



Μείνετε ενημερωμένοι, παραμείνετε υγιείς

Πληροφορίες για άτομα με πολλαπλό μύελωμα

EM-154390/PEA/0424/002

janssen  Oncology

DOMINIA DILORETO *Atomic Forest*

Στο εξώφυλλο ένα έργο τέχνης ενός ατόμου που πάσχει από χρόνια πάθηση.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Αξιοποιώντας τις επισκέψεις σας κατά τον βέλτιστο τρόπο	5
Η διαχείριση των συμπτωμάτων	6
Πόνος στα οστά	7
Βλάβες στα νεύρα	10
Κόπωση	12
Αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων	13
Προβλήματα στους νεφρούς	14
Νέα συναισθήματα	14
Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στην περίοδο προσαρμογής	15
Μοιράζοντας τις εμπειρίες	19
Προσαρμογή του τρόπου ζωής σας στην ασθένεια σας	19
Καλή διατροφή	20
Παραμένοντας ενεργός	23
Χρήση τεχνικών χαλάρωσης	23
Βρίσκοντας βοήθεια και υποστήριξη	24
Οι σημειώσεις σας	25

Το ογκολογικό τμήμα της Janssen δημιούργησε αυτό το κείμενο με ιδιαίτερη φροντίδα τον Φεβρουάριο του 2022.

Όλες οι φωτογραφίες των ανθρώπων σε αυτό το φυλλάδιο είναι ενδεικτικές και συμπεριλήφθηκαν μόνο ως εικονογράφηση στη δημοσίευση.

Εισαγωγή

Το πολλαπλό μυέλωμα μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη ζωή σας, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Τι συμπτώματα έχετε;

Πώς μπορείτε να ανακουφιστείτε από αυτά;

Πώς χειρίζεστε αυτά τα νέα συναισθήματα;

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι φίλοι και η οικογένεια;

Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τη νόσο και τα συμπτώματά της.

Αξιοποιώντας τις επισκέψεις σας κατά τον βέλτιστο τρόπο

Πριν την επίσκεψή σας



Χρησιμοποιήστε τις «Σημειώσεις» στο τέλος του φυλλαδίου για να καταγράψετε τυχόν ερωτήσεις, όπως τις σκέφτεστε, και να τις πάρετε μαζί σας στην επίσκεψή σας.



Βεβαιωθείτε ότι θα θέσετε τις ερωτήσεις σας στον γιατρό σας στην αρχή της συνάντησής σας. Μην περιμένετε μέχρι το τέλος, όταν ο γιατρός δεν θα έχει πλέον χρόνο.



Θα μπορούσατε να ζητήσετε από ένα μέλος της οικογένειάς σας ή έναν φίλο να έρθει μαζί σας στο επόμενο ραντεβού σας. Ίσως μπορούν να κρατούν σημειώσεις ενώ μιλάτε με τον γιατρό.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης



Μερικές φορές είναι δύσκολο να θυμάστε όλα όσα λέγονται κατά τη διάρκεια ενός ραντεβού. Ίσως θέλετε να γράψετε τι λέει ο γιατρός σας, ώστε να μπορείτε να ανατρέξετε στις σημειώσεις σας στη συνέχεια. Επίσης, πολλά smartphones αυτές τις μέρες διαθέτουν εφαρμογή εγγραφής φωνής. Ίσως είναι ευκολότερο να ηχογραφήσετε απλώς τη συνεδρία, ώστε να μπορείτε να την ακούσετε αργότερα. Ωστόσο, πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε την καταγραφή.



Μερικές φορές μπορεί να μην καταλαβαίνετε τους ιατρικούς όρους που αναφέρονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ή της θεραπείας σας. Εάν υπάρχει μια λέξη που δεν έχετε ξανακούσει, ζητήστε από τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας να σας την εξηγήσει.

