



# Talk Lung Cancer...

Ζώντας καλά με καρκίνο του πνεύμονα: Οδηγός για ασθενείς

# Σύνοψη και σκοπός

Εάν διαβάζετε το έντυπο αυτό, πιθανώς είτε εσείς είτε κάποιο άτομο που γνωρίζετε να έχει διαγνωσθεί με καρκίνο του πνεύμονα. Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε με σκοπό να σας βοηθήσει καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού σας με τη νόσο, παρέχοντάς σας γενικές πληροφορίες, συμβουλές και καθοδήγηση σχετικά με το πώς μπορείτε να έχετε μία καλύτερη ζωή και να αντιμετωπίσετε διάφορα ζητήματα που σχετίζονται με τη νόσο σας. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι σήμερα περισσότεροι άνθρωποι από ποτέ άλλοτε ζουν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα με καρκίνο του πνεύμονα.<sup>1</sup>

Δεν θα πρέπει να αισθάνεστε μόνοι. Να θυμάστε πως η υποστήριξη που μπορούν άλλοι άνθρωποι να σας προσφέρουν δεν περιορίζεται στο σχέδιο θεραπείας σας. Η ομάδα φροντίδας υγείας σας, οι φίλοι, η οικογένεια, τα αγαπημένα σας πρόσωπα, φιλανθρωπικά ιδρύματα και οργανώσεις ασθενών μπορούν να σας παρέχουν πρακτική, φυσική και συναισθηματική υποστήριξη σε κάθε βήμα του θεραπευτικού σας ταξιδιού. Το έντυπο αυτό συνοψίζει σημαντικές πληροφορίες για τον καρκίνο του πνεύμονα, περιλαμβάνοντας παράλληλα κάποιες επιπρόσθετες πηγές στις οποίες μπορείτε να απευθυνθείτε σε περίπτωση που επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα.

Στο τέλος του εντύπου θα βρείτε επίσης μία ενότητα για σημειώσεις, όπου μπορείτε να καταγράψετε σημαντικές πληροφορίες ή ερωτήσεις τις οποίες θα θέλατε να συζητήσετε με τον ιατρό σας μετά την ανάγνωση.



# Μαθαίνοντας για τον καρκίνο του πνεύμονα

## Ποιοι είναι οι τύποι καρκίνου του πνεύμονα;

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι καρκίνου του πνεύμονα, ο μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (NSCLC) και ο μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (SCLC),<sup>2</sup> εκ των οποίων ο NSCLC έχει τρεις διαφορετικούς υποτύπους<sup>2</sup> και ο SCLC δύο.<sup>3</sup> Οι διαφορετικοί τύποι καρκίνου του πνεύμονα απαιτούν διαφορετικές θεραπείες.<sup>4</sup>

Η γνώση του ακριβούς τύπου και σταδίου του καρκίνου του πνεύμονα από τον οποίο πάσχετε μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο αντιμετώπισης και διαχείρισης της νόσου.<sup>5</sup>

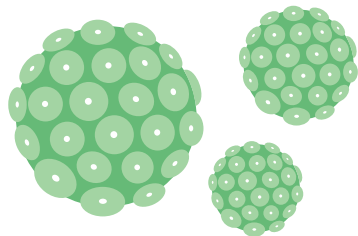
*Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες θεραπείες για κάθε διαφορετικό τύπο καρκίνου του πνεύμονα μπορείτε να βρείτε στη σελίδα 9.*

## Τι είναι ο μη μικροκυτταρικός καρκίνος του πνεύμονα (NSCLC);

Ο NSCLC είναι η πιο συχνή μορφή καρκίνου του πνεύμονα.<sup>6</sup> Εάν έχετε λάβει πλήρη διάγνωση, ενδέχεται να έχει εντοπισθεί ότι έχετε:

- **Αδενοκαρκίνωμα** - ο πιο συχνός τύπος NSCLC. Σχηματίζεται στα αδενικά ο πιο συχνός τύπος NSCLC. Σχηματίζεται στα αδενικά κύτταρα που παράγουν βλέννα και εντοπίζεται γενικά στο εξωτερικό του πνεύμονα.<sup>2</sup>
- **Ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα** - ένας άλλος τύπος NSCLC που σχηματίζεται στα κύτταρα που επενδύουν τους αεραγωγούς.<sup>2</sup>
- **Μεγαλοκυτταρικό καρκίνωμα του πνεύμονα** - σπάνιος τύπος του NSCLC, ο οποίος συνήθως ξεκινάει στο κέντρο των πνευμόνων.<sup>2</sup>

Ο τύπος καρκίνου του πνεύμονα από τον οποίο πάσχετε μπορεί να επηρεάσει τον τύπο θεραπείας που κρίνεται κατάλληλος για εσάς.<sup>5</sup> Αφού υποβληθείτε σε εξετάσεις για να προσδιορισθεί ο τύπος καρκίνου του πνεύμονα από τον οποίο πάσχετε, ο ιατρός σας θα σας ενημερώσει σχετικά.<sup>7</sup>



