

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΙΣ: ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ.

ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Αυτό το κείμενο απευθύνεται σε ασθενείς που λαμβάνουν χημειοθεραπεία για καρκίνο. Περιγράφει τι να περιμένετε κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας και τι μπορείτε να κάνετε να προσέχετε τον εαυτό σας κατά την διάρκεια και μετά την θεραπεία.

Αυτό το κείμενο είναι σχεδιασμένο ώστε να σας βοηθήσει να γίνετε ένας πληροφορημένος σύντροφος στην φροντίδα σας, αλλά δεν είναι παρά μόνο ένας οδηγός. Η αυτοβοήθεια δεν μπορεί ποτέ να πάρει την θέση της βοήθειας ενός ειδικού σε θέματα υγείας. Ρωτήστε τον γιατρό σας και το νοσηλευτικό προσωπικό οποιοσδήποτε ερωτήσεις θα μπορούσατε να είχατε για την χημειοθεραπεία. Επίσης μην διστάσετε να τους αναφέρετε για οποιοδήποτε είδους επιπτώσεις μπορεί να έχετε. Θέλουν και πρέπει να ξέρουν.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Η χημειοθεραπεία είναι η θεραπεία του καρκίνου με φάρμακα τα οποία μπορεί να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα. Αυτά τα φάρμακα είναι συχνά γνωστά ως φάρμακα.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Τα φυσιολογικά κύτταρα αναπτύσσονται και πεθαίνουν με έναν ελεγχόμενο τρόπο. Όταν υπάρχει καρκίνος, κύτταρα στο σώμα που δεν είναι φυσιολογικά συνεχίζουν να διαχωρίζονται και να σχηματίζουν Περισσότερα κύτταρα χωρίς έλεγχο. Τα αντικαρκινικά φάρμακα καταστρέφουν τα καρκινικά

κύτταρα σταματώντας την ανάπτυξή τους ή τον πολλαπλασιασμό τους. Τα υγιή κύτταρα μπορούν επίσης να βλαφτούν, ειδικά αυτά που διαχωρίζονται ταχύτατα. Η βλάβη σε υγιή κύτταρα είναι αυτό που προκαλεί επιπτώσεις. Αυτά τα κύτταρα συνήθως επιδιορθώνουν τους εαυτούς τους μετά την χημειοθεραπεία.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Για την χημειοθεραπεία

- Γιατί χρειάζομαι χημειοθεραπεία;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της χημειοθεραπείας;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι της χημειοθεραπείας;
- Υπάρχουν άλλες πιθανές μέθοδοι θεραπείας για τον δικό μου τύπο καρκίνου;
- Ποιος είναι ο συνηθισμένος τύπος φροντίδας για τον δικό μου τύπο καρκίνου;
- Υπάρχει καμία κλινική δοκιμή για τον δικό μου τύπο καρκίνου;

Για την θεραπεία σας

- Πόσες θεραπείες θα πάρω;
- Τι φάρμακο ή φάρμακα θα παίρνω;
- Πως θα δίνονται τα φάρμακα;

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

- Που θα παίρνω την θεραπεία μου;
- Πόσο θα διαρκέσει κάθε θεραπεία;

Για τις παρενέργειες

- Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες της χημειοθεραπείας; Πότε είναι πιθανό να εμφανιστούν οι παρενέργειες;
- Ποιες παρενέργειες σχετίζονται περισσότερο με τον δικό μου τύπο καρκίνου;
- Υπάρχουν κάποιες παρενέργειες τις οποίες θα έπρεπε να αναφέρω αμέσως;
- Τι μπορώ να κάνω για να απαλείψω τις παρενέργειες;

Για την επικοινωνία με το ιατρικό προσωπικό

- Πως μπορώ να επικοινωνήσω με έναν γιατρό μετά από ώρες και πότε θα πρέπει να τηλεφωνήσω;

Συμβουλές για την επίσκεψή σας στον γιατρό σας

Αυτές οι συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε καλύτερα τις πληροφορίες που θα πάρετε κατά την διάρκεια των επισκέψεών σας στον γιατρό:

- Πάρτε μαζί σας έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειας να κάτσει μαζί σας όσο μιλάτε με τον γιατρό σας. Αυτό το άτομο μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι λέει ο γιατρός σας κατά την διάρκεια της επίσκεψής σας και να σας βοηθήσει να φρεσκάρете την μνήμη σας αργότερα.
- Ρωτήστε τον γιατρό σας για έντυπες πληροφορίες που είναι διαθέσιμες για τον καρκίνο σας και την θεραπεία σας.
- Εσείς ή το άτομο που θα έλθει μαζί σας, μπορεί να θέλει να κρατήσει σημειώσεις κατά την διάρκεια της συνάντησης.
- Ζητήστε από τον γιατρό να μιλάει πιο αργά όταν χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να γράψετε.
- Μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μαγνητόφωνο κατά την διάρκεια της επίσκεψής σας. Κρατήστε σημειώσεις από την κασέτα αφού τελειώσει η επίσκεψη. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να π την συζήτησή σας αργότερα όσες φορές επιθυμείτε.



ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Μερικοί άνθρωποι με καρκίνο θέλουν να ξέρουν κάθε λεπτομέρεια για την κατάστασή τους και την θεραπεία τους. Άλλοι προτιμούν μόνο γενικές πληροφορίες. Η επιλογή του πόσα θα θέλατε να ξέρετε είναι δική σας, αλλά υπάρχουν ορισμένες ερωτήσεις τις οποίες θα έπρεπε οποιοδήποτε άτομο υποβάλλεται σε χημειοθεραπεία να τις κάνει.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΘΑ ΚΑΝΩ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Το πόσο συχνά και το διάστημα για το οποίο θα υποβάλλεστε σε χημειοθεραπεία εξαρτάται:

- Τον τύπο του καρκίνου που θα έχετε
- Τους στόχους της θεραπείας
- Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται
- Πως ο οργανισμός σας ανταποκρίνεται σε αυτά

Μπορεί να λαμβάνετε Θεραπεία κάθε μέρα, κάθε εβδομάδα ή κάθε μήνα. Η χημειοθεραπεία συχνά δίνεται σε κύκλους που περιλαμβάνουν περιόδους θεραπείας εναλλασσόμενες με περιόδους ξεκούρασης. Οι περίοδοι ξεκούρασης δίνουν στον οργανισμό την ευκαιρία να φτιάξει νέα υγιή κύτταρα και να ανακτήσει τις δυνάμεις, του.

ΠΩΣ ΔΙΝΕΤΑΙ Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Η χημειοθεραπεία μπορεί να δίνεται με αρκετούς διαφορετικούς τρόπους: ενδοφλέβια, από το στόμα, με ένεση ή πάνω στο δέρμα.



ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Ποιες είναι οι βραχυχρόνιες επιδράσεις που μπορεί να εμφανιστούν;
 - Ποιες είναι οι μακροχρόνιες επιδράσεις που μπορεί να εμφανισθούν;
 - Πόσο σοβαρές μπορεί να είναι αυτές οι επιδράσεις;
 - Πόσο μπορούν να διαρκέσουν;
 - Τι μπορώ να κάνω για να απαλύνω ή να εξαλείψω αυτές τις επιδράσεις;
- Ποτέ θα πρέπει να ειδοποιήσω τον γιατρό ή την νοσοκόμα για αυτές τις επιδράσεις;
- Τι πρέπει να κάνω για να νοιώσω καλύτερα συναισθηματικά καθώς θα προσπαθώ να συμβιβαστώ με αυτές τις επιδράσεις;

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν να δουλεύουν καθώς λαμβάνουν χημειοθεραπεία. Παρόλα αυτά, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε το πρόγραμμα εργασίας σας για λίγο αν η χημειοθεραπεία σας κάνει να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι ή αν έχει άλλες παράπλευρες επιπτώσεις. Μιλήστε με τον εργοδότη σας για τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας. Μπορεί να καταλήξετε σε μια συμφωνία για ένα περιορισμένης διάρκειας πρόγραμμα, να βρείτε μια περιοχή για έναν μικρό ύπνο κατά την διάρκεια της ημέρας ή ίσως να μπορείτε να κάνετε κάποια από την δουλειά σας στο σπίτι σας.

ΠΩΣ ΘΑ ΝΟΙΩΘΩ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Οι περισσότεροι άνθρωποι που λαμβάνουν χημειοθεραπεία νοιώθουν ότι κουράζονται εύκολα, αλλά πολλοί αισθάνονται αρκετά καλά ώστε να συνεχίσουν ενεργά την ζωή τους. Κάθε ασθενής και θεραπεία είναι διαφορετικά, έτσι δεν είναι πάντα πιθανό να πει κανείς πως ακριβώς θα αντιδράσετε. Η γενική κατάσταση της υγείας σας, ο τύπος και η έκταση του καρκίνου που έχετε και το είδος των φαρμάκων που λαμβάνετε μπορούν όλα αυτά να επηρεάσουν το πόσο καλά θα αισθάνεστε.