Η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων

Επειδή το πολλαπλό μυέλωμα αναπτύσσεται αργά, περίπου το ένα τρίτο των ασθενών δεν παρουσιάζουν συμπτώματα και εκείνοι που παρουσιάζουν πιθανότατα δεν θα εμφανίσουν κάτι για κάποιο διάστημα. Ωστόσο, καθώς εξελίσσεται το πολλαπλό μυέλωμα, τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν και είναι πιο πιθανό να τα αισθανθείτε.¹

Αυτό το φυλλάδιο περιγράφει μερικά από τα πιο κοινά συμπτώματα και πώς αντιμετωπίζονται.

Να θυμάστε, ωστόσο, να μιλάτε πάντα με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας για να λάβετε συμβουλές, εάν εμφανίσετε συμπτώματα, ειδικά εάν προκύψει κάποια ξαφνική αλλαγή.



Να τρέφεστε υγιεινά και να τρώτε αρκετά.



Να πίνετε αρκετό νερό.



Να είστε προσεκτικοί στη μετακίνηση σας, λαμβάνοντας υπόψη τις δυνατότητές σας.



Καταγράψτε τα συμπτώματα ή τις παρενέργειες που έχετε στις «Σημειώσεις». Μιλήστε οπωσδήποτε στον γιατρό σας σχετικά.



Διατηρήστε το δικό σας αρχείο με:

- το ιατρικό ιστορικό σας
- τις θεραπείες σας
- τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας

Θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα την πάθησή σας. Μπορεί επίσης να σας χρειαστούν σε άλλους επαγγελματίες υγείας που μπορεί να μην γνωρίζουν τόσο καλά την πάθησή σας, όπως πχ ο οδοντίατρος.

Πόνος στα οστά

Μπορεί να αισθανθείτε έναν απαλό, σταθερό πόνο στα οστά, στην πλάτη, στα πλευρά και στα ισχία.

Πώς αντιμετωπίζετε τον πόνο στα οστά



Χρησιμοποιήστε θερμοφόρες ή παγοκύστες.²



Βρείτε μια άνετη θέση για να κάθεστε ή να ξαπλώνετε έτσι ώστε να νιώθετε όσο το δυνατόν λιγότερο πόνο. Χρησιμοποιήστε μαξιλάρια για να στηριχθείτε στο κρεβάτι.



Προσπαθήστε να διατηρήσετε τα επίπεδα άγχους όσο το δυνατόν χαμηλότερα, γιατί μπορεί να επιδεινώσουν τον πόνο.² Αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας με την οικογένεια και τους φίλους σας. Μιλήστε επίσης με τον γιατρό σας ή τον νοσηλευτή σας για το πώς αισθάνεστε, γιατί μπορεί να σας προτείνουν υλικό ή να σας παραπέμψουν σε κάποιον που μπορεί να βοηθήσει.



Εάν πονάτε, ένα απαλό μασάζ μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε. Επισκεφθείτε έναν έμπειρο θεραπευτή μασάζ και εξηγήστε την κατάστασή σας. Πάντα να μιλάτε με τον αιματολόγο σας πριν να αναζητήσετε συμπληρωματικές θεραπείες, όπως αυτή.



Προσπαθήστε να ξεκουραστείτε και να κοιμηθείτε όσο χρειάζεται.



Συζητήστε πάντα για τα συμπτώματα που αφορούν τον πόνο στα οστά με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας.



Μπορεί να σας προτείνουν ή να σας συνταγογραφήσουν παυσίπονα. Πάρτε τα σύμφωνα με τις συμβουλές του γιατρού σας. Εάν κάποιος άλλος επαγγελματίας υγείας εκτός από τον αιματολόγο σας, σας συνταγογραφήσει παυσίπονα, βεβαιωθείτε πρώτα ότι γνωρίζει τη θεραπεία που λαμβάνετε.

Εάν τα παυσίπονα που λαμβάνετε δεν φαίνεται να λειτουργούν



Μιλήστε με τον γιατρό σας

Ενημερώστε τον γιατρό σας, ώστε να προσαρμόσει τη δόση σας ή να σας προσφέρει μια άλλη θεραπεία για την ανακούφιση από τον πόνο.

Μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να περιγράψετε τον πόνο που νιώθετε στον γιατρό σας



Πόσο έντονος είναι ο πόνος;

Χρησιμοποιήστε μια κλίμακα από το 0 έως το 10, όταν το 0 σημαίνει χωρίς πόνο και το 10 σημαίνει αφόρητος πόνος.



Πού και πότε πονάτε στα οστά;

Πόσο διαρκεί ο πόνος και πόσο συχνά εμφανίζεται;
Είναι σύντομος ή σταθερός;



Τι είδους πόνος είναι;

Απαλός και συνεχής ή οξείς και έντονος;



Νευρική βλάβη

Από το πολλαπλό μύελωμα μπορεί να προκληθεί νευρική βλάβη (ή «περιφερική νευροπάθεια»), μπορεί επίσης να είναι παρενέργεια κάποιων θεραπειών.³⁻⁵

Συνδέεται με τα ακόλουθα συμπτώματα:^{3,5}

- πόνο
- αίσθημα μυρμηγκιάσματος ή τσιμπήματος (όπως καρφίτσες και βελόνες)
- αυξημένη ευαισθησία στη θερμοκρασία
- μούδιασμα ή αδυναμία στα χέρια και στα πόδια

Πώς να ανακουφίσετε τον πόνο στα νεύρα



Κρατήστε ζεστά τα χέρια και τα πόδια σας



Χρησιμοποιήστε ελαφριά σκεπάσματα στο κρεβάτι. Έτσι μειώνεται η πίεση στα πόδια σας και διευκολύνεται η κίνηση στο κρεβάτι.



Να είστε προσεκτικοί όταν χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα, όπως μαχαίρια ή ψαλίδια. Το μούδιασμα μπορεί να επηρεάσει το πώς τα πιάνετε.



Φορέστε κατάλληλα παπούτσια για να αποφύγετε τον πόνο και ελέγξτε τα πόδια σας κάθε μέρα για ερυθρότητα ή φουσκάλες.



Ελέγξτε τη θερμοκρασία του νερού στο μπάνιο ή στο ντους πριν μπειτε για να μην καείτε. Χρησιμοποιήστε ένα θερμόμετρο μπάνιου ή ζητήστε από κάποιον άλλο να ελέγξει τη θερμοκρασία για εσάς.



Κάνετε ελαφριά σωματική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, για να βελτιώσετε την κυκλοφορία του αίματος.



Σταματήστε το κάπνισμα. Η νικοτίνη και άλλες χημικές ουσίες στα τσιγάρα (συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων) μπορούν να βλάψουν τα αιμοφόρα αγγεία, δυσκολεύοντας τη διαχείριση των συμπτωμάτων σας. Το κάπνισμα μπορεί επίσης να καθυστερήσει την ίαση μετά τη θεραπεία. Μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης για πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη που μπορείτε να λάβετε για να σας βοηθήσει να το κόψετε.⁶



Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε βοηθήματα κινητικότητας, όπως μπαστούνι ή πλαίσιο, για να βοηθηθείτε στις καθημερινές σας εργασίες.

Κόπωση

Η κόπωση είναι ένα κοινό σύμπτωμα του πολλαπλού μυελώματος και μπορεί επίσης να είναι μια παρενέργεια ορισμένων θεραπειών.⁷ Το μυέλωμα μπορεί επίσης να προκαλέσει μείωση στον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο σώμα σας, που μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία (έλλειψη σιδήρου που προκαλείται από λιγότερα ερυθρά αιμοσφαίρια).⁷ Η κόπωση είναι ένα σύμπτωμα της αναιμίας.⁷ Η κόπωση μπορεί να εκδηλωθεί ως:⁷

- εξάντληση που σας καταβάλλει
- δύσπνοια
- κακή μνήμη
- αίσθημα απελπισίας (με κακή διάθεση)
- προβλήματα συγκέντρωσης
- δυσκολία στον ύπνο

Εάν έχετε τέτοια συμπτώματα, μην διστάσετε να ενημερώσετε τον γιατρό σας.