## Ποια είναι η διαφορά μεταξύ του NSCLC και του μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα (SCLC);

Ο SCLC είναι λιγότερο συχνός από τον NSCLC.<sup>6</sup> Ο SCLC διαφέρει από τον NSCLC και συχνά έχει ταχύτερη εξέλιξη.<sup>4</sup> Το να γνωρίζετε από ποιον τύπο καρκίνου του πνεύμονα πάσχετε είναι σημαντικό και μπορεί να βοηθήσει στη συζήτηση με τον ιατρό σας για να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη θεραπεία για εσάς.<sup>5</sup>



# Αντιμετωπίζοντας μία διάγνωση καρκίνου του πνεύμονα

## Τι θα συμβεί μετά τη διάγνωσή σας;

Μία διάγνωση καρκίνου του πνεύμονα είναι ένα απροσδόκητο συμβάν που αλλάζει τη ζωή του ατόμου που τη λαμβάνει. Δεν το αντιμετωπίζουν όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο, αλλά είναι φυσιολογικό να βιώσετε ένα πλήθος διαφορετικών συναισθημάτων, που περιλαμβάνουν σοκ, δυσπιστία, σύγχυση, λύπη, θυμό, ενοχή και παραίτηση.<sup>8</sup>

Μπορεί να αισθάνεστε συγκλονισμένοι, αλλά είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σας στη διάγνωσή σας. Υπάρχουν άνθρωποι και οργανώσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν εάν το χρειάζεστε.

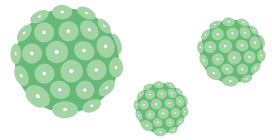
## Ποιος μπορεί να με υποστηρίξει στο ταξίδι μου στη θεραπεία;

### Επαγγελματίες υγείας

Ο ρόλος της ομάδας φροντίδας υγείας σας είναι να σας παρέχει στήριξη τόσο κατά τη διάγνωση του καρκίνου του πνεύμονα όσο και καθ' όλη την πορεία σας με τη νόσο. Η ομάδα είναι πιθανόν να είναι διεπιστημονική, που σημαίνει ότι θα περιλαμβάνει έναν αριθμό επαγγελματιών υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων, οι οποίοι θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε την αντιμετώπισή σας και θα σας παρέχουν στήριξη σε διάφορα ζητήματα που σχετίζονται με τη νόσο σας. Η ομάδα φροντίδας υγείας σας ενδέχεται να περιλαμβάνει:<sup>9</sup>

- Έναν ογκολόγο (ιατρό ειδικό για τον καρκίνο), ο οποίος ειδικεύεται στις θεραπείες του καρκίνου του πνεύμονα, όπως την ακτινοθεραπεία, τη χημειοθεραπεία, την ανοσοθεραπεία και τις στοχευμένες θεραπείες.





- Έναν ιατρό που ειδικεύεται στα θωρακικά και αναπνευστικά νοσήματα (πνευμονολόγο).
- Έναν εξειδικευμένο νοσηλευτή με εμπειρία στη φροντίδα ασθενών με καρκίνο του πνεύμονα.
- Ακτινολόγους που θα ενημερώνουν τον ιατρό σας σχετικά με τα αποτελέσματα των ακτινολογικών και απεικονιστικών σας εξετάσεων
- Παθολόγους που θα ενημερώσουν τον ιατρό σας σχετικά με τον τύπο και την έκταση του καρκίνου σας.
- Έναν χειρουργό που ειδικεύεται στον καρκίνο του πνεύμονα.

Η ομάδα φροντίδας υγείας σας ενδέχεται επίσης να περιλαμβάνει ειδικούς που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε άλλες παραμέτρους της νόσου ενόσω υποβάλλεστε σε θεραπεία, όπως διατροφολόγο, ψυχολόγο, φυσιοθεραπευτή, ψυχίατρο, σύμβουλο και φαρμακοποιό.

## **Φίλοι, οικογένεια ή αγαπημένα πρόσωπα**

Τα πιο κοντινά σας άτομα μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο κατά τη διάγνωση σας με καρκίνο του πνεύμονα και καθ' όλο το ταξίδι σας στη θεραπεία. Καλό είναι να συζητήσετε την κατάστασή σας με τους φίλους, τα μέλη της οικογένειάς σας ή τα αγαπημένα σας πρόσωπα, εξηγώντας τους πώς αισθάνεστε και προτείνοντάς τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν στην καθημερινότητά σας.

