

Καρκίνος του Μαστού



ΜΑΘΑΙΝΩ για τον καρκίνο μαστού

Ενημερωτικοί οδηγοί

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

Ο καρκίνος μαστού είναι ο πιο συχνός γυναικείος καρκίνος σε παγκόσμιο επίπεδο, έχοντας την υψηλότερη επίπτωση στη Βόρεια Αμερική, στην Αυστραλία/Νέα Ζηλανδία και στη Δυτική και Βόρεια Ευρώπη¹.

Τι είναι ο καρκίνος μαστού;

Ο καρκίνος μαστού ξεκινά όταν η διαδικασία της ανάπτυξης των κυττάρων δεν επιτελείται φυσιολογικά με αποτέλεσμα νέα κύτταρα να σχηματίζονται ανεξέλεγκτα, ενώ ταυτόχρονα κύτταρα που έχουν υποστεί φθορά με το χρόνο δεν πεθαίνουν (δεν αποπίπτουν). Όταν συμβεί αυτό, τα κύτταρα μπορεί να συσσωρευτούν σχηματίζοντας έναν κακοήγη (καρκινικό) όγκο².



2

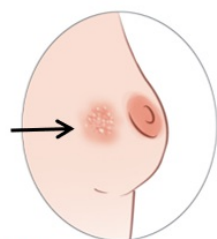
Παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη καρκίνου μαστού είναι το φύλο, η ηλικία, η φυλή/εθνικότητα, οι γονιδιακές μεταλλάξεις, το οικογενειακό και ατομικό ιστορικό, η έκθεση σε ορμόνες και το ορμονικό προφίλ, καθώς και περιβαλλοντικοί παράγοντες².

Η ανάπτυξη ενός κακοήθους όγκου γίνεται δυνατή μέσω διαφόρων θεμελιωδών μεταβολών της κυτταρικής φυσιολογίας και λειτουργίας. Η διήθηση και η μετάσταση είναι τα βιολογικά βασικά γνωρίσματα του προχωρημένου ή μεταστατικού καρκίνου μαστού².

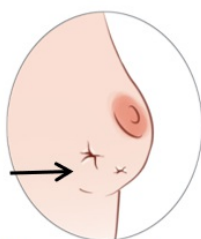
Οι 3 βασικοί τύποι του καρκίνου μαστού είναι το πορογενές καρκίνωμα in situ (DCIS), το διηθητικό πορογενές καρκίνωμα (IDC) και το διηθητικό λοβιακό καρκίνωμα (ILC). Ένας τέταρτος τύπος, το λοβιακό καρκίνωμα in situ (LCIS), ομαδοποιείται μερικές φορές με το DCIS².

Ποια είναι τα συμπτώματα;

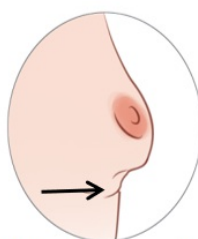
Όταν ο καρκίνος μαστού δεν αποκαλύπτεται με τη μαστογραφία, το πιο συχνό σημείο του καρκίνου του μαστού είναι ένα νέο εξόγκωμα ή μάζα. Άλλα σημεία και συμπτώματα μπορεί να είναι πόνος του μαστού ή της θηλής, οίδημα, ερεθισμός ή κοίλανση του δέρματος, εισολκή της θηλής, πάχυνση, απολέπιση ή ερυθρότητα του δέρματος του μαστού ή της θηλής, έκκριση από τη θηλή που δεν είναι γάλα, καθώς και ανωμαλίες στην καμπύλη του μαστού².



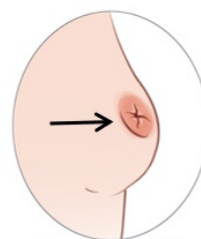
Οίδημα του δέρματος



Κοίλανση του δέρματος



Ανώμαλη καμπύλη



Εισολκή θηλής

Τι είναι ο μεταστατικός καρκίνος μαστού;

Ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού χαρακτηρίζεται από την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων σε άλλα σημεία του σώματος, όπως τα οστά, ο εγκέφαλος, οι πνεύμονες και το ήπαρ. Ο ΜΚΜ αποκαλείται κάποιες φορές προχωρημένος καρκίνος μαστού ή καρκίνος σταδίου 4².

Η κατανόηση της διάγνωσης αποτελεί σημαντικό πρώτο βήμα για τη διαχείριση της νόσου. Η γνώση του υπότυπου του καρκίνου του μαστού μπορεί να βοηθήσει στον προσδιορισμό της βέλτιστης θεραπείας.

