειάζονται πολλή ξεκούραση, ακόμα και όταν οι πληγές τους φαίνονται να έχουν επουλωθεί. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι είστε έτοιμη να επιστρέψετε σε εργασία ή/και στις τακτικές σας δραστηριότητες ύστερα από 2 ή 3 εβδομάδες, ή μπορεί να χρειαστείτε περισσότερο χρόνο για να αναρρώσετε.

Μερικές γυναίκες αναπτύσσουν λεμφοίδημα ύστερα από χειρουργική επέμβαση. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το Τμήμα 9.

**Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με οποιεσδήποτε παρενέργειες που σας ανησυχούν, ή νομίζετε ότι αναπτύσσονται. Οι περισσότερες παρενέργειες μπορούν να αντιμετωπίζονται με ιατρική περίθαλψη.**

Η σωματική σας ανάρρωση είναι σημαντική, αλλά θα χρειαστείτε επίσης χρόνο για να αναρρώσετε συναισθηματικά. Είναι συνηθισμένο οι γυναίκες να νιώθουν αίσθηση απώλειας ύστερα από χειρουργική επέμβαση του μαστού, και να αντιμετωπίζουν κάποιες δυσκολίες σεξουαλικής φύσης και αυτοεκτίμησης. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το Τμήμα 10.

## 4 Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί ακτίνες Χ (ελεγχόμενες δόσεις ακτινοβολίας) για να καταστρέφει οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα τα οποία μπορεί να απομείνουν στο μαστό ή στο στήθος μετά τη χειρουργική επέμβαση.

- Μετά από συντηρητική χειρουργική επέμβαση του μαστού: *συνήθως* συνιστάται ακτινοθεραπεία στο μαστό
- Μετά από μαστεκτομή: *μερικές φορές* συνιστάται ακτινοθεραπεία στο στήθος
- Μετά από είτε τον ένα είτε τον άλλο τύπο χειρουργικής επέμβασης του μαστού: *κάπου-κάπου* συνιστάται ακτινοθεραπεία στους λεμφαδένες στη μασχάλη ή/και στο κάτω μέρος του αυχένα.

Συνήθως θα αρχίσετε ακτινοθεραπεία 3-6 εβδομάδες ύστερα από τη χειρουργική επέμβαση, ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των υπηρεσιών, και πόσο γρήγορα θα αναρρώσετε από τη χειρουργική επέμβαση. Αν κάνετε και χημειοθεραπεία επίσης (δείτε το Τμήμα 6), πιθανόν να κάνετε ακτινοθεραπεία *μετά* που θα έχει τελειώσει η χημειοθεραπεία (αν και η σειρά με την οποία κάνετε τις θεραπευτικές αγωγές εξαρτάται από την κατάστασή σας).

Όταν αρχίσετε θεραπευτική αγωγή, συνήθως θα κάνετε ακτινοθεραπεία μία φορά την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα, για 5 ή 6 εβδομάδες.

Η χορήγηση ακτινοθεραπείας είναι ανώδυνη. Ωστόσο, μπορεί να διαπιστώσετε ότι έχετε κάποια δυσφορία ή πόνο μετά. Μερικές από τις συνηθισμένες παρενέργειες κατά τη διάρκεια ή μετά την ακτινοθεραπεία περιλαμβάνουν:

- το δέρμα σας στην ή γύρω από την περιοχή που υποβάλλεται σε θεραπεία μπορεί να γίνει κόκκινο και ξηρό, πολύ παρόμοια με ηλιακό έγκαυμα
- μάλλον θα νιώθετε πιο κουρασμένα από συνήθως
- το δέρμα σας μπορεί να αρχίσει να φαίνεται πιο σκούρο από συνήθως.

Αυτές οι παρενέργειες θα βελτιωθούν με το πέρασμα του χρόνου.

Μερικές γυναίκες αναπτύσσουν λεμφοίδημα μετά την ακτινοθεραπεία. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το Τμήμα 9.

**Μιλήστε στον ακτινοογκολόγο, ογκολόγο, ακτινοθεραπευτή ή νοσηλεύτή σας για το πώς να φροντίζετε το δέρμα σας κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας και για οποιεσδήποτε παρενέργειες οι οποίες σας ανησυχούν, ή νομίζετε ότι μπορεί να αναπτύσσονται.**

## 5 Ορμονοθεραπεία

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιείται επιπρόσθετα προς τη χειρουργική επέμβαση και την ακτινοθεραπεία για να βοηθή στην καταστροφή οποιωνδήποτε καρκινικών κυττάρων μαστού στο μαστό σας, ή οποιωνδήποτε καρκινικών κυττάρων που μπορεί να έχουν επεκταθεί σε άλλα

μέρη του σώματός σας αλλά δεν μπορούν να ανιχνευθούν. Οι ορμονοθεραπείες μπορεί επίσης να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης νέου καρκίνου του μαστού είτε στον ένα είτε στον άλλο μαστό.

Οι ορμονοθεραπείες συνιστούνται μόνο για γυναίκες που έχουν υποδοχείς ορμονών στα καρκινικά τους κύτταρα. Ενεργούν αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο ενεργούν οι γυναικείες ορμόνες (χαρακτηριστικά οιστρογόνα) μέσα στο σώμα.