Ορισμένοι πρακτικοί τρόποι με τους οποίους θα μπορούσαν να σας στηρίξουν είναι:<sup>10</sup>

- Να σας ετοιμάζουν γεύματα που μπορείτε να βάλετε στην κατάψυξη και να τα ζεστάνετε όταν θέλετε, ώστε να μην χρειάζεται να μαγειρεύετε συνεχώς.
- Να σας πηγαίνουν και να παραμένουν μαζί σας στις εξετάσεις, τους απεικονιστικούς ελέγχους ή άλλα ιατρικά ραντεβού που έχετε.
- Να σας βοηθούν με την καθαριότητα του σπιτιού ή το πλύσιμο των ρούχων σας.
- Να σας βοηθούν με κάποιες εξωτερικές δουλειές που διαφορετικά θα έπρεπε να κάνετε εσείς.
- Να απασχολούν για κάποιες ώρες ή να παίρνουν τα παιδιά από το σχολείο, εάν έχετε παιδιά.
- Να ασκούνται μαζί σας ή να σας βοηθούν να ασκηθείτε.<sup>11</sup>

# Ψυχική υγεία και καρκίνος του πνεύμονα

---

Η ζωή με καρκίνο του πνεύμονα μπορεί να μοιάζει με την οδήγηση σε έναν δρόμο γεμάτο στροφές. Κάποιες ημέρες μπορεί να αισθάνεστε καλύτερα από συνήθως και κάποιες άλλες χειρότερα. Αν και το ταξίδι κάθε ανθρώπου με τον καρκίνο του πνεύμονα θα είναι διαφορετικό, σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να φροντίζετε για την ψυχική σας υγεία.

Η προσπάθεια ενός ασθενή να αντιμετωπίσει τη διάγνωση καρκίνου του πνεύμονα και να ανταπεξέλθει στη μακροχρόνια θεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα κατάθλιψης, αβεβαιότητας, άγχους ή ανησυχίας,<sup>10</sup> ακόμη και σε άτομα που δεν έχουν βιώσει ποτέ πριν τέτοιου είδους συναισθήματα.<sup>12</sup>

Να θυμάστε πάντα ότι η ομάδα φροντίδας υγείας σας δεν υπάρχει μόνο για να σας βοηθάει με τη θεραπεία σας. Εάν αισθάνεστε κατάθλιψη ή δυσκολεύεστε πολύ να αποδεχθείτε τη διάγνωση σας, μπορούν να σας βοηθήσουν και να διασφαλίσουν ότι θα έχετε συνεχώς υποστήριξη – είτε μέσω της ίδιας της ομάδας φροντίδας σας είτε μέσω οργανώσεων ασθενών.

*Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πού μπορείτε να απευθυνθείτε για συναισθηματική υποστήριξη, παρακαλούμε ανατρέξτε στη σελίδα 14.*

## Λαμβάνοντας θεραπεία για καρκίνο του πνεύμονα

---

### **Ποιοι είναι οι διάφοροι τύποι θεραπείας για τον καρκίνο του πνεύμονα;**

Υπάρχουν διάφοροι τύποι θεραπείας για τον καρκίνο του πνεύμονα στις οποίες μπορεί να υποβληθείτε, ανάλογα με την περίπτωση σας, τον τύπο και το στάδιο του καρκίνου του πνεύμονα από τον οποίο πάσχετε, καθώς και το τι είναι διαθέσιμο στη χώρα που ζείτε. Κατά την πορεία σας με τη νόσο, ενδέχεται επίσης ο τύπος θεραπείας που λαμβάνετε να αλλάξει ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, ενδέχεται να υποβληθείτε σε έναν συνδυασμό θεραπειών. Στην επόμενη σελίδα παρατίθενται κάποια παραδείγματα θεραπειών για τον καρκίνο του πνεύμονα και των πιθανών ανεπιθύμητων ενεργειών τους.<sup>13</sup>

Τύπος θεραπείας	Ορισμός	Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες*
<b>Χημειοθεραπεία</b>	<p>Συνδυασμός διαφόρων φαρμάκων που χρησιμοποιείται για να καταστραφούν τα καρκινικά κύτταρα.<sup>13</sup> Συνήθως χορηγείται ενδοφλεβίως (IV), που σημαίνει είτε με στάγδην έγχυση στη φλέβα είτε μέσω ενός σωλήνα (καθετήρα) που συνδέεται με ένα αιμοφόρο αγγείο στον θώρακά σας.<sup>13</sup></p> <p>Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιείται είτε ως μονοθεραπεία (μόνη της) είτε σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες για τον καρκίνο του πνεύμονα, όπως η ανοσοθεραπεία.<sup>14,15</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κόπωση (υπερβολική κούραση)<sup>13</sup></li> <li>• Αίσθημα ναυτίας<sup>13</sup></li> <li>• Έμετος<sup>13</sup></li> <li>• Έλκη στόματος<sup>13</sup></li> <li>• Τριχόπτωση<sup>13</sup></li> </ul>
<b>Ακτινοθεραπεία</b>	<p>Θεραπεία που χρησιμοποιεί παλμούς ακτινοβολίας για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα. Σε περίπτωση που δεν κρίνεστε κατάλληλος για χειρουργική επέμβαση, ο ιατρός σας ενδέχεται να σας προτείνει να υποβληθείτε σε έναν εντατικό κύκλο ριζικής ακτινοθεραπείας.<sup>13</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κόπωση<sup>13</sup></li> <li>• Επίμονος βήχας<sup>13</sup></li> <li>• Δυσκολία κατάποσης<sup>13</sup></li> <li>• Ερυθρότητα και πόνος στο δέρμα<sup>13</sup></li> <li>• Τριχόπτωση στην περιοχή εφαρμογής<sup>13</sup></li> </ul>
<b>Ανοσοθεραπεία</b>	<p>Ομάδα φαρμάκων που διεγείρουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα ώστε να στοχεύσει και να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα.<sup>13</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κόπωση<sup>13</sup></li> <li>• Αίσθημα αδιαθεσίας και αδιαθεσία<sup>13</sup></li> <li>• Διάρροια<sup>13</sup></li> <li>• Απώλεια όρεξης<sup>13</sup></li> <li>• Πόνος στις αρθρώσεις ή τους μύς<sup>13</sup></li> <li>• Δυσκολία στην αναπνοή<sup>16</sup></li> <li>• Αλλαγές στο δέρμα<sup>13</sup></li> </ul>