Πώς να αντιμετωπίσετε την κόπωση



Να έχετε μία ισορροπημένη διατροφή και να επιλέξετε τροφές που είναι πλούσιες σε σίδηρο.



Να πίνετε άφθονο νερό.



Εάν δυσκολεύεστε να φάτε, ζητήστε από τον γιατρό σας να σας συστήσει έναν διατροφολόγο.



Κοιμηθείτε αρκετά και δημιουργήστε μία ρουτίνα πηγαίνοντας για ύπνο και ξυπνώντας την ίδια ώρα κάθε ημέρα.



Κάντε ελαφριά σωματική άσκηση κάθε ημέρα. Αυτό θα βοηθήσει στην ενίσχυση των επιπέδων της ενέργειάς σας.



Προγραμματίστε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες και δώστε στον εαυτό σας χρόνο για ξεκούραση.

Αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων

Το πολλαπλό μυέλωμα επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα (τη φυσική άμυνα του σώματός μας κατά των λοιμώξεων και των ασθενειών). Ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του πολλαπλού μυελώματος μπορούν επίσης να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να γίνετε ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε λοιμώξεις.^{3,5,7}

Μια λοίμωξη εμφανίζεται γενικά ως πυρετός (πάνω από 38°C), αλλά τα συμπτώματα μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν:^{5,7}

- ρίγη
- βήχα
- πονόλαιμο
- διάρροια
- ερυθρότητα ή οίδημα γύρω από μια πληγή

Εάν έχετε σημεία λοίμωξης, επικοινωνήστε αμέσως με τον νοσηλευτή ή τον γιατρό σας.

Πώς να αντιμετωπίσετε τον κίνδυνο της λοίμωξης



Πλένετε τακτικά τα χέρια σας και προσπαθήστε να μην αγγίζετε το στόμα σας, τη μύτη και τα μάτια σας.



Όταν βγαίνετε έξω, βεβαιωθείτε ότι έχετε πάρει μαζί σας αντισηπτικό τζελ με αλκοόλ ώστε να διατηρούνται καθαρά τα χέρια σας.



Προσπαθήστε να μείνετε μακριά από άτομα που είχαν πρόσφατα νοσήσει (ή νοσούν ακόμα) από μία μεταδοτική ασθένεια, όπως η ανεμοβλογιά ή η γρίπη.

Προβλήματα στους νεφρούς

Το ίδιο το πολλαπλό μυέλωμα είναι η κύρια αιτία διαταραχής της νεφρικής λειτουργίας.⁸ Ορισμένα φάρμακα μπορεί επίσης να επηρεάσουν τους νεφρούς.⁸ Τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσετε και σχετίζονται με προβλήματα στους νεφρούς περιλαμβάνουν το επίμονο αίσθημα δίψας, τη ναυτία και την ανάγκη για συχνή ούρηση.⁸

Πώς να προστατεύσετε τους νεφρούς σας



Βεβαιωθείτε ότι παραμένετε ενυδατωμένοι και προσπαθήστε να πίνετε 2-3 λίτρα νερό την ημέρα (εκτός εάν ο γιατρός σας έχει συμβουλευτεί διαφορετικά).



Εάν κάνετε αιμοκάθαρση, ενημερώστε τον γιατρό και τον νοσηλευτή σας.

Νέα συναισθήματα

Είναι φυσικό να αισθάνεστε αβεβαιότητα και να έχετε αρνητικά συναισθήματα αφού διαγνωστείτε με πολλαπλό μυέλωμα. Μπορεί να αισθάνεστε σύγχυση, άγχος, κατάθλιψη ή ακόμα και θυμό και μπορεί να θέλετε να απομακρυνθείτε από τους ανθρώπους. Αυτό δεν συμβαίνει πάντα, αλλά τέτοια συναισθήματα είναι ανθρώπινα. Η κατάστασή σας είναι πολύπλοκη και ο καθένας αντιδρά με τον τρόπο του.

