

RADIOTERAPIA – UN TRATAMENT PENTRU CANCERUL DE SAN

Material furnizat de „National Cancer Institute”
Traducere – Andreea Gulie – studenta UMF

Partea a II-a

Exercițiile post-operatorii.

Exercițiile te vor ajuta să elimini tensiunea din zona afectată și implicit vor ajuta la recuperarea ta. Sunt de maximă importanță la femeile cu disecție axilară. Cel mai probabil, vei putea să-ți începi exercițiile la câteva zile post-operator. Medicul, kinetoterapeutul sau fizioterapeutul îți vor explica ce exerciții trebuie să faci.

Întreabă medicul dacă poți începe cu următoarele exerciții simple:

- Întinde-te pe pat și ține brațul paralel cu corpul. Întinde brațul astfel încât să atingi tabla patului pe care stai.

- Ridică-ți umerii. Rotește-i în față, în jos și în spate, astfel vei antrena mușchii pieptului, umărului și spatelui.

- Culcă în pat, cu mâinile împreunate sub cap, împingeți coatele în saltea.

- Cu cotul îndoit și brațul la 90° față de corp, rotește umărul înainte, până când antebrațul ajunge vertical.

- Cu brațul ridicat, strângeți și apoi desfăceți pumnul.

- Respirați adânc.

- Rotiți bărbia la dreapta și la stânga; aplecați capul într-o parte și în alta.

Cheia exercițiilor este să NU forțezi prea tare mușchii, până la durere!

Radioterapia externă

În cursul acestei terapii, razele X sunt țintite pe sân și în zonele învecinate care încă mai conțin ganglioni limfatici (mai ales dacă n-au fost în totalitate extirpați), de-a lungul claviculei și sternului. Scopul radioterapiei este săucidă eventualele celule canceroase care au rămas și după operație la nivelul sânelui sau în jurul ganglionilor limfatici.

Razele X sunt produse fie de un accelerator linear, fie de un aparat cu cobalt. Diferența dintre cele 2 utilaje este sursa care produce fasciculele de lumină.

Deseori, prima ședință de radioterapie nu depășește 1-2 ore și nu implică și alte tratamente. Vei discuta, cel mai probabil, cu radioterapeutul, fizician cu specializare în radioterapie. Tot el va decide și condițiile în care se va realiza radioterapia, în funcție de evoluția ta.

Probabil că te vei întâlni cu radioterapeutul și cu asistenta medicală care lucrează împreună cu medicul; ei vor putea să-ți răspundă la toate întrebările pe care le vei avea despre tratament, despre posibilele efecte secundare și ce poți face în legătură cu ele.

În timpul primei ședințe, nu fii surprinsă dacă zona iradiată de pe pieptul tău va fi marcată cu markere colorate pentru a delimita mai bine zona și pentru a fixa cu exactitate locul unde vor acționa razele X. Aceste semne vor fi făcute cu cerneală permanentă, deci nu te aștepta ca acestea să se șteargă până la sfârșitul tratamentului. Aceste semne au scopul de a-i asigura pe medici că zona iradiată e aceeași în fiecare ședință. Multe femei poartă haine mai vechi în timpul tratamentului deoarece cerneala poate păta hainele.

Radioterapeutul se va consulta permanent cu cel care lucrează cu aparatul în ceea ce privește dozajul și concentrația radiațiilor.

Tratamentul standard pentru cancerul de sân incipient e în majoritatea cazurilor de 4400-5000 rads (doza de radiație absorbită). Un rad se referă la cantitatea de radiații absorbite de țesutul iradiat.

Numărul de ședințe pe care le vei efectua depinde de doza totală necesară în cazul tău. În general, tratamentul se desfășoară 5 zile pe săptămână, de luni până vineri, timp de 5 săptămâni. Pentru a proteja țesutul sănătos, e bine ca tratamentul să fie împărțit în doze mai mici pe o perioadă mai lungă de timp, decât să fie efectuat în cantitate mai mare, dar pe o perioadă mai scurtă de timp. Majoritatea

pacientelor își pot efectua activitatea de zi cu zi în timpul tratamentului.

Este foarte important să urmezi toate ședințele de radioterapie. Dacă totuși ai pierdut una din ele, aceasta se poate recupera. Dacă nu ai beneficiat de tratamentul complet, atunci e posibil ca unele celule canceroase să nu fi fost distruse și să existe în continuare.

Radioterapie localizată pe zona de prelevare a biopsiei.

Aproximativ la 1-2 săptămâni după radioterapia externă, majoritatea femeilor beneficiază de o doză de radiație puternică în zona unde a fost localizată tumora canceroasă.

Acest tratament poate fi administrat fie extern, folosind o undă de electroni, fie intern printr-un implant cu un material radioactiv. Electroful este conectat la un aparat care distribuie radiații printr-un accelerator asemănător cu cel folosit și la radioterapia externă, iar procedura de tratament este asemănătoare cu cea de la radiația externă. Pacientele vin la spital zilnic într-un interval de 5-10 zile. În timpul acestui tip de tratament vei putea observa o înroșire a zonei iradiate – este un lucru normal.

O metodă modernă de radioterapie este procedura prin implant, care presupune o internare de 2-3 zile. Procedura constă în introducerea unor tuburi din plastic, foarte subțiri, în locul de unde tumora canceroasă a fost extirpată. În acest caz va fi folosită fie anestezia locală, fie cea generală. Numărul și localizarea tuburilor depind de mărimea și localizarea tumorii. Medicul îți va recomanda apoi o radiografie pentru a se asigura că tuburile sunt bine plasate. Când te vei întoarce în salonul tău din spital, în tuburi vor fi introduse substanțe radioactive. Timpul în care vei rămâne cu implantul este de 2-3 zile, perioadă în care acesta va distribui aproximativ 2000 de raze în țesutul din jur.

