

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

اهمیت مراقبت‌های پیگیری





مراقبت از سرطان با اتمام درمان به پایان نمی‌رسد. شما همچنان به تیم درمانی خود برای آنچه که پزشکان «مراقبت‌های پیگیرانه» می‌نامند، مراجعه خواهید کرد. در طی مراقبت‌های پیگیرانه، تیم درمان، علائم عود سرطان را بررسی می‌کنند، عوارض جانبی ناشی از درمان را مدیریت می‌کنند و سلامت عمومی شما را بررسی می‌کنند.

برنامه‌ریزی مراقبت‌های پیگیرانه بعد از سرطان

شما و تیم درمان، برای برنامه‌ریزی مراقبت‌های پیگیرانه، همکاری می‌کنید. این برنامه‌ی مراقبتی، ویژه‌ی شما طراحی می‌شود و مراقبت‌های درمانی شما را برای ماه‌ها و سال‌های بعد از درمان را شامل می‌شود. این برنامه، احتمالاً شامل معاینات فیزیکی منظم و آزمایش‌های پزشکی است.

برنامه مراقبت پیگیرانه، اغلب، بر اساس دستورالعمل‌های پزشکی برای نوع و مرحله خاص سرطان شما است. پزشک، همچنین، هنگام برنامه‌ریزی مراقبت‌های پیگیرانه، نیازها و خواسته‌های شما را در نظر می‌گیرد. داشتن یک برنامه مراقبت پیگیرانه، می‌تواند به شما کمک کند که با بازگشت به زندگی روزمره پس از درمان و در طی زمان، کنترل بیشتری بر شرایط خود داشته باشید. داشتن برنامه حمایتی پزشکی، می‌تواند به شما کمک کند از نظر جسمی بهبودیافته و احساس بهتری را تجربه کنید.

مراقب علائم عود سرطان یا سرطان دوم باشید

مراقبت از علائم سرطان، بخش مهمی از مراقبت‌های پیگیرانه است. پزشک، عود را بررسی می‌کند، یعنی سرطانی که پس از درمان عود می‌کند. سرطان زمانی عود می‌کند که نواحی بسیار کوچکی از سلول‌های سرطانی، هنوز در بدن هستند و در نتایج آزمایش دیده نمی‌شوند. این سلول‌ها ممکن است رشد کنند تا زمانی که در نتایج آزمایش ظاهر شوند یا علائمی ایجاد کنند.

احتمال عود سرطان، به نوع سرطان اولیه و عوامل دیگر بستگی دارد. این بررسی، همچنین، زمان و مکان احتمال عود سرطان را تعیین می‌کند. متأسفانه، هیچ پزشکی نمی‌تواند مطمئن باشد که آیا سرطان عود می‌کند یا خیر. اما پزشکی که سابقه پزشکی را می‌داند می‌تواند با شما در مورد خطر عود صحبت کند و راه‌هایی برای کاهش آن پیشنهاد کند.

سرطان دوم، سرطان جدیدی است که در فردی که قبلاً مبتلا به سرطان بوده، اتفاق می‌افتد. سرطان دوم، نوعی سرطان، متفاوت از سرطانی است که در ابتدا تشخیص داده شده بود. خطر ابتلا به سرطان دوم، به عوامل زیادی بستگی دارد، اما مهم است که مراقب علائم سرطان دوم باشید.



- در طول ویزیت‌های بعدی، پزشک سؤالات خاصی در مورد سلامتی شما خواهد پرسید. همچنین، ممکن است آزمایش خون یا آزمایش تصویربرداری انجام دهید. نوع آزمایش به عوامل مختلفی بستگی دارد:
- نوع و مرحله سرطانی که در ابتدا تشخیص داده شد
 - درمانی که دریافت کردید
 - اینکه آیا تحقیقات نشان می‌دهد که آزمایش می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد یا به شما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید
- ممکن است پزشک از شما بخواهد که مراقب علائم خاصی از عود سرطان باشید. درباره عود سرطان و سرطان دوم بیشتر بدانید .

عوارض جانبی طولانی‌مدت پس از درمان سرطان چگونه مدیریت می‌شوند؟

- احتمالاً انتظار دارید در طول درمان سرطان، عوارض جانبی داشته باشید. اما ممکن است، از ادامه یافتن برخی عوارض جانبی پس از اتمام درمان، شگفت‌زده شوید. به این عوارض، عوارض جانبی طولانی مدت می‌گویند . برخی از عوارض جانبی ممکن است پس از ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از پایان درمان رخ دهند که به آن عوارض دیررس گفته می‌شود. اثرات طولانی‌مدت و دیررس سرطان و درمان سرطان، می‌تواند شامل تغییرات فیزیکی و عاطفی باشد.
- با تیم درمان، در مورد خطر ابتلا به این نوع عارضه‌های ناشی از درمان، صحبت کنید. خطر بروز عارضه‌ها، به نوع سرطان، درمانی که دریافت کردید و سلامت کلی شما بستگی دارد. اگر درمانی با احتمال ایجاد عوارض دیررس مشخصی، دریافت کردید، مراقبت‌های بعدی ممکن است شامل آزمایش‌های خاصی باشد. مثال‌ها عبارت‌اند از:
- اگر بیمار، پرتودرمانی سر، گردن یا گلو داشته باشد، معاینه سالانه غده تیروئید توصیه می‌شود.
 - اگر بیمار، دارویی به نام بلئومایسین (بلنوکسان) دریافت کرده باشد یا پیوند مغز استخوان (سلول‌های بنیادی) داشته باشد، آزمایش عملکرد ریه می‌دهد. تست‌های عملکرد ریه نشان می‌دهند که ریه‌ها، چقدر می‌توانند هوا را نگه دارند و با چه سرعتی هوا به داخل و خارج از آن‌ها حرکت می‌کند.
 - اگر پرتودرمانی به قفسه سینه داده شود، نوار قلب (EKGs) منظم انجام می‌شود . EKG همچنین زمانی استفاده می‌شود که شیمی‌درمانی شامل داروهایی باشد که می‌تواند بر عملکرد قلب تأثیر بگذارد.
 - اگر پرتودرمانی به قفسه سینه یک بیمار جوان داده شود، ماموگرافی منظم انجام می‌شود.
 - آزمایش‌های تصویربرداری یا آزمایش خون برای بررسی علائم عود



