

# Πρώιμος καρκίνος του μαστού

02

Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!

# Πίνακας Περιεχομένων

Τι θα συμβεί τώρα που έχω διαγνωστεί με πρώιμο καρκίνο του μαστού;	02
Τι σημαίνει «πρώιμος καρκίνος του μαστού»; _____	03
Τι θεραπείες υπάρχουν διαθέσιμες για τον πρώιμο καρκίνο του μαστού;	04
Πώς να τα βγάλω πέρα με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού _____	08
Μπορεί να επανεμφανιστεί ο πρώιμος καρκίνος του μαστού; _____	16
Πόσο χρόνο έχω; _____	16
Διατηρώντας τις ελπίδες σου _____	17

# Τι θα συμβεί τώρα που έχω διαγνωστεί με πρώιμο καρκίνο του μαστού;

Μία διάγνωση καρκίνου πάντα προκαλεί σοκ. Μπορεί να ακούτε ότι οι επιστήμονες ανακαλύπτουν συνεχώς νέους τρόπους θεραπείας του καρκίνου και ότι πολλοί άνθρωποι που έχουν προσβληθεί από καρκίνο είναι σε θέση να συνεχίζουν κανονικά τη ζωή τους. Ωστόσο, είναι απόλυτα φυσιολογικό να φοβάστε, να ανησυχείτε και να αισθάνεστε αβεβαιότητα για το μέλλον.

Κατά πάσα πιθανότητα έχετε πολλές απορίες. Το υλικό που έχετε στα χέρια σας παρέχει ορισμένες πληροφορίες, αλλά θα πρέπει να ρωτήσετε τον γιατρό, το νοσηλευτικό προσωπικό ή οποιοδήποτε μέλος της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής σας για οτιδήποτε θέλετε να μάθετε. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να πηγαίνετε με κάποιον μαζί στα ραντεβού σας. Όχι μόνο μπορεί να σας παρέχει υποστήριξη, αλλά μπορεί επίσης να σκεφτεί για λογαριασμό σας περαιτέρω ερωτήσεις και να σημειώνει όλες τις απαντήσεις και τις συστάσεις του γιατρού σας. Μη φοβάστε να κάνετε επιπλέον ερωτήσεις ή να ξαναρωτήσετε κάτι που δεν καταλάβατε. Όταν ενημερωθείτε, εσείς και η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας μπορείτε να λάβετε τις καταλληλότερες αποφάσεις για τη θεραπεία σας.

## Μπορείτε να ρωτήσετε ό,τι θέλετε. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις ομαδοποιημένες ανά θέμα.

### 1. Σχετικά με τον τύπο καρκίνου του μαστού που έχετε:

Τι τύπο καρκίνου του μαστού έχω; Πόσο μεγάλος είναι ο καρκίνος μου; Έχει εξαπλωθεί; Τι σημαίνει για εμένα πρώιμος καρκίνος του μαστού; Πώς επηρεάζει την επιλογή των θεραπειών; Θα χρειαστώ περαιτέρω εξετάσεις; Ποιες πιστεύετε ότι είναι οι πιθανότητες επιβιώσής μου;

### 2. Σχετικά με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας:

Χρειάζεται να δω άλλους γιατρούς; Ποια είναι τα μέλη της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής μου; Τι θα κάνει καθένα από αυτά; Χρειάζεται να πάρω μία δεύτερη γνώμη;

### 3. Σχετικά με τη θεραπεία σας:

Ποιες είναι οι θεραπευτικές επιλογές μου; Ποια θεραπεία μου συστήνετε και γιατί; Θα χρειαστώ περισσότερους από έναν τύπους θεραπείας; Θα χρειαστώ χειρουργική επέμβαση; Αν ναι, πώς θα είναι το στήθος μου μετά την επέμβαση; Πώς θα χορηγείται(-ούνται) η (οι) θεραπεία(-ες); Μπορώ να πάρω τη θεραπεία στο σπίτι ή θα χρειαστεί να πάω στο ιατρείο ή στο νοσοκομείο; Για πόσον καιρό θα πρέπει να λαμβάνω θεραπεία; Τι ανεπιθύμητες ενέργειες θα έχω; Πώς θα επηρεάσει την καθημερινότητά μου η θεραπεία; Θα είμαι σε θέση να εργαστώ; Θα επηρεάσει η θεραπεία την ικανότητά μου να κάνω παιδιά; Πρέπει να σταματήσω να παίρνω τα συνήθη φάρμακά μου κατά τη διάρκεια της θεραπείας; Πώς θα ξέρω αν η θεραπεία λειτουργεί; Υπάρχει περίπτωση να επανεμφανιστεί ο καρκίνος; Τι θα συμβεί εάν επανεμφανιστεί ο καρκίνος;

### 4. Σχετικά με τη διαθέσιμη υποστήριξη:

Πού μπορώ να βρω υποστήριξη; Εάν με προβληματίζει το κόστος της θεραπείας, που μπορώ να απευθυνθώ για να ζητήσω βοήθεια; Ποιοι πόροι είναι διαθέσιμοι για εμένα;

# Τι σημαίνει «πρώιμος καρκίνος του μαστού»;

Πρώιμος καρκίνος του μαστού σημαίνει ότι ο καρκίνος δεν έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος εκτός του μαστού και των πλησιέστερων λεμφαδένων. Ως προς τα στάδια του καρκίνου, οποιοσδήποτε καρκίνος μεταξύ σταδίου 0 και σταδίου 3Α αναφέρεται ως πρώιμος καρκίνος του μαστού.<sup>1</sup>

## Στάδια καρκίνου του μαστού

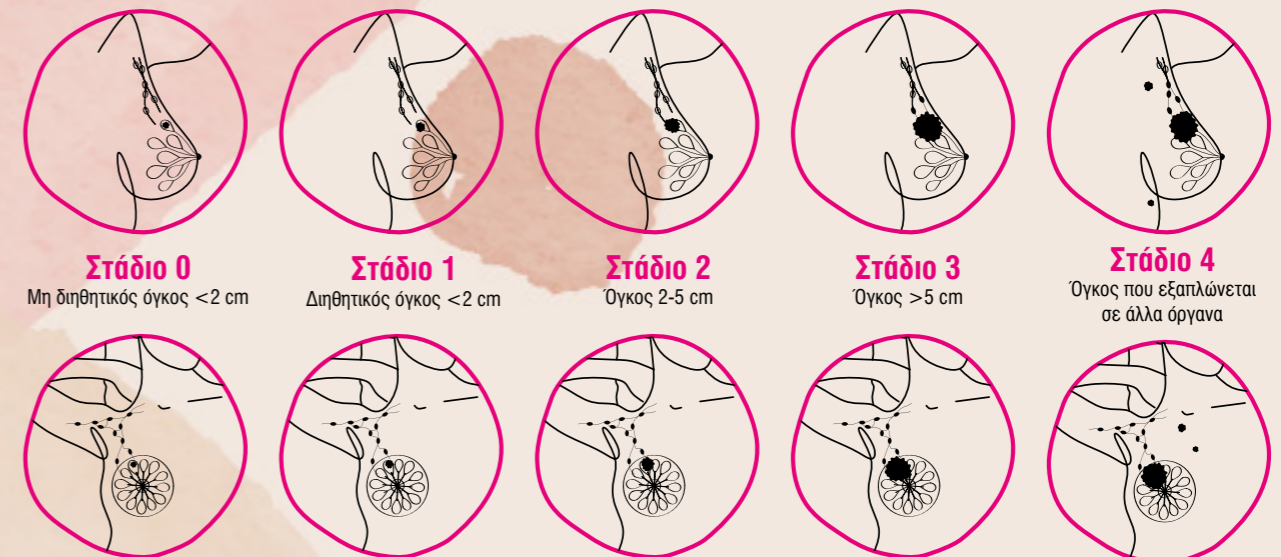
**Στάδιο 0:** Αναφέρεται σε έναν καρκίνο που είναι πολύ μικρός και έχει παραμείνει στην ίδια περιοχή του μαστού όπου εμφανίστηκε.

**Στάδιο 1:** Αναφέρεται σε έναν καρκίνο που είναι μικρός. Αυτή η κατηγορία μπορεί να διαιρεθεί σε στάδιο 1Α (δεν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα στους λεμφαδένες) και 1Β (υπάρχουν καρκινικά κύτταρα στους λεμφαδένες, αλλά σε πολύ μικρό αριθμό).

**Στάδιο 2:** Αναφέρεται σε έναν καρκίνο που έχει αναπτυχθεί αλλά εξακολουθεί να βρίσκεται στο εσωτερικό του μαστού ή έχει εξαπλωθεί μόνο στους πλησιέστερους λεμφαδένες.

**Στάδιο 3:** Αναφέρεται σε έναν καρκίνο που έχει εξαπλωθεί στους λεμφαδένες ή/και στο θωρακικό τοίχωμα ή/και στο δέρμα.

**Στάδιο 4:** Αναφέρεται σε έναν καρκίνο οποιουδήποτε μεγέθους που έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στους πνεύμονες, στο ήπαρ, στον εγκέφαλο ή στα οστά.