Οι ορμονοθεραπείες περιλαμβάνουν:

- **αντιοιστρογόνα** (π.χ. ταμοξιφένη): αυτά ενεργούν εμποδίζοντας την πρόσληψη οιστρογόνων από τα καρκινικά κύτταρα· μπορούν να χρησιμοποιούνται από γυναίκες όλων των ηλικιών που έχουν υποδοχείς ορμονών στα καρκινικά τους κύτταρα
- **ωοθηκικές θεραπευτικές αγωγές**: αυτές ενεργούν εμποδίζοντας τις ωοθήκες να παράγουν οιστρογόνα (π.χ. με χειρουργική επέμβαση, ακτινοθεραπεία ή φάρμακα)· μπορούν να χρησιμοποιούνται από γυναίκες που δεν έχουν φθάσει ακόμα στην εμμηνόπαυση
- **αναστολείς αρωματάσης**: αυτοί ενεργούν εμποδίζοντας την παραγωγή οιστρογόνων· αυτά τα νεότερα φάρμακα χρησιμοποιούνται μερικές φορές ως εναλλακτικά στα αντιοιστρογόνα για γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού που έχουν ήδη περάσει την εμμηνόπαυση.

Οι διαφορετικοί τύποι ορμονοθεραπειών έχουν διαφορετικές παρενέργειες. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις παρενέργειες των ορμονοθεραπειών δείτε το Τμήμα 9. Η κάθε γυναίκα είναι διαφορετική στον τρόπο που αντιδρά σε μια συγκεκριμένη ορμονοθεραπεία. Ένας **γιατρός ογκολόγος** θα σας πει ποιες ορμονοθεραπείες θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες στη θεραπευτική αγωγή του καρκίνου του μαστού σας και θα σας πει για τυχόν κινδύνους. Εναλλακτικά, μπορεί ο χειρουργός, ο ακτινοογκολόγος ή ο γιατρός σας γενικής ιατρικής (GP) να χειρίζεται την ορμονοθεραπεία σας.

**Είναι σημαντικό να σταθμίζετε τις ωφέλειες και τις παρενέργειες των διαφορετικών ορμονοθεραπειών για την κατάστασή σας.**

## 6 Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία περιλαμβάνει τη λήψη φαρμάκων που καταστρέφουν οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα του μαστού στο μαστό σας, ή οποιαδήποτε καρκινικά κύτταρα που μπορεί να έχουν εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματός σας, αλλά δεν μπορούν να ανιχνευθούν.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιείται επιπρόσθετα προς τη χειρουργική επέμβαση του μαστού (με ή χωρίς ακτινοθεραπεία και ορμονοθεραπείες).

Η απόφαση σχετικά με το κατά πόσον πρέπει να κάνετε χημειοθεραπεία και ποιο τύπο να κάνετε θα εξαρτηθεί από τον τύπο του καρκίνου του μαστού που έχετε, άλλες θεραπευτικές αγωγές που σας έχουν χορηγηθεί, τη γενική σας υγεία και την προτίμησή σας. **Είναι σημαντικό να σταθμίσετε τις ωφέλειες και τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας για την κατάστασή σας.**

Ένας **γιατρός ογκολόγος** θα σας εξηγήσει ποια φάρμακα χημειοθεραπείας συνιστούνται για την περίπτωσή σας, τις πιθανές παρενέργειες, για πόσο διάστημα μπορεί να χρειάζεται να παίρνετε φάρμακα χημειοθεραπείας, και πού μπορείτε να κάνετε χημειοθεραπεία. Συνήθως μπορείτε να κάνετε χημειοθεραπεία σε νοσοκομείο ή ειδική κλινική, χωρίς να χρειάζεται να διανυκτερεύσετε. Αν

ζείτε σε περιοχή όπου δεν υπάρχει γιατρός ογκολόγος (όπως σε μια αγροτική περιοχή), μπορεί ο γιατρός σας γενικής ιατρικής (GP) ή ο χειρουργός σας να χειρίζεται τη θεραπευτική αγωγή σας.

Ο πιο συνηθισμένος τρόπος για να κάνετε χημειοθεραπεία είναι με ένεση μέσω 'ορού' στο χέρι ή το βραχίονά σας. Μερικά φάρμακα χημειοθεραπείας λαμβάνονται ως δισκία.

Η χημειοθεραπεία συνήθως χορηγείται σε 'κύκλους' μέσα σε περίοδο 3-6 μηνών. Αυτό σημαίνει ότι έχετε μια σύντομη περίοδο θεραπευτικής αγωγής, ακολουθούμενη από μια περίοδο διακοπής, ακολουθούμενη από μια άλλη περίοδο θεραπευτικής αγωγής, και τα λοιπά. Η διάρκεια της θεραπευτικής αγωγής σας και οι περίοδοι διακοπής θα εξαρτηθούν από τον τύπο του καρκίνου του μαστού που έχετε και από τον τύπο των φαρμάκων χημειοθεραπείας που λαμβάνετε. Η κάθε θεραπευτική αγωγή μπορεί να παίρνει μεταξύ 30 λεπτών και λίγων ωρών.

