

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛  
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی  
[www.abrhami.ir](http://www.abrhami.ir)

## تشخیص سرطان

Cancer diagnosis





نشستن در مطب دکتر و شنیدن کلمه "سرطان"، موقعیتی است که اغلب افراد، از آن می‌ترسند. افراد مبتلا به سرطان، اغلب می‌گویند که با شنیدن این خبر، حیرت‌زده شده‌اند و نمی‌توانند آنچه که بعد از آن گفته شده را، به یادآورند پس از شوک اولیه، مهم است که در مورد آنچه در آینده رخ می‌دهد، اطلاعات کسب کنید. مراحل زیر را برای اطلاع از تشخیص، یافتن درمان مناسب و مقابله با آن، در نظر بگیرید.

## در مورد تشخیص خود، آگاه شوید

سرطان، شامل بیش از 100 بیماری است. درک نوع خاصی از سرطان یا سندرم مرتبط با سرطان که برای شما تشخیص داده شده، بسیار مهم است. فرایند درک بیماری، شامل سایر آزمایش‌ها مورد نیاز به عنوان بخشی از فرایند تشخیص و گزینه‌های درمانی است. با پرسیدن و استفاده از منابع موجود، نقش فعالی در مراقبت از سرطان خود داشته باشید. این اطلاعات به شما در تصمیم‌گیری آگاهانه برای درمان، کمک می‌کند.

در طول ویزیت اولیه پزشک، ممکن است در پردازش اطلاعات دریافتی، دچار مشکل شوید. اصطلاحات پزشکی ناآشنا، ممکن است شما را گیج کند. از پزشک خود بخواهید هر اصطلاح پزشکی را که متوجه نمی‌شوید، برای شما توضیح دهد و از پرسیدن سوال نترسید.

برای کمک به گوش دادن و یادداشت‌برداری، یکی از اعضای خانواده یا دوست خود را در قرار ملاقاتتان با پزشک، همراه داشته باشید. می‌توانید با کسب اجازه از پزشک، مکالمه را ضبط کنید تا بتوانید بعداً دوباره به آن گوش دهید.

برخی از افراد، اطلاعات بیشتری می‌خواهند، درحالی‌که دیگران، دانستن اطلاعات کمتری را ترجیح می‌دهند. ترجیحات خود را برای دریافت میزان اطلاعات در مورد تشخیص، درمان و شانس بهبودی به تیم درمانی خود، اطلاع دهید. بپرسید که آیا مراکز اطلاع‌رسانی یا سایر منابع آموزش بیمار، در مرکزی که تحت درمان هستید وجود دارد یا خیر.

هنگام جستجوی آنلاین اطلاعات سلامت، داشتن معیارهایی برای انتخاب اطلاعات مناسب، مهم است. هنگام بازدید از وب سایت های اطلاعات سرطان از خود این سؤالات را بپرسید .

## یافتن مراقبت پزشکی

پس از دریافت تشخیص سرطان، باید متخصص انکولوژی پیدا کنید. انکولوژیست، پزشکی است که در درمان سرطان تخصص دارد. از پزشک مراقبت‌های اولیه، اعضای خانواده و دوستان خود



بخواهید که شخصی را به شما معرفی کنند. یا برای یافتن یک متخصص سرطان در شهر خود به صورت آنلاین جستجو کنید .

همچنین دریافت نظر دوم را در نظر بگیرید . این روند، شامل مراجعه به پزشک دیگری برای جمع‌آوری اطلاعات بیشتر در مورد تشخیص، تأیید تشخیص یا شنیدن در مورد رویکرد متفاوتی برای درمان است. گرفتن نظر دوم، می‌تواند اعتماد به نفس شما را در تصمیم‌گیری در مورد روند درمان سرطان، افزایش دهد. بسیاری از پزشکان، بیماران خود را تشویق می‌کنند تا به دنبال کسب «نظر دوم» باشند.

از پزشک خود بپرسید که چه آزمایشات بالینی به‌عنوان یک گزینه درمانی احتمالی، برای شما در دسترس است. کارآزمایی بالینی، یک مطالعه تحقیقاتی است برای بررسی اینکه آیا درمانی جدید ایمن، مؤثر و احتمالاً بهتر از درمان استاندارد است یا خیر.

## برنامه‌ریزی و نظم

شما به سیستمی برای دسته‌بندی تمام تحقیقات، قرار ملاقات‌ها، نتایج آزمون، سوابق و امور مالی خود نیاز دارید. دسته‌بندی اطلاعات، به شما کمک می‌کند تا از زمانی که با تیم درمانی خود صرف می‌کنید، بیشترین فایده را کسب کرده و بتوانید تصمیمات آگاهانه بگیرید.

## یافتن حمایت

شما تنها فردی نیستید که با تشخیص و درمان سرطان خود، کنار می‌آیید. برای مدیریت مسائل عاطفی، عملی و مالی از منابع حمایتی خانواده، دوستان و جامعه، استفاده کنید. حمایت عاطفی، ممکن است در طول تشخیص و درمان احساسات متفاوتی داشته باشید. نگرانی‌های خود را با تیم درمانی، اعضای خانواده و دوستان خود، در میان بگذارید. پیوستن به یک گروه حمایتی را در نظر بگیرید تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و در شرایط مشابه از دیگران بیاموزید.

مشاوران ، همچنین، می‌توانند به شما کمک کنند در مورد احساسات منفی خود، صحبت کنید. طبیعی است که افراد دارای سرطان، نگران باشند یا احساس دل‌سردی کنند. اما افرادی که با سرطان زندگی می‌کنند بیشتر از حد معمول، در معرض خطر افسردگی هستند. اگر احساس می‌کنید علاقه خود را به فعالیت‌های معمول از دست داده‌اید، یا برای تمرکز، خواب یا غذا خوردن، مشکل دارید، به یکی از اعضای تیم درمانی خود اطلاع دهید و در مورد گزینه‌های مشاوره بپرسید.



راه‌های دیگر برای ابراز احساسات و کاهش استرس عبارت‌اند از:

- نوشتن
- نقاشی یا طراحی
- دعا کردن یا مراقبه کردن
- کتاب‌خواندن

**حمایت در مسئولیت‌ها.** همانطور که مشغول روند تشخیص و درمان سرطان خود هستید، ممکن است تعجب کنید که چگونه می‌توانید مسئولیت‌های عادی خود، از جمله کار و فرزندپروری را مدیریت کنید. این زمان درخواست، و البته، پذیرش کمک از جانب دیگران است. اقدامات عملی زیادی وجود دارد که می‌توانید برای مدیریت استرس انجام دهید.

**پشتیبانی مالی.** هزینه مراقبت از سرطان می‌تواند بالا باشد و برای برخی افراد، تامین هزینه، دشوار است. بلافاصله پس از تشخیص، صحبت با تیم درمانی، در مورد هزینه‌های درمان را آغاز کنید. تخمین هزینه‌های احتمالی در حین درمان، می‌تواند به شما در مدیریت تأثیرات مالی سرطان، کمک کند. درباره مدیریت هزینه مراقبت از سرطان بیشتر بیاموزید و منابع مالی مفیدی را بیابید.

اگرچه سرطان یک بیماری جدی است، اما دلایل بسیاری برای امیدواری دارید. در چند دهه گذشته، مراقبت و درمان افراد مبتلا به سرطان، از جمله سرطان متاستاتیک، به نقاط عطف مهمی رسیده است. دلایل امیدواری، شامل پیشرفت در درمان و مراقبت‌های حمایتی برای عوارض جانبی است.