Μπορεί να θέλετε να έχετε κάποιον διαθέσιμο να σας πάει και να σας φέρει από την θεραπεία σας αν για παράδειγμα, παίρνετε φάρμακα για την ναυτία ή για τον εμετό που

μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε εξαιρετικά κουρασμένοι από την χημειοθεραπεία από πολύ νωρίς ακόμα.

ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΟΙ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ;

Τα φυσιολογικά κύτταρα συνήθως επανακάμπτουν όταν η χημειοθεραπεία τελειώσει, έτσι οι Περισσότερες παράπλευρες επιδράσεις Προοδευτικά απομακρύνονται μετά το τέλος της θεραπείας και τα υγιή κύτταρα έχουν μία ευκαιρία να αναπτυχθούν φυσιολογικά. Ο χρόνος που απαιτείται για να ξεπεραστούν οι παράπλευρες επιδράσεις εξαρτάται από πολλά πράγματα, συμπεριλαμβανομένης της γενικής σας υγείας και το είδος της χημειοθεραπείας που λαμβάνετε.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν μακροχρόνια προβλήματα από την χημειοθεραπεία. Παρόλα αυτά, σε ορισμένες περιπτώσεις, η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει μόνιμες αλλαγές ή καταστροφές στην καρδιά, τα πνευμόνια, τα νεύρα, το συκώτι, τα αναπαραγωγικά ή άλλα όργανα.

Οι παράπλευρες επιδράσεις της χημειοθεραπείας μπορεί να είναι δυσάρεστες, αλλά Θα πρέπει να συγκρίνονται με την ικανότητα της θεραπείας να καταστρέψει τον καρκίνο. Τα φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν να αποφευχθούν κάποιες παράπλευρες επιδράσεις όπως η ναυτία. Μερικές φορές ασθενείς που λαμβάνουν χημειοθεραπεία χάνουν το κουράγιο τους σχετικά με την διάρκεια της θεραπείας τους ή από τις παράπλευρες επιδράσεις που έχουν. Αν αυτό συμβεί σε εσάς, μιλήστε με τον γιατρό ή την νοσοκόμα σας. Μπορεί να είναι σε θέση να σας προτείνουν τρόπους να κάνετε τις παράπλευρες επιδράσεις πιο υποφερτές ή να τις μειώσετε.

ΚΟΠΩΣΗ

Η κόπωση, η αίσθηση της κούρασης και η έλλειψη ενέργειας, είναι το πιο συχνό σύμπτωμα που έχει αναφερθεί από ασθενείς με καρκίνο. Η ακριβής αιτία δεν είναι πάντοτε γνωστή. Μπορεί να οφείλεται στην ασθένειά σας, την χημειοθεραπεία, την ραδιενέργεια, το χειρουργείο, χαμηλούς σφυγμούς, έλλειψη ύπνου, πόνο, άγχος, μικρή όρεξη, σε συνδυασμό με πολλούς άλλους παράγοντες.

Η κόπωση από καρκίνο προκαλεί διαφορετικό αίσθημα από την κόπωση της καθημερινής ζωής. Η κόπωση που προκαλείται από την χημειοθεραπεία μπορεί να εμφανιστεί ξαφνικά. Ασθενείς με καρκίνο την έχουν περιγράψει σαν μια ολική έλλειψη ενέργειας και έχουν χρησιμοποιήσει λέξεις όπως κατάκοπος, στραγγισμένος.



Πως μπορώ να ανταποκριθώ στην κόπωση;

- Σχεδιάσε την μέρα σου έτσι ώστε να έχεις χρόνο για ανάπαυση.
- Πάρτε μικρούς υπνάκους ή κάντε μικρά διαλείμματα, παρά μια μεγάλη περίοδο ξεκούρασης.
- Κρατήστε την ενέργειά σας για τα πιο σοβαρά πράγματα.
- Προσπαθήστε ευκολότερες ή μικρότερες εκδοχές των δραστηριοτήτων που σας ευχαριστούν.

- Κάντε μικρούς περιπάτους ή ασκηθείτε ελαφρώς αν αυτό είναι δυνατόν. Μπορεί κάτι τέτοιο να σας βοηθήσει με την κόπωση.
- Μιλήστε με τον σύμβουλο υγείας σας για τρόπους να εξοικονομήσετε ενέργεια και να θεραπεύσετε την κόπωσή σας. Δοκιμάστε δραστηριότητες όπως διαλογισμό, προσευχή, γιόγκα, καθοδηγούμενη φαντασίωση, οραματισμό κ.ά.
- Φάτε όσο πιο καλά μπορείτε και πιείτε πολλά υγρά. Τρώτε μικρά ποσά κάθε φορά, αν αυτό σας βοηθά.
- Λάβετε μέρος σε μια ομάδα υποστήριξης. Το να μοιράζεστε τα αισθήματά σας με άλλους μπορεί να απαλύνει το βάρος της κόπωσης. Μπορείτε να μάθετε πως οι άλλοι αντιμετωπίζουν την κόπωσή τους. Ο σύμβουλος υγείας σας μπορεί να σας φέρει σε επαφή με κάποια ομάδα υποστήριξης της περιοχής σας.
- Περιορίστε το ποσό της καφεΐνης και του αλκοόλ που πίνετε.
- Επιτρέψτε σε άλλους να κάνουν ορισμένα πράγματα από αυτά που εσείς συνήθως κάνετε.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο από το πώς εσείς αισθάνεστε κάθε μέρα. Αυτό θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε τις καθημερινές σας ασχολίες.
- Αναφέρετε οποιαδήποτε αλλαγή στα επίπεδα ενέργειάς σας στον γιατρό σας ή στην νοσοκόμα σας.



ΝΑΥΤΙΑ ΚΑΙ ΕΜΕΤΟΣ

Πολλοί ασθενείς φοβούνται ότι θα έχουν ναυτία και εμετούς κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας τους. Όμως νέα φάρμακα έχουν κάνει αυτές τις παράπλευρες επιδράσεις πολύ λιγότερο συχνές και όταν συμβαίνουν, είναι πολύ λιγότερο σοβαρές.

Τι μπορώ να κάνω αν έχω ναυτία και εμετούς;

- Πιείτε υγρά τουλάχιστον μια ώρα πριν ή μετά το γεύμα αντί κατά την διάρκεια του γευματός σας. Πίνετε συχνά και πίνετε μικρές ποσότητες.
- Τρώτε και πίνετε αργά.
- Τρώτε μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας, αντί για ένα, δύο ή τρία μεγάλα γεύματα.
- Τρώτε φαγητά κρύα ή σε θερμοκρασία δωματίου έτσι ώστε να μην ενοχλείστε από δυνατές μυρωδιές.
- Μασάτε καλά την τροφή σας για την καλύτερη πέψη της.
- Αν η ναυτία είναι ένα πρόβλημα το πρωί, προσπαθήστε να τρώτε ξηρές τροφές όπως δημητριακά, τoστ ή κρακεράκια πριν σηκωθείτε. (Μην το επιχειρήσετε αν έχετε στοματικές ή φαρυγγικές πληγές ή αν έχετε πρόβλημα έλλειψης σάλιου.)
- Πίνετε κρύους, καθαρούς, χωρίς προσθήκη ζάχαρης χυμούς φρούτων, όπως χυμό μήλου ή σταφυλιού ή ανοιχτόχρωμες σόδες όπως μπύρα πιπερόριζας οι οποίες έχουν χάσει το ανθρακικό τους και δεν έχουν καφεΐνη.
- Γλείψτε καραμέλες μέντας ή πικάντικα γλυκά. (Μην χρησιμοποιείτε πικάντικα γλυκά αν έχετε στοματικές ή φαρυγγικές πληγές.)
- Παρασκευάστε και καταψύξτε τροφές για μέρες που δεν θα έχετε διάθεση να μαγειρέψτε.
- Φορέστε χαλαρά ρούχα.
- Αναπνέετε βαθιά και αργά όταν έχετε ναυτία.
- Αποσπάστε τον εαυτό σας συζητώντας με φίλους ή με μέλη της οικογένειάς σας,

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

ακούγοντας μουσική ή βλέποντας μια Ταινία ή μια τηλεοπτική εκπομπή.

- Χρησιμοποιήστε Τεχνικές χαλάρωσης.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε μυρωδιές Που σας ενοχλούν, όπως οι μυρωδιές του μαγειρέματος, ο καπνός ή ένα άρωμα.
- Αποφύγετε γλυκά, τηγανητά ή λιπαρά φαγητά.
- Ξεκουραστείτε αλλά μη μείνετε ξαπλωμένοι για τουλάχιστον δύο ώρες αφού τελειώσετε το γεύμα σας.
- Αποφύγετε να φάτε για τουλάχιστον μερικές ώρες πριν την θεραπεία αν συνήθως έχετε ναυτία κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας.
- Φάτε ένα ελαφρύ γεύμα πριν την θεραπεία.