\*Οι πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες που αναφέρονται δεν καλύπτουν το σύνολο των ανεπιθύμητων ενεργειών και μπορεί να διαφέρουν αφενός ανάλογα με τη θεραπεία αφετέρου από άτομο σε άτομο.



Τύπος θεραπείας	Ορισμός	Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες*
<p><b>Στοχευμένες θεραπείες</b></p>	<p>Θεραπείες που στοχεύουν και καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα, χωρίς να βλάπτουν τα υγιή κύτταρα.<sup>17</sup> Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να έχουν λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες από άλλες συνήθεις θεραπείες, όπως η χημειοθεραπεία.<sup>18</sup> Εάν στον καρκίνο σας εντοπισθούν κάποιοι συγκεκριμένοι βιοδείκτες, ενδέχεται να μπορείτε να υποβληθείτε σε μία ή περισσότερες στοχευμένες θεραπείες.<sup>19</sup> Οι βιοδείκτες είναι κάποια μόρια που εντοπίζονται στο αίμα, άλλα σωματικά υγρά ή ιστούς, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε να προβλεφθεί πόσο καλά ενδέχεται να αντιδράσει ο οργανισμός σας σε μία συγκεκριμένη θεραπεία.<sup>20</sup> Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους βιοδείκτες και τι ακριβώς σημαίνουν μπορείτε να βρείτε στον <a href="#">Οδηγό σχετικά με τον έλεγχο βιοδεικτών</a>.</p>	<p>Οι ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό ανάλογα με τον τύπο στοχευμένης θεραπείας που χρησιμοποιείται. Συζητήστε με τον ιατρό σας σχετικά με τις δυνητικές ανεπιθύμητες ενέργειες κάθε θεραπείας.<sup>18</sup></p>
<p><b>Χειρουργική επέμβαση</b></p>	<p>Εάν οι γιατροί έχουν τη δυνατότητα να αφαιρέσουν τα τμήματα του πνεύμονα όπου εντοπίζεται ο καρκίνος ή, σε ορισμένες περιπτώσεις, να αφαιρέσουν πλήρως τον έναν πνεύμονα, ενδέχεται να σας συστήσουν να υποβληθείτε σε χειρουργική επέμβαση.<sup>21</sup> Η χειρουργική επέμβαση είναι πιο πιθανόν να αποτελεί μία από τις επιλογές σας εάν έχετε διάγνωση NSCLC, παρά SCLC.<sup>22,23</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανεπιθύμητη αντίδραση στην αναισθησία<sup>23</sup></li> <li>• Υπερβολική αιμορραγία<sup>23</sup></li> <li>• Θρόμβοι αίματος στα κάτω άκρα ή τους πνεύμονες<sup>23</sup></li> <li>• Λοιμώξεις τραύματος<sup>23</sup></li> <li>• Πνευμονία<sup>23</sup></li> </ul>

\*Οι πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες που αναφέρονται δεν καλύπτουν το σύνολο των ανεπιθύμητων ενεργειών και μπορεί να διαφέρουν αφενός ανάλογα με τη θεραπεία αφετέρου από άτομο σε άτομο.

**Σε περίπτωση που ανησυχείτε σχετικά με κάποια επιπλοκή ή ανεπιθύμητη ενέργεια, να το συζητάτε πάντα με τον ιατρό σας ή την ομάδα φροντίδας υγείας σας.**

## Μπορώ να συμμετέχω στις αποφάσεις σχετικά με το σχέδιο θεραπείας μου;

Αφού έχετε κατανοήσει καλά τις διαφορετικές θεραπείες που υπάρχουν και τις δυνητικές ανεπιθύμητες ενέργειες που συνδέονται με αυτές, μπορείτε να θέλετε να κάνετε μια συζήτηση με τον ιατρό σας σχετικά με τις διαθέσιμες για εσάς επιλογές. Μπορείτε να συμμετέχετε στη διαδικασία λήψης αποφάσεων στον βαθμό που εσείς επιθυμείτε.<sup>24</sup>

Συζητήστε με τον ιατρό σας σχετικά με το τι ζητάτε από τη θεραπεία, τον τρόπο ζωής που επιθυμείτε να έχετε με τον καρκίνο του πνεύμονα και τις όποιες ανησυχίες ενδεχομένως έχετε για οποιαδήποτε προτεινόμενη θεραπεία.

Οι πληροφορίες αυτές είναι σημαντικές προκειμένου να βρεθεί η κατάλληλη για εσάς θεραπεία και, φυσικά, μπορείτε πάντα να ζητήσετε μια δεύτερη γνώμη εάν έχετε αμφιβολίες.

## Έχω πρόσβαση σε κλινικές μελέτες;

Υπάρχουν πολλές συνεχιζόμενες κλινικές μελέτες για τη διερεύνηση νέων θεραπειών για τον καρκίνο του πνεύμονα. Ανάλογα με τις θεραπευτικές επιλογές που σας προσφέρονται, καθώς και το στάδιο του καρκίνου του πνεύμονά σας και άλλα ζητήματα που σχετίζονται με τη φυσική σας κατάσταση, ενδέχεται να επιθυμείτε να ανακαλύψετε εάν υπάρχει δυνατότητα να συμμετάσχετε σε μία κλινική μελέτη. Εφόσον συμβαίνει αυτό, μπορείτε να συζητήσετε με τον ιατρό σας προκειμένου να σας ενημερώσει σχετικά με τις κλινικές μελέτες που διεξάγονται και είναι κατάλληλες για εσάς. Εάν επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διαδικασία που ακολουθείται στις κλινικές μελέτες, μπορείτε να δείτε το έντυπο **‘Οδηγός σχετικά με τις κλινικές μελέτες’** [εδώ](#).

## Παρηγορητική φροντίδα

Όταν η ίαση δεν αποτελεί πλέον επιλογή, η ομάδα φροντίδας σας μπορεί να σας παρέχει θεραπείες που καταπραΰνουν τον πόνο και συναισθηματική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της δύσκολης αυτής περιόδου.<sup>25</sup> Αυτό συχνά αναφέρεται ως παρηγορητική φροντίδα, η οποία είναι μία διεπιστημονική προσέγγιση που αποσκοπεί στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και τη μείωση των συμπτωμάτων.<sup>26</sup> Το σχέδιο φροντίδας σας θα αναπτυχθεί σε συνεργασία με εσάς. Ορισμένοι άνθρωποι επιλέγουν την περίθαλψή τους σε ένα νοσοκομείο σε προχωρημένα στάδια της νόσου, ενώ άλλοι προτιμούν μία δομή παροχής υπηρεσιών ανακουφιστικής φροντίδας ή τη φροντίδα τους κατ’ οίκον.<sup>25</sup> Ο ιατρός σας θα λάβει υπόψη του ποιες υπηρεσίες είναι διαθέσιμες στην περιοχή σας και θα σας συμβουλευθεί ανάλογα βάσει των ιδιαίτερων συνθηκών και των προσωπικών σας προτιμήσεων.

# Σωματική δραστηριότητα

.....

Η σωματική δραστηριότητα, παράλληλα με τη θεραπεία σας, μπορεί να έχει θετική επίδραση στην κατάστασή σας, καθώς και στη γενική και την ψυχική σας υγεία. Η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής σας, βοηθώντας σας να αισθάνεστε πιο δυνατοί σωματικά και λιγότερο κουρασμένοι, είναι ωστόσο σημαντικό πριν ξεκινήσετε να ζητήσετε προηγουμένως τη συμβουλή του ιατρού σας ώστε να κατανοήσετε ποιο επίπεδο άσκησης είναι κατάλληλο για εσάς.

## Ποιοι τύποι άσκησης είναι κατάλληλοι για άτομα με καρκίνο του πνεύμονα;

Η επιλογή ή η έναρξη ενός νέου τύπου σωματικής άσκησης μπορεί να σας φαίνεται εξαντλητική, ιδιαίτερα όταν παράλληλα προσπαθείτε να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της ζωής με καρκίνο. Ακολουθώντας, σας προτείνουμε μερικούς τύπους άσκησης που μπορεί να σας ωφελήσουν. Δεν χρειάζεται να δοκιμάσετε όλες τις ασκήσεις, ωστόσο είναι σημαντικό να βρείτε κάποια κινητική δραστηριότητα που να σας ευχαριστεί





## Διατάσεις<sup>11</sup>

Οι διατάσεις αυξάνουν τη ροή αίματος και οξυγόνου στους μυς σας. Οι διατάσεις του άνω τμήματος του σώματος μπορούν να σας βοηθήσουν σε περίπτωση που παρουσιάζετε δυσκολία στην αναπνοή, καθώς διευρύνουν τη θωρακική σας κοιλότητα (την περιοχή που περιβάλλεται από τα πλευρά και το διάφραγμα σας) και αυξάνουν τη χωρητικότητα των πνευμόνων.

Οι ήπιες διατάσεις άλλων τμημάτων του σώματός σας είναι επίσης σημαντικές εάν υποβάλλεστε σε ακτινοθεραπεία, η οποία μπορεί να προκαλέσει σφίξιμο των μυών σας. Γενικά, οι διατάσεις μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε το άγχος και την αγωνία που ενδέχεται να βιώνετε ζώντας με καρκίνο του πνεύμονα.



