

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

مشکلات توجه، تفکر و حافظه

Attention, Thinking, and Memory Problems



مشکلات توجه، تفکر و حافظه (Attention, Thinking, and Memory Problems)

هنگام ابتلا به سرطان ممکن است در فکر کردن، توجه کردن و سپردن اطلاعات به حافظه، مشکل داشته باشید. اصطلاح پزشکی برای این شرایط، «مشکلات شناختی» است. بیش از ۷۰ درصد افراد مبتلا به سرطان این مشکلات را دارند و حدود یک سوم افراد پس از درمان همچنان به این مشکلات مبتلا هستند. مشکلات توجه، تفکر و حافظه می‌توانند گاهی شدید باشند. حتی مشکلات خفیف می‌تواند فعالیت‌های روزانه را دشوار کند. اطلاعات زیر توضیح می‌دهد چگونه این مشکلات را تشخیص دهید و چه کاری باید انجام دهید.

علائم توجه، تفکر و مشکلات حافظه

نشانه‌های مشکلات توجه، تفکر و حافظه می‌تواند شامل موارد زیر باشد.

- مشکل در تمرکز، حفظ تمرکز، یا توجه.
 - مشکل در به خاطر سپردن اطلاعاتی مانند نام، تاریخ یا شماره تلفن.
 - احساس سردرگمی، مانند اینکه در یک «مه ذهنی» هستید. ممکن است در پیدا کردن مسیر خود مشکل داشته باشید.
 - احساس سردرگمی شدید، صرف زمان بیشتری برای رسیدگی به اطلاعات جدید، یا مشکلات ادراکی.
 - مشکل در تصمیم‌گیری یا فکرکردن به مسائل.
 - در سازماندهی افکار یا انجام کارهای ذهنی، مانند یافتن کلمه مناسب یا تنظیم برنامه‌ها، مشکل دارید.
 - مشکلات در زمینه انجام بیش از یک کار در یک‌زمان.
- همچنین ممکن است متوجه تغییراتی در احساسات و رفتار خود شوید. ممکن است به روشی رفتار کنید که برای شما تازگی دارد. ممکن است نوسانات خلقی داشته باشید، در مواقع غیرعادی عصبانی شوید یا گریه کنید، یا در موقعیت‌های اجتماعی، رفتاری متفاوت، بروز دهید.
- شدت این مشکلات به عوامل زیادی بستگی دارد، از جمله:
- سن
 - سطح استرس کلی
 - نوع سرطان، محل آن و نوع درمان



- اگر در گذشته افسردگی یا اضطراب داشته‌اید
- چقدر برای مشکلات روحی و عاطفی به کمک دسترسی دارید
- در صورت بروز این علائم در شما یا عزیزانتان، با پزشک صحبت کنید. مدیریت علائم بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است و به آن مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی می‌گویند. مشکلات توجه، تفکر و حافظه به‌اندازه سایر علائم در طول درمان مهم هستند.

علل مشکلات توجه، تفکر و حافظه

ممکن است کلمه «مغز شیمیایی» (chemobrain) را برای توصیف مشکل در تفکر واضح پس از شیمی‌درمانی بشنوید. اما افرادی که تحت شیمی‌درمانی نبوده‌اند نیز، این مشکلات را دارند. در واقع، برخی از افراد قبل از هر گونه درمان، دچار مشکلات توجه، تفکر و حافظه می‌شوند. استرس عمومی ناشی از تشخیص سرطان، ممکن است در بروز این مشکلات، نقش داشته باشد.

علاوه بر شیمی درمانی، علل این مشکلات می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- پرتودرمانی سر، گردن یا کل بدن.
- جراحی مغز. بیوپسی یا جراحی می‌تواند به نواحی مغز آسیب برساند یا کارکرد آنها را مختل کند.
- سرطان مغز. می‌تواند توموری باشد که در مغز شروع می‌شود یا سرطانی که از مکان دیگری در بدن، پخش می‌شود.