Για να προσδιοριστεί ο υπότυπος, ο ογκολόγος μπορεί να συστήσει στον/στην ασθενή να κάνει διάφορες εργαστηριακές εξετάσεις.



ΣΥΖΗΤΩ

Επειδή το να συζητάμε μπορεί πραγματικά να βοηθήσει...

Οδηγός συζήτησης



1. World Health Organization (WHO). GLOBOCAN 2020. Available at:
<https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet...> Τελευταία πρόσβαση
δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
2. ESMO, Breast Cancer Guide for Patients. Διαθέσιμο στο:
<https://www.esmo.org/content/download/6593/114959/file/EN-Breast-Cancer...> Τελευταία πρόσβαση
δεδομένων: Φεβρουάριος 2024

Θα σας ενδιέφερε να μάθετε πώς να ενισχύσετε την επικοινωνία με τους ασθενείς με καρκίνο; Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να πατήσετε **εδώ**.

Πως γίνεται η διάγνωση του καρκίνου μαστού;

Οι απεικονιστικές εξετάσεις που χρησιμοποιούνται για τον διερευνητικό έλεγχο και την διάγνωση του καρκίνου του μαστού περιλαμβάνουν μαστογραφία, υπερηχογράφημα, μαγνητική τομογραφία (MRI), αξονική τομογραφία (CT), τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET) και σπινθηρογράφημα οστών¹.

Αν και οι απεικονιστικές εξετάσεις μπορούν να επισημάνουν μια ύποπτη περιοχή, δεν μπορούν να καθορίσουν αν πρόκειται για καρκίνο μαστού. Η οριστική διάγνωση απαιτεί εξέταση ιστών και κυττάρων με λήψη βιοψίας¹.

Οι ιστοί που αφαιρούνται κατά την βιοψία ή τη χειρουργική επέμβαση χρησιμοποιούνται για την αναζήτηση και ταυτοποίηση των νεοπλασματικών δεικτών. Τα ευρήματα μπορούν να συμβάλουν στον καθορισμό του τύπου του καρκίνου μαστού και της βέλτιστης θεραπευτικής επιλογής για τον/την ασθενή. Για παράδειγμα, οι όγκοι ελέγχονται για την ύπαρξη ορμονικών υποδοχέων (ER και PR) και για την υπερέκφραση του υποδοχέα 2 του ανθρώπινου επιδερμικού αυξητικού παράγοντα (HER2)¹.

Ο ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΥΠΟΔΟΧΕΩΝ ΑΥΤΩΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΕΙ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Η σταδιοποίηση περιγράφει τον βαθμό επέκτασης του καρκίνου μέσα στο σώμα¹.



Η Αμερικανική Κοινή Επιτροπή για τον Καρκίνο (American Joint Committee on Cancer [AJCC]) έχει αναπτύξει ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο σύστημα σταδιοποίησης που βασίζεται στα εξής:

- T—έκταση της ανάπτυξης του πρωτογενούς όγκου
- N—προσβολή λεμφαδένων
- M—ύπαρξη απομακρυσμένης μεταστάσης

Οι πληροφορίες από κάθε συνιστώσα TNM συνδυάζονται για την κατανομή του καρκίνου σε 4 στάδια (0–IV). Οι ασθενείς που ανήκουν στο κάθε στάδιο έχουν παρόμοιες προγνώσεις και συνεπώς μπορούν να αντιμετωπίζονται με παρόμοιο τρόπο. Οι ομάδες ασθενών των υψηλότερων σταδίων έχουν χειρότερες προγνώσεις¹.

- Με βάση τις παραμέτρους του TNM, ο καρκίνος του μαστού μπορεί να σταδιοποιηθεί ως 0, I, II, III ή IV
- Οι όγκοι κατατάσσονται σε βαθμό 1 ως 3 με βάση το πόσο στενή ομοιότητα έχουν τα καρκινικά κύτταρα με τα υγιή κύτταρα
- Οι προγνωστικοί παράγοντες περιλαμβάνουν το στάδιο και τον βαθμό του καρκίνου, την ηλικία της ασθενούς και την κατάσταση των υποδοχέων HR και HER2

Τι είναι οι βιοδείκτες;

Βιοδείκτης ονομάζεται μια ουσία που ανιχνεύεται στο αίμα, στα ούρα ή στους ιστούς του σώματός και μπορεί να δώσει στον ογκολόγο χρήσιμες πληροφορίες σε σχέση με τον καρκίνο. Σε ορισμένες περιπτώσεις βοηθά τον ογκολόγο να γνωρίζει ποιες θεραπείες ίσως λειτουργήσουν καλύτερα στο συγκεκριμένο καρκίνο^{2,3}. Σημαντικοί βιοδείκτες για τον καρκίνο του μαστού είναι οι ορμονικοί υποδοχείς (HR) και ο υποδοχέας HER2.

