

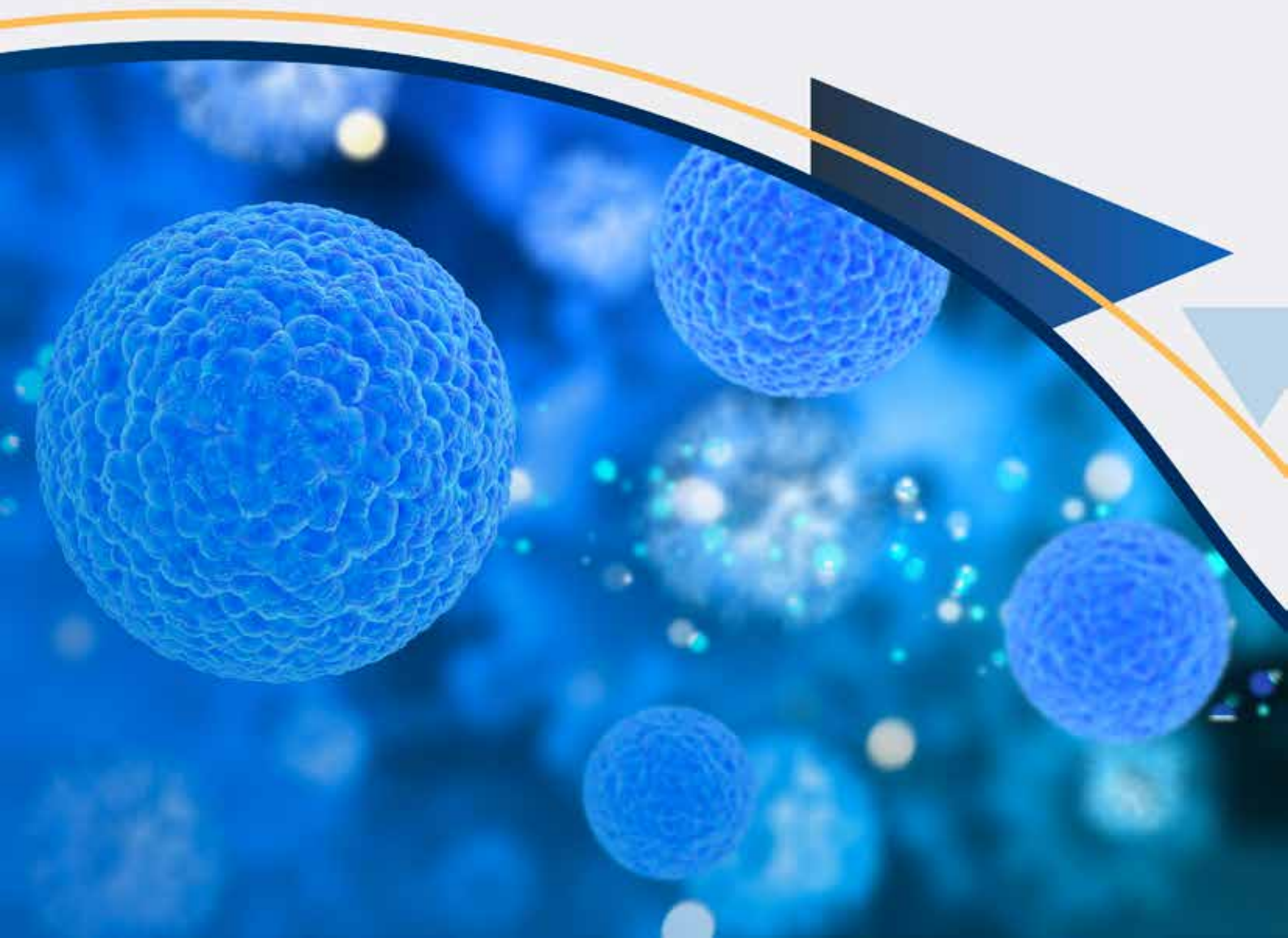
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سرطان عودکننده





سرطانی که باز می‌گردد

گاهی اوقات پس از درمان سرطان، سرطان بازمی‌گردد. این شرایط عود سرطان نامیده می‌شود و ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از درمان سرطان اصلی، رخ دهد. مشخص نیست آیا سرطان پس از پایان درمان عود می‌کند یا خیر. احتمال عود سرطان، به نوع و مرحله سرطان، بستگی دارد. پزشک می‌تواند در مورد خطر عود بیماری و مقابله با ترس از تشخیص سرطانی دیگر، بیشتر به شما اطلاعات دهد. این اطلاعات می‌تواند به شما کمک کند در صورت بازگشت سرطان، احساس آمادگی بیشتری داشته باشید.

