

Καρκίνος των ωοθηκών

Ο οδηγός σας για την καλύτερη δυνατή φροντίδα καρκίνου



Σχετικά με αυτό τον οδηγό

Το να σας πουν ότι πάσχετε από καρκίνο των ωοθηκών ή ότι μπορεί να έχετε καρκίνο των ωοθηκών 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 έμπειρο επαγγελματία υγείας ή επισκεφθείτε το www.cancer.org.au.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τον καρκίνο των ωοθηκών ψάξτε για το βιβλιαράκι Κατανοώντας τον Καρκίνο των Ωοθηκών του Cancer Council στην ιστοσελίδα του τοπικού σας Cancer Council.

Ovarian Cancer Australia: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο των ωοθηκών και την υποστήριξη ασθενών, τηλεφωνήστε στη νοσοκόμα υποστήριξης καρκίνου των ωοθηκών στο **1300 660 334** ή επισκεφθείτε το www.ovariancancer.net.au.

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

Αρχικές εξετάσεις και παραπεμπτικό

Συμπτώματα

Ο γιατρός σας θα κάνει μία γενική εξέταση προκειμένου να διαπιστώσει τι είναι αυτό που σας προκαλεί αδιαθεσία. Θα σας ρωτήσουν για τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχετε, όπως φούσκωμα ή πόνο στην κοιλιά ή την περιοχή του στομάχου σας, να μην πεινάτε ή να μην θέλετε να φάτε, να αισθάνεστε γρήγορα χορτάτοι, να μην μπορείτε να κρατάτε τα ούρα σας και να χρειάζεται να ουρήσετε συχνά.

Αρχικές εξετάσεις που μπορεί να κάνετε

Γυναικολογική εξέταση. Ο γιατρός θα κοιτάξει την κοιλιά και τον κόλπο σας για να ελέγξει για αναπτύξεις ή όγκους.

Ορθική εξέταση. Ο γιατρός εισάγει ένα δάχτυλο με γάντι στο πίσω μέρος σας για να ελέγξει για προβλήματα στον πρωκτό και στον ορθό. Αυτά είναι τα μέρη ακριβώς μέσα στα οπίσθιά σας.

Υπερηχογράφημα πυέλου. Ένας γυναικολόγος ακτινοδιαγνώστης (επαγγελματίας υγείας με εμπειρία σε αυτόν τον τύπο υπερήχων) εισάγει ένα μικρό εργαλείο υπερήχων στον κόλπο σας. Κύματα ήχου χρησιμοποιούνται για να απεικονίσουν τις ωοθήκες σας.

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

Εξέταση αίματος. Ένα δείγμα αίματος συλλέγεται για να εκτιμηθεί η γενική κατάσταση της υγείας σας και να εξεταστούν δείκτες όγκων στο σώμα σας.

Εξετάσεις που γίνονται λιγότερο συχνά στην πρωτοβάθμια περίθαλψη.

Βιοψία με καθοδήγηση εικόνας. Υπολογιστές και ακτινογραφίες χρησιμοποιούνται για να απεικονίσουν λεπτομερώς τις ωοθήκες ώστε να μπορεί να γίνει μία βιοψία. Η βιοψία είναι όταν ένα μικρό δείγμα από την ωοθήκη αφαιρείται για να εξεταστεί κάτω από το μικροσκόπιο. Η βιοψία της ωοθήκης θα πρέπει να γίνει μόνο κατόπιν της επιθεώρησης του ειδικού.

Γαστρεντερική ενδοσκόπηση. Ένας ευέλικτος σωλήνας που έχει επάνω φωτογραφική μηχανή (ονομάζεται ενδοσκόπιο) εισάγεται μέσα στη μύτη ή το λαιμό σας. Το ενδοσκόπιο παίρνει φωτογραφίες του οισοφάγου και του στομαχιού. Ο ειδικός γιατρός σας ή ο γιατρός σας θα σας πουν τι πρέπει να κάνετε για να προετοιμαστείτε για αυτή την εξέταση.

Κολονοσκόπηση. Μία μικρή φωτογραφική μηχανή μέσα σε σωλήνα εισάγεται στο πίσω μέρος σας προκειμένου να εξεταστεί το παχύ σας έντερο. Ο ειδικός γιατρός σας ή ο γιατρός σας θα σας πουν τι πρέπει να κάνετε για να προετοιμαστείτε για αυτή την εξέταση.

Παραπεμπτικά

Αν ο γιατρός σας έχει κάποιες ανησυχίες, θα σας παραπέμψει σε έναν ειδικό (γυναικολόγο ή γυναικολόγο ογκολόγο) σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική για περισσότερες εξετάσεις. Οι γυναικολόγοι ογκολόγοι είναι γιατροί που είναι εκπαιδευμένοι στον καρκίνο των ωοθηκών.



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

- 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;



Χρονοδιαγράμματα

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



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι είναι ο καρκίνος των ωθηκών;
- 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;

Διάγνωση και σταδιοποίηση

Ο ειδικός γιατρός θα κάνει περισσότερες εξετάσεις για να δει αν έχετε καρκίνο των ωθηκών. Η διαδικασία εξακρίβωσης αν έχετε κάποιο ιατρικό πρόβλημα ονομάζεται **διάγνωση**.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

Υπερηχογράφημα πυέλου. Αν δεν έχετε ήδη κάνει.

Εξέταση αίματος. Αν δεν έχετε ήδη κάνει μια εξέταση αίματος, ένα δείγμα από το αίμα σας θα συλλεχθεί για να εξεταστεί για δείκτες όγκων στο σώμα σας.

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

Αξονική τομογραφία (CT). Αν δεν έχετε ήδη κάνει.

Τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET) - αξονική τομογραφία (PET-CT). Ένα μικρό ποσό ραδιενεργού υλικού εισάγεται με βελόνα και σαρώνεται όλο σας το σώμα για να φανεί που είναι ο καρκίνος.

Μαγνητική τομογραφία (MRI). Μία τομογραφία όπου μαγνητικά κύματα και ραδιοκύματα χρησιμοποιούνται προκειμένου να απεικονίσουν μια λεπτομερή εικόνα του σώματος.

Αναρρόφηση υγρού. Ο γιατρός σας θα χρησιμοποιήσει μια βελόνα για να πάρει υγρό από την κοιλιακή σας χώρα. Το υγρό θα εξεταστεί κάτω από το μικροσκόπιο. Αυτό γίνεται με τοπικό αναισθητικό ώστε να μην αισθάνεστε πόνο.

Βιοψία με καθοδήγηση εικόνας. Αν δεν έχετε ήδη κάνει.

Αυτές οι εξετάσεις θα 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**. Η **σταδιοποίηση** βοηθάει να βρεθεί η καταλληλότερη θεραπεία για σας.

Θεραπεία

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

Η θεραπεία σας θα γίνει από μία ομάδα ειδικών και μπορεί να χρειαστείτε περισσότερο από ενός είδους θεραπεία για να επιτύχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Η ομάδα θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένειά 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. Αυτή είναι η πιο συνηθισμένη θεραπεία για τον καρκίνο του ενδομητρίου.

Στη χημειοθεραπεία χρησιμοποιούνται φάρμακα για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν την ανάπτυξη του καρκίνου. Ίσως χρησιμοποιηθεί πριν την εγχείρηση, μετά την εγχείρηση ή μόνη της.

Η στοχευμένη θεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για να επιτεθεί σε συγκεκριμένα στοιχεία των καρκινικών κυττάρων και να σταματήσει τον καρκίνο να μεγαλώνει.

Στην ακτινοθεραπεία χρησιμοποιούνται ακτίνες για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει.

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

Διατίθεται επίσης φροντίδα υποστήριξης (θεραπεία ή υπηρεσίες που σας βοηθούν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο).



Χρονοδιαγράμματα

Η θεραπεία θα πρέπει να ξεκινήσει **εντός δύο εβδομάδων** (εγχείρηση ή χημειοθεραπεία) ή **τεσσάρων εβδομάδων** (ακτινοθεραπεία) από τη στιγμή που θα συμφωνήσετε στο σχέδιο θεραπείας.



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

Κίνδυνος λεμφοιδήματος

Μερικές θεραπείες κατά του καρκίνου, συνήθως η εγχείρηση, περιλαμβανομένων και των περιοχών λεμφαδένων όπως η λεκάνη, ίσως αυξήσουν τον κίνδυνο να δημιουργήσετε λεμφοίδημα (πρήξιμο μιας περιοχής του σώματος). Ο ειδικός γιατρός σας θα πρέπει να συζητήσει μαζί σας αυτόν τον κίνδυνο και να κανονίσει τρόπους διαχείρισής του.

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 το 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.



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** 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 το 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 των ωθηκών (2η έκδοση), που διατίθενται στην ιστοσελίδα www.cancer.org.au/OCF.