

Καρκίνος του πνεύμονα

Ο οδηγός σας για την καλύτερη δυνατή φροντίδα καρκίνου



Σχετικά με αυτό τον οδηγό

Το να σας πουν ότι πάσχετε από καρκίνο του πνεύμονα ή ότι μπορεί να έχετε καρκίνο του πνεύμονα μπορεί να είναι συντριπτικό. Πολλά μπορεί να αλλάξουν γρήγορα και ίσως να έχετε πολλές απορίες. Αυτό το φυλλάδιο μπορεί να βοηθήσει να καθοδηγήσει εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Cancer Council: Για πληροφορίες και υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο Cancer Council στο **13 11 20** για να μιλήσετε με έναν έμπειρο επαγγελματία της υγείας ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.cancer.org.au.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τον καρκίνο του πνεύμονα, ψάξτε για το βιβλιαράκι Κατανοώντας τον Καρκίνο του Πνεύμονα του Cancer Council στην ιστοσελίδα του τοπικού σας Cancer Council.

Lung Foundation Australia: Για πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του πνεύμονα και την υποστήριξη ασθενών επισκεφθείτε www.lungfoundation.com.au.

Translating and Interpreting Service (Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας) (TIS): Αν χρειάζεστε διερμηνέα, τηλεφωνήστε στο TIS στο **13 14 50** ή επισκεφθείτε το www.tisnational.gov.au.

Αρχικές εξετάσεις και παραπεμπτικό

Συμπτώματα

Συριγμός, κλείσιμο των αγωγών αέρα ή βήχας με αίμα απαιτούν άμεση προσοχή από το τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν νέο ή αλλαγμένο βήχα, πόνο στο στήθος/ώμο, επίμονη λοίμωξη στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή ή αλλαγή στη φωνή σας. Αν αυτά διαρκέσουν παραπάνω από τρεις εβδομάδες πηγαίστε στο γιατρό σας (GP).

Αρχικές εξετάσεις που μπορεί να κάνετε

Ακτινογραφία στήθους. Μία ακτινογραφία που παίρνει φωτογραφίες για να δει αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τους πνεύμονές σας.

Αξονική τομογραφία (CT) στήθους. Υπολογιστές και ακτινογραφίες χρησιμοποιούνται για να απεικονίσουν μια λεπτομερή εικόνα των πνευμόνων.

Παραπεμπτικά

Αν ο γιατρός σας έχει κάποιες ανησυχίες, θα σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό για τον καρκίνο των πνευμόνων σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική για περισσότερες εξετάσεις. Οι ειδικοί για τον καρκίνο των πνευμόνων είναι γιατροί εκπαιδευμένοι στον καρκίνο των πνευμόνων.



Μπορείτε να φέρετε μαζί στα ραντεβού σας ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο.



Χρονοδιαγράμματα

Το ραντεβού σας με τον ειδικό γιατρό θα πρέπει να λάβει μέρος **μέσα σε δύο εβδομάδες** από το παραπεμπτικό.

Αν δε μπορείτε να κλείσετε ραντεβού μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, μιλήστε με το γιατρό σας.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πρέπει να πάω κατευθείαν στα επείγοντα περιστατικά;
- Μπορώ να διαλέξω αν θέλω να πάω σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική;
- Μπορώ να επιλέξω τον ειδικό γιατρό που θα δω;
- Πόσο θα μου κοστίσουν τα ραντεβού;

Διάγνωση και σταδιοποίηση

Ο ειδικός γιατρός θα κάνει περισσότερες εξετάσεις για να δει αν έχετε καρκίνο των πνευμόνων. Η διαδικασία εξακρίβωσης αν έχετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα ονομάζεται **διάγνωση**. Μπορεί να κάνετε μία μόνο εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

Τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET). Μια μικρή ποσότητα ραδιενεργού υλικού εισάγεται με βελόνα και σαρώνεται όλο σας το σώμα για να φανεί που είναι ο καρκίνος.

Μία αξονική τομογραφία του στήθους και του επάνω τμήματος του στομαχιού και μερικές φορές του εγκεφάλου.

Βιοψία. Ένα μικρό δείγμα του πνεύμονά σας συλλέγεται για να ελεγχθεί κάτω από το μικροσκόπιο. Αυτό μερικές φορές καθοδηγείται από μία αξονική τομογραφία ή υπέρηχο.

Βρογχοσκόπηση. Χρησιμοποιείται ένας σωλήνας για να κοιτάξουν μέσα στους πνεύμονές σας και να πάρουν δείγματα. Αυτό γίνεται με γενική νάρκωση (θα κοιμηθείτε).