ΠΟΝΟΣ

Τα φάρμακα μπορεί να καταστρέψουν τα νεύρα, να οδηγήσουν σε αίσθημα καψίματος, μούδιασμα, συνεχή ή περιοδικό πόνο, περισσότερο συχνά στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών. Μερικά φάρμακα μπορούν επίσης να προκαλέσουν πληγές στην στοματική κοιλότητα, πονοκεφάλους μυϊκούς πόνους και στομαχικούς πόνους.

Ο σκοπός του ελέγχου του πόνου είναι να αποφευχθεί ο πόνος ο οποίος μπορεί να αποφευχθεί και να θεραπευτεί ο πόνος που δεν μπορεί να αποφευχθεί. Για να το κάνετε αυτό:

- Αν έχετε επίμονο ή χρόνιο πόνο, παίρνετε το παυσίπονό σας με συγκεκριμένο πρόγραμμα (με το ρολόι).
- Να μην παραβλέπετε προγραμματισμένες δόσεις του παυσίπονού σας. Αν περιμένετε να πάρετε παυσίπονο όταν νοιώσετε πόνο, είναι πιο δύσκολο να το ελέγξετε.
- Προσπαθήστε να κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης την ίδια ώρα που παίρνετε το φάρμακο για τον πόνο. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ελαττώσετε την ένταση, να μειώσετε τον φόβο και να ελέγξετε τον πόνο.
- Μερικοί άνθρωποι με επίμονο ή χρόνιο πόνο ο οποίος συνήθως ελέγχεται από κάποιο φάρμακο μπορεί να έχουν έναν αιφνίδιο πόνο. Αυτό συμβαίνει όταν εμφανιστεί μέτριος έως ισχυρός πόνος ή όταν εμφανίζεται για μικρό χρονικό διάστημα. Αν νοιώσετε αυτόν τον πόνο, χρησιμοποιήστε ένα ταχεία ς δράσης φάρμακο που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας. Μην περιμένετε να χειροτερέψει ο πόνος σας. Αν το κάνετε, ίσως θα είναι πιο δύσκολο να τον ελέγξετε.



ΑΠΩΛΕΙΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

Η απώλεια μαλλιών (αλωπεκίαση) είναι μια συχνή παράπλευρη επίδραση της χημειοθεραπείας, αλλά δεν προκαλείται από όλα τα φάρμακα. Ο γιατρός σας μπορεί να σας πει αν είναι πιθανό να έχετε απώλεια μαλλιών με το φάρμακο ή τα φάρμακα που θα παίρνετε. Όταν υφίσταται απώλεια μαλλιών, τα μαλλιά μπορεί να γίνουν πιο λεπτά ή να πέσουν εντελώς. Η απώλεια μαλλιών μπορεί να υπάρξει σε όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων του κεφαλιού,

του προσώπου, τα μπράτσα και τα πόδια, τις μασχάλες και την ηβική Περιοχή. Τα μαλλιά συνήθως ξαναμεγαλώνουν όταν τελειώσουν οι θεραπείες. Μερικοί άνθρωποι αρχίζουν να ανακτούν τα μαλλιά τους όταν ακόμα κάνουν θεραπείες. Μερικές φορές τα μαλλιά μπορεί να αναπτυχθούν ξανά σε διαφορετικό χρώμα ή υφή.

Η απώλεια μαλλιών δεν συμβαίνει πάντα αμέσως. Μπορεί να ξεκινήσει αρκετές εβδομάδες μετά την πρώτη θεραπεία ή μετά από μερικές θεραπείες. Πολλοί άνθρωποι λένε ότι το κεφάλι τους γίνεται ευαίσθητο πριν χάσουν τα μαλλιά τους. Τα μαλλιά μπορεί να πέσουν προοδευτικά ή μαζικά. Όσα μαλλιά συνεχίζουν να μεγαλώνουν μπορεί να γίνουν ασθενή και ξηρά.

Πως μπορώ να φροντίσω το κρανίο και τα μαλλιά μου κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας;

- Χρησιμοποιήστε ένα απαλό σαμπουάν.
- Χρησιμοποιήστε μια απαλή βούρτσα μαλλιών.
- Χρησιμοποιήστε χαμηλή θερμοκρασία όταν στεγνώνετε τα μαλλιά σας.
- Κόψτε κοντά τα μαλλιά σας. Ένα κοντύτερο στυλ θα κάνει τα μαλλιά σας να φαίνονται πυκνότερα και πιο πολλά. Επίσης θα κάνει πιο εύκολα ελεγχόμενη την απώλεια μαλλιών αν αυτή συμβεί.
- Χρησιμοποιήστε ένα κάλυμμα για τον ήλιο, καπέλο ή μαντήλι για να προστατέψετε το κρανίο σας από τον ήλιο αν χάνετε μαλλιά στο κεφάλι σας.
- Αποφύγετε τα ρόλερς για να φτιάξετε τα μαλλιά σας.
- Αποφύγετε να βάζετε, να κατσαρώνετε ή να χαλαρώνετε τα μαλλιά σας.

Το να χάνετε μαλλιά από το κεφάλι σας, το πρόσωπο σας ή το σώμα σας μπορεί να είναι δύσκολο να το δεχτείτε. Το να νοιώθετε θυμό ή καταπίεση είναι συχνό και απόλυτα φυσιολογικό την ίδια στιγμή, να έχετε στον νου σας ότι είναι μια παροδική παράπλευρη επίδραση. Το να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας μπορεί να σας βοηθήσει. Αν είναι δυνατόν, μοιραστείτε τις σκέψεις σας με κάποιον που είχε παρόμοια εμπειρία.

ΑΝΑΙΜΙΑ

Η χημειοθεραπεία μπορεί να ελαττώσει την ικανότητα του μυελού των οστών να φτιάξει ερυθρά αιμοσφαίρια, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο σε όλο σας το σώμα.

Όταν υπάρχουν λίγα πολύ λίγα ερυθρά αιμοσφαίρια, οι ιστοί του σώματος δεν παίρνουν αρκετό οξυγόνο για να λειτουργήσουν σωστά. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται αναιμία. Η αναιμία μπορεί να σας κάνει να νοιώθετε δυσκολία στην αναπνοή σας, πολύ αδύναμοι και κουρασμένοι. Καλέστε τον γιατρό σας αν έχετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα:

- Κόπωση (να αισθάνεστε πολύ αδύναμοι και κουρασμένοι).
- Ζαλάδα ή αίσθημα εξάντλησης.
- Δυσκολία στην αναπνοή.
- Να αισθάνεστε την καρδιά σας ότι χτυπάει δυνατά ή πολύ γρήγορα.

Πράγματα που μπορείτε να κάνετε αν είστε αναιμικός:

- Να ξεκουραζόσαστε αρκετά. Να κοιμόσαστε περισσότερο την νύχτα και να Παίρνετε μικρούς ύπνους κατά την διάρκεια της ημέρας αν μπορείτε.
- Περιορίστε τις δραστηριότητές σας. Κάντε μόνο τα πράγματα που σας είναι απαραίτητα ή πιο σημαντικά για εσάς.
- Ζητήστε για βοήθεια όταν την χρειαστείτε. Ζητήστε από την οικογένειά σας ή τους φίλους

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΙΣ

να ασχοληθούν με Πράγματα όπως η φροντίδα των παιδιών, τα ψώνια, οι δουλειές του σπιτιού ή η οδήγηση.

- Τραφείτε με μια καλά ισορροπημένη δίαιτα.
- Όταν κάθεστε, να σηκώνεστε αργά. Όταν είστε ξαπλωμένοι, καθίστε πρώτα και μετά σηκωθείτε. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε την ζαλάδα.

ΜΟΛΥΝΣΗ

Η χημειοθεραπεία μπορεί να σας κάνει πιο επιρρεπείς στις μολύνσεις. Αυτό συμβαίνει γιατί τα περισσότερα αντικαρκινικά φάρμακα επηρεάζουν τον μυελό των οστών, καθιστώντας πιο δύσκολη την δημιουργία λευκών αιμοσφαιρίων, των κυττάρων που πολεμούν πολλούς τύπους μολύνσεων. Ο γιατρός σας θα ελέγξει τα κύτταρα του αίματός σας συχνά όσο θα λαμβάνετε την χημειοθεραπεία. Υπάρχουν φάρμακα που βοηθάνε να επιταχυνθεί η επανάκτηση των λευκών αιμοσφαιρίων, μειώνοντας τον χρόνο όταν ο αριθμός των λευκών αιμοσφαιρίων είναι πολύ χαμηλός. Αυτά τα φάρμακα είναι γνωστά ως ενισχυτικοί Παράγοντες των αποικιών. Αυξάνοντας τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων ραγδαία μειώνεται ο κίνδυνος μίας σοβαρής μόλυνσης.

Οι περισσότερες μολύνσεις προέρχονται από βακτήρια που βρίσκονται φυσιολογικά στο δέρμα σας και στο στόμα σας, εντερικά και στην γενετήσια Περιοχή. Μερικές φορές, η αιτία μίας μόλυνσης μπορεί να μην είναι γνωστή. Ακόμα και αν πάρετε επιπλέον προφυλάξεις, είναι ακόμα πιθανό να μολυνθείτε. Αλλά υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε.