## Αερόβια άσκηση<sup>11</sup>

Για άτομα με καρκίνο του πνεύμονα συνιστώνται συνήθως 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα. Λόγω της κατάστασής σας, ενδέχεται ωστόσο να σας είναι πιο δύσκολο να ασκείστε με τον τρόπο που είχατε συνηθίσει. Η επιλογή βραχείας διάρκειας, εφικτών στόχων μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα καλό πρόγραμμα τακτικής άσκησης. Παραδείγματα αερόβιας άσκησης είναι το περπάτημα, ο χορός και οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό. Η βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης θα συμβάλει στην ενδυνάμωση της καρδιάς σας και θα βελτιώσει την πρόσληψη οξυγόνου.



## Ασκήσεις ενδυνάμωσης<sup>11</sup>

Ορισμένες θεραπείες όπως η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία μπορούν να εξασθενήσουν τους μυς σας. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να σας βοηθήσουν να αντισταθμίσετε τη διαδικασία αυτή, δυναμώνοντας τους μυς σας και καθιστώντας πιο εύκολη την εκπλήρωση των καθημερινών σας υποχρεώσεων.

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ισορροπία και τη στάση του σώματός σας.

**Να συζητάτε πάντα με τον ιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα νέο είδος σωματικής άσκησης.**

## Αναπνευστικές ασκήσεις<sup>11</sup>

Εκτός από τη σωματική άσκηση, μπορείτε επίσης να ωφεληθείτε και από αναπνευστικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την αντοχή σας, διευκολύνοντας αφενός την ολοκλήρωση καθημερινών δραστηριοτήτων αφετέρου την έναρξη ενός προγράμματος τακτικής άσκησης. Μία βασική άσκηση που μπορείτε να δοκιμάσετε ονομάζεται **διαφραγματική αναπνοή:**<sup>11</sup>



1

Σε καθιστή ή σε όρθια θέση με ευθυτενή στάση σώματος, τοποθετήστε τα χέρια σας πάνω στο στομάχι σας

2

Εισπνεύστε από τη μύτη σπρώχνοντας απαλά το στομάχι προς τα έξω. Τα χέρια σας που βρίσκονται επάνω στο στομάχι μετακινούνται προς τα έξω. Η εισπνοή αυτή επιτρέπει στο διάφραγμα να χαμηλώσει, αυξάνοντας τη χωρητικότητα των πνευμόνων

3

Εκπνεύστε αργά από το στόμα πιέζοντας τα χείλη σας μεταξύ τους (σουφρώνετε τα χείλη), ενώ παράλληλα σπρώχνετε απαλά προς τα μέσα και προς τα πάνω με το χέρι στο στομάχι ώστε να βοηθήσετε τους πνεύμονες να αδειάσουν πλήρως. Φανταστείτε ότι πιέζετε τον αφαλό σας προς τη σπονδυλική σας στήλη καθώς βγάζετε όλο τον αέρα από μέσα σας.

4

Εισπνεύστε αργά από τη μύτη, γεμίζοντας τους πνεύμονές σας με αέρα.

5

Επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές καθημερινά.



# Διατροφή και επαρκής θρέψη

Από τη στιγμή που έχετε διαγνωσθεί με καρκίνο του πνεύμονα, μπορεί να σας είναι δύσκολο να συνεχίσετε να τρέφεστε σωστά. Η απώλεια βάρους είναι κάτι φυσιολογικό όταν έχετε καρκίνο του πνεύμονα. Στην πραγματικότητα, περίπου 60% των ατόμων με καρκίνο του πνεύμονα εμφανίζουν απώλεια όρεξης ή βιώνουν σημαντική απώλεια βάρους κατά το χρόνο της διάγνωσης τους.<sup>27</sup> Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε το βάρος σας. Σε περίπτωση που χάσετε πάνω από 5% του συνηθισμένου σας βάρους σε διάστημα 6-12 μηνών, ο γιατρός σας ενδέχεται να θέλει να αναζητήσει την αιτία της απώλειας βάρους σας.<sup>27</sup> Μπορείτε να παρακολουθείτε το βάρος σας με τακτικό ζύγισμα και καταγραφή των μετρήσεων σε ένα ημερολόγιο ή σε κάποια σχετική εφαρμογή που θα «κατεβάσετε» στο κινητό σας τηλέφωνο.

## Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος διατροφής για ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα;

Αν και δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος σωστός τρόπος διατροφής, είναι σημαντικό όταν κάποιος ζει με καρκίνο του πνεύμονα να διατηρεί σταθερό το βάρος του και να ακολουθεί μία ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή. Σε περίπτωση που έχει μειωθεί η όρεξή σας και δυσκολεύεστε να διατηρήσετε το βάρος σας, θα μπορούσατε να δοκιμάσετε τα ακόλουθα:<sup>28</sup>



### Μικρότερα γεύματα

Εάν ένα μεγάλο γεμάτο πιάτο σας φαίνεται τρομακτικό, ενδέχεται να σας είναι πιο εύκολο να καταναλώνετε τρία μικρά γεύματα την ημέρα με συμπληρωματικά σνακ και ροφήματα.