چرا برخی سرطان‌ها عود می‌کنند؟

سرطان‌ها زمانی عود می‌کنند که تعداد کمی از سلول‌های سرطانی بعد از درمان، در بدن باقی بمانند. این سلول‌های کوچک با آزمایش‌های موجود، قابل ردیابی نیستند. باگذشت زمان، آنها می‌توانند تکثیر شوند و به اندازه‌ای رشد کنند که علائم ایجاد کنند یا با آزمایش مشخص شوند.

سرطان‌ها در چه مکانی عود می‌کنند؟

- محل بازگشت (عود) سرطان به نوع سرطان بستگی دارد. ممکن است:
- در همان قسمتی از بدن که سرطان اصلی وجود داشته، برگردد که عود موضعی نامیده می‌شود
 - در نزدیکی ناحیه سرطان اولیه، بازگردد که عود منطقه‌ای نامیده می‌شد
 - در قسمت دیگری از بدن که عود دوردست نامیده می‌شود
- برخی از انواع سرطان‌ها در مکان‌های خاصی عود می‌کنند. پزشکان این حالت را «الگوی عود» می‌نامند.

اگر در قسمت دیگری از بدن بازگردد، همان سرطان است؟

بلی. سرطانی که عود می‌کند، تحت عنوان محل شروع، نام‌گذاری شده است. به‌عنوان مثال، اگر سرطان سینه در کبد عود کند، به آن سرطان سینه متاستاتیک می‌گویند. متاستاتیک، به معنای گسترش سرطان است. به آن سرطان کبد نمی‌گویند، اگرچه به کبد سرایت کرده است، زیرا از آنجا شروع نشده است.



عود سرطان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پس از اتمام درمان اولیه سرطان، بیماران اغلب، یک برنامه مراقبتی پیگیرانه دریافت می‌کنند، که به آن طرح مراقبت بهبودی نیز می‌گویند. این طرح شامل برنامه‌ای برای ملاقات با پزشک، معاینات فیزیکی و احتمالاً آزمایش‌های دیگر است. هدف مراقبت‌های پیگیرانه، اطمینان از سلامتی شما و مراقبت از عود است. وابسته به نوع سرطان، ممکن است نیاز به آزمایش خون یا اسکن تصویربرداری داشته باشید. اغلب، معاینه و مکالمات دقیق، کانون مراقبت‌های بعدی خواهد بود. پزشک ممکن است از شما بخواهد، مراقب علائم خاص عود باشید.

اگر پزشک به عود سرطان مشکوک باشد، احتمالاً برای کسب اطلاعات بیشتر به آزمایش‌های تشخیصی دیگری نیاز خواهید داشت. این آزمایش‌ها می‌تواند شامل آزمایش خون و ادرار، اسکن تصویربرداری یا بیوپسی باشد.

درمان در شرایط بازگشت سرطان

اگر آزمایش نشان دهد که سرطان عود کرده است، پزشک در مورد گزینه‌های درمانی با شما صحبت خواهد کرد. این روند، شبیه برنامه‌ریزی برای درمان اصلی سرطان است. پزشک عوامل زیر را در نظر می‌گیرد:

- نوع سرطان، محل عود و شدت آن

- سلامت عمومی شما

- درمان اصلی و میزان اثربخشی آن

- اهداف شخصی شما برای درمان

- عوارض جانبی که با درمان اصلی تجربه کردید

- چه مدت از پایان درمان شما گذشته است

پزشک، همچنین، ممکن است آزمایش بالینی را پیشنهاد کند.