Atât timp cât porți implantul, vei sta într-un salon separat, singură, deoarece acesta poate emite radiații care pot constitui un posibil risc pentru persoanele care vin în contact cu tine. Din acest motiv, vizitatorii și asistentele medicale rămân un timp limitat în preajma ta.

Poți observa că în jurul implantului este o zonă sensibilă, mai ales dacă te miști mai mult, dar nu ar trebui să simți durere. Dacă te simți rău, roagă

asistenta medicală să-ți administreze analgezice. Dacă ți se permite să te miști prin cameră, poți să citești, să croșetezi sau să scrii scrisori.

Impiantul ți se va scoate în salon, fără anestezie. Vei simți o durere asemănătoare cu cea de la scoaterea firelor de incizie. Odată extras implantul, riscul de iradiere a dispărut și te poți întoarce acasă.

Efecte secundare în urma radioterapiei

Multe femei se plâng de oboseală mai mult sau mai puțin intensă în timpul radioterapiei, mai ales când tratamentul progresează. Tratamentul pentru cancer poate fi stresant, iar drumul zilnic până la spital înseamnă o pierdere de energie. Încercă să te odihnești cât poți de mult și planifică-ți activitățile la o intensitate confortabilă ție. Nu te forța! Este, de asemenea, foarte important să te hrănești sănătos în timpul radioterapiei, deoarece organismul tău are nevoie de o hrană potrivită pentru a se refăce și a-și „repara” celulele afectate. Chiar dacă ești supraponderală, nu încerca să pierzi din greutate până nu ai terminat în totalitate tratamentul.

Tegumentul din zona supusă radioterapiei se poate înroși, irita sau pigmenta. La unele femei, tegumentul se poate usca, la altele devine umed, mai ales sub zona sânului. Aceste efecte apar, de regulă, spre finalul tratamentului.

Încearcă să nu-ți iriți pielea. **Nu** folosi săpunuri parfumate sau deodorante, unguente sau altceva cu excepția apei și a săpunului obișnuit. Unele femei poartă sutiene nu prea strânse, dar cel mai indicat este să porți un tricou moale din bumbac sau alte haine lejere.

După tratament

Poți observa și alte schimbări la nivelul sânului în timpul radioterapiei, care pot persista și la 6-12 luni de la întreruperea tratamentului. Odată ce a dispărut roșeața, poți observa o colorare închisă a tegumentului – ca și cum ai fi bronzată. De asemenea, poți observa că porii sunt dilatați.

Poți avea o sensibilitate crescută în această zonă. Unele femei acuză o sensibilitate crescută, altele, din contră, acuză o desensibilizare. Poți observa că sânul este ușor întărit față de cum era înainte de radioterapie. Unele femei aflate la vârsta a 3-a au declarat că au sânul ca și cum ar fi de 20 de ani. Unele au raportat chiar o mărire a sânului datorită unei acumulări de lichid sau o micșorare care durează până la refacerea țesutului fibros, dar foarte

multe femei acuză schimbări mici, altele - nici o schimbare.

După 10-12 luni poți observa alte câteva modificări cauzate de radioterapie. Dacă sunt schimbări de mărime, culoare sau textură, ele trebuie raportate imediat medicului.

Precauții

O problemă ce poate apare după tratament este umflarea brațului corespunzător zonei afectate. Aceasta poartă numele de **limfedem** și este cauzat de pierderea sau afectarea ganglionilor limfatici și a conexiunilor lor cu circulația sanguină. Motivul apariției este acela că circulația limfei la nivelul brațului e încetinită, imunitatea fiind îngreunată. Ar trebui să ai grijă în mod special de această zonă pentru a preveni o eventuală infecție.

Urmează aceste reguli simple:

- Evită să te accidentezi prin ardere în timp ce gătești sau fumezi.
- Evită să te expui la soare.
- Încearcă să-ți supui celălalt braț la injecții, vaccinări, analize de sânge sau la testarea tensiunii arteriale.
- Cară bagajele grele cu celălalt braț.
- Folosește un aparat de ras electric pentru epilarea în zona axilei pentru a reduce riscul tăieturilor și zgârieturilor.

- Dacă, totuși, te accidentezi, spală-ți rana și trateaz-o cu soluții antibacteriene și acoper-o cu pansamente sterile; verifică cât de des posibil zona pentru o eventuală roșeață sau alte semne ale infecției.

- Nu-ți tăia niciodată cuticulele de la unghii; folosește creme de mâini și loțiuni.

- Poartă ceasul sau alte bijuterii pe celălalt braț.

- Poartă mănuși de protecție atunci când lucrezi în grădină sau când folosești detergenți puternici.

- Folosește un degetar atunci când coși.

- Evită contactul cu chimicale sau cu compuși abrazivi.

- Folosește insecticide pentru a evita mușcăturile de insecte.

- Evită hainele sau cămășile de noapte elastice.

Sună imediat medicul dacă brațul se înroșește sau îl simți fierbinte. Între timp, du brațul după cap și strânge pumnul.

Este la fel de important să ai grijă să nu te accidentezi, pe cât este de important să-ți folosești brațul normal, să nu-l favorizezi în nici un fel.