• انواع دیگر داروها. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

0 هورمون‌درمانی

0 ایمونوتراپی

0 داروهایی برای کنترل درد یا حالت تهوع

0 آنتی‌بیوتیک‌ها

0 داروهایی که باعث کاهش فعالیت سیستم ایمنی می‌شود

0 داروهایی برای افسردگی، اضطراب، مشکلات قلبی یا مشکلات خواب

• عفونت‌ها، به ویژه در مغز و نخاع، و عفونت‌هایی که باعث تب بالا می‌شوند.

سایر شرایط یا علائم مرتبط با سرطان یا درمان سرطان، می‌تواند بر توجه، تفکر و حافظه تأثیر بگذارد. آنها

عبارت‌اند از:



- کم خونی
- خستگی
- مشکلات خواب
- مشکلات مربوط به سطح الکترولیت‌ها یا ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص مانند آهن، کلسیم، ویتامین B یا اسیدفولیک در بدن
- کم آبی بدن
- یک یا چند عضو بدن خوب کار نمی‌کنند (نارسایی اندام)
- استرس، اضطراب و افسردگی
- مسائل اجتماعی مانند:
- ازدست‌دادن توان انجام وظایف شغلی
- درآمد کمتر یا ازدست‌دادن درآمد معمولی خود
- نقش شما در خانواده به دلیل سرطان و درمان تغییر می‌کند

مدیریت مشکلات توجه، تفکر و حافظه

برخی از مشکلات مربوط به توجه، تفکر و حافظه زمانی از بین می‌روند که برای بیماری ایجادکننده آنها، تحت درمان قرار می‌گیرید. به‌عنوان مثال، درمان کم‌خونی یا مشکل الکترولیت معمولاً باعث ازبین‌رفتن مشکلات می‌شود. مشکلات دارویی نیز پس از قطع مصرف دارو یا مصرف دوز متفاوت، برطرف می‌شود. مشکلات مربوط به سرطان در مغز معمولاً با درمان بهبود می‌یابند. اما ممکن است همچنان علائمی داشته باشید. متأسفانه، مشکلات مربوط به شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا سایر درمان‌های سرطان می‌تواند مدت زیادی طول بکشد. درمان‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- داروها
- کاردرمانی و توان‌بخشی حرفه‌ای. این نوع درمان به شما در انجام فعالیت‌های روزانه و مهارت‌های شغلی کمک می‌کند.
- توان‌بخشی و آموزش ویژه برای مشکلات توجه، تفکر و حافظه.



راه‌های مقابله با مشکلات توجه، تفکر و حافظه

در ادامه، چند راه برای مقابله وجود دارد.

در خانه

- چک‌لیستی از یادآورهای روزانه داشته باشید. آن را در جایی قرار دهید که اغلب می‌توانید آن را ببینید. در صورت نیاز یک کپی از چک‌لیست را در محل کار خود نگه دارید.
- شب‌ها خود را برای نیازهای روز بعد، آماده کنید.
- از علامت‌های رنگی یا برچسب روی کابینت‌ها یا کسوه‌های نگهداری اشیاء در خانه، برای علامت‌گذاری استفاده کنید.
- هر بار وسایلی مانند کلید ماشین را در مکانی ثابت قرار دهید. این کار، به شما کمک می‌کند تا آنها را به راحتی پیدا کنید.
- از بی‌نظمی در محیط مانند کاغذهای اضافی، کتاب و سایر وسایل اطراف خانه، خلاص شوید.
- شماره‌تلفن‌های مهم را در تلفن همراه خود ذخیره کنید. یا لیستی را در کنار تلفن منزل قرار دهید. اگر هنگام بیرون رفتن فراموش کردید تلفن همراه خود را بیاورید، می‌توانید دفترچه آدرس و دفترچه تلفن کوچکی، همراه خود داشته باشید.

در محل کار

اگر در محل کار مشکل دارید با کارفرمای خود صحبت کنید. در مورد روش‌هایی که کارفرمای شما می‌تواند کمک کند، مانند تعدیل حجم کار یا تنظیم موعد تحویل کارها، صحبت کنید. در مورد بازگشت به کار بعد از سرطان بیشتر بخوانید.

در دکتر

از پرسیدن سؤالات از پزشک خود نترسید، حتی اگر احساس می‌کنید در حال تکرار سؤالات هستید. از یک تبلت، دستگاه ضبط صدا همراه، یا تلفن همراه، برای ضبط پاسخ‌ها استفاده کنید. می‌توانید از یکی از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید که با شما به قرار ملاقات با پزشک بیایند. یک همراه، می‌تواند به یادداشت‌برداری و مرور آنها کمک کند.