Όταν ο καρκίνος δεν έχει εξαπλωθεί εκτός του μαστού, είναι γνωστός ως «εντοπισμένος» και είναι πιο εύκολα αντιμετωπίσιμος. Οι περισσότεροι καρκίνοι του μαστού διαγιγνώσκονται σε αυτό το στάδιο και η 5-ετής σχετική επιβίωση (ο αριθμός των ατόμων με εντοπισμένο καρκίνο του μαστού που παραμένουν εν ζωή 5 χρόνια μετά τη διάγνωση, μη συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που καταλήγουν από άλλες αιτίες) για τον εντοπισμένο καρκίνο του μαστού στις ΗΠΑ είναι περίπου 99%.<sup>2,3</sup> Στην Ευρώπη, αυτός ο αριθμός είναι περίπου 96%.<sup>4</sup>

## Βιβλιογραφία:

1. Cancer.gov. Cancer Terms. Early-stage breast cancer. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/early-stage-breast-cancer>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023. 2. <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023. 3. National Breast Cancer Foundation, Inc. Breast Cancer Facts & Stats. <https://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-facts/>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023. 4. Health at a glance: Europe 2020. Breast Cancer Outcomes. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/c63a671a-en/index.html?itemId=/content/component/c63a671a-en>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.

## Διαβάστε επίσης:

1. Cancer.org. Breast Cancer. Understanding a breast cancer diagnosis. <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/understanding-a-breast-cancer-diagnosis/questions-to-ask-your-doctor-about-breast-cancer.html>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023. 2. ASCO Answers: Breast Cancer Guide. [https://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/asco\\_answers\\_guide\\_breast.pdf](https://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/asco_answers_guide_breast.pdf). Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.

# Τι θεραπείες υπάρχουν διαθέσιμες για τον πρώιμο καρκίνο του μαστού;

Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού συνήθως αντιμετωπίζεται με περισσότερους από έναν τύπους θεραπείας. Αυτό σημαίνει ότι θα σας περιθάλπει μία ολόκληρη ομάδα υγειονομικών που θα περιλαμβάνει ειδικούς ογκολόγους, ακτινοθεραπευτές, χειρουργούς και παθολογοανατόμους, καθώς και εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό. Η θεραπεία θα προσαρμοστεί στον συγκεκριμένο τύπο του όγκου που έχετε και στα δικά σας χαρακτηριστικά, όπως την ηλικία, τη γενική κατάσταση της υγείας σας και το εάν έχετε εισέλθει στην εμμηνόπαυση ή όχι, αλλά και στις θεραπευτικές σας προτιμήσεις και τις προσωπικές σας συνθήκες. Κατά συνέπεια, τα διαφορετικά άτομα με πρώιμο καρκίνο του μαστού μπορούν να λάβουν διαφορετικές θεραπείες. Η ομάδα περιθαλψής σας θα προσπαθήσει να βρει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για τον τύπο καρκίνου που έχετε, προκειμένου να σας παράσχει την καταλληλότερη θεραπεία.

## Χειρουργική επέμβαση<sup>1-7</sup>

Η χειρουργική επέμβαση είναι η πιο κοινή θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού. Το πόσος ιστός θα αφαιρεθεί από τον χειρουργό κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης θα εξαρτηθεί από τον τύπο του καρκίνου, το μέγεθος του όγκου, το σημείο του μαστού όπου βρίσκεται ο όγκος, το μέγεθος των μαστών σας και τις προτιμήσεις σας.

**Ογκεκτομή:** αφαιρείται μόνο ο όγκος και ένα μικρό τμήμα του περιβάλλοντος ιστού.

**Μερική μαστεκτομή:** αφαιρείται ένα ολόκληρο τμήμα του μαστού, καθώς και ορισμένοι από τους λεμφαδένες (μικρές δομές που αποτελούν μέρος του ανοσοποιητικού σας συστήματος), που βρίσκονται στην περιοχή της μασχάλης. Η ογκεκτομή και η μερική μαστεκτομή θεωρούνται χειρουργικές επεμβάσεις με διατήρηση του μαστού. Στη Δυτική Ευρώπη, περίπου το 60-80% των πρώιμων καρκίνων του μαστού μπορούν να αντιμετωπιστούν με χειρουργική επέμβαση με διατήρηση του μαστού.<sup>6</sup>

**Απλή μαστεκτομή:** αφαιρείται ολόκληρος ο μαστός, συμπεριλαμβανομένης της θηλής, και ορισμένοι από τους λεμφαδένες στην περιοχή της μασχάλης.

## Μαστεκτομή με διατήρηση του δέρματος:

παρόμοια με την απλή μαστεκτομή, αλλά δεν αφαιρείται το δέρμα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που επιλέγουν να υποβληθούν σε αποκατάσταση μαστού μετά τη χειρουργική επέμβαση.

**Τροποποιημένη ριζική μαστεκτομή:** αφαιρείται ολόκληρος ο μαστός και οι περισσότεροι λεμφαδένες στην περιοχή της μασχάλης, αλλά όχι το θωρακικό τοίχωμα.

**Ολική ριζική μαστεκτομή:** παρόμοια με την τροποποιημένη ριζική μαστεκτομή, αλλά αφαιρείται επίσης μέρος του θωρακικού τοιχώματος.

Εκτός από τον όγκο, ο χειρουργός θα αφαιρέσει μέρος του υγιούς ιστού που τον περιβάλλει, για να αναλυθεί από έναν ειδικό γιατρό που ονομάζεται παθολογοανατόμος. Εάν δεν ανιχνευθούν καρκινικά κύτταρα στον περιβάλλοντα ιστό, αυτό σημαίνει ότι ο καρκίνος έχει μικρότερες πιθανότητες επανεμφάνισης. Εάν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα στον περιβάλλοντα ιστό, τότε μπορεί να χρειαστεί να αφαιρεθεί μεγαλύτερη περιοχή του μαστού σας.

Μπορεί να χορηγηθεί θεραπεία με φάρμακα ή/και ακτινοβολία πριν από τη χειρουργική επέμβαση (επίσης γνωστή ως «νεοεπιχειρητική» θεραπεία, για τη μείωση του μεγέθους του όγκου πριν από τη χειρουργική επέμβαση) ή μετά από αυτή (γνωστή ως «επιχειρητική» θεραπεία, για τη θανάτωση τυχόν υπολειπόμενων καρκινικών κυττάρων και τη μείωση των πιθανοτήτων επανεμφάνισης του καρκίνου).

## Ακτινοθεραπεία<sup>1-6,8</sup>

Κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας χρησιμοποιούνται ακτίνες υψηλής ενέργειας για την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων. Ο τύπος ακτινοθεραπείας και ο αριθμός των συνεδριών που χρειάζεστε θα εξαρτηθούν από τα χαρακτηριστικά του όγκου σας. Η ακτινοβολία μπορεί να χορηγηθεί εξωτερικά από ένα μηχάνημα που μπορεί να στοχεύει τις ακτίνες σε μία συγκεκριμένη περιοχή του σώματος ή μπορεί να χορηγηθεί εσωτερικά κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης ή μετά την εμφύτευση μίας πηγής ακτινοβολίας στο εσωτερικό του σώματος. Μπορείτε να υποβληθείτε σε ακτινοθεραπεία

πριν ή μετά τη χειρουργική επέμβαση και μαζί με άλλους τύπους θεραπείας όπως χημειοθεραπεία ή στοχευμένη θεραπεία. Η ακτινοθεραπεία συνιστάται ιδιαίτερα μετά από χειρουργική επέμβαση με διατήρηση του μαστού, καθώς μειώνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου. Εάν υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση αποκατάστασης μαστού, μπορείτε να κάνετε ακτινοθεραπεία στη συνέχεια.

## Χημειοθεραπεία<sup>1-6,9</sup>

Η χημειοθεραπεία είναι ένας τύπος θεραπείας που χρησιμοποιεί φάρμακα τα οποία θανατώνουν τα καρκινικά κύτταρα ή επιβραδύνουν την ανάπτυξή τους. Μπορεί να χορηγηθεί ως ένεση (συνήθως σε μία φλέβα) ή με τη μορφή χαπιού ή δισκίου και μπορεί να είναι μόνο ένα φάρμακο ή ένας συνδυασμός από δύο ή περισσότερα φάρμακα. Γενικά, η ταυτόχρονη λήψη περισσότερων του ενός φαρμάκων λειτουργεί καλύτερα, αλλά το ή τα συγκεκριμένα φάρμακα που θα λάβετε θα επιλεγούν από τον γιατρό σας ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου του μαστού σας και το πόσο έχει εξαπλωθεί.

Η χημειοθεραπεία χορηγείται συνήθως σε κύκλους, που σημαίνει ότι μετά τη λήψη των φαρμάκων θα κάνετε ένα διάλειμμα από τη θεραπεία για κάποιο χρονικό διάστημα ώστε να αναρρώσετε, προτού σας χορηγηθούν ξανά τα φάρμακα για την έναρξη ενός νέου κύκλου. Για τον πρώιμο καρκίνο του μαστού συνήθως συνιστώνται 4 έως 8 κύκλοι χημειοθεραπείας (που διαρκούν περίπου 12 έως 24 εβδομάδες).<sup>6</sup> Η διάρκεια ενός κύκλου εξαρτάται από το (τα) συγκεκριμένο(-α) φάρμακο(-α) που λαμβάνετε. Μπορείτε να λάβετε χημειοθεραπεία μαζί με άλλους τύπους θεραπείας, όπως ακτινοθεραπεία, στοχευμένη θεραπεία ή θεραπεία ορμονικού αποκλεισμού.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι η χημειοθεραπεία επηρεάζει οποιαδήποτε κύτταρα διαιρούνται γρήγορα, όχι μόνο τα καρκινικά κύτταρα. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες της χημειοθεραπείας θα εξαρτηθούν από τα φάρμακα που λαμβάνετε, την ποσότητα που λαμβάνετε από κάθε φάρμακο και πώς αντιδράτε σε αυτά.