سرطان استفاده می‌شود. تصویربرداری‌ها ممکن است شامل عکس‌برداری با اشعه ایکس یا توموگرافی کامپیوتری (CT) باشد.

از پزشک خود در مورد مناسب‌ترین آزمایش‌ها با شرایطتان، سؤال کنید. درباره عوارض جانبی درمان‌های سرطان و راه‌های مدیریت آنها بیشتر بدانید.

چه کسی مراقبت‌های پیگیرانه را پس از سرطان مدیریت می‌کند؟

ممکن است پس از پایان درمان به پزشک معالج سرطان خود، مراجعه کنید. یا ممکن است به پزشک خانواده یا متخصص مراقبت‌های درمانی دیگری مراجعه کنید. انتخاب فرد مناسب، به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

- نوع و مرحله سرطان شما
- عوارض جانبی شما
- قوانین شرکت بیمه سلامت شما
- خواسته‌های شخصی شما

نحوه نگهداری سوابق پزشکی

اطلاعات مربوط به تشخیص سرطان خاص شما و درمان(هایی) که دریافت کرده‌اید، برای همه متخصصان مراقبت‌های درمانی که در طول زندگی از شما مراقبت می‌کنند، ارزشمند است. ممکن است بخواهید خلاصه‌ای از اطلاعات مربوط به درمان سرطان خود را نگه دارید. یکی از اعضای تیم مراقبت‌های درمانی ممکن است بتواند در این مورد به شما کمک کند.

خلاصه درمان سرطان معمولاً شامل موارد زیر است:

- تاریخ تشخیص
- نوع سرطان، شامل نوع بافت یا سلول، مرحله و درجه (در صورت شناخته‌شدن)
- فهرستی از درمان‌هایی که دریافت کرده‌اید و تاریخ دریافت درمان‌ها، شامل نوع درمان، دوز، تعداد درمان‌ها و چرخه‌های درمانی
- هرگونه اطلاعات پزشکی از زمان درمان، مانند عوارض جانبی و نحوه مدیریت آنها
- نتایج آزمایش‌ها



- اطلاعاتی در مورد آزمایش‌هایی که به‌عنوان بخشی از مراقبت‌های بعدی خود نیاز دارید
- خطر ایجاد عوارض طولانی‌مدت یا دیررس
- اطلاعات مربوط به درمان‌هایی که دریافت کرده‌اید و توصیه‌های مراقبتی پیگیرانه برای پزشک مراقبت‌های اولیه شما بسیار مهم است. آنها ممکن است بخشی از تیم درمان شما نبوده باشند. این اطلاعات، به آنها کمک می‌کند تا بر مراقبت‌های پیگیرانه شما نظارت داشته باشند و مطمئن شوند که روند مراقبت از سلامت شما، در مسیری درست قرار دارد. حفظ این اطلاعات در صورتی که در آینده پزشک خود را تغییر دهید نیز مفید است.
- سؤالاتی که باید از تیم درمان بپرسید

این سؤالات را در مورد مراقبت‌های پیگیرانه خود، از تیم درمان بپرسید.

- احتمال بازگشت سرطان چقدر است؟ آیا علائمی وجود دارد که باید مراقب آنها باشم؟
- اگر متوجه یکی از این علائم شدم، چه باید بکنم؟
- احتمال چه عوارض جانبی طولانی‌مدت یا عوارض دیر هنگامی ناشی از درمان من، وجود دارد؟
- چگونه می‌توانم خلاصه درمان و برنامه مراقبت پیگیری را برای نگهداری در سوابق شخصی خود دریافت کنم؟
- چه کسی مسئول مراقبت‌های بعدی من خواهد بود؟ آیا آنها تجربه‌ای با بهبودیافتگان سرطان دارند؟
- هر چند وقت یک‌بار نیاز به ملاقات‌های پیگیرانه با پزشک خواهم داشت؟
- بر اساس درمان‌های من، انجام چه آزمایش‌های غربالگری را توصیه می‌کنید؟
- چه مدت به این آزمایش‌ها نیاز خواهم داشت؟
- آیا باید داروهای خاصی مصرف کنم یا رژیم غذایی خاصی داشته باشم؟
- آیا باید به متخصص مراجعه کنم؟
- چگونه می‌توانم خطر بازگشت سرطان یا ابتلا به سرطان دوم را کاهش دهم؟
- اگر خیلی مضطرب هستم یا نگران بازگشت سرطان هستم با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- چه خدمات حمایتی برای بهبودیافتگان در دسترس من است؟ چه خدماتی برای خانواده‌ام وجود دارد؟