Εάν ανησυχείτε για την ασθένεια ή τη θεραπεία σας, μη διστάσετε να μιλήσετε με οποιονδήποτε από τους επαγγελματίες υγείας που σας φροντίζουν. Όπως λέει και το ρητό: η γνώση είναι δύναμη. Όσο περισσότερες πληροφορίες έχετε, τόσο περισσότερο θα αισθάνεστε ότι θα έχετε τον έλεγχο. Τότε θα είστε σε θέση να πάρετε ενημερωμένες αποφάσεις.

Επικεντρωθείτε στις προτεραιότητες σας

- Τι είναι πραγματικά σημαντικό για έμενα;
- Ποια πρακτικά βήματα μπορώ να κάνω για να βελτιώσω την ποιότητα ζωής μου;
- Πώς μπορώ να περάσω περισσότερο χρόνο με την οικογένειά μου και τους φίλους μου;
- Μπορώ να αφιερώσω περισσότερο χρόνο στα χόμπι και στα ενδιαφέροντά μου;
- Σε τι να ελπίζω;
- Τι θα με βοηθούσε να χαλαρώσω;
- Τι είδος σωματικής δραστηριότητας θα μπορούσε να με βοηθήσει να ξεκουραστώ πιο εύκολα;

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στην περίοδο προσαρμογής

Κρατήστε ένα ημερολόγιο

Η τήρηση ημερολογίου σας βοηθά να καταλάβετε τα συναισθήματά σας. Εκεί μπορείτε να σημειώσετε τυχόν συμπτώματα ή παρενέργειες που μπορεί να αντιμετωπίζετε.

Απευθυνθείτε σε ομάδες υποστήριξης

Μπορείτε να εγγραφείτε σε μια ομάδα υποστήριξης για να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με άτομα στην ίδια κατάσταση.

Μιλήστε με την οικογένεια και τους φίλους σας

Μπορεί να είναι μια φανταστική πηγή υποστήριξης, τόσο πρακτική όσο και συναισθηματική.

Μιλήστε ανοιχτά

Να είστε ειλικρινείς με τους αγαπημένους σας σχετικά με την ασθένειά σας, τη θεραπεία και τις ανησυχίες σας. Όσο περισσότερο καταλαβαίνουν, τόσο περισσότερο μπορούν να σας υποστηρίξουν.

Ζητήστε βοήθεια

Η ζωή με πολλαπλό μυέλωμα και η αντιμετώπιση των διαφόρων συμπτωμάτων του μπορεί να είναι μια εξαντλητική εμπειρία. Μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια από την οικογένεια, τους φίλους ή τις ομάδες υποστήριξης.

Μιλήστε με τον γιατρό σας

Είναι συνηθισμένοι στις ερωτήσεις και τις αμφιβολίες που έχετε. Μπορούν επίσης να είναι μια πραγματική πηγή υποστήριξης.

Ορίστε τον δικό σας ρυθμό και στόχους

Ζήστε την κάθε μέρα. Εστιάστε σε αυτά που μπορείτε να ελέγξετε εδώ και τώρα, και στην ποιότητα ζωής που έχετε και όχι στα άγνωστα.

Τις καλές μέρες μπορείτε να θέσετε μικρούς στόχους ή ρεαλιστικές εργασίες: Το να πάτε μια βόλτα, το να καλέσετε έναν φίλο για να συζητήσετε. Κάντε μια λίστα με απλές εργασίες που θα σας απασχολήσουν. Κάθε μέρα, μπορείτε να σημειώσετε τι έχετε καταφέρει να κάνετε. Μπορείτε να κρατήσετε ό,τι δεν μπορέσατε να κάνετε για την επόμενη ημέρα. Πάνω από όλα, προσπαθήστε να μην κάνετε πολλές αλλαγές στη ζωή σας ταυτόχρονα.

Να είστε προσεκτικοί για συμπτώματα κατάθλιψης

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε πότε το άγχος ή τα αρνητικά συναισθήματά σας μετατρέπονται σε κατάθλιψη. Εάν συμβεί αυτό σε εσάς, πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Μπορεί να σας παραπέμψουν σε ψυχολόγο ή σε ψυχίατρο για να σας βοηθήσει.

Μερικά σημάδια κατάθλιψης είναι: ⁹

- Δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε
- Δυσκολεύεστε να πάρετε αποφάσεις
- Χάνετε το ενδιαφέρον σας για τις περισσότερες δραστηριότητες
- Αισθάνεστε συχνά πεισμένος

Εάν έχετε κατάθλιψη, ενημερώστε τους άλλους για την αιτία. Μερικοί φίλοι ή μέλη της οικογένειας μπορεί να μην καταλαβαίνουν γιατί νιώθετε κατάθλιψη. Συνεχίστε να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς μαζί τους και ενθαρρύνετέ τους να ακολουθήσουν την ίδια προσέγγιση με εσάς.

Ομάδες υποστήριξης ασθενών

Απευθυνθείτε σε ομάδες υποστήριξης ασθενών για υποστήριξη και για να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με άτομα στην ίδια κατάσταση.



«Μπορεί να σας βοηθήσει να μοιραστείτε την εμπειρία σας με άτομα στην ίδια κατάσταση με εσάς.»



Προσαρμογή του τρόπου ζωής σας στην ασθένειά σας

Η διάγνωση και η θεραπεία σας δεν πρέπει να αλλάξουν το ποιος είστε, αλλά είναι λογικό να κάνετε μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές που θα κάνουν τη διαφορά. Θα πρέπει να συζητήσετε τις αλλαγές αυτές με τον γιατρό σας.

Μπορείτε να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας με πρακτικές και θετικές αλλαγές



Να τρέφεστε καλά



Να πίνετε αρκετό νερό (συζητήστε το με τον αιματολόγο σας εάν έχετε προβλήματα με τους νεφρούς σας).



Περιορίστε την κατανάλωση του αλκοόλ



Μείνετε ενεργοί όταν είναι δυνατό



Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης



Πάρτε βοήθεια στο σπίτι

Καλή διατροφή

Μερικές φορές, ιδιαίτερα εάν λαμβάνετε θεραπεία και αισθάνεστε άσχημα, μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρήσετε μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή.¹⁰

Ορισμένα φάρμακα και θεραπείες μπορούν να αλλάξουν την αίσθηση της γεύσης σας και η όρεξη σας μπορεί να μειωθεί.¹⁰

Η θεραπεία έχει μειώσει την όρεξη σας για φαγητό; Αν ναι, ένας τρόπος αντιμετώπισης αυτού του προβλήματος είναι να τρώτε μικρές μερίδες τακτικά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας αντί να προσπαθείτε να τρώτε τρία μεγάλα γεύματα.¹⁰