**Παραδείγματα χημειοθεραπευτικών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του πρώιμου καρκίνου του μαστού:**

**Πακλιταξέλ**

**Κυκλοφωσφamide**

**Επιρουβικίνη**

**Μεθοτρεξάτη**

**Δοσεταξέλ**

**Εριβουλίνη**

**Δοξορουβικίνη**

**5-Φθοριοουρακίλη**

**Καπεσιταβίνη**

**Καρβοπλατίνη**

## Θεραπεία ορμονικού αποκλεισμού<sup>1-6, 10</sup>

Οι θηλυκές ορμόνες, όπως τα οιστρογόνα, μπορούν να διεγείρουν την ταχύτερη ανάπτυξη ορισμένων καρκίνων του μαστού. Η ορμονοθεραπεία αναστέλλει τις επιδράσεις των ορμονών στον όγκο. Αυτός ο τύπος θεραπείας χρησιμοποιείται μόνο σε καρκίνους που είναι ορμονοθετικοί, καθώς δεν είναι αποτελεσματικός σε άλλους τύπους καρκίνων.

Οι ορμόνες όπως τα οιστρογόνα ελέγχουν φυσιολογικά τις αλλαγές στο σώμα σας κατά την εφηβεία, καθώς και κατά την έμμηνο ρύση και την εγκυμοσύνη. Όταν λαμβάνετε θεραπεία που αναστέλλει αυτές τις ορμόνες, μπορεί να έχετε ανεπιθύμητες ενέργειες παρόμοιες με αυτές της εμμηνόπαυσης, όπως εξάψεις και κολπική ξηρότητα.

Η θεραπεία ορμονικού αποκλεισμού μπορεί να λειτουργήσει με διάφορους τρόπους:

## Εμποδίζοντας την παραγωγή αυτών των ορμονών από τις ωοθήκες:

Υπάρχουν φάρμακα, τα οποία χορηγούνται μόνο σε γυναίκες που δεν έχουν εισέλθει στην εμμηνόπαυση. Αυτά τα φάρμακα εμποδίζουν τις ωοθήκες, που είναι η κύρια πηγή οιστρογόνων στο σώμα, να παράγουν ορμόνες. Η επίδρασή τους είναι συνήθως προσωρινή και η παραγωγή οιστρογόνων από τις ωοθήκες αποκαθίσταται μετά τη διακοπή της θεραπείας. Μία παρόμοια επίδραση μπορεί επίσης να επιτευχθεί με την αφαίρεση των ωοθηκών μέσω χειρουργικής επέμβασης ή με τη διακοπή της λειτουργίας τους με τη χρήση ακτινοθεραπείας, αν και το αποτέλεσμα σε αυτή την περίπτωση είναι μόνιμο.



# Τι θεραπείες υπάρχουν διαθέσιμες για τον πρώιμο καρκίνο του μαστού;

## Εμποδίζοντας την παραγωγή αυτών των ορμονών σε άλλα μέρη του σώματός σας:

Συγκεκριμένα φάρμακα χορηγούνται συνήθως σε γυναίκες που έχουν ήδη εισέλθει στην εμμηνόπαυση: οι ωοθήκες τους δεν παράγουν πλέον μεγάλες ποσότητες οιστρογόνων, αλλά αυτή η ορμόνη εξακολουθεί να παράγεται σε άλλα μέρη του σώματος και αυτός ο τύπος θεραπείας μπορεί να το σταματήσει αυτό. Αυτά τα φάρμακα μπορούν επίσης να χορηγηθούν σε γυναίκες που δεν έχουν εισέλθει ακόμη στην εμμηνόπαυση, αλλά σε αυτήν την περίπτωση συνδυάζονται με φάρμακα που αναστέλλουν τη λειτουργία των ωοθηκών, καθώς δεν θα επαρκούσαν από μόνα τους για να αναστείλουν την παραγωγή οιστρογόνων. Για τις εμμηνόπαυσιακές γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού, η θεραπεία με αυτά τα φάρμακα μειώνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου και αυξάνει τον χρόνο επιβίωσης των γυναικών μετά τη διάγνωση.<sup>11</sup> Η προσθήκη φαρμάκων που αναστέλλουν τη λειτουργία των ωοθηκών σε αυτά τα φάρμακα μπορεί επίσης να μειώσει τις πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου σε γυναίκες που δεν έχουν εισέλθει ακόμη στην εμμηνόπαυση.<sup>12</sup>

**Εμποδίζοντας τη διέγερση των καρκινικών κυττάρων από τις ορμόνες στο σώμα σας:** Επίσης, άλλα φάρμακα μπορούν να χορηγηθούν σε γυναίκες που έχουν ή δεν έχουν εισέλθει στην εμμηνόπαυση και συνήθως χορηγούνται για τουλάχιστον 5 έτη, καθώς με αυτήν τη διάρκεια θεραπείας μειώνονται οι πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου.

Όπως οι ορμόνες, έτσι και άλλες ουσίες στο σώμα μπορούν να διεγείρουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων: οι στοχευμένες θεραπείες αναστέλλουν ειδικά αυτές τις επιδράσεις, βοηθώντας στη συρρίκνωση των όγκων. Σε αντίθεση με τη χημειοθεραπεία, τα φάρμακα της στοχευμένης θεραπείας επιτίθενται με πιο ειδικό τρόπο στα καρκινικά κύτταρα, χωρίς να βλάπτουν τα φυσιολογικά κύτταρα, και έτσι έχουν λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες.

Οι στοχευμένες θεραπείες μπορούν να χορηγηθούν από μόνες τους ή μαζί με χημειοθεραπευτικά φάρμακα, ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου που έχετε και πόσο εκτεταμένος είναι.

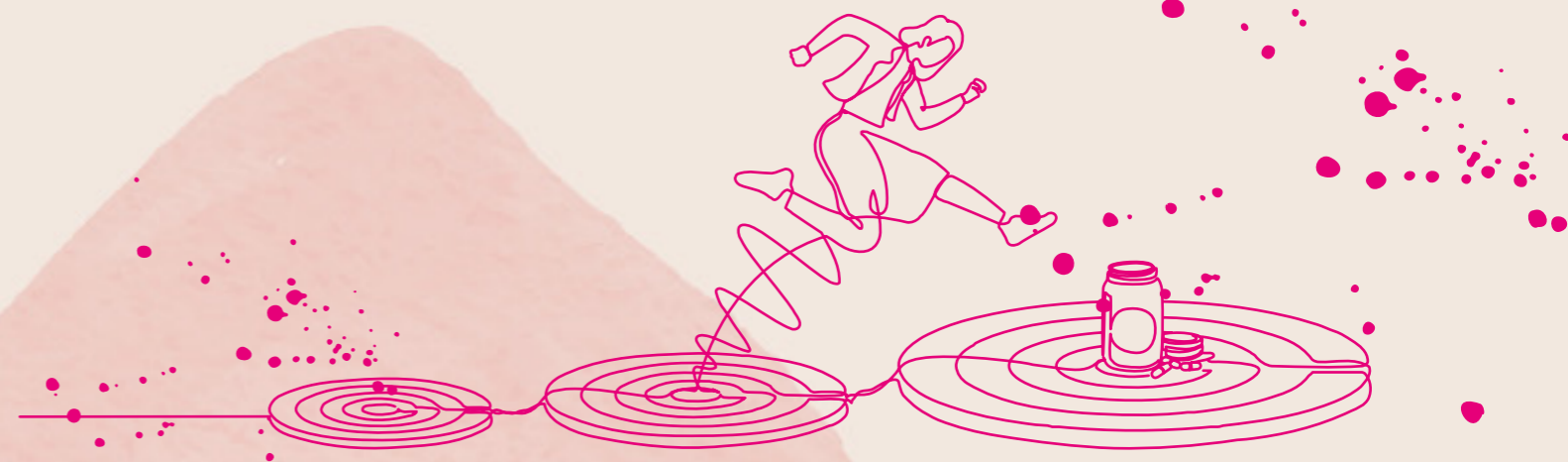
Πάντα να συμβουλευέστε τον θεράποντα ιατρό σας, αναφορικά με τη θεραπεία σας, καθώς εκείνος είναι υπεύθυνος για να επιλέξει την πιο κατάλληλη για εσάς

## 1. HER2

Ο υποδοχέας HER2 υπάρχει σε πολύ μεγάλες ποσότητες σε ορισμένα καρκινικά κύτταρα και όταν λαμβάνει ένα σήμα, προκαλεί τη διαίρεση και την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων. Ορισμένες στοχευμένες θεραπείες μπορούν να αναστείλουν τις επιδράσεις του HER2. Αυτές οι θεραπείες λειτουργούν μόνο σε καρκίνους που φέρουν τον υποδοχέα HER2, ακόμη και σε χαμηλά επίπεδα: περίπου το 15% των καρκίνων του μαστού είναι HER2-θετικοί.<sup>13</sup> Κάποιες θεραπείες που στοχεύουν τον HER2 μπορούν να χορηγηθούν ενδοφλέβια, άλλες υποδόρια, ενώ ορισμένες χορηγούνται με τη μορφή χαπιού. Οι περισσότεροι ασθενείς με HER2-θετικό πρώιμο καρκίνο του μαστού λαμβάνουν αυτές τις θεραπείες για ένα έτος και η θεραπεία μπορεί να ξεκινήσει πριν από τη χειρουργική επέμβαση.<sup>6</sup>

## 2. Θεραπείες ειδικές ως προς τον δείκτη κακοήθειας

Ένας δείκτης κακοήθειας είναι ένα στοιχείο των καρκινικών κυττάρων που βοηθά στη διάκριση μεταξύ των διαφορετικών τύπων καρκίνου. Εάν τα καρκινικά κύτταρα έχουν συγκεκριμένο δείκτη, μπορεί να ανταποκριθούν στη θεραπεία που στοχεύει ειδικά σε αυτόν τον δείκτη. Ορισμένες από αυτές τις θεραπείες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε άτομα με πρώιμο καρκίνο του μαστού.



**BRCA1/BRCA2:** Λιγότερες από το 10% των γυναικών που διαγιγνώσκονται με καρκίνο του μαστού φέρουν μετάλλαξη στα γονίδια BRCA (BRCA1 και BRCA2).

**CDK4/6:** Οι αναστολείς CDK4/6 εμποδίζουν τη διαίρεση των καρκινικών κυττάρων του μαστού αναστέλλοντας τη δράση ορισμένων πρωτεϊνών που ονομάζονται κυκλικο-εξαρτώμενες κινάσες 4 και 6 (CDK4/6). Αυτό βοηθά στην επιβράδυνση της ανάπτυξης του καρκίνου. Αυτά τα φάρμακα λαμβάνονται από το στόμα, μία ή δύο φορές την ημέρα.

**PIK3CA:** Περίπου το 30% έως 40% των καρκίνων του μαστού έχουν μετάλλαξη στο γονίδιο PIK3CA.

**mTOR:** Η αναστολή της πρωτεΐνης που ονομάζεται mTOR, η οποία βοηθά στην κυτταρική ανάπτυξη και διαίρεση. Παράλληλα, εμποδίζει τον σχηματισμό νέων αιμοφόρων αγγείων που μπορεί να τροφοδοτήσουν τον όγκο, περιορίζοντας την ανάπτυξή του.

## Παρακολούθηση θεραπείας<sup>6</sup>

Μετά τη λήψη της θεραπείας, θα εισέλθετε στην περίοδο παρακολούθησης. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, θα υποβάλλεστε σε τακτικούς ιατρικούς ελέγχους (check-up) για να διαπιστώνεται πώς τα πηγαίνετε και θα σας γίνονται εξετάσεις για να ελέγχεται εάν ο καρκίνος μπορεί να επανεμφανιστεί. Αυτές οι επισκέψεις θα πραγματοποιούνται πιο συχνά στην αρχή (κάθε 3 έως 4 μήνες), ενώ μετά από 3 χρόνια η συχνότητα θα μειώνεται σε κάθε 6 έως 8 μήνες και μετά από 5 χρόνια θα μειωθεί σε μία φορά το χρόνο. Σε αυτούς τους ιατρικούς ελέγχους, θα σας παρέχονται επίσης οποιαδήποτε υποστήριξη και οποιοσδήποτε πληροφορίες χρειάζεστε.

*Κάθε άτομο και κάθε πορεία καρκίνου είναι διαφορετικά, ενώ οι ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας συνήθως διαφέρουν μεταξύ των ατόμων με καρκίνο. Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε οποιοσδήποτε ανεπιθύμητες ενέργειες της ογκολογικής θεραπείας που μπορεί να αντιμετωπίσετε.*



Στοχευμένη θεραπεία

## Βιβλιογραφία:

1. National Breast Cancer Foundation, Inc. Breast Cancer Treatment. <https://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-treatment/>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
2. Cancer.net. Breast Cancer. Types of treatment. <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer/types-treatment>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
3. National Health Service. Breast Cancer Treatment. <https://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer/treatment/>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
4. Cancer.org. Breast Cancer. Treatment of breast cancer stages I to III. <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/treatment/treatment-of-breast-cancer-by-stage/treatment-of-breast-cancer-stages-i-iii.html>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
5. Cancer.gov. Breast Cancer Treatment. [https://www.cancer.gov/types/breast/hp/breast-treatment-pdq#\\_27](https://www.cancer.gov/types/breast/hp/breast-treatment-pdq#_27). Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
6. Cardoso F, et al. ESMO Guidelines Committee. Early breast cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up. *Ann Oncol.* 2019;30(8):1194-1220.
7. Cancer Research UK. Treatment for Breast Cancer. Surgery. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/treatment/surgery/>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
8. Cancer Research UK. Treatment for Breast Cancer. Radiotherapy. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/treatment/radiotherapy>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
9. Cancer Research UK. Treatment for Breast Cancer. Chemotherapy. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/treatment/chemotherapy>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
10. Cancer Research UK. Treatment for Breast Cancer. Hormone Therapy. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/hormone-therapy/for-cancer>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.
11. Early Breast Cancer Trialists' Collaborative Group (EBCTCG). Aromatase inhibitors versus tamoxifen in early breast cancer: patient-level meta-analysis of the randomised trials. *Lancet.* 2015;386(10001):1341-1352.
12. Francis PA, et al. Tailoring Adjuvant Endocrine Therapy for Premenopausal Breast Cancer. *N Engl J Med.* 2018;379(2):122-137.
13. <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/breastsubtypes.html>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουλίου 2023.

# Πώς να τα βγάλετε πέρα με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού

## Πώς να αντεπεξέλθετε σε σωματικό επίπεδο

Ο καρκίνος επηρεάζει τον κάθε άνθρωπο διαφορετικά. Είναι πολύ δύσκολο να προβλέψετε ποιες συγκεκριμένες επιπτώσεις θα έχει ο καρκίνος ή η θεραπεία του σε εσάς, καθώς αυτές εξαρτώνται από την ηλικία σας, το σημείο όπου βρίσκεται ο καρκίνος σας, τον τύπο θεραπείας που λαμβάνετε και τη συνολική υγεία σας. Ωστόσο, εδώ μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για το πώς να διαχειριστείτε τις πιο κοινές σωματικές επιπτώσεις.

**Πόνος:** Τα άτομα με πρώιμο καρκίνο του μαστού σπάνια αισθάνονται πόνο που οφείλεται στον καρκίνο, αλλά η χειρουργική επέμβαση μπορεί να προκαλέσει ορισμένο πόνο ή δυσφορία. Ο πόνος μπορεί πραγματικά να επηρεάσει το πώς αισθάνεστε, συμπεριλαμβανομένων του πόσο ανήσυχος ή αγχωμένος είστε και πόσο καλά ξεκουράζεστε και κοιμάστε. Ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον πόνο σας, αλλά είναι σημαντικό να του δίνετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το είδος του πόνου που αισθάνεστε: είναι συνεχής ή έρχεται και φεύγει; Πού ακριβώς εντοπίζεται; Υπάρχει κάτι που κάνετε, το οποίο σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα ή χειρότερα; Με αυτές τις πληροφορίες, ο γιατρός σας μπορεί να σας παράσχει διαφορετικούς τύπους φαρμάκων ή να σας συστήσει συμπεριφορές που βοηθούν στον έλεγχο του πόνου. Μερικά από αυτά μπορείτε να τα εφαρμόσετε σε προγραμματισμένα χρονικά σημεία και άλλα όποτε χρειάζεται. Μπορείτε επίσης να υποβληθείτε σε διαδικασίες όπως χειρουργική επέμβαση ή νευρικό αποκλεισμό για να μειώσετε ή να εξαλείψετε τον πόνο. Εάν ο πόνος σας είναι δύσκολο να αντιμετωπιστεί με αυτές τις προσεγγίσεις, ενημερώστε τον γιατρό σας: είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι λειτουργεί σε εσάς και τι όχι, ώστε να σας παράσχει τη βέλτιστη διαθέσιμη θεραπεία.

## Κόπωση (αίσθημα πολύ μεγάλης κούρασης):

Ο καρκίνος ή η ογκολογική θεραπεία μπορεί να σας κάνει να νιώθετε πολύ κουρασμένοι, ακόμα κι αν ξεκουράζεστε και κοιμάστε καλά. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να διαρκέσει για μεγάλο χρονικό

διάστημα μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας σας και μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική σας ζωή και την εργασία σας. Δώστε στον γιατρό σας όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πόσο κουρασμένοι αισθάνεστε, ποιες ώρες της ημέρας νιώθετε πιο κουρασμένοι και εάν κάποιες συγκεκριμένες δραστηριότητες σας κάνουν να αισθάνεστε καλύτερα ή χειρότερα. Αυτό θα τον βοηθήσει να σας δώσει συμβουλές για να διαχειριστείτε την κούρασή σας. Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει ήπια άσκηση, αλλαγές στη διατροφή σας, συμπεριφορική θεραπεία, τεχνικές χαλάρωσης (όπως ο διαλογισμός ή η ενσυνειδητότητα), καθώς και φάρμακα ή συμπληρώματα για να σας βοηθήσει να αισθάνεστε λιγότερο κουρασμένοι.