Πως μπορώ να βοηθήσω για να αποφύγω τις μολύνσεις;

- Πλύνετε συχνά τα χέρια σας κατά την διάρκεια της ημέρας. Οποσδήποτε να τα πλένετε πριν το φαγητό, αφού χρησιμοποιήσετε το μπάνιο και αφού έρθετε σε επαφή με ζώα.
- Καθαρίστε την πρωκτική σας περιοχή απαλά αλλά επιμελώς μετά από κάθε εκκένωση. Ζητήστε από τον γιατρό σας ή την νοσοκόμα για συμβουλή αν η περιοχή ερεθιστεί ή αν έχετε αιμορροΐδες. Επίσης, ελέγξτε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε κλύσματα ή υπόθετα.



- Μείνετε μακριά από άτομα που έχουν ασθένεια που μπορείτε να κολλήσετε, όπως κρουστική, γρίπη, ιλαρά ή ανεμοβλογιά.
- Προσπαθήστε να αποφύγετε τα πλήθη. Για παράδειγμα, Πηγαίνετε για ψώνια ή σε ταινίες όταν τα μαγαζιά ή τα Θέατρα είναι λιγότερο πιθανό να είναι γεμάτα.
- Μείνετε μακριά από παιδιά που πρόσφατα έλαβαν κάποιον ζωντανό ιό εμβόλια όπως της ανεμοβλογιάς και της πολιομυελίτιδας, από την στιγμή που μπορεί να είναι μεταδοτικοί σε άτομα με χαμηλό αριθμό αιμοσφαιρίων. Καλέστε τον γιατρό σας ή το τοπικό κέντρο υγείας αν έχετε οποιαδήποτε απορία.
- Μην κόβετε ή τραβάτε τις παρανυχίδες σας.

- Να είστε προσεκτικοί να μην κόβετε ή να τρυπάτε τον εαυτό σας όταν χρησιμοποιείτε ψαλίδια, βελόνες ή μαχαίρια.
- Χρησιμοποιείτε μία ηλεκτρική ξυριστική μηχανή αντί για ξυραφάκι για να αποφύγετε σπασίματα ή κοψίματα στο δέρμα σας.
- Διατηρείτε καλή στοματική φροντίδα.
- Μην ζουλάτε ή ξύνετε τα σπιθουράκια.
- Κάντε ένα ζεστό (όχι καυτό) μπάνιο ή ντουζ κάθε μέρα. Κρατήστε το δέρμα σας στεγνό χρησιμοποιώντας μια ελαφριά πετσέτα. Μην σκουπίζετε πολύ δυνατά.
- Χρησιμοποιείτε λοσιόν ή λάδι για να μαλακώσετε και να επαναφέρετε το δέρμα σας αν έχει γίνει ξηρό και έχει σπάσει.
- Καθαρίστε τα κοψίματα και τις εκδορές αμέσως και καθημερινά μέχρι να επουλωθούν με ζεστό νερό, σαπούνι και ένα αντισηπτικό.
- Αποφύγετε επαφή με κλουβιά ζώων και υπολείμματά τους, κλουβιά πουλιών και γυάλες ψαριών.
- Αποφύγετε λιμνάζοντα νερά, για παράδειγμα, μπάνια πτηνών, βάζα λουλουδιών ή συσκευές διατήρησης υγρασίας.
- Φοράτε προστατευτικά γάντια όταν ασχολείστε με τον κήπο ή όταν καθαρίζετε άλλους, ειδικά μικρά παιδιά.
- Μην λαμβάνετε κάποια ανοσοποίηση, όπως ενέσεις για την γρίπη ή την πνευμονία, χωρίς να συνεννοηθείτε με τον γιατρό σας πρώτα.
- Μην τρώτε ωμά ψάρια, θαλασσινά, κρέας ή αυγά.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΗΞΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Τα αντικαρκινικά φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα του μυελού των οστών να φτιάχνει αιμοπετάλια, τα κύτταρα του αίματος τα οποία βοηθάνε να σταματήσει η αιμορραγία φτιάχνοντας το πήγμα του αίματος. Αν το αίμα σας δεν έχει αρκετά αιμοπετάλια. Μπορεί να αιμορραγείτε ή να μελανιάζετε ευκολότερα από το συνηθισμένο ακόμα και χωρίς τραυματισμό.

Καλέστε τον γιατρό σας αν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα:

- Απρόσμενο μελάνιασμα
- Μικρά κόκκινα σημάδια κάτω από το δέρμα
- Ερυθρά ή ροζ ούρα
- Μαύρες ή αιματηρές εκκενώσεις
- Αιμορραγία από τα ούλα ή την μύτη
- Κολπική αιμορραγία η οποία είναι καινούργια ή διαρκεί περισσότερο από μια φυσιολογική περίοδο.
- Πονοκέφαλοι ή αλλαγές στην όραση
- Ζεστή έως καυτή αίσθηση στο μπράτσο ή στο πόδι

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ, ΤΑ ΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΛΑΙΜΟ

Η καλή στοματική φροντίδα είναι σημαντική κατά την διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου. Μερικά αντικαρκινικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν έλκη στο στόμα και τον λαιμό, μια κατάσταση γνωστή ως στοματίτιδα. Τα αντικαρκινικά φάρμακα μπορούν επίσης



Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΕΙΣ

να κάνουν αυτούς τους ιστούς ξηρούς και ερεθισμένους ή να προκαλέσουν την αιμορραγία τους. Ασθενείς που δεν τρέφονται καλά από την στιγμή που ξεκινάει την χημειοθεραπεία είναι πιο πιθανό να πάθουν στοματικά έλκη.

Πως μπορώ να διατηρήσω το στόμα, τα ούλα και τον λαιμό μου υγιή;

- Μιλήστε στον γιατρό σας για να βλέπετε τον οδοντίατρό σας το λιγότερο κάποιες εβδομάδες πριν να ξεκινήσετε την χημειοθεραπεία. Μπορεί να χρειάζεστε καθαρισμό των δοντιών σας και να φροντίσετε τυχόν προβλήματα όπως κουφάλες, αποστήματα στα ούλα, ασθένειες των ούλων ή μη καλά εφαρμόσιμη οδοντοστοιχία. Ζητήστε από τον οδοντίατρό σας να σας δείξει τους καλύτερους τρόπους να βουρτσίζετε και να καθαρίζετε με νήμα τα δόντια σας κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας. Η χημειοθεραπεία καθιστά πιο πιθανή την περίπτωση να αποκτήσετε μία κουφάλα, έτσι ο οδοντίατρός σας μπορεί να σας προτείνει να χρησιμοποιείτε ένα φθοριούχο διάλυμα ή ζελέ κάθε μέρα για να αποφευχθεί η σήψη.

- Βουρτσίζετε τα δόντια και τα ούλα σας μετά από κάθε γεύμα. Χρησιμοποιείτε μια απαλή οδοντόβουρτσα και βουρτσίστε χαλαρά. Το δυνατό βούρτσισμα μπορεί να καταστρέφει τους μαλακούς ιστούς του στόματος. Ζητήστε από τον γιατρό σας, την νοσοκόμα ή τον οδοντίατρο να σας προτείνει μια ειδική οδοντόβουρτσα ή οδοντόπαστα αν τα ούλα σας είναι πολύ ευαίσθητα.

- Ξεπλένετε με ζεστό αλατούχο νερό μετά από τα γεύματα και πριν τον ύπνο.

Με την οδοντόβουρτσά σας καλά μετά από κάθε χρήση και φυλάγετέ την ένα ξηρό μέρος.

- Αποφεύγετε καθαριστικά στόματος που περιέχουν οποιοδήποτε ποσό αλκοόλ. Ζητήστε από τον γιατρό σας ή την νοσοκόμα να σας προτείνει ένα ισχυρό ή φαρμακευτικό καθαριστικό στόματος που θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε. Για παράδειγμα, το καθαριστικό στόματος με όξινο ανθρακικό νάτριο δεν προκαλεί ερεθισμό.

Αν αναπτύσσετε έλκη στο στόμα σας, πείτε το στον γιατρό σας ή στην νοσοκόμα σας. Μπορεί να χρειαστείτε φάρμακο για να θεραπεύσετε τα έλκη. Αν τα έλκη είναι επίπονα ή σας εμποδίζουν να φάτε μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις ιδέες:



Πως μπορώ να δράσω με τα στοματικά έλκη;

- Ρωτήστε τον γιατρό σας αν υπάρχει κάτι να βάλετε απευθείας στις πληγές ή να σας γράψει ένα φάρμακο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ελαττώσετε τον πόνο.

- Τρώτε κρύα φαγητά ή σε θερμοκρασία δωματίου. Καυτά και ζεστά φαγητά μπορούν να ερεθίσουν ένα ευαίσθητο στόμα και λαιμό.