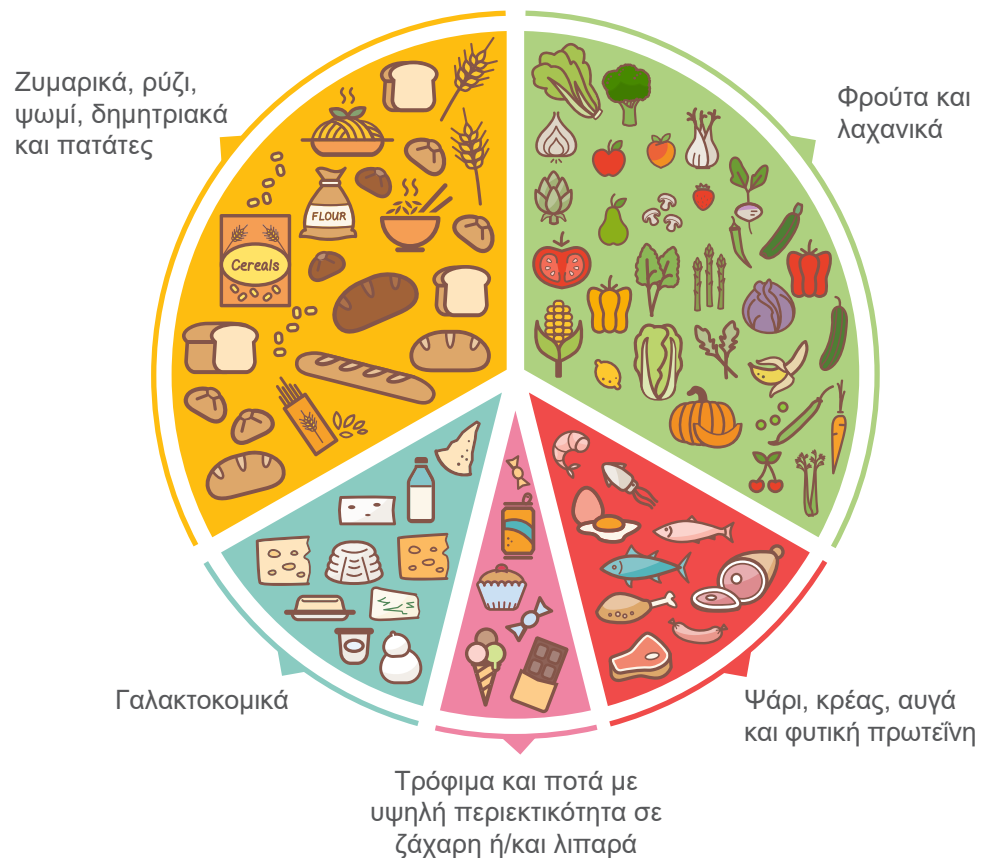
Τι είναι η υγιεινή διατροφή;

Ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας μπορεί να σας συμβουλεύσει να αλλάξετε κάποιες από τις διατροφικές σας συνήθειες. Για παράδειγμα, ορισμένα τρόφιμα, όπως οστρακοειδή ή μη παστεριωμένο τυρί, ενέχουν κίνδυνο λοιμώξεων για άτομα με ασθενέστερο ανοσοποιητικό σύστημα, και άρα ίσως είναι καλύτερα να τα αποφεύγετε.¹⁰ Άλλα τρόφιμα είναι ιδιαίτερα καλά για εσάς, γιατί μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σας (πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα τρόφιμα) ή να αυξήσουν τα επίπεδα ενέργειάς σας (ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι).¹⁰

Εάν η όρεξή σας είναι αδύναμη, μια νοσοκόμα ή μία διαιτολόγος μπορεί να σας συμβουλεύσει πώς να συμπεριλάβετε μερικές υγιεινές θερμίδες στη διατροφή σας. Μπορεί να σας συμβουλεύσουν να παίρνετε συμπληρώματα διατροφής μεταξύ των γευμάτων.¹⁰

Η υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη, αλλά είναι επίσης σημαντικό να απολαμβάνετε αυτό που τρώτε.

Όλα είναι θέμα ισορροπίας. Στο παρακάτω διάγραμμα φαίνεται από τι πρέπει να αποτελείται η διατροφή σας. Σημειώστε ότι τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά ή και τα δύο, θα πρέπει να αποτελούν το μικρότερο μέρος της διατροφής σας. Θυμηθείτε να πίνετε ικανοποιητική ποσότητα νερού και περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ.





«Προσπαθήστε να χαλαρώνετε για τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα»

Παραμείνετε ενεργοί

Τίποτα δεν συγκρίνεται με την ελαφριά σωματική δραστηριότητα (όπως το περπάτημα και η γιόγκα) η οποία θα σας βοηθήσει.^{7,11}

- Να αισθανθείτε καλύτερα
- Να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας πιο εύκολα
- Να κοιμάστε καλύτερα

Ακούστε το σώμα σας και μην περιμένετε πολλά από τον εαυτό σας όταν δεν έχετε καλή φυσική κατάσταση. Εάν η σωματική δραστηριότητα είναι επώδυνη, σταματήστε την αμέσως. Μιλήστε με τον γιατρό σας ή τον νοσηλευτή σας σχετικά με το είδος σωματικής δραστηριότητας που είναι κατάλληλο για εσάς.