هنگام انتخاب یک گزینه درمانی، ممکن است بخواهید موارد زیر را در نظر بگیرید:

- اهداف هر درمان و مزایایی که از آن انتظار دارید

- خطرات و عوارض جانبی احتمالی

- چگونه هر درمان می‌تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد

در طول درمان، تسکین علائم و عوارض جانبی مهم است. این روند، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم درمانی در مورد علائم خود، از جمله علائم جدید یا متفاوت، صحبت کنید.



کنارآمدن با بازگشت سرطان

اگر سرطان شما عود کند، ممکن است احساسات متفاوتی داشته باشید. شوک، ناباوری، خشم و ترس همگی احساسات رایجی هستند. اضطراب و اندوه نیز رایج است. حتی ممکن است تشخی بازگشت سرطان، بیشتر از اولین تشخیص سرطان، ناراحت کننده باشد.

همچنین ممکن است به انتخاب درمان اصلی یا تصمیمات دیگر خود شک کنید. با این حال، مهم است به یاد داشته باشید که شما و تیم درمان، در آن زمان، بهترین تصمیم را گرفته‌اید. شما از اطلاعاتی که در دسترس داشتید، استفاده کرده‌اید.

ممکن است نگران کنارآمدن با دور دیگری از آزمایش‌ها و درمان باشید. اما بسیاری از افراد، به دلیل اینکه قبلاً تحت درمان بوده‌اند، آمادگی بهتری دارند. به عنوان مثال:

- دانش در مورد سرطان که به کاهش ترس و اضطراب در مورد ناشناخته‌ها کمک می‌کند
 - روابط با پزشکان، پرستاران و سایر اعضای تیم درمان
 - درک درستی از مراقبت‌های درمانی، بیمه درمانی و برخی اصطلاحات پزشکی
 - آگاهی از درمان‌های سرطان و عوارض جانبی، از جمله راه‌های مدیریت عوارض جانبی
 - پشتیبانی، مانند خانواده و دوستان، گروه‌های حمایتی و اعضای تیم درمان که برای حمایت از شما آموزش دیده‌اند
 - برای مدیریت استرس از ورزش، مدیتیشن، گذراندن وقت با دوستان و سایر فعالیت‌ها استفاده کنید
- وقتی متوجه می‌شوید سرطان عود کرده، احساس ناراحتی عادی است. اگر احساس ناراحتی طولانی مدتی داشتید یا این احساس، بر فعالیت‌های روزانه شما تأثیر می‌گذارد، از تیم درمان در مورد مشاوره سؤال کنید. حمایت‌های روان‌شناسی، ممکن است در زمینه‌های زیر، به شما کمک کند:
- راه‌های مقابله را بیاموزید
 - علائم سرطان و عوارض جانبی درمان را مدیریت کنید
 - واضح‌تر به تجربه سرطان خود فکر کنید
- می‌توانید به استفاده از گروه‌های پشتیبانی به صورت حضوری یا انجمن‌های آنلاین نیز فکر کنید. این گروه‌ها، مکان‌هایی هستند که می‌توانید در مورد احساسات و تجربیات خود با افرادی که دارای تجربیات مشابه هستند، صحبت کنید.



سؤالاتی که باید از تیم درمان بپرسید

اگر سرطان شما عود کرد، ممکن است بخواهید از پزشک یا تیم درمانی خود، برخی از سؤالات زیر را بپرسید.

- چرا سرطان من برگشته است؟
- عود سرطان، برای سلامتی من در آینده، چه معنایی دارد؟
- آیا برای اطلاع از عود سرطان به آزمایش‌های بیشتری نیاز دارم؟
- آیا مرحله بیماری من تغییر کرده است؟
- آیا سرطان قابل درمان است؟ چه درمانی را توصیه می‌کنید؟
- کدام کارآزمایی بالینی برای من مناسب است؟
- آیا می‌توانیم سرطان را متوقف یا کند کنیم؟ آیا سرطان عمر من را کوتاه می‌کند؟
- اگر نمی‌خواهم سرطان را درمان کنم، چه گزینه‌هایی برای حمایت از کیفیت زندگی‌ام وجود دارد؟
- اگر من در مورد این تشخیص بسیار نگران یا مضطرب هستم، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- من می‌خواهم با افراد دیگری که به این نوع سرطان مبتلا شده‌اند صحبت کنم. آیا می‌توانید به من کمک کنید تا با آنها ارتباط برقرار کنم؟

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان

