Παρακολουθήστε το Μέρος 1 αυτής της σειράς για εξήγηση της ακτινοθεραπείας

**Μέρος 2: Κατανόηση της Ακτινοθεραπείας**

Ένα επιμορφωτικό βίντεο για τους ασθενείς και τα άτομα που τους στηρίζουν

**Τι να περιμένετε μετά την ακτινοθεραπεία**

Αν έχετε λάβει θεραπεία με εξωτερική ακτινοβολία, δεν θα είστε ραδιενεργοί μετά τη θεραπεία. Είναι ασφαλές να έρθετε σε επαφή με άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένων εγκύων γυναικών και παιδιών.

Αν έχετε λάβει εσωτερική ακτινοθεραπεία (ή βραχυθεραπεία), η συσκευή που εισάγεται μέσα σας μπορεί να παράγει μικρές ποσότητες ακτινοβολίας έξω από το σώμα σας. Η ομάδα σας θεραπείας θα σας δώσει οδηγίες για προφυλάξεις που μπορεί να απαιτηθούν μετά τη θεραπεία σας.

Ανάλογα με την τοποθεσία του καρκίνου σας και τη μορφή θεραπείας ακτινοθεραπείας που λαμβάνετε, μπορεί να εμφανίσετε παρενέργειες. Συνηθέστερες είναι η κούραση και το αίσθημα εξάντλησης· και συμπτώματα απευθείας στο σημείο που έγινε η θεραπεία, όπως ξηρότητα δέρματος, ερεθισμός και τριχόπτωση. Επειδή τα καρκινικά κύτταρα μπορεί να συνεχίσουν να πεθαίνουν για εβδομάδες ή μήνες μετά την ακτινοθεραπεία, αυτές οι παρενέργειες μπορεί να αυξηθούν όσο συνεχίζεται η θεραπεία ή να επιμείνουν μετά το τέλος της. Οι περισσότερες παρενέργειες θα πρέπει σταδιακά να εξαφανιστούν, αλλά στο μεταξύ μιλήστε με την ομάδα σας θεραπείας για το πώς αισθάνεστε, καθώς μπορεί να βοηθήσει στην αποτελεσματική διαχείρισή τους.

Μπορεί να παρατηρήσετε αλλαγές στην εμφάνιση του σώματός σας ή μείωση της σεξουαλικής σας ορμής· και ανάλογα με τη στοχευμένη περιοχή της θεραπείας σας, μπορεί να σας συνιστάται να αποφύγετε εντελώς τη σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας - επομένως καλύτερα να το ελέγξετε πρώτα με το γιατρό σας. Άγγιγμα, αγκάλιασμα και απαλό μασάζ είναι τρόποι σύνδεσης και διατήρησης της οικειότητας χωρίς σεξουαλική επαφή.

Αν σας έχουν πει ότι είναι ασφαλές να συνεχίσετε τη σεξουαλική επαφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη για να αποφύγετε να μείνετε έγκυος ή να αποκτήσετε παιδί. Ορισμένες γυναίκες μπορεί να εμφανίσουν κολπική ξηρότητα για την οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν λιπαντικά, όπως ζελέ K-Y, ενώ οι άνδρες μπορεί να εμφανίσουν δυσλειτουργία στύσης. Ενημερώστε την ομάδα σας θεραπείας αν αυτά τα συμπτώματα είναι συνεχόμενα ή νέα και απροσδόκητα.

**Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε την ανάρρωσή σας**

Υπάρχουν επιπλέον πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να παραμείνετε υγιείς και ασφαλείς όταν βρίσκεστε έξω.

* Προσπαθήστε να παραμείνετε ενεργοί με 30 έως 60 λεπτά ελαφριάς άσκησης την ημέρα, όπως περπάτημα.
* Κρατάτε ασφαλή κοινωνική απόσταση, ή φορέστε χειρουργική μάσκα όταν δεν είναι δυνατή η αποφυγή από πολυκοσμία.
* Επίσης, να είστε προσεκτικοί τι αναπνέετε. Αποφύγετε τον καπνό του τσιγάρου και τα σκονισμένα εργοτάξια, καθώς αυτά μπορεί να αυξήσουν την έκθεσή σας σε λοιμώξεις του αναπνευστικού.

Η εφαρμογή καλής υγιεινής των χεριών μπορεί να μειώσει δραματικά τα μικρόβια. Πλένετε τα χέρια σας ή χρησιμοποιήστε απολυμαντικό των χεριών:

* μετά τη χρήση της τουαλέτας,
* πριν και μετά την προετοιμασία γεύματος,
* μετά από φτάρνισμα, βήχα ή φύσημα της μύτης,
* και αφού αγγίξετε αντικείμενα, κατοικίδια ή άλλους ανθρώπους.

Τέλος, μιλήστε με τον ειδικό σας για τα εμβόλια που χρειάζεστε, όπως το εμβόλιο της γρίπης, που μπορεί να σας προσφέρει επιπλέον προστασία.

Αν και μπορεί να παρουσιάσετε μειωμένη όρεξη, είναι σημαντικό να επιλέγετε τροφές που θα βοηθήσουν στην ανάκτηση της δύναμης. Πρέπει επίσης να παραμείνετε ενυδατωμένοι με τουλάχιστον δύο λίτρα υγρών χωρίς καφεΐνη την ημέρα, εκτός εάν ο γιατρός σάς έχει περιορίσει την κατανάλωση υγρών. Μικρά γεύματα τακτικά ή να τρώτε απλά φαγητά είναι καλύτερο από το να μην τρώτε τίποτα.

**Πότε να ζητήσετε βοήθεια**

Υπάρχουν ορισμένα συμπτώματα για τα οποία πρέπει να αναζητήσετε επειγόντως βοήθεια με άμεση προσέλευση στο τμήμα επειγόντων περιστατικών. Αυτά περιλαμβάνουν:

* Δυσκολία στην αναπνοή,
* Ανεξέλεγκτη αιμορραγία· ή
* Πόνος που δεν ελέγχεται με τα φάρμακα που σας έχουν συνταγογραφήσει

Οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα αρχίζετε να αισθάνεστε, θα πρέπει να συζητούνται με την ομάδα σας θεραπεία ή τον εφημερεύοντα νοσηλευτή σας, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε:

* Θερμοκρασία 38 βαθμών Κελσίου ή υψηλότερη,
* Ρίγη, ιδρώτες, τρεμούλες,
* Ναυτία, εμετό ή διάρροια
* Πονοκέφαλο, ζάλη ή θολή όραση
* Αυξημένη σύγχυση
* Πονόλαιμο, βήχα ή κρυολόγημα
* Πληγές στο στόμα
* Ερεθισμοί του δέρματος· ή
* Πόνος ή αίμα κατά την ούρηση

Τέλος, αν αισθάνεστε συγκλονισμένοι ή ευσυγκίνητοι σχετικά με τη θεραπεία σας, μιλήστε με την ομάδα σας θεραπείας, καθώς μπορεί να σας προτείνει διαθέσιμες μορφές στήριξης.