### Πιο μαλακές τροφές

Ο καρκίνος του πνεύμονα μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ορισμένες τροφές σκληρές όταν καταπίνετε. Η κατανάλωση μαλακών ή υγρών τροφών, όπως είναι οι σούπες και τα βραστά, μπορεί να κάνει τα γεύματά σας πιο εύκολα.



### Αποφυγή κατανάλωσης ροφημάτων πριν από τα γεύματα

Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων υγρών μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε κορεσμό και να μειώσει την όρεξή σας.

Η αποφυγή της κατανάλωσης ροφημάτων πριν από τα γεύματα μπορεί να σας βοηθήσει να καταναλώσετε μεγαλύτερη ποσότητα τροφής.

**Σε περίπτωση που ανησυχείτε ή δεν είστε σίγουροι για κάτι από τα παραπάνω ή επιθυμείτε να δοκιμάσετε να τα εφαρμόσετε, συζητήστε το προηγουμένως με την ομάδα φροντίδας σας.**

# Οικονομική Υποστήριξη

Εάν χρειαστεί να μειώσετε τις ώρες εργασίας σας ή να σταματήσετε να εργάζεστε λόγω της διάγνωσής σας με καρκίνο του πνεύμονα, η οικονομική σας κατάσταση μπορεί να αλλάξει, δημιουργώντας σας πρόσθετο άγχος και ανησυχία σε μια ήδη δύσκολη περίοδο.

Κατά τη διάρκεια της χρονικής αυτής περιόδου, ενδέχεται να μπορούν να σας βοηθήσουν κάποιοι οργανισμοί, όπως τοπικές αρχές, φιλανθρωπικές οργανώσεις ή χρηματοπιστωτικά ιδρύματα. Μπορούν να σας προσφέρουν χρήσιμες συμβουλές σχετικά με την καλύτερη διαχείριση των χρημάτων σας και την κατάρτιση προϋπολογισμού ή να σας βοηθήσουν σε περίπτωση που χρειαστεί να κάνετε αίτηση για να λάβετε ένα επιπλέον χρηματικό ποσό. Το να γνωρίζετε πού μπορείτε να απευθυνθείτε μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε πιο ήρεμοι σχετικά με την οικονομική σας κατάσταση.

## Χρήσιμες πηγές

### Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος διατροφής για ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα;

Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να προσφέρουν σημαντική βοήθεια στους ασθενείς, καθώς παρέχουν στα άτομα που ζουν με καρκίνο του πνεύμονα έναν χώρο επικοινωνίας όπου μπορούν να μοιράζονται συμβουλές και εμπειρίες μεταξύ τους. Εάν επιθυμείτε να γίνετε μέλος μίας ομάδας υποστήριξης ασθενών, ο ιατρός σας, ο νοσηλευτής σας ή οι οργανισμοί υποστήριξης ασθενών με καρκίνο μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε σχετικές ομάδες κοντά στην περιοχή που κατοικείτε.



# Questions for your care team

.....

- Τι ακριβώς σημαίνει για εμένα η διάγνωση καρκίνου του πνεύμονα;
- Ποιον τύπο καρκίνου του πνεύμονα έχω;
- Σε ποιο στάδιο είναι ο καρκίνος του πνεύμονά μου;
- Θα χρειαστεί να κάνω κι άλλες διαγνωστικές εξετάσεις;
- Υπάρχουν εξετάσεις βιοδεικτών για την περίπτωσή μου;
- Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά κάθε τύπου θεραπείας;
- Υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες και, αν ναι, πώς θα επηρεάσουν την καθημερινή μου ζωή;
- Πόσο θα διαρκέσει κάθε κύκλος θεραπείας;
- Ποια είναι η πιο πιθανή έκβαση της θεραπείας;
- Γνωρίζετε αν υπάρχουν κλινικές μελέτες στις οποίες θα μπορούσα να συμμετάσχω;
- Τι θα συμβεί μετά;
- Τι είδους υποστηρικτικές υπηρεσίες μπορεί να μου προσφέρει το νοσοκομείο μου;
- Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω το άγχος και την αγωνία που αισθάνομαι;
- Λαμβάνοντας υπόψη τη διάγνωσή μου, ποια άσκηση θα ήταν καλύτερη για εμένα;
- Με βάση τη διάγνωσή μου, ποια είδη τροφών είναι καλύτερο να καταναλώνω;
- Τι θα πρέπει να κάνω εάν χάσω την όρεξή μου για φαγητό;  
Πώς και πού μπορώ να απευθυνθώ για υποστήριξη ψυχικής υγείας, σε περίπτωση που το χρειαστώ;

## Απαντήσεις

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Απαντήσεις (συνέχεια)



Handwriting practice area consisting of 15 horizontal orange lines.