نکات کلی

- در هر زمان، یک کار انجام دهید. از توقف برای انجام کار دیگری اجتناب کنید.
- از بازی با کلمات، مانند ساختن قافیه، برای به خاطر سپردن چیزها استفاده کنید.
- استراحت کافی داشته باشید.
- ورزش، به مغز شما کمک می‌کند هوشیار بماند. پیاده‌روی، شنا یا باغبانی را امتحان کنید. یوگا یا مدیتیشن نیز می‌تواند به شما در آرامش و پاک‌سازی ذهن کمک کند.
- کارهایی انجام دهید که مغز شما را تمرین می‌دهد. اینها می‌تواند شامل انجام پازل، بازی با کلمات، نقاشی، نواختن ساز یا یادگیری یک سرگرمی جدید باشد.
- یک دفترچه کوچک و یک خودکار یا مداد به همراه داشته باشید تا یادداشت‌ها و یادآوری‌ها را یادداشت کنید. یا یک برنامه یادداشت‌برداری را در گوشی هوشمند و تبلت خود دانلود کنید.
- از یک تقویم یا دفتر برنامه‌ریزی روزانه برای پیگیری قرار ملاقات‌ها، فعالیت‌ها و تاریخ‌های مهم آینده استفاده کنید.
- کاغذهای یادداشت چسب‌دار را در اطراف خانه و محل کار بچسبانید و از آنها برای یادآوری کارهای مهم استفاده کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از تلفن یا تقویم ایمیل خود، یادآوری‌ها را تنظیم کنید.
- از درخواست کمک نترسید. با تیم درمان، در مورد مشاوره و سایر منابع صحبت کنید و از خانواده و دوستان بخواهید که در صورت نیاز، به شما کمک کنند.

کودکانی که مشکلات توجه، تفکر و حافظه دارند

برای کودکان ۵ ساله و کمتر، احتمال بیشتری وجود دارد که پس از درمان سرطان، دچار مشکلات طولانی‌مدت در توجه، تفکر و حافظه شوند. این مشکلات می‌تواند ماه‌ها یا سال‌ها پس از پایان درمان رخ دهند و ممکن است تا زمانی که کودک بالغ شود، ادامه یابند.

برخی از درمان‌ها به احتمال زیاد باعث مشکلات توجه، تفکر و حافظه می‌شوند. به عنوان مثال، پرتودرمانی، به ویژه در ناحیه سر، گردن یا نخاع، و شیمی‌درمانی که مستقیماً در ستون فقرات یا مغز انجام می‌شود.

برخلاف بزرگسالان، کودکان در زمانی که مغزشان در حال رشد است تحت درمان قرار می‌گیرند. پس از درمان، برخی از کودکان ممکن است مشکلات زیر را تجربه کنند:



- مشکلات یادگیری (اختلالات یادگیری)
 - دامنه توجه کوتاه‌تر از حد معمول، یا اختلالات کمبود توجه
 - رشد اجتماعی، عاطفی و رفتاری کندتر
 - توانایی کمتر در درک آنچه گفته می‌شود یا کنار هم قراردادن افکار به روشی که منطقی باشد
 - کاهش مهارت‌های حافظه
- درمان‌های زیادی برای کودکان مبتلا به مشکلات توجه، تفکر و حافظه وجود دارد. این درمان‌ها شامل کاردرمانی، گفتاردرمانی، رفتاردرمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، توان‌بخشی شناختی و دارو برای اختلالات کمبود توجه است. کودک ممکن است نیاز به استفاده از روش‌های مختلف برای یادگیری و توجه داشته باشد.
- گزینه‌های دیگر شامل آموزش‌های خاص در خواندن و ریاضی یا برنامه‌های آموزش ویژه است. به نظر می‌رسد شروع زودهنگام، بیشترین کمک را می‌کند؛ بنابراین شناخت علائم توجه، تفکر و مشکلات حافظه مهم است.
- به محض مشکوک شدن به وجود هر مشکلی، با تیم درمان فرزندان صحبت کنید.