### **Παρενέργειες**

Επιπρόσθετα προς την καταστροφή καρκινικών κυττάρων, η χημειοθεραπεία μπορεί επίσης να βλάψει μερικά φυσιολογικά κύτταρα. Οι περιοχές που επηρεάζονται συνήθως περιλαμβάνουν το στόμα, το στομάχι και τα έντερα, το δέρμα, τα μαλλιά και το μυελό των οστών. Η βλάβη στα φυσιολογικά κύτταρα προκαλεί τις παρενέργειες της χημειοθεραπείας. Ωστόσο, τα φυσιολογικά κύτταρα επιδιορθώνουν τη βλάβη πιο αποδοτικά από τα καρκινικά κύτταρα, και τα φυσιολογικά κύτταρα μπορούν να αναρρώσουν.

Οι πιθανές παρενέργειες περιλαμβάνουν ναυτία, στοματικά έλκη, δερματικά προβλήματα, απώλεια ή αύξηση βάρους, κούραση και απώλεια μαλλιών. Οι περισσότερες παρενέργειες μπορούν να αντιμετωπιστούν με ιατρική περίθαλψη.

Δεν προκαλείται απώλεια μαλλιών από όλα τα φάρμακα χημειοθεραπείας. Αν πράγματι χάσετε κάποια από τα μαλλιά σας, συνήθως θα ξαναφυτρώσουν μέσα σε εβδομάδες ή μήνες από το τέλος της χημειοθεραπείας. Πιθανόν να θέλετε να φοράτε φουλάρι, καπέλο, τουρμπάνι ή περούκα για να καλύπτετε το κεφάλι σας ενώ ξαναφυτρώνουν τα μαλλιά σας. Για πληροφορίες σχετικά με επιλογές καλέστε το **Cancer Helpline** στο **13 11 20**.

Οι γυναίκες που δεν έχουν φθάσει ακόμα στην εμμηνόπαυση μπορεί να έχουν εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα κατά τη χημειοθεραπεία. Μερικά φάρμακα χημειοθεραπείας μπορεί να προκαλέσουν μόνιμη εμμηνόπαυση. Δείτε το Τμήμα 9 για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα, γονιμότητα και εγκυμοσύνη μετά τη θεραπευτική αγωγή.

Αν αισθάνεστε ανήσυχη ή στενοχωρημένη σχετικά με τη θεραπευτική αγωγή σας μπορείτε να μιλήσετε σε ένα σύμβουλο, ψυχολόγο ή ψυχίατρο (δείτε το Τμήμα 10).

**Μιλήστε στο(ους) γιατρό(ους) σας σχετικά με τις παρενέργειες των θεραπευτικών αγωγών που συνιστούνται για σας και για τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισής τους.**

## **7 Κλινικές δοκιμές**

Κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής αγωγής σας, μπορεί να ερωτηθείτε κατά πόσο θα θέλατε να λάβετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Οι κλινικές δοκιμές προσπαθούν να βρουν κατά πόσον είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές οι ελπιδοφόρες νέες προσεγγίσεις στην πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπευτική αγωγή του καρκίνου.

Το πλεονέκτημα της συμμετοχής σε μια κλινική δοκιμή είναι ότι μπορεί να σας χορηγηθούν νεότερες θεραπευτικές αγωγές που δεν διατίθενται ακόμα για το γενικό κοινό. Αυτές οι θεραπευτικές αγωγές *μπορεί* να είναι πιο αποτελεσματικές από τις θεραπευτικές αγωγές που συνιστούνται επί του παρόντος. Συμμετέχοντας σε μια κλινική δοκιμή θα βοηθήσετε επίσης άλλες γυναίκες που θα διαγνωστούν με καρκίνο του μαστού στο μέλλον.

Το μειονέκτημα της συμμετοχής σε μια κλινική δοκιμή είναι ότι οι νεότερες θεραπευτικές αγωγές μπορεί να μην είναι πιο αποτελεσματικές από τις κανονικές θεραπευτικές αγωγές, και μπορεί να έχουν περισσότερες παρενέργειες. Ή μπορεί να τοποθετηθείτε σε ομάδα η οποία δεν λαμβάνει τη νεότερη θεραπευτική αγωγή.

**Αν ενδιαφέρεστε, ρωτήστε τους γιατρούς σας για τυχόν κλινικές δοκιμές που είναι κατάλληλες για σας.**

## 8 Συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες - όπως βελονισμός, διαλογισμός, γιόγκα, τάι τσι, μουσική, μασάζ, αρωματοθεραπεία, διαιτητικές θεραπείες, βότανα και ομοιοπαθητική - σας βοηθούν. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι πολλές συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες δεν έχουν δοκιμαστεί για παρενέργειες, ή για τις αντιδράσεις τους με συμβατικές θεραπευτικές αγωγές.

**Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ότι οι συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες μπορούν να αφαιρέσουν τον καρκίνο του μαστού, να τον εμποδίσουν από το να επιστρέψει, ή να τον εμποδίσουν από το να επεκταθεί σε άλλα μέρη του σώματος.**

Μερικές συμπληρωματικές θεραπείες μπορούν να αυξήσουν την ευεξία σας και να μειώσουν το άγχος (π.χ. θεραπεία χαλάρωσης και καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση). Μερικές συμπληρωματικές και εναλλακτικές θεραπείες μπορεί να είναι βλαβερές αν λαμβάνονται συγχρόνως με συμβατικές θεραπευτικές αγωγές.

**Μιλήστε με το γιατρό σας για οποιοσδήποτε συμπληρωματικές ή εναλλακτικές θεραπείες τις οποίες κάνετε, στις οποίες συμμετέχετε ή τις οποίες σκέφτεστε να κάνετε.**

## 9 Μετά τη θεραπευτική αγωγή

### Λεμφοίδημα

Μερικές γυναίκες παρουσιάζουν λεμφοίδημα ύστερα από χειρουργική επέμβαση για καρκίνο του μαστού ή/και ακτινοθεραπεία στη μασχάλη. Το λεμφοίδημα είναι πρήξιμο σε μια περιοχή του σώματος λόγω απόφραξης των λεμφαγγείων. Μπορεί να είναι πολύ ελαφρό ή αρκετά σοβαρό. Το λεμφοίδημα μπορεί να παρουσιαστεί μήνες, ή ακόμα και χρόνια, μετά τη θεραπευτική αγωγή. Μπορεί να παρουσιαστεί στο βραχίονα, στο μαστό, ή στον εναπομείναντα ιστό του μαστού.

Αν παρουσιαστεί λεμφοίδημα, δεν μπορεί να θεραπευθεί. Ωστόσο, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε να μειωθεί το πρήξιμο και να αποφευχθεί μόλυνση.



**Πείτε στους γιατρούς σας αμέσως για τυχόν πρήξιμο, σφίξιμο ή πόνο στο βραχίονα ή στο μαστό που παρουσιάζεται μετά τη θεραπευτική αγωγή, ούτως ώστε να μπορεί να αντιμετωπιστεί.**

## **Εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα**

Τα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα είναι συνηθισμένες παρενέργειες των ορμονοθεραπειών και μερικών φαρμάκων χημειοθεραπείας. Μερικές φορές η εμμηνόπαυση είναι προσωρινή και μερικές φορές είναι μόνιμη. Όσο πλησιέστερα είστε στην ηλικία φυσικής εμμηνόπαυσης όταν υποβληθείτε σε θεραπευτική αγωγή, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να είναι μόνιμη η εμμηνόπαυση. Αν η εμμηνόπαυσή σας είναι μόνιμη, μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με τον κίνδυνο οστεοπόρωσης (εύθραυστα οστά).

Ασχέτως του κατά πόσον η εμμηνόπαυσή σας είναι προσωρινή ή μόνιμη, μπορεί να αντιμετωπίσετε μερικά ή όλα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- εξάψεις
- διαταραχή ύπνου
- κολπική ξηρότητα ή/και εκκρίσεις
- μείωση της λίμπιντο
- έλλειψη έμμηνων περιόδων, ή ακανόνιστες έμμηνες περιόδους.

Μερικές γυναίκες έχουν εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα μόνο για λίγους μήνες, ενώ άλλες γυναίκες τα έχουν για πολύ περισσότερο διάστημα. Οι γυναίκες χρησιμοποιούν μια ποικιλία ιατρικών θεραπευτικών αγωγών, αλλαγών τρόπου διαβίωσης και συμπληρωματικών θεραπειών για αντιμετώπιση των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων τους.

**Πείτε το στο γιατρό σας αν αισθάνεστε οποιαδήποτε εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα, ούτως ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπιστούν.**

## **Γονιμότητα και εγκυμοσύνη**

Οι θεραπευτικές αγωγές για πρώιμο καρκίνο του μαστού μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά σας να μείνετε έγκυος. Μερικές επιδράσεις είναι μόνο προσωρινές ενώ άλλες είναι μόνιμες.

**Αν δεν έχετε φθάσει ακόμα στην εμμηνόπαυση και μελετάτε την πιθανότητα να κάνετε παιδιά στο μέλλον, συζητήστε τον κίνδυνο στειρότητας με το γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιαδήποτε θεραπευτική αγωγή.**

Ρωτήστε το γιατρό σας αν υπάρχουν άλλες θεραπευτικές αγωγές που έχουν λιγότερες πιθανότητες να σας κάνουν στείρα (και, αν ναι, πόσο αποτελεσματικές είναι για την κατάστασή σας) ή μπορεί να μελετήσετε την πιθανότητα κατάψυξης μερικών εμβρύων πριν τη θεραπευτική αγωγή, ούτως ώστε να μπορέσετε ίσως να μείνετε έγκυος στο μέλλον.

## **Εγκυμοσύνη μετά τη θεραπευτική αγωγή**

Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που να εισηγούνται ότι είναι επισφαλές για σας ή το βρέφος σας αν μείνετε έγκυος ύστερα από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο του μαστού, ή ότι η

εγκυμοσύνη μετά από θεραπευτική αγωγή για καρκίνο του μαστού θα αυξήσει τις πιθανότητες να επιστρέψει ο καρκίνος του μαστού.