Ενδοβρογχικός υπέρηχος. Ένα είδος βρογχοσκόπησης όπου κύματα ήχου χρησιμοποιούνται για να απεικονίσουν τους πνεύμονες.

Κυτταρολογία πτυέλων. Ένα δείγμα του φλέγματος σας (ένας τύπος βλέννας που δημιουργείται στο στήθος σας) συλλέγεται και εξετάζεται κάτω από ένα μικροσκόπιο.

Αυτές οι εξετάσεις ίσως δώσουν στον ειδικό γιατρό σας περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο όπως που ακριβώς βρίσκεται στο σώμα σας, αν μεγαλώνει ή αν έχει εξαπλωθεί και σε ποιο στάδιο βρίσκεται. Αυτό ονομάζεται **σταδιοποίηση του καρκίνου**. Το **στάδιο** βοηθά να βρεθεί η καταλληλότερη θεραπεία για σας.



Χρονοδιαγράμματα

Τα αποτελέσματα θα πρέπει να βγουν **μέσα σε δυο εβδομάδες** από τη στιγμή που κάνετε τις εξετάσεις.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι είναι ο καρκίνος του πνεύμονα;
- Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω;
- Πόσο θα κοστίσουν οι εξετάσεις και τα ραντεβού;
- Πού θα πρέπει να κάνω θεραπεία; Έχω επιλογές;
- Σε τι στάδιο βρίσκεται ο καρκίνος μου;
- Ποιές υπηρεσίες υποστήριξης είναι διαθέσιμες σε εμένα;

Θεραπεία

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι θεραπείας για τον καρκίνο του πνεύμονα. Ο ειδικός γιατρός σας θα σας μιλήσει για τις διαφορετικές θεραπείες.

Η θεραπεία σας θα γίνει από μια ομάδα ειδικών και μπορεί να χρειαστείτε περισσότερα από ένα είδος θεραπείας για να πετύχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η ομάδα θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένεια ή τον φροντιστή σας προκειμένου να σχεδιάσει τη θεραπεία σας.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

Εγχείρηση είναι όταν ο καρκίνος αφαιρείται χειρουργικά. Είναι η πιο συνηθισμένη θεραπεία για άτομα με πρώιμο σταδίου μη-μικρών κυττάρων καρκίνου του πνεύμονα.

Στην ακτινοθεραπεία χρησιμοποιούνται ακτίνες για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει. Χρησιμοποιείται αν η εγχείρηση δεν είναι κατάλληλη επιλογή. Η ακτινοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της, ή μαζί με χημειοθεραπεία.

Η τοπική θεραπεία εξουδετέρωσης χρησιμοποιεί ραδιοκύματα για να θερμάνει και να σκοτώσει τον καρκίνο αντί να τον αφαιρεί από το σώμα σας. Χρησιμοποιείται αν η εγχείρηση δεν είναι κατάλληλη επιλογή.

Η χημειοθεραπεία ή θεραπεία με φάρμακα χρησιμοποιεί φάρμακα για να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα ή να σταματήσει τον καρκίνο από το να μεγαλώνει. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν η εγχείρηση δεν είναι κατάλληλη επιλογή. Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ή μαζί με ακτινοθεραπεία.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.

Φροντίδα υποστήριξης (θεραπεία ή υπηρεσίες που σας υποστηρίζουν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο) είναι επίσης διαθέσιμη.



Χρονοδιαγράμματα

Η θεραπεία θα πρέπει να ξεκινήσει **εντός έξι εβδομάδων** από τη στιγμή του παραπεμπτικού σε ειδικό γιατρό.



Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας παραπεμπτικό για άλλο ειδικό γιατρό για μια δεύτερη γνώμη.

Κλινικές δοκιμές

Μπορεί να σας προσφέρουν να πάρετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Οι κλινικές δοκιμές χρησιμοποιούνται για να εξετάσουν αν καινούριες θεραπείες είναι ασφαλείς και έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τις τρέχουσες θεραπείες. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο ζουν τώρα περισσότερο, με καλύτερη ποιότητα ζωής, λόγω των κλινικών δοκιμών.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε www.australiancancertrials.gov.au.

Συμπληρωματικές θεραπείες

Μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης σχετικά με τις τυχόν συμπληρωματικές θεραπείες (συμπεριλαμβανομένων και συμπληρωμάτων διατροφής όπως βιταμίνες) που χρησιμοποιείτε ή θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε. Κάτι τόσο συνηθισμένο όπως οι βιταμίνες μπορεί να μην ταιριάζουν με τη θεραπεία σας.