**Έμετος ή ναυτία:** Αυτή η ανεπιθύμητη ενέργεια μπορεί να προκληθεί από τον καρκίνο, από τη θεραπεία ή από το αίσθημα άγχους, και εάν είναι βαριάς μορφής, μπορεί να σας αφυδατώσει και να επηρεάσει την ικανότητά σας να τρώτε σωστά. Μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους τύπους φαρμάκων: ο γιατρός σας θα αποφασίσει ποιους τύπους είναι ο καταλληλότερος για εσάς με βάση τις συγκεκριμένες αιτίες στην περίπτωση σας. Πολλά από αυτά τα φάρμακα χορηγούνται με ένεση, επομένως δεν θα έχετε πρόβλημα να τα πάρετε. Εάν σας χορηγηθεί ένα χημειοθεραπευτικό φάρμακο που είναι γνωστό ότι έχει αυτήν την ανεπιθύμητη ενέργεια, κατά κανόνα θα τα παίρνετε μαζί με φάρμακα που προλαμβάνουν τη ναυτία. Άλλες προσεγγίσεις μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματικές, όπως οι τεχνικές χαλάρωσης ή οι αλλαγές στη διατροφή σας. Αποφεύγετε την κατανάλωση τηγανητών τροφών, τροφών πολύ πλούσιων σε λιπαρά ή τροφών με έντονη μυρωδιά. Εάν η μυρωδιά του φαγητού σας προκαλεί ναυτία, δοκιμάστε να καταναλώνετε τα γεύματά σας κρύα ώστε να μην μυρίζουν έντονα. Το να μην πιέζετε τον εαυτό σας να φάει, εάν δεν θέλετε, είναι αποδεκτό για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, καθώς μπορείτε να αναπληρώσετε τα χαμένα γεύματα αργότερα. Ωστόσο, θα πρέπει να καταναλώνετε πολλά υγρά (νερό, χυμούς, αναψυκτικά) για να παραμένετε ενυδατωμένοι.

**Ανορεξία:** Αυτή η ανεπιθύμητη ενέργεια μπορεί να οφείλεται σε πολλές αιτίες, όπως απώλεια όρεξης, δυσκολία στην κατανάλωση φαγητού ή αλλοίωση της γεύσης του φαγητού. Σε κάθε περίπτωση, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μην τρώτε υπερβολικά λίγο και να μην χάσετε βάρος. Αντί για μεγάλα γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε μικρά γεύματα, πιο συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, τρώγοντας όποτε πεινάτε και όχι σε συγκεκριμένες ώρες. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να καταναλώνετε μικρά σνακ που έχουν πολλές θερμίδες, όπως ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, αυγά ή γαλακτοκομικά (τυρί, γιαούρτι ή παγωτό). Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να πίνετε γάλα ή χυμό αντί για νερό. Η ήπια άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση της πείνας σας. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας δώσει συμπληρώματα διατροφής ή άλλα είδη φαρμάκων για να αυξήσετε την όρεξή σας.

**Τριχόπτωση:** Αποτελεί ανεπιθύμητη ενέργεια ορισμένων χημειοθεραπευτικών φαρμάκων, αλλά όχι όλων. Μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο το τριχωτό της κεφαλής, αλλά και τα φρύδια, τις βλεφαρίδες και την τριχοφυΐα σε άλλα σημεία του σώματος όπως οι μασχάλες. Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να προκαλέσει τριχόπτωση αλλά μόνο όπου εφαρμόζεται, ενώ ορισμένοι τύποι ορμονοθεραπείας μπορούν να προκαλέσουν αραίωση των μαλλιών, αλλά όχι απώλεια. Εάν επηρεαστούν τα μαλλιά σας, μπορεί να παρατηρήσετε απώλεια μαλλιών σε ολόκληρο το κεφάλι ή σε ένα ή περισσότερα σημεία. Σε μερικές περιπτώσεις δεν υπάρχει απώλεια μαλλιών, αλλά η τρίχα γίνεται πιο λεπτή και πιο θαμπή. Η ψύξη του τριχωτού της κεφαλής κατά τη διάρκεια των συνεδριών χημειοθεραπείας (για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας μία ψυκτική κάσκα που περιέχει κρύο τζελ) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της τριχόπτωσης. Στους περισσότερους ανθρώπους τα μαλλιά φυτρώνουν ξανά μετά το τέλος της θεραπείας,

αν και μπορεί να χρειαστεί να περάσουν μερικοί μήνες. Τα μαλλιά που ξαναφυτρώνουν μπορεί επίσης να είναι διαφορετικά, με νέο χρώμα ή υφή. Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν η θεραπεία που θα λάβετε θα προκαλέσει απώλεια μαλλιών. Μπορείτε να αποφασίσετε να τα κόψετε κοντά ή να τα ξυρίσετε πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία για να συνθησιάτε την εικόνα σας ή μπορείτε να αποφασίσετε να επιλέξετε μια περούκα που μοιάζει περισσότερο με τα φυσικά σας μαλλιά. Να θυμάστε ότι πρέπει να κρατάτε το κεφάλι σας ζεστό, φορώντας περούκα, μαντίλι ή καπέλο κατά τους κρύους μήνες και να φοράτε αντηλιακό στο δέρμα του τριχωτού της κεφαλής σας. Η απώλεια των μαλλιών σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερο ελκυστική και ευάλωτη. Μοιραστείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας αυτά τα συναισθήματά σας. Πάντα να συμβουλευέστε τον θεράποντα ιατρό σας, αναφορικά με τη θεραπεία σας, καθώς εκείνος είναι υπεύθυνος για να επιλέξει την πιο κατάλληλη για εσάς.

**Αλλαγές στις θηλυκές ορμόνες:** Οι θεραπείες που αναστέλλουν τις επιδράσεις των θηλυκών ορμονών μπορούν να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα με αυτά της εμμηνόπαυσης, όπως εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις και κολπική ξηρότητα. Μπορεί επίσης να προκαλέσουν οστεοπόρωση. Για να ανακουφιστείτε από τις εξάψεις, να φοράτε ρούχα σε ελαφριές στρώσεις, ώστε να μπορείτε να αφαιρέσετε κάποια εάν ζεσταθείτε, να έχετε κοντά σας ένα σπρέι νερού, να πίνετε δροσερά ποτά και να περιορίσετε την ποσότητα καφεΐνης και αλκοόλ που καταναλώνετε. Τη νύχτα μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε μία πετσέτα στο κρεβάτι σας για να απορροφά τον ιδρώτα. Εάν έχετε κολπική ξηρότητα και δεν μπορείτε να πάρετε κολπικά οιστρογόνα, τα λιπαντικά και οι ενυδατικές κρέμες χωρίς ορμόνες μπορούν να βοηθήσουν. Οι γιατροί μπορεί επίσης να συστήσουν γυμναστική, συμπληρώματα ασβεστίου ή βιταμίνης D και άσκηση για την οστεοπόρωση που οφείλεται στην



# Πώς να τα βγάλετε πέρα με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού

ογκολογική θεραπεία.

**Υπογονιμότητα:** Ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού μπορεί να σας στερήσουν την ικανότητα να κάνετε παιδιά, είτε προσωρινά είτε μόνιμα. Εάν επιθυμείτε να κάνετε παιδιά μετά το τέλος της θεραπείας σας, συζητήστε τις θεραπευτικές επιλογές σας με τον γιατρό σας για να βρείτε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε τη γονιμότητά σας. Αυτός μπορεί να περιλαμβάνει την κατάψυξη ωαρίων ή εμβρύων. Ίσως χρειαστεί να συμβουλευτείτε έναν ειδικό γονιμότητας για να λάβετε την υποστήριξη που χρειάζεστε.

## **Αλλαγές στην εμφάνιση του στήθους σας:**

Μπορεί να δυσκολευτείτε να συνηθίσετε την εμφάνιση του σώματός σας μετά τη χειρουργική επέμβαση. Ανάλογα με το είδος της χειρουργικής επέμβασης που έχετε κάνει, μπορεί τώρα να έχετε μια ουλή, οι μαστοί σας μπορεί να έχουν διαφορετικό σχήμα ή μπορεί να έχετε χάσει το μεγαλύτερο μέρος του ενός από τους μαστούς σας. Συζητήστε τις επιλογές σας με τον γιατρό και τον χειρουργό σας: ενδεχομένως να υπάρχει η δυνατότητα να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση με διατήρηση του μαστού ή να διατηρήσετε το δέρμα στο στήθος σας, ώστε να μπορέσετε να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση αποκατάστασης μαστού. Σε μερικές περιπτώσεις, η χειρουργική αποκατάσταση μαστού ενδεχομένως να μπορεί να γίνει στην ίδια επέμβαση με την αφαίρεση του μαστού, ώστε να μην δείτε ποτέ την αλλαγή. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, εξακολουθούν να υπάρχουν επιλογές για εσάς, όπως το να φοράτε προθέσεις μαστού που μπορούν να αφαιρεθούν. Οι αλλαγές στην εμφάνιση του σώματός σας μπορεί να σας προκαλέσουν αισθήματα θυμού, θλίψης ή ανασφάλειας: μιλήστε με τον κύκλο υποστήριξής σας ή/και με άλλους ανθρώπους που βιώνουν την ίδια κατάσταση και ζητήστε τη συμβουλή τους για το πώς

μπορείτε να νιώσετε καλύτερα για τις αλλαγές στο σώμα σας.

**Λεμφοίδημα:** Είναι το πρήξιμο που προκύπτει μετά από χειρουργική επέμβαση ή ακτινοβολία, όταν το υγρό δεν μπορεί να αποστραγγιστεί και συσσωρεύεται στο χέρι, το πόδι ή τον θώρακά σας. Μπορεί να εμφανιστεί λίγο μετά τη χειρουργική επέμβαση ή την ακτινοθεραπεία ή αρκετά χρόνια αργότερα. Μπορεί να υποχωρήσει από μόνο του, στις περιπτώσεις που το υγρό βρίσκει άλλους τρόπους να αποστραγγιστεί, ή να εξελιχθεί σε μία χρόνια κατάσταση. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν μπορεί να θεραπευτεί, αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορούν να γίνουν για να βοηθήσουν στη διαχείρισή του. Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους, τα φαρδιά ρούχα, η συχνή αλλαγή της στάσης του σώματος και η τακτική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του λεμφοιδήματος βελτιώνοντας την αποστράγγιση. Υπάρχουν διάφορες θεραπείες για το λεμφοίδημα, συμπεριλαμβανομένων της θεραπείας συμπίεσης (με επιδέσμους ή συμπιεστικά ενδύματα) και της χειροκίνητης λεμφικής αποστράγγισης (έναν ειδικό τύπο μασάζ). Η προστασία του δέρματός σας, διατηρώντας το ενυδατωμένο και αποφεύγοντας τις αμυχές και τις γρατσουνιές, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των λοιμώξεων.