Οι εξετάσεις συγκεκριμένων βιοδεικτών μπορούν να βοηθήσουν τον ογκολόγο να καταρτίσει και να συζητήσει με τον/την ασθενή το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο για τον τύπο καρκίνου, από τον οποίο έχει νοσήσει ο/η ασθενής³.

1. ESMO, Breast Cancer Guide for Patients. Διαθέσιμο στο:
<https://www.esmo.org/content/download/6593/114959/file/EN-Breast-Cancer...> Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
2. National Cancer Institute. Breast cancer treatment (PDQ®)—Patient version
<https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-treatment-pdq>
3. Karley D, Gupta D, Tiwari A. Biomarker for cancer: World J Oncol. 2011;2(4):151-157.



Θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου μαστού

Οι θεραπευτικές αποφάσεις για τις ασθενείς με πρώιμο ή προχωρημένο καρκίνο μαστού βασίζονται στα εξής^{1,2}:

- Στάδιο του καρκίνου
- Βιολογικά χαρακτηριστικά του όγκου
- Προηγούμενη θεραπεία
- Μέγεθος του όγκου
- Κατάσταση εμμηνόπαυσης
- Προτιμήσεις της ασθενούς
- Κίνδυνοι και οφέλη που σχετίζονται με την θεραπεία

Οι τοπικές θεραπείες περιλαμβάνουν τη χειρουργική επέμβαση και την ακτινοθεραπεία^{1,2}.

Οι συστηματικές θεραπείες περιλαμβάνουν τις παρακάτω κατηγορίες: την ενδοκρινική θεραπεία, τη στοχεύουσα θεραπεία και τη χημειοθεραπεία.

ΤΥΠΟΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ²

ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μπλοκάρει τη δράση των οιστρογόνων, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Έχει σχεδιαστεί για να μπλοκάρει στοχευμένα τα σήματα που συντελούν στην ανάπτυξη του καρκίνου ή επηρεάζει την ικανότητα των κυττάρων να αποκτούν θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξή τους

ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εξουδετερώνει τα καρκινικά κύτταρα, ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν και να εξαπλωθούν

1. Veronesi U et al., Lancet. 2005 May 14-20;365(9472):1727-41. doi: 10.1016/S0140-6736(05)66546-4.

2. ESMO, Breast Cancer Guide for Patients. Διαθέσιμο στο:
<https://www.esmo.org/content/download/6593/114959/file/EN-Breast-Cancer...> Τελευταία πρόσβαση
δεδομένων: Φεβρουάριος 2024



ΡΩΤΑΩ

Οποιαδήποτε θεραπεία και αν σας έχει χορηγήσει ο/η ιατρός σας, η διαχείρισή της συχνά επεκτείνεται πέρα από την ίδια τη θεραπεία. Καθώς συνεχίζετε τις θεραπείες σας, υπάρχουν συμβουλές που μπορείτε να δοκιμάσετε για να διαχειριστείτε καλύτερα πράγματα όπως τα ραντεβού και την καθημερινότητά σας. Αξιολογήστε ποιες από αυτές τις συμβουλές είναι χρήσιμες για εσας.

‘Μπαίνοντας’ σε μια ρουτίνα¹

Η οργάνωση μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε τον έλεγχο της θεραπείας και της φροντίδας σας ενώ διαχειρίζεστε τις ευθύνες του σπιτιού και της εργασίας σας. Ακολουθούν συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να μπειτε σε μια ρουτίνα:

1. Κάντε μια λίστα υποχρεώσεων με καθημερινές και εβδομαδιαίες εργασίες. Σημειώστε ποιες εργασίες θα μπορούσε κάποιος να σας βοηθήσει.
2. Φτιάξτε μια κύρια λίστα με όλα τα φάρμακα που σας έχουν συνταγογραφήσει οι ιατροί σας και έχετε τη λίστα μαζί σας. Μπορεί να τη χρειαστείτε εάν επισκεφθείτε νέο ιατρό.
3. Κρατήστε σημειώσεις κατά τη διάρκεια των ραντεβού σας με τον/την ιατρό σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να θυμηθείτε τι συζητήσατε εσείς και ο/η ιατρός σας.
4. Δημιουργήστε έναν φάκελο ιατρικών αρχείων με τον οποίο μπορείτε να ταξιδέψετε.
5. Κάντε μια κύρια λίστα με τους ιατρούς σας και άλλους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης. Συμπεριλάβετε ένα αντίγραφο της λίστας στο φάκελο των ιατρικών σας αρχείων. Προσθέστε επίσης τα ονόματα και τους αριθμούς τηλεφώνου στη λίστα επαφών σας στο κινητό σας τηλέφωνο για εύκολη πρόσβαση.
6. Ζητήστε βοήθεια.

Ρωτήστε έναν στενό φίλο ή μέλος της οικογένειας εάν είναι πρόθυμοι να σας βοηθήσουν να τηρείτε στις υποχρεώσεις και τις δεσμεύσεις σας. Αν έχετε κάποιον στη ζωή σας ιδιαίτερα οργανωμένο, ζητήστε του ιδέες και βοήθεια. Να είστε συγκεκριμένοι για το τι ακριβώς χρειάζεστε για να κάνουν. Η οικογένεια και οι φίλοι σας θέλουν να σας υποστηρίξουν, αλλά μπορεί να μην ξέρουν πώς.

1. National Cancer Institute. Coping With Advanced Cancer. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/advancedcancer.pdf>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024



ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

Συνεργασία με την ιατρική ομάδα^{1,2}

Η καλή επικοινωνία με την ιατρική ομάδα είναι ένα σημαντικό μέρος της διαχείρισης της κατάστασής σας. Ακόμα κι όταν δεν βλέπετε τον/την ιατρό σας τόσο συχνά, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αισθάνεστε την ανάγκη για υποστήριξη. Μεταξύ των επισκέψεων σας στον ιατρό σας, θυμηθείτε ότι μπορείτε να βρείτε υποστήριξη και από τους τοπικούς συλλόγους υποστήριξης ασθενών.

Πριν από το ραντεβού με τον/την ιατρό σας^{1,2}

- Κάντε μια λίστα με ερωτήσεις πριν από κάθε ραντεβού. Προετοιμάστε τις ερωτήσεις σας, ξεκινώντας από τις πιο σημαντικές.
- Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο να έρθει μαζί σας. Μπορούν να σας υπενθυμίσουν ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε και να κρατούν σημειώσεις για εσάς.
- Κρατήστε σημειώσεις των συμπτωμάτων ή των παρενεργειών σας, τι και πότε παρουσιάζεται και εάν κάτι τα κάνει καλύτερα ή χειρότερα. Φέρτε τις μαζί σας στο ραντεβού σας

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας^{1,2}

- Στην αρχή του ραντεβού σας, ενημερώστε τον/την ιατρό σας για τα πράγματα για τα οποία θα θέλατε να μιλήσετε
- Κάντε ερωτήσεις από τη λίστα σας και εκφράστε τυχόν ανησυχίες που έχετε
- Ζητήστε διευκρινίσεις. Ενημερώστε τον/την ιατρό σας εάν κάτι που λένε δεν είναι σαφές. Ζητήστε από τον/την ιατρό σας να επαναλάβει τις συστάσεις του εάν είναι απαραίτητο.
- Ρωτήστε που μπορείτε να βρείτε πρόσθετες πληροφορίες ή έντυπο υλικό για την κατάστασή σας. Πολλά γραφεία διαθέτουν αυτές τις πληροφορίες άμεσα διαθέσιμες
- Μάθετε ποιον θα καλέσετε εάν έχετε ερωτήσεις παρακολούθησης. Ζητήστε τον αριθμό

τηλεφώνου και το email τους

- Μάθετε τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένου του πού να πάτε και με ποιον να επικοινωνήσετε

Μετά το ραντεβού σας^{1,2}

- Ακολουθήστε τις οδηγίες του/της ιατρού σας, όπως κλείσιμο ραντεβού ή συμπλήρωση συνταγών.
- Μοιραστείτε σημειώσεις σχετικά με το ραντεβού σας με μέλη της οικογένειας ή φίλους.