# Σημειώσεις / ερωτήσεις για τον Ιατρό σας



A series of horizontal orange lines for writing notes or questions.

## References

1. CRUK. Lung cancer survival statistics. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/statistics-by-cancer-type/lung-cancer#heading-two>. Accessed October 2023
2. American Cancer Society. What is Lung Cancer? Available at: <https://www.cancer.org/cancer/types/lung-cancer/about/what-is.html>. Accessed October 2023
3. NCI. Small Cell Lung Cancer. Available at: <https://www.cancer.gov/types/lung/hp/small-cell-lung-treatment-pdq>. Accessed October 2023
4. NFCR. Small Cell Lung Cancer vs. Non-small Cell Lung Cancer: What's the difference? Available at: <https://www.nfcr.org/blog/small-cell-lung-cancer-vs-non-small-cell-lung-cancer-whats-the-difference/>. Accessed October 2023
5. Lemjabbar-Alaoui, H et al. Lung cancer: Biology and treatment options. *Biochimica et biophysica acta* vol. 1856,2 (2015): 189-210. doi:10.1016/j.bbcan.2015.08.002.
6. Basumallik, N et al. (2022). Small Cell Lung Cancer. In StatPearls. StatPearls Publishing.
7. Dietel, Manfred et al. Diagnostic procedures for non-small-cell lung cancer (NSCLC): recommendations of the European Expert Group. *Thorax* vol. 71,2 (2016): 177-84. doi:10.1136/thoraxjnl-2014-206677
8. Coronado, A C et al. The experience of patients with cancer during diagnosis and treatment planning: a descriptive study of Canadian survey results. *Current oncology (Toronto, Ont.)* vol. 24,5 (2017): 332-337. doi:10.3747/co.24.3782.
9. Macmillan. Multidisciplinary team (MDT) for lung cancer. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/lung-cancer/multidisciplinary-team-for-lung-cancer>. Accessed October 2023
10. CRUK. How to support someone with cancer. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/family-friends-caregivers/how-support-someone-with-cancer>. Accessed October 2023
11. Cancer.Net. The Benefits of Exercise for People with Lung Cancer. Available at: <https://www.cancer.net/blog/2018-08/benefits-exercise-people-with-lung-cancer>. Accessed October 2023
12. Cati G et al. Lung cancer stigma, anxiety, depression, and quality of life. *Journal of psychosocial oncology* vol. 32,1 (2014): 59-73. doi:10.1080/07347332.2013.855963
13. NHS. Lung Cancer Treatment. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/treatment/>. Accessed October 2023
14. Ning, Xiang et al. The prospect of immunotherapy combined with chemotherapy in patients with advanced non-small cell lung cancer: a narrative review. *Annals of translational medicine* vol. 9,22 (2021): 1703. doi:10.21037/atm-21-4878
15. Lee SH. Chemotherapy for Lung Cancer in the Era of Personalized Medicine. *Tuberc Respir Dis (Seoul)*. 2019 Jul;82(3):179-189. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6609523/>. Accessed October 2023
16. National Cancer Institute. Side Effects of Immunotherapy. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/immunotherapy/side-effects>. Accessed October 2023
17. American Cancer Society. Targeted Drug therapy For Cancer. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/treatment-types/targeted-therapy/what-is.html>. Accessed October 2023
18. American Cancer Society. Targeted Drug Therapy Side Effects. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/treatment-types/targeted-therapy.html>. Accessed October 2023

19. National Cancer Institute. Biomarker Testing for Cancer Treatment. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/biomarker-testing-cancer-treatment>. Accessed October 2023
20. NIH. Biomarker. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/biomarker>. Accessed October 2023.
21. CRUK. Types of surgery. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/lung-cancer/treatment/surgery/types>. Accessed October 2023
22. Baltayiannis, N et al. "Surgery in small cell lung cancer: when and why." Journal of B.U.ON. : official journal of the Balkan Union of Oncology vol. 10,4 (2005): 459-72.
23. American Cancer Society. Surgery for Small Cell Lung Cancer. Available at: <https://www.cancer.org/cancer/types/lung-cancer/treating-small-cell/surgery.html>. Accessed October 2023
24. CRUK. Making decisions about advanced cancer treatment. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/lung-cancer/treatment>. Accessed October 2023
25. NIH. What are Palliative Care and Hospice Care? Available at: <https://www.nia.nih.gov/health/what-are-palliative-care-and-hospice-care>. Accessed October 2023
26. CRUK. Palliative treatment. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/palliative>. Accessed October 2023
27. CRUK. Weight loss. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/diet-problems/types/weight-loss>. Accessed October 2023
28. Roy Castle Lung Cancer Foundation. Eating well. Available at: <https://roycastle.org/about-lung-cancer/living-with-lung-cancer/>. Accessed October 2023



Το 'Talk Lung Cancer' αναπτύχθηκε από την Janssen Pharmaceutica NV, με τη συμμετοχή των ακόλουθων ομάδων υποστήριξης ασθενών και επαγγελματιών υγείας,



PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 