Αν καπνίζετε

Το να σταματήσετε το κάπνισμα είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την υγεία και ευεξία σας. Το να σταματήσετε το κάπνισμα μπορεί να βελτιώσει τόσο καλά δουλεύει η θεραπεία σας, να μειώσει τον κίνδυνο περιπλοκών κατά τη διάρκεια της εγχείρησης και να βελτιώσει την ανάρρωση μετά την εγχείρηση. Για προσωπική και εμπιστευτική υποστήριξη για να σταματήσετε το κάπνισμα τηλεφωνήστε στη Γραμμή Βοήθειας για Κόψιμο Καπνίσματος (Quitline) στο **13 7848**, μιλήστε με το γιατρό σας ή ειδικό και επισκεφθείτε το www.quit.org.au.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποιά θεραπεία συνιστάτε;
- Πότε πρέπει να πάω να κάνω τη θεραπεία;
- Πόσο θα κοστίσει η θεραπεία και πόσο θα πρέπει να πληρώσω από την τσέπη μου;
- Ποιές δραστηριότητες/ασκήσεις θα με βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μετά;
- Μπορώ να συνεχίσω να εργάζομαι;
- Πώς θα επηρεάσει την καθημερινότητά μου η θεραπεία;
- Ποιά είναι τα άτομα στην ομάδα μου και ποιο είναι το κύριο άτομο επαφής;
- Τι είδους παρενέργειες μπορεί να έχω από τη θεραπεία μου;
- Με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω αν δεν αισθάνομαι καλά ή έχω απορίες;
- Θα επηρεάσει η θεραπεία τη δυνατότητά μου να κάνω παιδιά;



Αποφάσεις όσον αφορά τα έξοδα

Ίσως χρειαστεί να πληρώσετε για μερικά ραντεβού, εξετάσεις, φάρμακα, διαμονή, ταξίδια ή πάρκινγκ.

Μιλήστε με το γιατρό σας, ειδικό γιατρό ή ιδιωτική ασφάλεια υγείας (αν έχετε) προκειμένου να καταλάβετε τι καλύπτεται και ποιά είναι τα έξοδα που εσείς θα πρέπει να πληρώσετε.

Αν έχετε ανησυχίες όσον αφορά τα έξοδα μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης ή με κοινωνικό λειτουργό:

- σχετικά με το τι μπορεί να καλυφθεί από το σύστημα υγείας ή σχετικά με την περίθαλψή σας στο δημόσιο σύστημα
- βοήθεια όσον αφορά τη στέγαση κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- τον πιθανό οικονομικό αντίκτυπο της θεραπείας σας.

Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο Cancer Council (Αντικαρκινικό Συμβούλιο) στο **13 11 20** για να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για οικονομική στήριξη.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τα έξοδα, επισκεφθείτε www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance

και

www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment.

Ανάρρωση

Η θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί να προκαλέσει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές.

Σχέδιο επακόλουθης φροντίδας

Η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα συνεργαστεί μαζί σας προκειμένου να κάνει ένα σχέδιο για σας και το γιατρό σας. Αυτό το σχέδιο θα εξηγήσει:

- ποιο θα είναι το κύριο πρόσωπο επικοινωνίας μετά τη θεραπεία
- πόσο συχνά θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις και τι είδους εξετάσεις θα είναι
- την κατανόηση και αντιμετώπιση των παρενεργειών της θεραπείας
- πώς να έχετε άμεση βοήθεια αν νομίζετε ότι ο καρκίνος έχει επιστρέψει ή χειροτερεύσει.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι ο καρκίνος θα επιστρέψει. Ο ειδικός και η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα σας μιλήσουν για τις ανάγκες σας και μπορεί να σας παραπέμψουν σε άλλους επαγγελματίες υγείας και κοινοτικές υπηρεσίες υποστήριξης.

Άλλες πληροφορίες που ίσως σας δώσουν:

- ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που θα πρέπει να προσέχετε σε περίπτωση που επιστρέψει ο καρκίνος
- μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της θεραπείας και οι ειδικοί γιατροί που πρέπει να δείτε
- πώς να κάνετε υγιείς επιλογές τρόπου ζωής προκειμένου να έχετε τη μεγαλύτερη πιθανότητα ανάρρωσης και διατήρησης της υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού μπορώ να αποταθώ αν δεν αισθάνομαι καλά;
- Τι μπορώ να κάνω για να είμαι όσο γίνεται πιο υγιής;
- Πού μπορώ να βρω περισσότερη βοήθεια;

Η ζωή με καρκίνο σε προηγμένο στάδιο

Αν ο καρκίνος επιστρέψει

Μερικές φορές ο καρκίνος μπορεί να επιστρέψει μετά τη θεραπεία. Μπορεί να επιστρέψει στο ίδιο σημείο ή μπορεί να εμφανιστεί κάπου αλλού στο σώμα σας.