## **Θηλασμός μετά τη θεραπευτική αγωγή**

Οι περισσότερες γυναίκες που έκαναν ακτινοθεραπεία μετά από χειρουργική επέμβαση του μαστού διαπιστώνουν ότι είναι μόνιμα ανίκανες να θηλάσουν από το *μαστό που υπεβλήθη σε θεραπευτική αγωγή*. Συνήθως ο μαστός που υπεβλήθη σε θεραπευτική αγωγή δεν παράγει γάλα.

Αν είστε ικανή να θηλάσετε από το μαστό που υπεβλήθη σε θεραπευτική αγωγή, *δεν* υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που να εισηγούνται ότι αυτό είναι ανασφαλές για σας ή για το βρέφος σας. Μπορείτε να θηλάζετε με ασφάλεια από το *μαστό σας που δεν υπεβλήθη σε θεραπευτική αγωγή* αν κάνατε ακτινοθεραπεία.

## **Μετέπειτα παρακολούθηση**

**Τακτική μετέπειτα παρακολούθηση είναι απαραίτητη ύστερα από τη θεραπευτική αγωγή για πρώιμο καρκίνο του μαστού.**

Μετά τη θεραπευτική αγωγή σας θα πρέπει να έχετε τακτικά ραντεβού με το γιατρό σας γενικής ιατρικής (GP), το χειρουργό, τον ακτινοογκολόγο ή το γιατρό ογκολόγο σας. Η τακτική μετέπειτα παρακολούθηση εξασφαλίζει ότι, αν ο καρκίνος του μαστού επιστρέψει στο μαστό, σε ιστό του μαστού, ή στον άλλο μαστό, θα υποβληθεί σε θεραπευτική αγωγή αμέσως. Η τακτική μετέπειτα παρακολούθηση επιτρέπει επίσης στο γιατρό σας να ελέγχει και να αντιμετωπίζει, οποιοσδήποτε παρενέργειες από θεραπευτική αγωγή που μπορεί να εμφανιστούν μετά που θα έχετε τελειώσει τη θεραπευτική αγωγή σας. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με ένα πρόγραμμα μετέπειτα παρακολούθησης.

Η κατάλληλη μετέπειτα παρακολούθηση περιλαμβάνει τακτικές εξετάσεις και μαστογραφίες. Δεν περιλαμβάνει ακτινογραφίες θώρακα, σπινθηρογραφήματα οστών ή εξετάσεις αίματος εκτός αν υπάρχει πρόβλημα που δείχνει ότι χρειάζονται.

Δείτε το γιατρό σας γενικής ιατρικής (GP) ή τον ειδικευμένο γιατρό σας το συντομότερο δυνατό αν:

- αισθανθείτε όγκο είτε στον ένα είτε στον άλλο μαστό, ή στον ιστό μαστού που απέμεινε στο στήθος σας ύστερα από μαστεκτομή
- έχετε οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα είτε στον ένα είτε στον άλλο μαστό, όπως έκκριση θηλής
- εμφανίσετε οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα που σας ανησυχούν.

**Μην περιμένετε μέχρι το τακτικό ραντεβού σας αν προσέξετε οποιοσδήποτε νέες ή ασυνήθιστες αλλαγές.**

Αν αλλάξετε γιατρούς οποιαδήποτε στιγμή, ζητήστε από το νέο γιατρό σας να ζητήσει τον ιατρικό σας φάκελο από τον προηγούμενο γιατρό σας.

# 10 Αντιμετώπιση και υποστήριξη

Η εμπειρία της διάγνωσης και της υποβολής σε θεραπευτική αγωγή για πρώιμο καρκίνο του μαστού είναι διαφορετική για κάθε γυναίκα. Διατίθεται υποστήριξη για να βοηθά εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας να αντιμετωπίσετε επιτυχώς οποιοσδήποτε δύσκολες στιγμές.

Η φροντίδα της συναισθηματικής σας ευεξίας είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της συνεχούς περίθαλψής σας. Αν και μπορεί να δοκιμάσετε διαφορετικά συναισθήματα σε διαφορετικά στάδια της διαδικασίας της θεραπευτικής αγωγής και της ανάρρωσης, οι περισσότερες γυναίκες πράγματι αντιμετωπίζουν ικανοποιητικά τις αλλαγές που προκαλούνται από την εμπειρία τους με τον καρκίνο του μαστού. Μερικές γυναίκες νιώθουν ανησυχία ή κατάθλιψη για αρκετά χρόνια, ιδιαίτερα σχετικά με την πιθανότητα να ξαναγυρίσει ο καρκίνος. Μιλήστε με τους γιατρούς σας ή άλλους επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με οποιοσδήποτε ανησυχίες που μπορεί να έχετε. Αν νομίζετε ότι θα θέλατε περισσότερη υποστήριξη, ζητήστε να παραπεμφθείτε σε ειδικευμένο επαγγελματία όπως σύμβουλο, ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

## Τα αισθήματά σας

Η διάγνωση και θεραπευτική αγωγή του καρκίνου του μαστού προκαλεί αλλαγές στη ζωή σας, και μπορεί ν' αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε για διάφορα πράγματα. Αυτές οι αλλαγές και τα αποτελέσματά τους δεν θα είναι τα ίδια για όλες τις γυναίκες, αλλά μπορεί να είναι καθησυχαστικό να γνωρίζετε ότι κι άλλες γυναίκες μοιράζονται κάποια από τα ίδια αισθήματα και τις ίδιες εμπειρίες.