**Νευρική βλάβη:** Είναι γνωστή ως περιφερική νευροπάθεια και μπορεί να προκληθεί από ορισμένες ογκολογικές θεραπείες. Μπορεί να γίνει αντιληπτή ως αλλαγή στην αισθητικότητα, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα και αδυναμία, ιδιαίτερα στα χέρια ή τα πόδια. Σε πολλές περιπτώσεις, τα προβλήματα αυτά υποχωρούν μετά το τέλος της θεραπείας, αλλά κάποια μπορεί να επιμείνουν για λίγο διάστημα. Για να προστατέψετε τα χέρια και τα πόδια σας, ελέγχετε τα τακτικά για τυχόν γρατσουνιές ή μελανιές και φοράτε πάντα παπούτσια.



# Πώς να τα βγάλετε πέρα με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού

## Πώς να αντεπεξέλθετε σε συναισθηματικό επίπεδο

Όταν διαγνωστείτε με πρώιμο καρκίνο του μαστού, μπορεί να βιώσετε μια σειρά από συναισθήματα: ο θυμός, το άγχος, ο φόβος, η θλίψη και οι ενοχές μπορεί να είναι μερικά από αυτά. Γενικά, μπορεί να βιώσετε ένα σαρωτικό αίσθημα αβεβαιότητας, ότι έχετε χάσει τον έλεγχο της ζωής σας και την ικανότητα να κάνετε σχέδια για το μέλλον. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Ωστόσο, υπάρχουν τρόποι να διαχειριστείτε αυτά τα συναισθήματα, ώστε να μην τα αφήσετε να σας καταβάλουν. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, έτσι μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσετε διάφορους τρόπους μέχρι να βρείτε τι έχει αποτέλεσμα σε εσάς.

- ✘ Μπορείτε να μειώσετε το στρες και το άγχος συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που σας δίνουν την αίσθηση του σκοπού, όπως να κάνετε μία χειροτεχνία, να παίζετε ένα μουσικό όργανο ή να προσφέρετε εθελοντικά τη βοήθειά σας για έναν σκοπό που σημαίνει πολλά για εσάς. Αυτό θα μπορούσε να είναι η υποστήριξη άλλων ανθρώπων στην ίδια κατάσταση με εσάς.
- ✘ Μπορείτε επίσης να μειώσετε το άγχος σας κάνοντας διαλογισμό, γιόγκα, περνώντας χρόνο στη φύση και εφαρμόζοντας τεχνικές χαλάρωσης. Σε περιπτώσεις όπου αυτές οι δραστηριότητες δεν σας βοηθούν, μπορείτε να αναζητήσετε περισσότερη υποστήριξη μιλώντας με έναν ογκολογικό νοσηλευτή ή με έναν ειδικό ψυχικής υγείας, όπως έναν ψυχολόγο ή έναν ψυχίατρο. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να εξετάσει το ενδεχόμενο να σας συνταγογραφήσει φάρμακα που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος ή την κατάθλιψη.
- ✘ Μπορεί να αισθανθείτε μόνη ή ότι κανένας από την οικογένεια ή το φιλικό σας περιβάλλον δεν μπορεί να καταλάβει τι περνάτε. Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να γίνετε μέλος μίας ομάδας άλλων ατόμων με καρκίνο του μαστού, όπως μίας ομάδας υποστήριξης

ασθενών, καθώς με αυτόν τον τρόπο θα μπορείτε να ανταλλάξετε εμπειρίες σε ένα περιβάλλον όπου όλοι θα καταλαβαίνουν πώς νιώθετε. Αυτό μπορεί να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο ή διαδικτυακά. Ωστόσο, η διαδρομή κάθε ατόμου με καρκίνο είναι διαφορετική: είναι σημαντικό να μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους ασθενείς με καρκίνο.

- ✘ Μπορεί επίσης να βιώσετε αισθήματα ενοχής: ότι πιθανόν ο τρόπος ζωής σας να προκάλεσε τον καρκίνο σας, ότι δεν πήγατε στον γιατρό εγκαίρως, ότι έχετε γίνει βάρος για την οικογένεια και τους φίλους σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ο καρκίνος δεν είναι λάθος κανενός. Μπορεί να σας βοηθήσει το να μοιραστείτε αυτά τα συναισθήματα με τα αγαπημένα σας πρόσωπα ή με άλλους ασθενείς με καρκίνο. Ζητήστε βοήθεια από επαγγελματία, αν τη χρειάζεστε.
- ✘ Μπορείτε να διαχειριστείτε το αίσθημα αβεβαιότητας κάνοντας πράγματα που σας κάνουν να αισθάνεστε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο της ζωής σας. Ρωτήστε ό,τι θέλετε σχετικά με τον καρκίνο και τη θεραπεία του. Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας είναι εκεί για να σας βοηθήσει και η ενημέρωσή σας επιτρέπει να εμπλακείτε στη φροντίδα σας. Θέστε βραχυπρόθεσμους στόχους για τον εαυτό σας και κάνετε πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς.
- ✘ Εάν αισθάνεστε καταβεβλημένη, να θυμάστε ότι μπορείτε πάντα να πείτε «όχι». Φυλάξτε την ενέργειά σας για πράγματα που είναι η κύρια προτεραιότητά σας και μην σας απασχολούν οι άλλοι. Μη φοβάστε να δεχτείτε βοήθεια για να φέρετε σε πέρας τις υποχρεώσεις σας, εάν αισθάνεστε ότι δεν θα τα καταφέρετε.
- ✘ Μπορεί να νιώθετε ότι δεν θέλετε να βρίσκεστε με κόσμο, αλλά η διατήρηση της κοινωνικής σας ζωής είναι σημαντική, καθώς η παρέα με ανθρώπους θα σας κάνει καλό. Κανονίστε συναντήσεις και επιλέξτε εσείς εάν θέλετε να μιλήσετε ή όχι για θέματα σχετικά με τον καρκίνο. Να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να το κάνετε αν δεν το θέλετε και ότι τα αγαπημένα σας πρόσωπα θα το καταλάβουν αυτό.

✘ Μπορεί να σας φοβίζουν οι ανεπιθύμητες ενέργειες που σχετίζονται με τη θεραπεία, όπως ο πόνος, ο εμετός ή η απώλεια μαλλιών, επειδή έχετε ακούσει ότι άλλα άτομα τις είχαν. Να θυμάστε ότι οι θεραπείες αλλάζουν συχνά και ότι οι εμπειρίες των άλλων μπορεί να μην συγκρίνονται με τη δική σας, επειδή ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός.

✘ Όσον αφορά τις ανεπιθύμητες ενέργειες, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι περισσότερες από αυτές μπορούν να αντιμετωπιστούν. Εάν εμφανίσετε αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες, αυτό δεν σημαίνει κατ' ανάγκη ότι θα σταματήσετε τη θεραπεία που λαμβάνετε. Εάν δεν ενημερώσετε για αυτές την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας, δεν θα μπορέσει να σας φροντίσει. Μην υποφέρετε σιωπηλά: πείτε στην ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας τι σας συμβαίνει και εκείνοι θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα.

Μπορεί να είστε σε θέση να διαχειριστείτε όλα αυτά τα συναισθήματα μόνη σας, αλλά ίσως αυτό να είναι κάτι πάρα πολύ δύσκολο για εσάς. Αυτό είναι αποδεκτό. Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε σύμβουλο ψυχικής υγείας ή ψυχολόγο. Αυτοί οι επαγγελματίες μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας, ώστε να μην αισθάνεστε συντετριμμένοι.

Τα ζητήματα ψυχικής υγείας είναι συχνά σε γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού:

Μεταξύ 9% και 50% των γυναικών με πρώιμο καρκίνο του μαστού αναφέρουν άγχος<sup>1,2</sup>

Περίπου 1 στις 3 γυναίκες με πρώιμο καρκίνο μαστού αναφέρουν κατάθλιψη<sup>1,2</sup>

Ωστόσο, το ποσοστό των γυναικών που βιώνουν άγχος και κατάθλιψη αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου μετά τη διάγνωση<sup>3</sup>

**Μπορείτε να ζητήσετε ψυχολογική υποστήριξη σε οποιαδήποτε στιγμή μετά τη διάγνωσή σας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια στις εξής περιπτώσεις:**

- ✘ Δεν μπορείτε να διαχειριστείτε τις συνήθεις καθημερινές σας δραστηριότητες
- ✘ Αισθάνεστε ότι δεν απολαμβάνετε τίποτα πια
- ✘ Αισθάνεστε υπερβολικό άγχος και φόβο πριν από τα ραντεβού ή τις θεραπείες σας

# Πώς να τα βγάλετε πέρα με τον πρώιμο καρκίνο του μαστού

## Πώς να αντεπεξέλθετε στις σχέσεις σας με τους άλλους

Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού δεν θα επηρεάσει μόνο εσάς αλλά και τους ανθρώπους που σας περιβάλλουν. Οι άνθρωποι αυτοί μπορούν να γίνουν ο κύκλος υποστήριξής σας, αλλά θα έχουν και εκείνοι τις δικές τους ανησυχίες.