Αν ο καρκίνος επιστρέψει, ίσως παραπεμφθείτε στον ειδικό γιατρό ή το νοσοκομείο όπου έγινε η αρχική θεραπεία, ή σε διαφορετικό ειδικό γιατρό.

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από το πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος, πόσο γρήγορα μεγαλώνει και τα συμπτώματα που έχετε.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού είναι ο καρκίνος και μήπως έχει εξαπλωθεί;
- Τι επιλογές θεραπείας έχω;
- Τι πιθανότητες υπάρχουν ότι η θεραπεία θα έχει αποτέλεσμα αυτή τη φορά;
- Υπάρχει κάποια διαθέσιμη κλινική δοκιμή;
- Πού αλλού μπορώ να βρω υποστήριξη;

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Ο γιατρός σας ή η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης ίσως συζητήσει με σας, την οικογένειά σας και το φροντιστή σας τη μελλοντική σας θεραπεία και τις ιατρικές ανάγκες σας.

Έγκαιρη οδηγία φροντίδας

Η έγκαιρη οδηγία φροντίδας, που μερικές φορές είναι γνωστή και ως ζωντανή διαθήκη, είναι ένα νομικά δεσμευτικό έγγραφο το οποίο προετοιμάζετε προκειμένου να ενημερώσετε την οικογένειά σας και την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης για τη θεραπεία και τη φροντίδα που τυχόν θέλετε ή δε θέλετε σε περίπτωση που δεν μπορείτε πλέον να λάβετε αυτές τις αποφάσεις μόνοι σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε www.advancecareplanning.org.au.

Ανακουφιστική φροντίδα

Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας, ωστόσο αυτό δε σημαίνει πάντοτε φροντίδα-τέλους-ζωής. Σήμερα άτομα μπορούν να παραπεμφθούν σε αυτές τις υπηρεσίες πολύ νωρίτερα αν έχουν καρκίνο ή ο καρκίνος τους επιστρέψει. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε όσο καλύτερα μπορείτε συμπεριλαμβανομένης και της διαχείρισης του πόνου και των συμπτωμάτων. Αυτή μπορεί να είναι φροντίδα στο σπίτι, σε νοσοκομείο ή σε άλλο μέρος της επιλογής σας.

Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον ειδικό γιατρό σας ή επισκεφθείτε το www.palliativecare.org.au.

Όταν παίρνετε αποφάσεις για θεραπεία

Μπορεί να αποφασίσετε να μην κάνετε καθόλου θεραπεία, ή μόνο να κάνετε θεραπεία για να μειώσετε τον πόνο και τις ενοχλήσεις. Μπορεί να θέλετε να συζητήσετε την απόφασή σας με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης, το γιατρό σας, την οικογένεια ή το φροντιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τα συμπτώματά σας;
- Ποια επιπλέον βοήθεια μπορώ να λάβω αν η οικογένεια και οι φίλοι μου με φροντίζουν στο σπίτι;
- Μπορείτε να με βοηθήσετε να μιλήσω στην οικογένειά μου για το τι συμβαίνει;
- Τι είδους υποστήριξη διατίθεται για την οικογένεια ή το φροντιστή μου;
- Μπορεί να μου δοθεί παραπεμπτικό για μία υπηρεσία υποστήριξης στην κοινότητα;

Αποποίηση ευθύνης: Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για ζητήματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Αυτός ο οδηγός προορίζεται ως γενική εισαγωγή και δεν αντικαθιστά επαγγελματική συμβουλή ιατρικής, νομικής ή οικονομικής φύσης. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ανανεώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από την ιατρική και ερευνητική κοινότητα. Παρόλο που δίνεται μεγάλη προσοχή για τη διασφάλιση της ακρίβειας κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας) και τα μέλη του δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημιά που προκαλείται από τη χρήση ή την εξάρτηση από τις παραπάνω πληροφορίες.

Δημοσιεύθηκε το Νοέμβριο του 2021.

Αυτό το φυλλάδιο βασίζεται σε πληροφορίες από την καλύτερη δυνατή φροντίδα για άτομα με καρκίνο του πνεύμονα (2η έκδοση), που διατίθενται στην ιστοσελίδα www.cancer.org.au/OCF.