Η χρήση τεχνικών χαλάρωσης

Αναζητήστε εύκολους τρόπους για να μειώσετε το άγχος σας. Θα μπορούσατε να μιλήσετε με έναν φίλο σας, να ακούσετε την αγαπημένη σας μουσική ή να προσπαθήσετε να χαλαρώσετε, ώστε να νιώσετε καλύτερα. Το αίσθημα χαλάρωσης δεν πρέπει απαραίτητα να προέρχεται από σωματική προσπάθεια. Πολλοί άνθρωποι το αποκτούν από τη μουσική ή από άλλες δραστηριότητες. Είναι απαραίτητο αυτές οι τεχνικές χαλάρωσης να μην είναι πολύ δύσκολες. Εάν εργάζεστε με έναν θεραπευτή, πείτε του ότι έχετε πολλαπλό μυέλωμα. Όταν βρείτε μία τεχνική που φαίνεται να λειτουργεί για εσάς, προσπαθήστε να την εξασκείτε για τουλάχιστον 20 λεπτά την ημέρα. Όσο περισσότερο το κάνετε, τόσο πιο εύκολο και αποτελεσματικό θα γίνεται.

Προετοιμασία για χαλάρωση



Προγραμματίστε εκ των προτέρων πότε θα την κάνετε ώστε να μην το ξεχάσετε ή να μην αισθάνεστε βιασύνη.



Βρείτε ένα ήσυχο και ζεστό μέρος όπου δεν θα σας διακόψουν. Απενεργοποιήστε ή βάλτε σε σίγαση το τηλέφωνό σας. Βολευτείτε και κλείστε τα μάτια σας.



Πέραν των συνταγογραφημένων θεραπειών σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλες θεραπείες που θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε. Παρόλα αυτά θα πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό σας ώστε να μην υπάρχει αλληλεπίδραση με τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Multiple Myeloma Symptoms. Available at: <https://www.mskcc.org/cancer-care/types/multiple-myeloma/multiple-myeloma-symptoms>. Last accessed April 2024.
2. American Cancer Society. Non-medical treatments for pain. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/pain/cancer-pain/non-medical-treatments-for-cancer-pain.html>. Last accessed April 2024.
3. Snowden JA, et al. *br J Haematol*. 2011;154:76-103.
4. Yong K, et al. *Br J Haematol*. 2016;175:252-264.
5. Multiple Myeloma Research Foundation website. Symptoms and side effects. Available at: <https://themmr.org/multiple-myeloma/>. Last accessed April 2024.
6. Drugs.com. Multiple Myeloma. Available at: <https://www.drugs.com/condition/multiple-myeloma.html>. Last accessed April 2024.
7. Myeloma UK. Fatigue infoguide. Available at: <https://www.myeloma.org.uk/wp-content/uploads/2023/12/Myeloma-UK-Fatigue-and-myeloma-Infoguide.pdf>. Last accessed April 2024.
8. Myeloma UK. Myeloma and the kidney infoguide. Available at: <https://www.myeloma.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/Myeloma-UK-Myeloma-and-the-kidney-Infoguide.pdf>. Last accessed April 2024.
9. NHS. Symptoms: clinical depression. Available at: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/depression-in-adults/symptoms/>. Last accessed April 2024.
10. Myeloma UK. Diet and nutrition in myeloma infosheet. Available at: <https://www.myeloma.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/Myeloma-UK-AL-amyloidosis-Diet-and-Nutrition-Infosheet.pdf>. Last accessed April 2024.
11. Myeloma UK. Diet & exercise. Available at: <https://www.myeloma.org.uk/me-and-myeloma/living-well/diet-and-exercise/>. Last accessed April 2024.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για να ενημερώσουν τους ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα σχετικά τα κλινικά χαρακτηριστικά και τη θεραπεία της πάθησής τους.