Μερικά από τα αισθήματα που *μπορεί* να δοκιμάσετε συμπεριλαμβάνουν σοκ, θυμό, αίσθηση ότι είστε 'απλώς ένας αριθμός' ή ότι είναι 'απλώς ένας μαστός', απομόνωση και μοναξιά, αυτομομφή, λύπη ή κατάθλιψη, άγχος ή φόβο.

**Το να μοιράζεστε τις σκέψεις και τα αισθήματά σας με άλλους, ακόμα και οδυνηρά αισθήματα, μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε επιτυχώς τη διάγνωσή σας.**

Η κάθε γυναίκα είναι διαφορετική στον τρόπο που αντιμετωπίζει δύσκολα αισθήματα τα οποία έχουν να κάνουν με καρκίνο του μαστού. Είναι δυνατό να παρέχεται υποστήριξη από μια μεγάλη ποικιλία ατόμων και οργανισμών. Μερικές γυναίκες εκφράζουν και αντιμετωπίζουν τα αισθήματά τους μέσω οικογενειακών, φιλικών και κοινοτικών δραστηριοτήτων. Άλλες ζητούν επαγγελματική βοήθεια - από το γιατρό γενικής ιατρικής (GP) τους, ή άλλους επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης. Το σπουδαίο πράγμα που πρέπει να θυμάστε είναι ότι **δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζετε τα πράγματα μόνη σας**. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να βρείτε υποστήριξη και βοήθεια για αντιμετώπιση των αισθημάτων σας σχετικά με τη διάγνωση και τη θεραπευτική αγωγή σας.

Εκτός από οποιαδήποτε υποστήριξη που παίρνετε από οικογένεια και φίλους, μπορείτε να βρείτε υποστήριξη από:

- μέλη της ομάδας θεραπευτικής αγωγής σας, ιδιαίτερα από νοσηλευτή περίθαλψης μαστού, που παρέχει υποστήριξη και πληροφόρηση για γυναίκες με καρκίνο του μαστού

- υπηρεσίες και ομάδες υποστήριξης καρκίνου - καλέστε το **Cancer Helpline: 13 11 20** ή ρωτήστε το γιατρό ή το νοσοκομείο σας για στοιχεία ομάδων συμπαράστασης οι οποίες διατίθενται στην περιοχή σας
- επαγγελματία σύμβουλο
- το Breast Cancer Network Australia (Δίκτυο Καρκίνου του Μαστού Αυστραλίας), που παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη σε γυναίκες που επηρεάζονται από καρκίνο του μαστού.

## Η επίπτωση στον/στη σύντροφο, την οικογένεια και τους φίλους σας

Η διάγνωση και η θεραπευτική αγωγή του καρκίνου του μαστού σας θα επηρεάσουν άλλους στη ζωή σας, όπως τον/τη σύντροφό ή σύζυγό σας, την οικογένεια και τους στενούς φίλους σας. Μπορεί να νιώθουν ανήσυχoi, ανίσχυροι ή να μη ξέρουν τι να πουν. Μπορεί να έχουν παρόμοια συναισθήματα με σας, όπως σοκ, λύπη, κατάθλιψη, φόβο, άγχος και θυμό. Το κάθε άτομο είναι διαφορετικό και θα έχει το δικό του τρόπο αντιμετώπισης του καρκίνου του μαστού σας.

**Για αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού σας και επίλυση τυχόν προβλημάτων, η καλή επικοινωνία μεταξύ εσάς και άλλων είναι σημαντική.**

Τα παιδιά σας είναι πιθανόν να επηρεαστούν από τη διάγνωσή σας. Ανάλογα με την ηλικία τους, τα παιδιά μπορεί να γνωρίζουν ότι κάτι δεν πάει καλά χωρίς ούτε καν να τους το πείτε εσείς. Μπορεί να χρειάζεται να μιλήσετε στα παιδιά σας για την κατάστασή σας ούτως ώστε να καταλάβουν τι συμβαίνει. Απαντήστε τις ερωτήσεις τους όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά με λέξεις που μπορούν να καταλάβουν. Αυτό που φαντάζονται ότι συμβαίνει είναι πιθανόν πιο ανησυχητικό γι' αυτά από ό,τι θα είναι η πραγματικότητα, όταν τους εξηγηθεί.

Η επίδραση της διάγνωσής σας στο παιδί σας μπορεί να αντικατοπτρίζεται στη συμπεριφορά του παιδιού σας. Αν ανησυχείτε για τη συμπεριφορά του παιδιού σας στο σχολείο, θα μπορούσατε να επιλέξετε να μιλήσετε στο δάσκαλο για τον καρκίνο του μαστού σας, ούτως ώστε να καταλάβει τους λόγους για τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά.

**Αν ανησυχείτε για τα παιδιά σας, μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να τα παραπέμψει σε σύμβουλο, ψυχολόγο ή ψυχίατρο, ή μερικά μέλη ή όλη η οικογένεια μπορούν/εί να δουν/ει οικογενειακό θεραπευτή.**

## Η επίπτωση στη σεξουαλικότητά σας

Η χειρουργική επέμβαση του μαστού, η ακτινοθεραπεία, η ορμονοθεραπεία και η χημειοθεραπεία συχνά έχουν σημαντική επίδραση στο πώς νιώθουν οι γυναίκες για τον εαυτό τους και την ελκυστικότητά τους. Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε γυναίκα, είτε έχει είτε δεν έχει σύντροφο.

Οι αλλαγές στο σώμα σας, πόση ενέργεια έχετε, και η διάθεσή σας θα επηρεάζουν το πώς νιώθετε για τον εαυτό σας. Αυτό συμπεριλαμβάνει τη σεξουαλική σας επιθυμία και την ικανότητά σας να έχετε σεξουαλική σχέση με άλλους.

Αν έχετε ανησυχίες θα μπορούσατε να μιλήσετε στο γιατρό, νοσηλεύτη ή άλλο επαγγελματία υγειονομικής περίθαλψής σας. Υπάρχουν επίσης εκπαιδευμένοι ειδικευμένοι επαγγελματίες που μπορούν να προσφέρουν συμβουλές για σας ή /και τον/τη σύντροφό σας.

## Επιστροφή σε εργασία ή κάποια τακτική δραστηριότητα

Αν εργαζόσασταν ή συμμετείχατε σε μια τακτική δραστηριότητα όταν έγινε διάγνωση του καρκίνου του μαστού σας, ίσως να βρείτε χρήσιμη την επιστροφή σε αυτή την εργασία ή δραστηριότητα σύντομα μετά τη θεραπευτική αγωγή. Αυτό θα μπορούσε να σας κάνει να νιώθετε ότι σας εκτιμούν και να σας δώσει την ανακούφιση του να είστε γύρω από ανθρώπους που σας είναι γνωστοί. Μιλήστε στον εργοδότη ή στον οργανισμό σας για να γίνουν οι ώρες σας πιο ελαστικές για ένα διάστημα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπευτική αγωγή.

Μπορεί να δυσκολεύεστε να μιλήσετε με τους συναδέλφους ή τους φίλους σας για την εμπειρία σας όσον αφορά τη διάγνωσή σας με καρκίνο του μαστού. Αν το θέλετε, μπορείτε να μοιραστείτε την εμπειρία σας με μόνο λίγους στενούς φίλους ή συναδέλφους. Το να μοιραστείτε τα αισθήματά σας θα μπορούσε να οδηγήσει σε πολύτιμη υποστήριξη.

## Οικονομική και πρακτική υποστήριξη

Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με τα πιθανά έξοδα ιατρικών εξετάσεων, θεραπευτικής αγωγής και υπηρεσιών υποστήριξης.

Τα έξοδά σας θα εξαρτηθούν από τα: κατά πόσον υποβάλλεστε σε θεραπευτική αγωγή στο δημόσιο ή το ιδιωτικό σύστημα· κατά πόσον εργάζεστε και χρειάζεται να παίρνετε άδεια για θεραπευτική αγωγή· και κατά πόσον ζείτε σε αγροτική περιοχή και χρειάζεται να ταξιδεύετε για θεραπευτική αγωγή.

Αν χρειάζεται να υποβληθείτε σε θεραπευτική αγωγή όπως χειρουργική επέμβαση ή ακτινοθεραπεία σε ένα κέντρο ή νοσοκομείο που είναι μακριά από εκεί που ζείτε μπορεί να διατίθεται στέγαση για σας και την οικογένειά σας σε μειωμένη τιμή ή μπορεί να είναι δυνατό να πάρετε κάποια οικονομική βοήθεια με τα ταξιδιωτικά έξοδα.

Ανάλογα με τις περιστάσεις σας και το πού ζείτε, μπορεί επίσης να διατίθεται οικονομική και πρακτική βοήθεια για παιδική φροντίδα, γεύματα ή γενική οικιακή βοήθεια. Θα μπορούσε επίσης να δικαιούστε επίδομα ασθενείας (sickness allowance) ενώ υποβάλλεστε σε, και αναρρώνετε από, θεραπευτική αγωγή.

Για να μάθετε σχετικά με οικονομική βοήθεια, ρωτήστε τον/τη νοσοκομειακό ή κοινοτικό **κοινωνικό λειτουργό (social worker)**, **νοσηλεύτη περίθαλψης του μαστού (breast care nurse)** ή **κοινοτικό νοσηλεύτη (community nurse)** ή επικοινωνήστε με το **Cancer Helpline** στο **13 11 20**.

## 11 Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Είναι σημαντικό να πιστεύετε ότι έχετε αρκετές πληροφορίες για να λάβετε αποφάσεις σχετικά με τη θεραπευτική αγωγή σας.

Για πληροφορίες σχετικά με θεραπευτική αγωγή, υπηρεσίες υποστήριξης, οικονομική βοήθεια και πρακτικά θέματα, τηλεφωνείτε στο **Cancer Helpline** στον αριθμό **13 11 20**. Σε μερικές Πολιτείες υπάρχουν δίγλωσσοι σύμβουλοι ή υπάλληλοι πληροφόρησης που μπορούν να σας καθοδηγήσουν σε πληροφορίες στη γλώσσα σας.

Άλλες πηγές περαιτέρω πληροφοριών (στα Αγγλικά) σχετικά με τον καρκίνο του μαστού:

**National Breast Cancer Centre\***

Τηλέφωνο: 1800 624 973

Δικτυακός τόπος: [www.nbcc.org.au](http://www.nbcc.org.au)

**Breast Cancer Network Australia (Δίκτυο Καρκίνου του Μαστού Αυστραλίας)**

Τηλέφωνο: 1800 500 258

Δικτυακός τόπος: [www.bcna.org.au](http://www.bcna.org.au)

**Επαγγελματίες διερμηνείς**

Οι διερμηνείς βοηθούν γυναίκες που δεν έχουν ευχέρεια στην Αγγλική να καταλαβαίνουν όλα όσα λέει ο γιατρός. Για να βρείτε διερμηνέα μπορείτε:

- να μιλήσετε στο γιατρό σας σχετικά με τις υπηρεσίες διερμηνείας του νοσοκομείου σας
- να τηλεφωνήσετε στο **Cancer Helpline** στον αριθμό **13 11 20**
- να τηλεφωνήσετε στο **Translating and Interpreting Service** (Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας) στον αριθμό **13 14 50**.

## 12 Ερωτήσεις που μπορεί να επιθυμείτε να ρωτήσετε

Μη φοβάστε να ρωτάτε τους γιατρούς σας ερωτήσεις για να παίρνετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε. Μερικές από τις ερωτήσεις που μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε αναγράφονται παρακάτω.

- Πού είναι ο καρκίνος του μαστού μου;
- Μπορώ να πεθάνω από καρκίνο του μαστού;
- Πού μπορώ να πάω για υποστήριξη;
- Θα παρουσιάσουν οι κόρες μου καρκίνο του μαστού;
- Ποια θεραπευτική αγωγή συνιστάτε; Γιατί;
- Ποια είναι τα οφέλη και ποιοι οι κίνδυνοι κάθε θεραπευτικής αγωγής;
- Ποιες είναι οι παρενέργειες κάθε θεραπευτικής αγωγής;
- Ποιες είναι οι πιθανότητες να επιστρέψει ο καρκίνος μετά τη θεραπευτική αγωγή;
- Ποιες είναι οι πιθανότητες να επεκταθεί ο καρκίνος σε άλλα μέρη του σώματος μετά τη θεραπευτική αγωγή;
- Πώς θα φαίνομαι και πώς θα αισθάνομαι κατά και μετά τη θεραπευτική αγωγή;
- Θα ήθελα δύο εβδομάδες για να λάβω απόφαση - θα κάνει καμιά διαφορά αυτό;
- Πόσο θα μου πάρει για να αναρρώσω;
- Πόσο διάστημα θα χρειαστεί να μείνω εκτός εργασίας;

- Πού θα πάω για θεραπευτική αγωγή;
- Θα επηρεάσει η θεραπευτική αγωγή την ικανότητά μου να κάνω παιδιά;
- Είναι ασφαλές να κάνω θεραπευτική αγωγή αν είμαι έγκυος;
- Μπορώ να θηλάζω κατά / μετά τη θεραπευτική αγωγή μου για καρκίνο του μαστού;
- Αν κάνω εγχείρηση, υπάρχει η επιλογή ανάπλασης του μαστού;
- Πού και πότε μπορώ να πάρω πρόθεση μαστού;
- Πώς μπορώ να μιλήσω με άλλες γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε θεραπευτική αγωγή για καρκίνο του μαστού;
- Υπάρχουν οποιεσδήποτε κλινικές δοκιμές κατάλληλες για μένα;
- Υπάρχουν συμπληρωματικές θεραπευτικές αγωγές που μπορεί να με βοηθήσουν;
- Μπορώ να κάνω συμπληρωματικές θεραπευτικές αγωγές συγχρόνως με τη θεραπευτική αγωγή μου;
- Μπορώ να λάβω οικονομική βοήθεια για να με βοηθήσει;
- Ποιες επακόλουθες εξετάσεις θα κάνω μετά τη θεραπευτική αγωγή;

\* Το Φεβρουάριο 2008, το Εθνικό Κέντρο Καρκίνου του Μαστού στο οποίο εντάσσεται το Πρόγραμμα Καρκίνου των Ωοθηκών (NBCC) άλλαξε την επωνυμία του σε Εθνικό Κέντρο κατά του Καρκίνου του Μαστού και των Ωοθηκών (National Breast and Ovarian Cancer Centre - NBOCC).