2. National Cancer Institute. Coping With Advanced Cancer. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/advancedcancer.pdf>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024

3. American Society of Clinical Oncology. Questions to ask your health care team. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/diagnosing-cancer/question...>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024



ΝΙΩΘΩ

Διαχείριση των συναισθημάτων σας¹

Όταν ακούτε για πρώτη φορά ότι έχετε καρκίνο, είναι πιθανό να βιώσετε κάθε είδους συναισθήματα. Σοκ, θυμός, θλίψη, άγχος, ανησυχία, φόβος και τόσα άλλα. Αυτό είναι κοινό. Αυτά τα συναισθήματα μπορούν να αλλάξουν από μέρα σε μέρα, ώρα σε ώρα, ή ακόμα και λεπτό σε λεπτό.

Η διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να ξεκινήσει με μικρά βήματα, αλλά δεν συμβαίνει από τη μια μέρα στην άλλη. Δοκιμάστε διαφορετικές προσεγγίσεις για να βρείτε αυτό που σας ταιριάζει καλύτερα. Και να θυμάστε ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να αισθανθείτε.

Σε αυτήν την ενότητα, θα βρείτε συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να υποστηρίξετε τη συναισθηματική σας ευημερία.

Πώς μπορώ να διαχειριστώ το άγχος¹:

Όλοι ανταποκρινόμαστε διαφορετικά σε αγχωτικά γεγονότα στη ζωή μας. Με τον καρκίνο, το άγχος σας μπορεί να προέρχεται από σκέψεις για το πώς θα αλλάξει η καθημερινή σας ζωή ή τα σχέδιά σας για το μέλλον. Μπορεί επίσης να αισθάνεστε αγχωμένοι από το αν η θεραπεία σας λειτουργεί ή τα αποτελέσματα της επόμενης εξέτασής σας. Ο τρόπος με τον οποίο επεξεργαζόμαστε το άγχος είναι προσωπικός και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να γίνει αυτό. Ο στόχος μπορεί να είναι απλά να κάνετε το καλύτερο δυνατό για να το διαχειριστείτε.

Διαχείριση του στρες²

Μερικές φορές ο ευκολότερος τρόπος για τη διαχείριση του άγχους είναι να σκεφτείτε μία ή δύο προσεγγίσεις που λειτουργούν καλύτερα για εσάς. Μπορεί να είναι μια απλή φράση για να θυμηθείτε, όπως:

- «Είναι εντάξει να λες όχι»
- «Κάντε ένα βήμα τη φορά»
- «Είναι εντάξει να ζητάς βοήθεια»

Συμβουλές για τη μείωση του στρες στη ζωή σας¹⁻³

- Θέστε όρια
- Αφήστε τον εαυτό σας να πει "όχι" όταν οι άνθρωποι σας ζητούν να κάνετε κάτι που δεν έχετε το χρόνο ή την ενέργεια για να ολοκληρώσετε
- Να είστε άμεσοι αλλά ευγενικοί και να ξέρετε ότι δεν χρειάζεται να μοιράζεστε γιατί λέτε όχι
- Δώστε προτεραιότητα στις εργασίες σας
- Κάντε μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε κατά σειρά
- Αποφύγετε τον υπερπρογραμματισμό
- Όταν προγραμματίζετε δραστηριότητες και ραντεβού, προσπαθήστε να προγραμματίσετε λίγο χρόνο ενδιάμεσα
- Προσπαθήστε να ενσωματώσετε κάποια μορφή σωματικής κίνησης στην καθημερινότητά σας. Εάν μπορείτε, το περπάτημα, οι ασκήσεις ευελιξίας και ισορροπίας μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος. Εάν δεν μπορείτε να είστε τόσο δραστήριοι, κάντε το καλύτερο για να κινήσετε το σώμα σας.

Ζητήστε βοήθεια

- Το να επιτρέψετε στους αγαπημένους σας και τους φίλους σας να σας υποστηρίξουν με κάθε είδους τρόπους μπορεί να είναι πολύ ικανοποιητικό για όλους

1. Mayo Clinic. Stress management: know your triggers. In Depth. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth...> πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
2. National Cancer Institute. Coping With Advanced Cancer. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/advancedcancer.pdf>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
3. American Society of Clinical Oncology. Exercise during cancer treatment. <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-canc....> Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024



ΦΡΟΝΤΙΖΩ, ΑΓΑΠΩ

Φροντίζοντας τον εαυτό σας¹⁻⁴

Η ζωή με καρκίνο μαστού μπορεί να επηρεάσει πραγματικά όλες τις πτυχές της ζωής σας. Γι'αυτό το να φροντίζεις τον εαυτό σου είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Τι σημαίνει όμως να φροντίζεις τον εαυτό σου; Και πώς μπορείτε να το κάνετε όταν αντιμετωπίζετε τόσες άλλες προκλήσεις; Υπάρχουν απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα που μπορούν να σας βοηθήσουν να αισθανθείτε καλύτερα και να ζήσετε καλύτερα με τον καρκίνο του μαστού. Άλλωστε, τα μικρά πράγματα μπορούν να κάνουν τη μεγάλη διαφορά.