- Τρώτε απαλά, ελαφριά φαγητά, όπως παγωτό, milk-σέικ, παιδικές τροφές, μαλακά φρούτα (μπανάνες και μήλα), πουρέ πατάτας,

μαγειρευμένα δημητριακά, ελαφρώς βρασμένα αυγά ή ομελέτα, γιαούρτι, αλοιφή τυριού, μακαρόνια και τυρί, γαλατόπιτα, πουτίγκα και ζελέ. Μπορείτε επίσης να πολτοποιήσετε μαγειρευμένα φαγητά στο μπλέντερ για να τα κάνετε απαλότερα και ευκολότερα για φάγωμα.

- Αποφεύγετε ερεθιστικά, όξινα φαγητά και χυμούς όπως ντομάτα και εσπεριδοειδή (πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ και λεμόνι, πικάντικα ή αλμυρά φαγητά και σκληρά ή

χοντροκομμένα φαγητά όπως σκληρά λαχανικά, ποπ κορν και τوست.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω την ξηρότητα του στόματος;

- Ρωτήστε τον γιατρό σας αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα προϊόν τεχνητού σάλιου για να βρέξετε το στόμα σας.

- Πίνετε πολλά υγρά.

- Ρωτήστε τον γιατρό σας αν μπορείτε να φάτε παγωτά ή σκληρά γλυκά χωρίς ζάχαρη. Μπορείτε επίσης να μασάτε τσίχλα χωρίς ζάχαρη. (Η σορβιτόλη, ένα υποκατάστατο της ζάχαρης το οποίο βρίσκεται σε πολλά φαγητά χωρίς ζάχαρη, μπορεί να προκαλέσει διάρροια σε πολλούς ανθρώπους. Αν η διάρροια είναι και για εσάς ένα πρόβλημα, ελέγξτε τις ταμπέλες των χωρίς ζάχαρη προϊόντων πριν τα αγοράσετε και περιορίστε την χρήση τους.)

- Υγραίνετε ξηρές τροφές με βούτυρο, μαργαρίνη, σάλτσα κρέατος, σάλτσες ή ζωμό.

- Βουτήξτε στον καφέ ή σε μαλακά υγρά ξηρές τροφές.

- Τρώτε μαλακά και πολτοποιημένα φαγητά.

- Χρησιμοποιείτε μαλακτικό για τα χείλια ή βαζελίνη αν τα χείλη σας είναι στεγνά.

- Κουβαλάτε μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό για να πίνετε από λίγο σε συχνά διαστήματα.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ

Ο η χημειοθεραπεία επηρεάζει τα κύτταρα που βρίσκονται κατά μήκος του εντέρου, μπορεί να προκαλέσει διάρροια (υδαρή ή χαλαρά κόπρανα). Αν έχετε διάρροια η οποία συνεχίζεται για πάνω από 24 ώρες, ή αν αισθάνεστε πόνο και σπασμούς μαζί με την διάρροια, τηλεφωνήστε στον γιατρό σας.



ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Μερικά αντικαρκινικά φάρμακα, παυσίπονα και άλλα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί αν είστε λιγότερο ενεργός ή αν η διαίτά σας είναι φτωχή σε υγρά ή ίνες. Αν δεν έχετε εκκένωση κοπράνων για πάνω από μία μέρα ή δύο, καλέστε τον γιατρό σας, ο οποίος μπορεί να σας προτείνει να πάρετε να καθαρτικό ή ένα φάρμακο που μπορεί να μαλακώσει τα κόπρανα σας. Μην κάνετε τίποτα από τα παραπάνω χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ειδικά αν τα λευκά σας αιμοσφαίρια ή τα αιμοπετάλιά σας είναι χαμηλά.

Τι μπορώ να κάνω για την δυσκοιλιότητα;

- Πίνετε πολλά υγρά για να βοηθήσετε να χαλαρώσουν τα κόπρανά σας. Αν δεν έχετε πληγές στο στόμα, δοκιμάστε ζεστά και καυτά υγρά, συμπεριλαμβανομένου και του νερού, το οποίο λειτουργεί εξαιρετικά καλά.

- Ελέγξτε με τον γιατρό σας αν μπορείτε να αυξήσετε τις ίνες στην διαίτά σας (Υπάρχουν συγκεκριμένα είδη καρκίνου και συγκεκριμένες παράπλευρες επιδράσεις που μπορεί να έχετε στις οποίες η διαίτα με υψηλή περιεκτικότητα ινών δεν συνίσταται). Τροφές με υψηλή συγκέντρωση ινών είναι το πλιγούρι, το ψωμί ολικής αλέσεως και τα δημητριακά, τα ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά, τα φρέσκα και τα ξηρά φρούτα, οι καρποί και το καλαμπόκι.

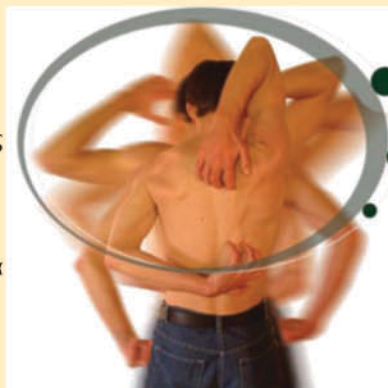
- Να ασκείστε καθημερινά. Πηγαίνετε για έναν περίπατο ή μπορεί να θέλετε 'να δοκιμάσετε ένα πιο ειδικό πρόγραμμα εξάσκησης. Μιλήστε με τον γιατρό σας για τον τύπο και το ποσό της εξάσκησης που σας ταιριάζει.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΝΕΥΡΑ ΤΟΥΣ ΜΥΣ

Μερικές φορές τα αντικαρκινικά φάρμακα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα με τα νεύρα σας. Ένα παράδειγμα μιας κατάστασης που επηρεάζει το νευρικό σύστημα είναι η περιφερική νευροπάθεια, στην οποία αισθάνεστε ένα γαργαλητό, κάψιμο, αδυναμία ή μούδιασμα ή πόνο στα πόδια ή στα χέρια. Μερικά φάρμακα μπορούν επίσης να επηρεάσουν τους μυς, κάνοντας τους αδύναμους, κουρασμένους, πρηγμένους.

Μερικά νευρικά σχετικά με μυς συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Φαγούρα
- Κάψιμο
- Αδυναμία ή μούδιασμα στα χέρια ή στα πόδια
- Πόνο όταν περπατάτε
- Αδύνατους, πρηγμένους, κουρασμένους ή επίπονους μυς
- Χάσιμο της ισορροπίας
- Αδεξιότητα
- Δυσκολία στο να σηκώσετε αντικείμενα και στο να κουμπώσετε ρούχα
- Τρέμουλο
- Προβλήματα στην βάρδιαση
- Πόνο στην μασέλα
- Χάσιμο μαλλιών
- Στο μαχικό πόνο
- Δυσκοιλιότητα



ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΝΥΧΙΑ

Είναι πιθανό να έχετε μικρά δερματικά προβλήματα κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας σας, όπως κοκκίνισμα, εξανθήματα, φαγούρα, ξεφλούδισμα, ξηρότητα, ακμή και αυξημένη ευαισθησία στον ήλιο.

Συγκεκριμένα αντικαρκινικά φάρμακα, όταν δίνονται ενδοφλέβια, μπορεί να προκαλέσουν μελάνιασμα στο δέρμα γύρω από την φλέβα, ειδικά σε ανθρώπους που έχουν πολύ σκούρο δέρμα. Οι μελανιασμένες περιοχές θα επανέλθουν μερικούς μήνες αφού τελειώσει η θεραπεία.

πάρει πολύ χρόνο αν έχουν επηρεαστεί

Τα νύχια σας μπορούν επίσης να μελανιάσουν, να κιτρινίσουν, να φθαρούν ή να

Επίσης μπορεί να αναπτύξουν κατακόρυφες γραμμώσεις ή ραβδώσεις.



Τι μπορώ να κάνω για τα προβλήματα του δέρματος και των νυχιών;

Ακμή

- Προσπαθήστε να κρατήσετε το πρόσωπό σας καθαρό και ξηρό.

• Ρωτήστε τον γιατρό σας ή την νοσοκόμα αν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χωρίς συνταγή φαρμακευτικές κρέμες ή σαπούνια.

Φαγούρα και Ξηρότητα

- Απλώστε καλαμποκάλευρο ακριβώς όπως θα κάνατε με μία πούδρα
- Για να βοηθήσετε μα αποφύγετε την ξηρότητα, κάντε γρήγορα ντουζ ή μπάνια με σφουγγάρι. Μην κάνετε διαρκή, καυτά μπάνια. Χρησιμοποιείτε δροσιστικά σαπούνια.
- Απλώστε κρέμες και λοσιόν όσο το δέρμα σας είναι ακόμα υγρό.
- Αποφύγετε αρώματα, κολόνιες ή αφτερ σέιβ που περιέχουν αλκοόλ.
- Χρησιμοποιείτε κολλοειδές αφρόλουτρο βρώμης ή διφαινυδραμίνη για γενικευμένη φαγούρα.

