

# Συμπληρωματικές θεραπείες και καρκίνος Complementary therapies and cancer

**Σε κάποιο στάδιο μπορεί να ακούσετε, ή να ενδιαφερθείτε, για συμπληρωματικές θεραπείες. Προσφέρονται πολλές θεραπείες και οι σχετικές πληροφορίες μπορεί να προκαλούν σύγχυση. Το παρόν πληροφοριακό δελτίο θα σας δώσει ιδέες για το πώς να κάνετε τεκμηριωμένες και ασφαλείς επιλογές.**

## Τι είναι οι συμβατικές θεραπείες για τον καρκίνο;

Αυτές είναι θεραπείες που έχει αποδειχθεί βάσει τεκμηριωμένων και επιστημονικών στοιχείων ότι είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές. Αποσκοπούν στη διάγνωση και τη θεραπευτική αγωγή του καρκίνου, στην επιβράδυνση της ανάπτυξής του, ή στην ανακούφιση συμπτωμάτων. Οι κύριες συμβατικές θεραπείες είναι η χειρουργική επέμβαση, η ακτινοθεραπεία, η χημειοθεραπεία, η ορμονοθεραπεία και η ανοσοθεραπεία. Αυτές συχνά αναφέρονται ως κύριες ή συμβατικές ιατρικές θεραπείες.

## Τι είναι οι συμπληρωματικές θεραπείες;

Οι συμπληρωματικές θεραπείες χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με συμβατικές ιατρικές θεραπείες. Οι συμπληρωματικές θεραπείες αποσκοπούν στη στήριξη και ενίσχυση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου και στη βελτίωση της ευεξίας του. Δεν έχουν σκοπό να θεραπεύσουν πλήρως τον καρκίνο του ατόμου. Αντ' αυτού, χρησιμοποιούνται για να βοηθούν στο να ελέγχονται συμπτώματα όπως ο πόνος και η κόπωση και να συμπληρώνουν τις συμβατικές ιατρικές θεραπείες. Οι συμπληρωματικές θεραπείες περιλαμβάνουν τη χαλάρωση, τη «δια του λόγου» θεραπεία, το διαλογισμό, τον οραματισμό, το βελονισμό, την αρωματοθεραπεία, τη ρεφλεξολογία, τη μουσικοθεραπεία, την τεχνοθεραπεία και το μασάζ.

Μερικές συμπληρωματικές θεραπείες μπορεί να μην ενδείκνυνται κατά τη φάση της θεραπευτικής σας αγωγής, δεδομένου ότι παρεμποδίζουν τη θεραπευτική αγωγή ή/και επιδεινώνουν τις παρενέργειες. Πάντα να συζητάτε με το γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιαδήποτε συμπληρωματική θεραπεία.

## Τι είναι οι εναλλακτικές θεραπείες;

Οι εναλλακτικές θεραπείες χρησιμοποιούνται αντί των συμβατικών ιατρικών θεραπευτικών αγωγών. Οι εναλλακτικές θεραπείες προωθούνται συχνά με τον ισχυρισμό ότι «γιατρεύουν τον καρκίνο». Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι είναι αναπόδεικτες και δεν έχουν ελεγχθεί επιστημονικά. Οι εναλλακτικές θεραπείες μπορεί να προκαλέσουν βλάβη ή ταλαιπωρία σε όσους τις χρησιμοποιούν αντί των συμβατικών ιατρικών θεραπειών. Παραδείγματα εναλλακτικών θεραπειών περιλαμβάνουν τη φυσιοπαθητική (naturopathy), ανοσολογική θεραπεία (immune therapy), ομοιοπαθητική (homeopathy), κινέζικα βότανα και μεγαβιταμίνες.

## Ποια είδη συμπληρωματικών θεραπειών διατίθενται για καρκινοπαθείς;

Οι ακόλουθες συμπληρωματικές θεραπείες χρησιμοποιούνται πιο συχνά από καρκινοπαθείς. Μπορείτε να επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε μία ή περισσότερες από τις θεραπείες.

Οι **θεραπείες αφής** καταγίνονται με το ανθρώπινο σώμα και περιλαμβάνουν βελονισμό, αρωματοθεραπεία, ρεφλεξολογία και μασάζ.

Οι **θεραπείες νου-σώματος** αποσκοπούν στην ενίσχυση της ικανότητας του μυαλού να επηρεάζει τη λειτουργία και τα συμπτώματα του οργανισμού και περιλαμβάνουν διαλογισμό, καθοδηγούμενο οραματισμό και ύπνωση.

Οι «**δια του λόγου**» **θεραπείες** σας προσφέρουν μια ευκαιρία για συναισθηματική υποστήριξη. Αυτό μπορεί να γίνεται κατ' ιδίαν με έναν εκπαιδευμένο σύμβουλο, ή σε μια ομάδα ανθρώπων που συναντιούνται για να μοιράζονται τις εμπειρίες τους και να προσφέρουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο. Υπάρχουν επίσης προγράμματα «αλληλοϋποστήριξης» (“peer support”) που περιλαμβάνουν ατομική υποστήριξη ανάμεσα σε εσάς ή την οικογένειά σας και έναν άλλο εθελοντή ο οποίος είχε παρόμοια εμπειρία.

Οι **προσεγγίσεις τρόπου ζωής**, όπως η υγιεινή διατροφή και η τακτική άσκηση μπορεί να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε καλύτερα ή να βοηθήσουν στην ανακούφιση ορισμένων συμπτωμάτων σας όπως της κόπωσης.

## Τι θα πρέπει να κάνω πριν σκεφτώ μια συμπληρωματική θεραπεία;

Αναλάβετε τον έλεγχο της υγείας σας μαθαίνοντας όσο περισσότερες πληροφορίες μπορείτε για τη θεραπεία. Μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε τα εξής:

- Χρησιμοποιείται αυτή η θεραπεία ειδικά για καρκινοπαθείς ή χρησιμοποιείται για άλλες παθήσεις;
- Υπάρχουν τυχόν παρενέργειες;
- Ποιοι θα συμμετέχουν στη χορήγηση της θεραπείας;
- Ποια είναι τα προσόντα τους και είναι εγγεγραμμένοι σε κάποιο επαγγελματικό οργανισμό;
- Ποιο είναι το κόστος της θεραπείας και καλύπτεται από το φορέα ασφάλισης υγείας μου;
- Σε τι αποσκοπεί η θεραπεία;
- Θα επηρεάσει αυτή η θεραπεία τη συμβατική ιατρική θεραπευτική μου αγωγή;

Θα πρέπει πάντα να αισθάνεστε ασφάλεια, άνεση και ότι σας σέβονται όποτε κάνετε οποιαδήποτε μορφή συμπληρωματικής θεραπείας. Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο της πολιτείας ή επικρατείας σας μπορεί να προσφέρει διάφορες συμπληρωματικές θεραπείες και μπορεί να βοηθήσει απαντώντας οποιοσδήποτε ερωτήσεις που ίσως έχετε.

**Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.**

## Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

**Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20**

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

**Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου**

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών)  
[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50**