Χαλαρώστε¹⁻⁴

Όταν πρόκειται για χαλάρωση, μερικές φορές αυτό είναι πιο εύκολο να ειπωθεί παρά να πραγματοποιηθεί. Αλλά όπως και οτιδήποτε άλλο, η χαλάρωση είναι μια δεξιότητα που κάποιος μπορεί να μάθει εξασκώντας την. Το κόλπο είναι να δοκιμάσετε μερικά πράγματα και να δείτε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

- Πρακτική άσκηση αναπνοής. Κάτι απλό που μπορείτε να δοκιμάσετε.
- Ακούστε χαλαρωτική μουσική. Βρείτε μια άνετη θέση. Κλείστε τα μάτια σας και παρατηρήστε τα διαφορετικά μουσικά όργανα, τις μελωδίες, τη χορωδία και τους διαφορετικούς στίχους.
- Δοκιμάστε το διαλογισμό εστιάζοντας σε πράγματα που συμβαίνουν αυτή τη στιγμή
- Ασκηθείτε. Η άσκηση ή η προσθήκη δραστηριότητας στην καθημερινή σας ρουτίνα είναι ένα σημαντικό μέρος της φροντίδας του εαυτού σας, αλλά ο πόνος και η κόπωση μπορεί να το κάνουν δύσκολο. Εντάξει. Κάντε ό, τι μπορείτε, όταν μπορείτε.
- Κοιμηθείτε καλά. Συχνά δεν εκτιμούμε τον ύπνο μέχρι να έχουμε προβλήματα ύπνου. Εάν δεν έχουμε τον ύπνο που χρειαζόμαστε, μπορεί να είναι πιο δύσκολο να λειτουργήσουμε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να επηρεάσει το πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε.
- Επιβραβεύστε και περιποιηθείτε τον εαυτό σας! Το σώμα σας έχει περάσει πολλά και συνεχίζει να αντέχει πολλά τώρα. Γιατί να μην το γιορτάσουμε; Το σώμα σας αξίζει λίγη αγάπη και φροντίδα για όλα όσα περνά. 12/13

1. National Cancer Institute. Facing Forward: Life After Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/life-after-treatm...>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
2. National Cancer Institute. Coping With Advanced Cancer. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/advancedcancer.pdf>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
3. Helpguide.org. Benefits of mindfulness. A Harvard Health Article. <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024
4. National Sleep Foundation. What to do when you can't sleep. Insomnia. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/what-do-when-you-can...>. Τελευταία πρόσβαση δεδομένων: Φεβρουάριος 2024

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή γιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας. Φεβρουάριος 2024_GR2402023944

Source URL: <https://www.novartis.com/gr-el/patients-and-caregivers/diseases/breast-cancer>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/patients-and-caregivers/diseases/breast-cancer>
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_01_GR_GR2309299279.pdf
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_02_GR_GR2309299766.pdf
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_03_GR_GR2312072212.pdf
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_04_GR_GR2312072213.pdf
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_05_GR_GR2312072214.pdf
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_08_GR_GR2402208701.pdf
- https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/sites/novartis_gr/files/NOVARTIS_ENT_BREAST_CANCER_MODULE_09_GR_GR2402208702.pdf
- <https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/media/document/6581>
- <https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/media/6581>
- <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/20-Breast-fact-sheet.pdf>
- <https://www.esmo.org/content/download/6593/114959/file/EN-Breast-Cancer-Guide-for-Patients.pdf>
- <https://www.novartis.com/gr-el/my-cancer-my-words>
- <https://www.novartis.com/gr-el/gr-el/biomarkers>
- <https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-treatment-pdq>
- <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/advancedcancer.pdf>
- <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/diagnosing-cancer/questions-ask-your-health-care-team>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151> Τελευταία
- <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/exercise-during-cancer-treatment>
- <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/life-after-treatment.pdf>
- <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
- <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/what-do-when-you-cant-sleep>