Προβλήματα νυχιών

- Μπορείτε να αγοράσετε προϊόντα ενδυνάμωσης των νυχιών από ένα φαρμακείο. Προσέξτε μήπως αυτά τα προϊόντα ενοχλούν το δέρμα και τα νύχια σας.
- Προστατέψτε τα νύχια σας φορώντας γάντια όταν πλένετε τα πιάτα, όταν περιποιείστε τον κήπο ή όταν κάνετε κάποια άλλη δουλειά του σπιτιού.
- Να είστε σίγουροι ότι θα ενημερωθεί ο γιατρός σας αν έχετε κάποιο κοκκίνισμα, πόνο ή αλλαγές στην επιδερμίδα σας.

Ευαισθησία στο φως του ήλιου

- Αποφεύγετε την άμεση επαφή με το ηλιακό φως όσο είναι δυνατό, ειδικά μεταξύ 10π.μ. και 4 μ.μ. όταν οι ακτίνες του ήλιου είναι ισχυρότερες.
- Χρησιμοποιείτε μία αντηλιακή κρέμα με έναν δείκτη προστασίας γύρω στο 15 ή μεγαλύτερο



για να προστατευτείτε από τον ήλιο και την ζημιά που μπορεί να σας προκαλέσει. Ένα προϊόν όπως το οξειδιο ψευδαργύρου, το οποίο πουλιέται χωρίς την συνταγή γιατρού, μπορεί να μπλοκάρει τις ακτίνες του ήλιου τελείως.

- Χρησιμοποιείτε ένα μαλακτικό για τα χείλια με δείκτη προστασίας για τον ήλιο.

- Φοράτε μακρυμάνικα βαμβακερά

μπλουζάκια, παντελόνια και καπέλα με μεγάλο περιθώριο (ειδικά αν έχετε τριχόπτωση) για να μπλοκάρετε τον ήλιο.

• Ακόμα και οι άνθρωποι με σκούρο δέρμα χρειάζεται να προστατέψουν τους εαυτούς τους από τον ήλιο κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΦΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΥΡΟΔΟΧΟ ΚΥΣΤΗ

Μερικά αντικαρκινικά φάρμακα μπορεί να ερεθίσουν την ουροδόχο κύστη ή να προκαλέσουν παροδική ζημιά στην ουροδόχο κύστη ή τους νεφρούς. Αν παίρνετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα φάρμακα, ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να συλλέξετε τα ούρα ενός 24ωρου. Ένα δείγμα αίματος είναι επίσης πιθανό να εξεταστεί πριν ξεκινήσετε την χημειοθεραπεία για να ελεγχθεί η λειτουργία των νεφρών σας. Μερικά αντικαρκινικά φάρμακα προκαλούν αλλαγή χρώματος στα ούρα (πορτοκαλί, κόκκινα, πράσινα ή κίτρινα) ή τους δίνουν μία

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΞΙΣ

δυνατή ή σαν φάρμακο οσμή για 24 με 72 ώρες. Ελέγξτε μαζί με τον γιατρό σας για να δείτε αν τα φάρμακα παίρνετε μπορεί να έχουν τέτοιες επιδράσεις.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΑ ΓΕΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Η χημειοθεραπεία μπορεί αλλά όχι πάντα να επηρεάσει τα γενετικά όργανα (τους όρχεις στους άνδρες, τον κόλπο και τις ωοθήκες στις γυναίκες) και την λειτουργία τους τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες. Οι παράπλευρες επιδράσεις που μπορεί να συμβούν εξαρτώνται από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται και την ηλικία καθώς και την γενική υγεία του ασθενούς.

Άντρες

Η χημειοθεραπεία μπορεί να μειώσει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων και να ελαττώσει την κινητικότητά τους. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα την υπογονιμότητα, η οποία μπορεί να είναι παροδική ή μόνιμη. Η υπογονιμότητα επηρεάζει την ικανότητα ενός άνδρα να γίνει πατέρας, αλλά όχι την ικανότητά του να έχει σεξουαλική δραστηριότητα. Άλλες πιθανές επιπτώσεις αυτών των φαρμάκων είναι τα προβλήματα στύσης και διατήρησης αυτής και η ζημιά στα χρωμοσώματα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ελαττωματικές γεννήσεις.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Πριν να ξεκινήσετε την θεραπεία, μιλήστε με τον γιατρό σας για την πιθανότητα να δώσετε δείγμα σε μια τράπεζα σπέρματος, μια διαδικασία στην οποία το σπέρμα καταψύχεται για μελλοντική χρήση αν υπάρξει πρόβλημα υπογονιμότητας. Ρωτήστε για το κόστος της αποθήκευσης σπέρματος.
- Κάντε γενετικούς ελέγχους με την σύντροφό σας κατά την διάρκεια της θεραπείας. Ρωτήστε τον γιατρό σας για πόσο καιρό θα πρέπει να κάνετε γενετικούς ελέγχους.
- Χρησιμοποιείτε ένα προφυλακτικό κατά την σεξουαλική πράξη για τις πρώτες 48 ώρες μετά την τελευταία δόση της χημειοθεραπείας γιατί κάποια από αυτή μπορεί να καταλήξει στο σπέρμα.
- Ρωτήστε τον γιατρό σας αν η χημειοθεραπεία είναι πιθανό να επηρεάσει την ικανότητά σας να γίνεται πατέρας. Αν ναι, οι επιδράσεις θα είναι παροδικές ή μόνιμες;

Γυναίκες

Επιρροές στις ωοθήκες. Τα αντικαρκινικά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν τις ωοθήκες και να μειώσουν το ποσό των ορμονών που αυτές παράγουν. Μερικές γυναίκες διαπιστώνουν ότι ο έμμηνος κύκλος τους γίνεται ασταθής ή σταματά τελείως όσο λαμβάνουν χημειοθεραπεία. Οι σχετικές παράπλευρες επιδράσεις μπορεί να είναι παροδικές ή μόνιμες.



ΣΕΛ.

•Υπογονιμότητα. Η ζημιά των ωοθηκών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την υπογονιμότητα, την αδυναμία να μείνει έγκυος. Η υπογονιμότητα μπορεί να είναι παροδική ή μόνιμη. Το αν υπάρχει υπογονιμότητα, και πόσο θα διαρκέσει, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου και του τύπου του φαρμάκου, την δόση που παίρνετε και την ηλικία της γυναίκας.

•Εμμηνόπαυση. Η ηλικία μιας γυναίκας και τα φάρμακα και οι δόσεις που παίρνει θα καθορίσουν το αν θα έχει εμμηνόπαυση όσο θα είναι σε χημειοθεραπεία. Η χημειοθεραπεία μπορεί επίσης να προκαλέσει εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα όπως εξάψεις και ξηρό κολπικό ιστό. Αυτές οι αλλαγές στον ιστό μπορεί να κάνουν την σεξουαλική πράξη ανυπόφορη και να κάνουν μια γυναίκα πιο επιρρεπή σε μολύνσεις της ουροδόχου κύστης και του κόλπου. Κάθε μόλυνση θα πρέπει να θεραπεύεται αμέσως. Η εμμηνόπαυση μπορεί να είναι παροδική ή μόνιμη.

Ανακούφιση των κολπικών συμπτωμάτων και αποφυγή μολύνσεων:

- Χρησιμοποιείτε νερό ή λάδι μεταλλικής βάσης ως κολπικό λιπαντικό την ώρα της συνουσίας.
- Υπάρχουν προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σταματήσουν την κολπική ξηρότητα. Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας για κολπικά τζελ που μπορούν να απλωθούν στον κόλπο.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε βαζελίνη, η οποία είναι δύσκολο να απομακρυνθεί από το σώμα και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης.
- Φοράτε βαμβακερά εσώρουχα και καλσόν με αέρινη βαμβακερή φόδρα.
- Αποφεύγετε να φοράτε στενά παντελόνια ή σορτς.
- Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας συνταγογραφήσει μια κολπική κρέμα ή για να μειώσετε τις πιθανότητες για μόλυνση.

Εγκυμοσύνη

Παρόλο που μια εγκυμοσύνη είναι πιθανή κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας, ακόμα δεν συνίσταται γιατί μερικά αντικαρκινικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν γενετικές ανωμαλίες. Οι γιατροί συμβουλεύουν τις γυναίκες που είναι σε ηλικία τεκνοποίησης, από όταν είναι έφηβες μέχρι το τέλος της εμμηνόπαυσης, να χρησιμοποιούν κάποια μέθοδο γενετικού ελέγχου κατά την διάρκεια της θεραπείας, όπως προφυλακτικά, σπερματοτοξικές ουσίες, διαφράγματα ή αντισυλληπτικά χάπια. Τα αντισυλληπτικά χάπια μπορεί να μην είναι κατάλληλα για μερικές γυναίκες, όπως αυτές με καρκίνο του μαστού. Ρωτήστε τον γιατρό σας για αυτές τις επιλογές αντισύλληψης.

Αν μια γυναίκα είναι έγκυος όταν ανακαλυφθεί ο καρκίνος της, μπορεί να είναι πιθανό να καθυστερήσει τη χημειοθεραπεία μέχρι αμέσως μετά αφού γεννηθεί το παιδί της. Για μια γυναίκα που χρειάζεται θεραπεία νωρίτερα, οι πιθανές επιπτώσεις της χημειοθεραπείας στο έμβρυο θα πρέπει να αξιολογηθούν.



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Τα σεξουαλικά συναισθήματα και οι απόψεις μεταξύ των ανθρώπων κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας διαφέρουν. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ότι είναι πιο κοντά από ποτέ στους συντρόφους τους και έχουν μια αυξημένη επιθυμία για σεξουαλική δραστηριότητα. Άλλοι βιώνουν μικρές ή καθόλου αλλαγές στην σεξουαλική τους επιθυμία και στο ενεργό τους επίπεδο. Ακόμα άλλοι βρίσκουν ότι το σεξουαλικό τους ενδιαφέρον μειώνεται εξαιτίας του φυσικού και συναισθηματικού άγχους που έχουν καρκίνο και λαμβάνουν χημειοθεραπεία. Αυτά τα άγχη μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ανησυχίες για τις αλλαγές στην εμφάνιση
- Αγωνία για την υγεία, την οικογένεια ή τα οικονομικά
- Τις παράπλευρες επιδράσεις της θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της κόπωσης και των ορμονικών αλλαγών.



Οι ανησυχίες ή οι φόβοι ενός συντρόφου μπορούν επίσης να επηρεάσουν την σεξουαλική σχέση. Μερικοί μπορεί να ανησυχούν ότι η φυσική οικειότητα θα κάνει κακό στο άτομο που έχει τον καρκίνο. Άλλοι μπορεί να φοβούνται ότι μπορεί να κολλήσουν τον καρκίνο ή να επηρεαστούν από τα φάρμακα. Τόσο εσείς όσο και οι σύντροφοί σας θα πρέπει να νοιώθετε ελεύθεροι να συζητήσετε τις σεξουαλικές σας ανησυχίες με τον γιατρό σας, την νοσοκόμα, τον κοινωνικό λειτουργό ή άλλον σύμβουλο που μπορεί να σας δώσει την Πληροφορία και τις διαβεβαιώσεις που χρειάζεστε.

Εσείς και ο σύντροφός σας Θα πρέπει επίσης να προσπαθήσετε να μοιραστείτε τα συναισθήματά σας και μεταξύ σας. Αν το να μιλάτε μεταξύ σας για το σεξ, τον καρκίνο ή και για τα δύο, είναι δύσκολο, μπορεί να θέλετε να μιλήσετε σε έναν σύμβουλο που μπορεί να σας βοηθήσει να μιλήσετε πιο ανοικτά. Άνθρωποι που μπορούν να βοηθήσουν είναι οι ψυχίατροι, οι ψυχολόγοι, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι σύμβουλοι γάμου, οι σεξολόγοι και μέλη του κλήρου.

Αν ήσασταν άνετοι και χαϊρόσασταν τις σεξουαλικές σχέσεις πριν να ξεκινήσετε την χημειοθεραπεία, πιθανότατα να συνεχίσετε να βρίσκεται ευχαρίστηση στην φυσική οικειότητα κατά την διάρκεια της θεραπείας σας. Μπορεί να ανακαλύψετε, παρόλα αυτά, ότι η οικειότητα αλλάζει κατά την διάρκεια της θεραπείας. Το αγκάλιασμα, το άγγιγμα, το κράτημα και το χαϊδεμα μπορεί να γίνουν πιο σημαντικά, ενώ την ίδια στιγμή η σεξουαλική πράξη να γίνει λιγότερο σημαντική. Θυμηθείτε ότι οτιδήποτε ήταν αλήθεια πριν να αρχίσετε την χημειοθεραπεία παραμένει αλήθεια και τώρα. Δεν υπάρχει κανένας σωστός τρόπος να εκφράσετε την σεξουαλικότητά σας. Εσείς και ο σύντροφός σας πρέπει να αποφασίσετε μαζί τι δίνει και στους δυο σας ευχαρίστηση.



ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Είναι πολύ σημαντικό να τρωτέ καλά όσο θα λαμβάνετε χημειοθεραπεία. Το να τρωτέ καλά κατά την διάρκεια της χημειοθεραπείας σημαίνει ότι θα επιλέξετε μια ισορροπημένη διαίτα η οποία θα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός.

Όταν η μικρή όρεξη αποτελεί

πρόβλημα, προσπαθήστε αυτές τις προτάσεις:

- Τρώτε συχνά, μικρά γεύματα ή μεζεδάκια όποτε θελήσετε, ίσως τέσσερις με έξι φορές την ημέρα. Δεν χρειάζεται να τρωτέ τρία κανονικά γεύματα κάθε μέρα.
- Έχετε τους μεζέδες σε εύκολη πρόσβαση, έτσι ώστε να έχετε κάποιον οποτεδήποτε θελήσετε ακόμα και αν δεν θέλετε να φάτε στερεές τροφές, προσπαθείτε να πίνετε υγρά κατά την διάρκεια της ημέρας. Οι χυμοί, οι σούπες και άλλα υγρά σαν αυτά μπορούν να σας δώσουν σημαντικές θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.
- Δώστε ποικιλία στην διαίτα σας δοκιμάζοντας νέα φαγητά και συνταγές
- Όποτε είναι εφικτό, κάντε έναν μικρό περίπατο πριν από το γεύμα, θα σας κάνει να νοιώθετε πιο πεινασμένοι.
- Προσπαθείτε να αλλάξετε την ρουτίνα του γεύματός σας. Για παράδειγμα να τρώτε σε ένα διαφορετικό μέρος.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΙΝΩ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ;

Μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να αυξηθεί η όρεξή σας. Από την άλλη μεριά, το αλκοόλ μπορεί να επηρεάζει το πώς ορισμένα φάρμακα δουλεύουν και ή χειροτερεύουν τις παράπλευρες επιδράσεις τους. Ρωτήστε τον γιατρό σας να και πόση μπύρα, κρασί ή άλλα αλκοολούχα ποτά μπορείτε να πίνετε κατά την διάρκεια της θεραπείας.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ;

Μπορείτε να βρείτε πολλές πηγές υποστήριξης. Εδώ είναι μερικές από τις πιο σημαντικές: Οι γιατροί, οι νοσοκόμες και άλλοι επαγγελματίες υγείας. Αν έχετε ερωτήσεις ή ανησυχίες για την θεραπεία του καρκίνου σας, μιλήστε με μέλη της θεραπευτικής σας ομάδας.



Επαγγελματίες σύμβουλοι.

Ανάλογα με τις προτιμήσεις τις ανάγκες σας, μπορεί να θέλετε να μιλήσετε με έναν ψυχίατρο, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, σεξολόγο ή μέλος του κλήρου. Πολλά καρκινικά ιδρύματα έχουν ψυχο-ογκολογικά προγράμματα με ψυχιάτρους, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς εκπαιδευμένους να δουλεύουν με καρκινικούς ασθενείς.

Φίλοι και μέλη της οικογένειας.

Το να μιλάτε με φίλους ή μέλη της οικογένειας μπορεί να σας βοηθήσει να νοιώσετε πολύ καλύτερα. Συχνά μπορούν να σας καθησυχάσουν και να σας διαβεβαιώσουν με τρόπο που κανένας άλλος δεν μπορεί.

Ζητήστε από τους φίλους και την οικογένειά σας να σας βοηθήσει. Πολλοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τον καρκίνο, και μπορεί να απομακρυνθούν από εσάς επειδή φοβούνται την ασθένειά σας και δεν ξέρουν τι να κάνουν για να βοηθήσουν. Άλλοι μπορεί να ανησυχούν ότι θα σας στενοχωρήσουν λέγοντας το λάθος πράγμα. Μπορείτε να βοηθήσετε με το να είστε ανοικτοί στο να συζητήσετε με άλλους για την ασθένειά σας, την θεραπεία σας, τις ανάγκες και τα συναισθήματά σας.

Το να δέχεστε βοήθεια μπορεί να είναι δύσκολο. Όταν επιτρέπεται σε άλλους να σας βοηθήσουν, τους κάνετε να αισθάνονται λιγότερο αβοήθητοι. Κατά μία έννοια, βοηθάτε τους άλλους να συμβιβαστούν με την ασθένειά σας.

Ομάδες υποστήριξης.

Οι ομάδες υποστήριξης είναι φτιαγμένες από ανθρώπους που έχουν ή είχαν κάποτε εμπειρίες του ίδιου είδους. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο πιστεύουν ότι μπορούν να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα με τα μέλη της ομάδας που δεν νοιώθουν άνετα να τα μοιραστούν με οποιονδήποτε άλλον. Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν επίσης να προσφέρουν σαν μία σημαντική πηγή πρακτικής πληροφορίας για το πώς θα ζείτε με τον καρκίνο. Μερικές μελέτες έδειξαν ότι οι ομάδες υποστήριξης όχι μόνο μπορούν να βοηθήσουν με το πώς αισθάνεστε αλλά μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να ανακάμψετε φυσικά από τον καρκίνο σας.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο εξερευνούν για συμπληρωματικές θεραπείες. Αυτές οι μέθοδοι εστιάζουν στο μυαλό, το σώμα και το πνεύμα. Δεν παίρνουν την θέση των ιατρικών θεραπειών, αλλά προστίθενται σε αυτές. Μπορούν να μειώσουν το άγχος, να ελαχιστοποιήσουν τις παράπλευρες επιδράσεις από τον καρκίνο και των θεραπειών του και να βοηθήσουν την καλοήμευση. Και μπορούν να σας βοηθήσουν να νοιώθετε περισσότερο υπό έλεγχο, είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Το να μιλάτε με φίλους ή συγγενείς, η παρακολούθηση τηλεόρασης, η ακρόαση του ραδιοφώνου, το διάβασμα, το να πηγαίνετε σε ταινίες ή το να δουλεύετε με τα χέρια όπως το να κάνετε εργόχειρα παζλ, το να συναρμολογείτε μοντέλα ή η ζωγραφική είναι όλοι τρόποι να ψυχαγωγείτε τον εαυτό σας.



ΥΠΝΩΣΗ

Η ύπνωση σας βάζει σε μια βαθιά χαλαρωτική κατάσταση η οποία μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την στενοχώρια σας και το άγχος σας.



ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ

Η φαντασίωση είναι ένας τρόπος να ονειρεύεστε ξύπνιοι χρησιμοποιώντας όλες σας τις αισθήσεις. Αυτή γίνεται συνήθως με τα μάτια κλειστά. Για να ξεκινήσετε, αναπνεύστε αργά και νοιώστε χαλαροί. Φανταστείτε μια σφαίρα θεραπευτικής ενέργειας, ίσως ένα άσπρο φως, το οποίο βρίσκεται κάπου στο σώμα σας. Όταν μπορέσετε να δείτε την ενεργειακή σφαίρα, φανταστείτε ότι όταν εισπνέετε μπορείτε να σπρώξετε αυτήν την σφαίρα σε οποιοδήποτε

σημείο του σώματος σας αισθάνεστε πόνο, κόπωση ή δυσλειτουργία όπως ναυτία. Όταν εκπνέετε, φανταστείτε τον αέρα να απομακρύνει την σφαίρα από το σώμα σας, παίρνοντας μαζί της οποιαδήποτε επίπονα ή δυσάρεστα συναισθήματα. (βεβαιωθείτε ότι αναπνέετε φυσιολογικά, μην ξεφυσάτε). Συνεχίστε να φαντάζεστε την σφαίρα να κινείται προς και από εσάς κάθε φορά που εισπνέετε και εκπνέετε. Μπορεί να δείτε την σφαίρα να γίνεται όλο και μεγαλύτερη όσο απομακρύνει περισσότερη κόπωση και στενοχώρια. Για να τερματίσετε την φαντασίωση, μετρήστε αργά ως το τρία, εισπνεύστε βαθιά, ανοίξτε μάτια σας και πείτε στον εαυτό σας, "Νοιώθω ότι είμαι σε ετοιμότητα και χαλαρωμένος."

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΜΑΣΑΖ

Η ιδέα ότι το άγγιγμα μπορεί να θεραπεύσει είναι πολύ παλιά. Τα πρώτα γραπτά δεδομένα για το μασάζ χρονολογούνται εδώ και 3000 χρόνια στην Κίνα. Η θεραπεία με μασάζ περιλαμβάνει το άγγιγμα και διάφορες μεθόδους χτυπήματος και μάλαξης των μυών του σώματος. Ένας διπλωματούχος θεραπευτής μασάζ θα πρέπει να κάνει την θεραπεία. Μιλήστε στον γιατρό σας πριν να ξεκινήσετε την θεραπεία.



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ο διαλογισμός είναι μία τεχνική χαλάρωσης που σας επιτρέπει να επικεντρώσετε την ενέργεια και τις σκέψεις σας σε κάτι πολύ συγκεκριμένο. Αυτό είναι εξαιρετικά χρήσιμο όταν το μυαλό σας και το σώμα σας είναι στρεσαρισμένα από την θεραπεία του καρκίνου. Για

ΣΕΛ.

Η ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ

παράδειγμα, μπορεί να θέλετε να επαναλάβετε μία λέξη (ξανά και ξανά) ή να κοιτάτε ένα αντικείμενο, όπως μία φωτογραφία. Μια άλλη μορφή διαλογισμού είναι να επιτρέψετε στις σκέψεις σας, τα συναισθήματα και τις εικόνες να περάσουν μέσα από το μυαλό σας. Για ασθενείς που πιστεύουν σε μια ανώτερη πνευματική δύναμη, η προσευχή μπορεί να τους δώσει δύναμη, άνεση και έμπνευση μέσα από την εμπειρία τους του καρκίνου. Είτε προσεύχεστε μόνοι σας, με την οικογένεια ή με φίλους ή ως μέλος μιας θρησκευτικής κοινότητας, η προσευχή μπορεί να σας βοηθήσει. Ένα μέλος του κλήρου ή ο πνευματικός σας σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να συμπεριλάβετε την προσευχή στην καθημερινή σας ζωή.

ΜΥΪΚΟΣ ΚΑΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

Ξαπλώστε σε ένα ήσυχο δωμάτιο. Πάρτε μια αργή, βαθιά αναπνοή. Καθώς θα εισπνέετε, σφίξτε έναν συγκεκριμένο μυ ή ομάδα μυών. Για παράδειγμα, μπορείτε να τρίψετε τα μάτια σας κλειστά, να συνοφρυωθείτε, να σφίξετε τα δόντια σας, να σφίξετε την γροθιά σας ή να σφίξετε τα μπράτσα ή τα πόδια σας. Κρατήστε την αναπνοή σας και διατηρήστε τους μυς σας σφιγμένους για ένα ή δύο δευτερόλεπτα. Μετά εκπνεύστε, χαλαρώστε το σφίξιμο και αφήστε το σώμα σας να χαλαρώσει τελείως. Επαναλάβετε την διαδικασία με έναν άλλο μυ ή μυ ομάδα. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε μία παραλλαγή αυτής της μεθόδου, η οποία ονομάζεται προοδευτική χαλάρωση. Ξεκινήστε με τα δάχτυλα του ενός σας ποδιού και συνεχίζοντας προς τα πάνω, προοδευτικά σφίξτε και χαλαρώστε όλους τους μυς του ενός σας ποδιού. Στην συνέχεια, κάντε το ίδιο και με το άλλο πόδι. Μετά σφίξτε και χαλαρώστε τις υπόλοιπες μυϊκές ομάδες του σώματός σας, συμπεριλαμβανομένων και αυτών του κρανίου. Να θυμάστε να κρατάτε την αναπνοή σας όσο θα σφίγγετε τους μυς σας και να εκπνέετε όταν χαλαρώνετε το σφίξιμο.

ΑΣΚΗΣΗ

Η εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του πόνου, στην ενδυνάμωση των αδύναμων μυών, στην επανάκτηση της ισορροπίας και στην μείωση της καταπίεσης και της κόπωσης. Αφού πάρετε την έγκριση από τον γιατρό σας, μπορεί να θέλετε να ξεκινήσετε περπατώντας 5-10 λεπτά δυο φορές την ημέρα και αργότερα να αυξήσετε την δραστηριότητά σας.

ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Πάρτε μία άνετη στάση και χαλαρώστε όλους τους μυς σας. Αν κρατήσετε τα μάτια σας ανοιχτά, επικεντρώστε το βλέμμα σας σε ένα σταθερό αντικείμενο. Αν κλείσετε τα μάτια σας, φανταστείτε μια ήρεμη σκηνή ή απλά καθαρίστε το μυαλό σας και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας.

Εισπνέετε και εκπνέετε αργά και ήρεμα από την μύτη σας. Αν θέλετε, μπορείτε να κρατήσετε τον ρυθμό σταθερό λέγοντας στον εαυτό σας "μέσα, ένα δύο, έξω, ένα δύο". Κάντε



τον εαυτό σας να αισθανθεί χαλαρός και ήρεμος κάθε φορά που θα εκπνέετε.

Μπορείτε να κάνετε αυτή την τεχνική μόνο για μερικά δευτερόλεπτα ή για μέχρι 10 λεπτά. Τελειώστε την ρυθμική σας αναπνοή μετρώντας αργά και ήσυχα ως το τρία.

ΓΙΟΓΚΑ

Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ήσυχο, άνετο μέρος και λίγη ώρα κάθε μέρα για εξασκήσετε την αναπνοή σας, τις εκτάσεις σας και τον διαλογισμό. Για να μάθετε για την γιόγκα μπορεί να θέλετε να λάβετε μέρος σε μια τάξη να παρακολουθήσετε βιβλία, κασέτες ή βιντεοκασέτες για την γιόγκα.