## Πώς να αντεπεξέλθετε στη σχέση σας με τον/την σύντροφό σας:

- ✖ Ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο, όπως η χημειοθεραπεία και η ορμονοθεραπεία, μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά σας να κάνετε παιδιά στο μέλλον. Εάν αυτό είναι κάτι που θέλετε, φροντίστε να το συζητήσετε με το γιατρό σας, ώστε να καταρτίσετε ένα σχέδιο για το πώς να αυξήσετε τις πιθανότητες εγκυμοσύνης σας μετά το τέλος της θεραπείας.
- ✖ Ο καρκίνος και η θεραπεία του μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη σεξουαλική σας ζωή: μπορεί να χάσετε την επιθυμία σας για ιδιωτικές στιγμές με τον/την σύντροφό σας, να αισθάνεστε πολύ κουρασμένη, να αισθάνεστε άγχος ή κατάθλιψη ή να έχετε συμπτώματα όπως κολπική ξηρότητα που δυσκολεύουν τις σεξουαλικές σχέσεις. Μπορεί να μην αισθάνεστε τόσο ελκυστική όσο πριν από τη διάγνωσή σας και αυτό μπορεί επίσης να επηρεάσει τη σχέση σας με τον/την σύντροφό σας. Είναι σημαντικό να μιλήσετε για αυτό με τον/την σύντροφό σας, ώστε να γνωρίζει πώς αισθάνεστε. Ενδεχομένως να μπορείτε να κάνετε ορισμένες προσαρμογές που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την ερωτική σας ζωή ή να βρείτε διαφορετικούς τρόπους για να απολαμβάνετε ποιοτικό χρόνο μαζί.
- ✖ Είναι επίσης σημαντικό να μιλήσετε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με αυτό το ζήτημα, καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε οποιεσδήποτε επιπτώσεις του καρκίνου ή της θεραπείας. Μπορεί να αισθάνεστε άβολα να θίξετε αυτό το θέμα κατά τη διάρκεια της συνάντησής σας, αλλά η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας είναι εκεί για να σας βοηθήσει με όποιο τρόπο μπορεί.

## Πώς να αντεπεξέλθετε στη σχέση σας με τα παιδιά σας:

- ✖ Μπορεί να νιώθετε ότι είναι καλύτερο να μην μιλήσετε στα παιδιά σας για τον καρκίνο και αυτό είναι φυσιολογικό. Ωστόσο, τα παιδιά συνήθως μπορούν να καταλάβουν ότι κάτι δεν πάει καλά και, εάν δεν τους εξηγήσετε την κατάσταση, μπορεί να ανησυχίσουν ούτως ή άλλως, ακόμη και να πιστέψουν ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει επειδή εκείνα έχουν κάνει κάτι λάθος.
- ✖ Όταν αποφασίσετε να τους μιλήσετε, φροντίστε να το κάνετε χρησιμοποιώντας απλά λόγια. Εξηγήστε τους πώς είναι η κατάσταση αυτήν τη στιγμή και δώστε τους πρακτικές πληροφορίες, όπως ποια πράγματα θα αλλάξουν στην καθημερινή τους ζωή και πώς. Δεν χρειάζεται να τους τα πείτε όλα με την πρώτη φορά, αλλά μπορείτε να χωρίσετε μια μεγάλη συζήτηση σε πολλές μικρότερες.
- ✖ Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής μαζί τους και μην φοβάστε να τους πείτε ότι δεν γνωρίζετε τις απαντήσεις σε κάποιες από τις ερωτήσεις τους. Ενημερώστε τα ότι θα προσπαθήσετε να μάθετε την απάντηση και να τους την πείτε το συντομότερο δυνατό.
- ✖ Εάν προτιμάτε να τους το πει κάποιος άλλος, είναι επίσης αποδεκτό.
- ✖ Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας, μπορεί επίσης να χρειαστεί να μιλήσετε στους δασκάλους του.
- ✖ Καθησυχάστε το παιδί σας ότι θα υπάρχει πάντα κάποιος να το φροντίσει.
- ✖ Δεν ξέρετε πώς θα αντιδράσει το παιδί σας, γι' αυτό μιλήστε του σε μια στιγμή και σε ένα μέρος όπου θα μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τον ενδεχόμενο θυμό ή τη θλίψη του.

## Πώς να αντεπεξέλθετε στην εργασία σας:

- ✖ Ο καρκίνος και η θεραπεία του δεν θα επηρεάσουν κατ' ανάγκη την ικανότητά σας να εργάζεστε. Ίσως χρειαστεί να απουσιάσετε για να ηγηγείτε στα ραντεβού σας και να λαμβάνετε τη θεραπεία σας ή να παίρνετε σύντομες άδειες εάν δεν αισθάνεστε καλά, αλλά μπορείτε να συνεχίσετε να εργάζεστε σε καθεστώς πλήρους απασχόλησης. Ίσως να μπορείτε επίσης να εργαστείτε σε καθεστώς μερικής απασχόλησης ή να μειώσετε τις ώρες εργασίας σας. Μπορείτε να επιλέξετε να σταματήσετε να εργάζεστε προσωρινά και να επιστρέψετε στην εργασία σας αφού ολοκληρώσετε τη θεραπεία σας. Κάθε κατάσταση είναι διαφορετική και θα πρέπει να μάθετε τι λειτουργεί καλύτερα σε εσάς.
- ✖ Είναι δύσκολο να προβλέψετε πώς θα σας επηρεάσει η θεραπεία, επομένως μπορείτε να περιμένετε μέχρι να λάβετε κάποια θεραπεία πριν πάρετε μία απόφαση. Ό,τι και αν αποφασίσετε, καλό θα ήταν να ενημερωθείτε για τα δικαιώματά σας ως εργαζόμενη, καθώς και για τις πολιτικές αναρρωτικές άδειας του εργοδότη σας.
- ✖ Εάν αποφασίσετε να συνεχίσετε να εργάζεστε, ίσως είναι καλή ιδέα να ενημερώσετε τον εργοδότη σας τι συμβαίνει. Δεν χρειάζεται να του το πείτε αν δεν θέλετε, αλλά ενδεχομένως να δείξει μεγαλύτερη κατανόηση, εάν γνωρίζει για την υγεία σας.
- ✖ Το αν θα το πείτε στους συναδέλφους σας ή όχι, ή πόσες λεπτομέρειες θα μοιραστείτε, είναι δική σας επιλογή.

## Πώς να αντεπεξέλθετε σε οικονομικό επίπεδο:

Μπορεί να ανησυχείτε για το κόστος της θεραπείας ή των εξετάσεων παρακολούθησης ή για το ότι πρέπει να σταματήσετε να εργάζεστε προσωρινά ή μόνιμα λόγω της υγείας σας. Σαν ένα πρώτο βήμα, είναι σημαντικό για εσάς να έχετε μια ιδέα για τα έξοδα που θα κληθείτε να διαχειριστείτε: αυτά θα περιλαμβάνουν τα έξοδα θεραπείας, αλλά και τα έξοδα μετακίνησης από και προς τα ραντεβού και τα ιατρικά κέντρα, τυχόν έξοδα φύλαξης παιδιού και οποιεσδήποτε άλλα έξοδα, τα οποία θα χρειαστεί να επωμιστείτε.

Εάν δυσκολεύεστε να καλύψετε οικονομικά τη θεραπεία ή εάν πρέπει να σταματήσετε να εργάζεστε λόγω της υγείας σας, μπορεί να δικαιούστε οικονομική υποστήριξη από το κράτος. Όταν διαγνωστείτε με καρκίνο, μπορείτε να περάσετε από αξιολόγηση για επίδομα αναπηρίας. Συμβουλευτείτε τις κοινωνικές υπηρεσίες για τα δικαιώματά σας (π.χ. επιδόματα).

## Βιβλιογραφία:

1. Hall A, et al. Are we using appropriate self-report questionnaires for detecting anxiety and depression in women with early breast cancer? Eur J Cancer. 1999;35(1):79-85. 2. Kissane DW, et al. Psychiatric disorder in women with early stage and advanced breast cancer: a comparative analysis. Aust N Z J Psychiatry. 2004;38(5):320-6. 3. Burgess C, et al. Depression and anxiety in women with early breast cancer: five year observational cohort study. BMJ. 2005;330(7493):702.

## Διαβάστε επίσης:

- Cancer.gov. Coping with cancer. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.
- Cancer Research UK. Coping with cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.
- ASCO Answers: Breast Cancer Guide. [https://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/asco\\_answers\\_guide\\_breast.pdf](https://www.cancer.net/sites/cancer.net/files/asco_answers_guide_breast.pdf). Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.
- Macmillan Cancer Support. Impacts of Cancer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.
- Cancer.net. Navigating Cancer Care. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.

# Μπορεί να επανεμφανιστεί ο πρώιμος καρκίνος του μαστού;

Ο πρώιμος καρκίνος του μαστού είναι ο πιο εύκολα αντιμετωπίσιμος και οι γυναίκες με πρώιμο καρκίνο του μαστού έχουν τις υψηλότερες πιθανότητες επιβίωσης μετά από 5 έτη. Ωστόσο, υπάρχει πιθανότητα ο καρκίνος να επανεμφανιστεί. Το εάν θα συμβεί αυτό ή όχι θα εξαρτηθεί από τον τύπο και το μέγεθος του όγκου που έχετε, πόσο εκτεταμένος είναι, τον τύπο της θεραπείας που λάβατε, για πόσο καιρό λάβατε θεραπεία και πώς ο οργανισμός σας αντέδρασε σε αυτή.<sup>1</sup>

Περίπου το 11 έως 15% των γυναικών με πρώιμο καρκίνο του μαστού (στάδια 0 έως 2 ή αρνητικό αποτέλεσμα για τους λεμφαδένες) που παρακολουθήθηκαν για περίπου 15 χρόνια είχαν επανεμφάνιση του καρκίνου τους μετά τη θεραπεία.<sup>2,3</sup> Ορισμένοι καρκίνοι του μαστού μπορεί να επανεμφανιστούν ακόμη και 20 χρόνια ή περισσότερο μετά τη διάγνωση.<sup>1</sup> Ωστόσο, όσο πιο νωρίς ανιχνευθεί ο καρκίνος (σε πρώιμα στάδια), τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες επανεμφάνισής του.<sup>4</sup>

## Βιβλιογραφία

1. Pedersen RN, et al. The Incidence of Breast Cancer Recurrence 10-32 Years After Primary Diagnosis. *J Natl Cancer Inst.* 2022;114(3):391-399. 2. Sopik V, et al. The relationship between local recurrence and death in early-stage breast cancer. *Breast Cancer Res Treat.* 2016;155(1):175-85. 3. Anderson SJ, et al. Prognosis after ipsilateral breast tumor recurrence and locoregional recurrences in patients treated by breast-conserving therapy in five National Surgical Adjuvant Breast and Bowel Project protocols of node-negative breast cancer. *J Clin Oncol.* 2009;27(15):2466-73. 4. Pan H, et al. 20-Year Risks of Breast-Cancer Recurrence after Stopping Endocrine Therapy at 5 Years. *N Engl J Med.* 2017;377(19):1836-1846.

# Πόσο χρόνο έχω;



Το ποσοστό των ατόμων με πρώιμο καρκίνο του μαστού που παραμένουν εν ζωή 5 χρόνια μετά τη διάγνωση αγγίζει το 100%.<sup>1,2</sup> Το ποσοστό των ατόμων με διάγνωση καρκίνου του μαστού που καταλήγουν λόγω της νόσου παρουσιάζει μείωση τα τελευταία έτη. Ωστόσο, ο ακριβής χρόνος επιβίωσής σας με τον καρκίνο του μαστού εξαρτάται από ένα πλήθος παραγόντων, πολλοί από τους οποίους σχετίζονται με τον τύπο του καρκίνου που

έχετε. Εάν αυτό είναι κάτι που σας ανησυχεί, μιλήστε με τον γιατρό σας. Εκείνος θα είναι σε θέση να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες ανάλογα με τον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου σας. Ωστόσο, οι εκτιμήσεις επιβίωσης υπολογίζονται για μεγάλο αριθμό ατόμων με καρκίνο του μαστού και δεν είναι δυνατό να υπάρξει ακριβής εκτίμηση για κάθε άτομο ξεχωριστά.

## Βιβλιογραφία

1. <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/breast.html>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.  
2. Health at a glance: Europe 2020. Breast Cancer Outcomes. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/c63a671a-en/index.html?itemId=/content/component/c63a671a-en>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.

# Διατηρώντας τις ελπίδες σας

Μια διάγνωση καρκίνου έχει μεγάλο αντίκτυπο στη ζωή σας και μπορεί να σας είναι δύσκολο να διατηρήσετε τις ελπίδες σας. Ωστόσο, είναι σημαντικό για εσάς να βρείτε πράγματα που σας δίνουν κίνητρο και σας βοηθούν να ξεπεράσετε τις δύσκολες στιγμές σε αυτήν τη διαδρομή σας. Τα παρακάτω μπορεί να σας βοηθήσουν:

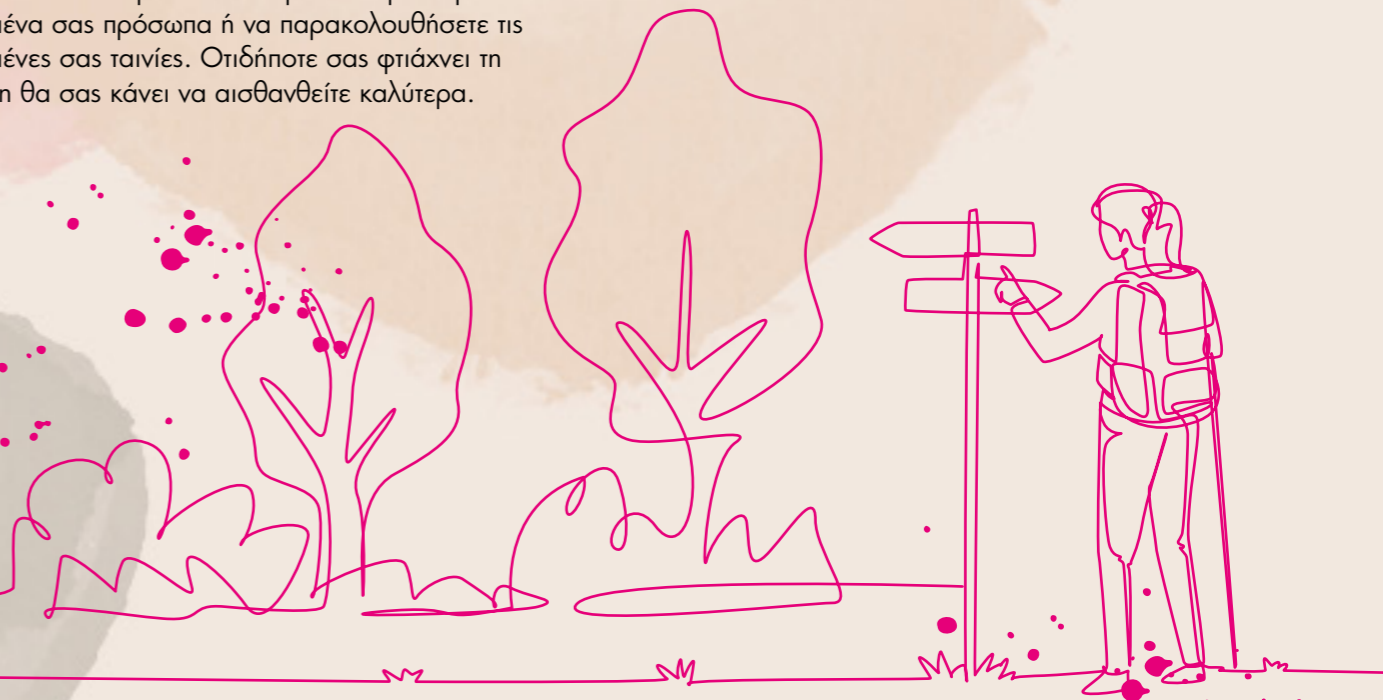
**Θέστε βραχυπρόθεσμους στόχους:** Είτε καταφέρετε επιτέλους να τελειώσετε μία χειροτεχνία, είτε τελικά διαβάσετε αυτό το βιβλίο που πάντα θέλατε να διαβάσετε, η επίτευξη μικρών στόχων θα σας δώσει μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε κάτι που δεν έχετε ξανακάνει. Και κάθε φορά που επιτυγχάνετε κάποιον από τους στόχους σας, φροντίστε να το γιορτάζετε!

**Κάντε περισσότερα πράγματα που σας ευχαριστούν:** Μπορείτε να ασχοληθείτε με την κηπουρική ή απλά να απολαύσετε τη φύση ή να περάσετε χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα ή να παρακολουθήσετε τις αγαπημένες σας ταινίες. Οτιδήποτε σας φτιάχνει τη διάθεση θα σας κάνει να αισθανθείτε καλύτερα.

**Εκφράστε τα συναισθήματά σας:** Μιλήστε στα αγαπημένα σας πρόσωπα ή μοιραστείτε πώς αισθάνεστε με ανθρώπους που περνούν ή έχουν περάσει κάτι παρόμοιο. Είναι σημαντικό να σας ακούν.

**Βρείτε υποστήριξη στις θρησκευτικές ή τις πνευματικές σας πεποιθήσεις:** Στις δύσκολες στιγμές, είναι σημαντικό να έχετε ένα στήριγμα στο οποίο μπορείτε να βασιστείτε.

Αν και είναι σημαντικό για εσάς να διατηρήσετε μια θετική στάση, όλοι καταλαβαίνουν ότι θα υπάρξουν στιγμές απαισιοδοξίας, και αυτό είναι απόλυτα κατανοητό. Μην αισθάνεστε την υποχρέωση να νιώθετε χαρούμενη όλη την ώρα. Απλά να έχετε υπόψη σας ότι η ελπίδα είναι ένας ισχυρός σύμμαχος.



## Διαβάστε επίσης

- Cancer.gov. Coping with cancer. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.
- HenryFord.com. How to Sustain Hope Throughout Your Cancer Journey. <https://www.henryford.com/blog/2022/06/how-to-sustain-hope-throughout-your-cancer-journey>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.
- Cancer Research UK. Trying to Stay Positive. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/mental-health-cancer/how-cancer-make-you-feel/trying-to-stay-positive>. Προσπελάστηκε στις 2 Ιουνίου 2023.

# Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Κατανόηση της στοχευμένης θεραπείας
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της ογκολογικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;



**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Αθήνα**  
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433  
210 41 80 006

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Θεσσαλονίκη**  
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622  
3ος όροφος  
2310 28 51 81

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Πάτρας**  
Γούναρη 37, Πάτρα 26221  
4ος όροφος  
2610 22 22 74

GRC2309299766