

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

تصمیم‌گیری راجع به درمان





تصمیم‌گیری در مورد درمان سرطان

پس از تشخیص سرطان، افراد مبتلا و خانواده‌هایشان، باید تصمیم‌های زیادی در مورد نحوه درمان، بگیرند. این تصمیمات می‌تواند با اضطراب، کلمات ناآشنا، آمار مختلف و احساس فوریت در تصمیم‌گیری، تبدیل به فرایندی پیچیده شود. اگر در شرایط اضطراری نیستید، زمانی را به تحقیق در مورد گزینه‌های خود اختصاص دهید، سؤال بپرسید و با خانواده و دوستان صحبت کنید.

تصمیم‌گیری در مورد درمان، تصمیمی شخصی است و شما باید در مورد انتخاب‌های خود، احساس راحتی کنید. اما بسیاری از مردم نمی‌دانند از کجا و چگونه شروع کنند. در ادامه، چند گام ساده و مهم وجود دارد که می‌توانید هنگام شروع فرایند تصمیم‌گیری، آنها را مدنظر قرار دهید.

فهم تشخیص

برنامه درمان شما به نوع سرطان و مرحله تشخیص داده‌شده برای سرطان، بستگی دارد. چهار سؤال مهم وجود دارد که باید با تیم مراقبت از سرطان خود، آنها را مطرح کنید:

چه نوع سرطانی دارم؟ تشخیص شامل نوع سرطانتان نیز، می‌شود. درک نوع سرطان و اینکه بیماری از کجا شروع شده، به تیم مراقبت از سرطان کمک می‌کند تا بدانند چگونه آن را درمان کنند.

سرطان در کجا قرار دارد؟ به پاسخ این سؤال، مرحله‌بندی سرطان می‌گویند. مرحله‌بندی سرطان راهی برای توصیف محل سرطان، در بدن است. مرحله سرطان به شما می‌گوید سرطان در کجا قرار دارد، اندازه آن چقدر است، آیا به بافت‌های مجاور رشد کرده است یا خیر، و آیا به غدد لنفاوی مجاور یا سایر قسمت‌های بدن و اندام‌ها گسترش یافته است یا خیر. درمانی که دریافت می‌کنید علاوه بر نوع، به مرحله سرطان نیز، بستگی دارد.

تشخیص و مرحله سرطان من به چه معناست؟ این سؤال به شما کمک می‌کند پیش‌آگهی (احتمال بهبودی) خود را، درک کنید. همچنین، به شما در درک اهداف درمان کمک می‌کند. برای برخی افراد، هدف از درمان، از بین رفتن کامل نشانه‌ها و بیماری خواهد بود. برای دیگران، هدف درمان، آن است که تاحدامکان، زندگی خود را با وجود بیماری، به بهترین شکل ممکن، ادامه دهند. (گاهی از آن، به‌عنوان «کیفیت زندگی» نام‌برده می‌شود).



چه گزینه‌هایی برای درمان وجود دارد؟ این رایج‌ترین سؤالی است که همه افراد مبتلا به سرطان و مراقبان آنها، به دنبال پاسخ آن هستند. به جز مواقعی که تیم مراقبت سلامتی شما، شروع فوری درمان را توصیه کند، مهم است برای درک و بررسی اطلاعات مربوط به نوع سرطان و داده‌های خاص کسب شده در حین روند تشخیص، زمان بگذارید تا در مورد گزینه‌های درمانی توصیه شده، تصمیم‌گیری کنید.

پس از درک نوع سرطان، مرحله، و اهداف درمان، شما و تیم مراقبت از سرطان می‌توانید برای تنظیم برنامه درمانی با یکدیگر همکاری کنید. زمانی را برای آگاهی از تمامی گزینه‌های درمانی ممکن و برطرف کردن هر گونه ابهام، اختصاص دهید. از پزشک خود بپرسید که از هر یک از درمان‌های پیشنهادی، چه انتظاراتی می‌توانید داشته باشید، از جمله مواردی مانند این که چه پیامدهای شخصی برای شما خواهند داشت (تغییرات حاصل در کیفیت زندگی) و اینکه چقدر می‌توانند در درمان بیماری، مفید باشند. گاهی اوقات، پاسخ این سؤالات ممکن است نامشخص باشد. به این علت که هرکس، عوارض جانبی متفاوتی را تجربه می‌کند. همچنین نتایج درمان در افراد، متفاوت است. با تیم مراقبت از سرطان خود، در مورد نحوه مدیریت عوارض جانبی احتمالی، صحبت کنید. از انکولوژیست خود بپرسید که کدام برنامه درمانی را توصیه می‌کند و چگونه این تصمیم را گرفته است. به این نوع گفتگوها، تصمیم‌گیری مشترک می‌گویند.

درک اهداف گزینه‌های درمانی

پزشک ممکن است از برخی درمان‌ها برای کاهش پیشرفت بیماری، متوقف کردن، یا از بین بردن سرطان استفاده کند. آنها همچنین از مراقبت‌های تسکینی و حمایتی، برای مدیریت علائم و عوارض جانبی، استفاده خواهند کرد. به عنوان مثال، اگر درمان سرطان باعث تهوع شود، راه‌های مختلفی برای جلوگیری یا کاهش حالت تهوع، مانند استفاده از دارو، وجود دارد.

در گفتگو با پزشک در مورد گزینه‌های درمانی، مهم است که اهداف هر درمان را درک کنید. این اطلاعات، می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین تصمیم را در مورد گزینه‌های درمانی خود، بگیرید.

هدف انواع درمان سرطان شامل دو گزینه می‌شود: درمان سرطان یا کنترل سرطان.

درمان‌های علاجي سرطان هنگامی که از روش‌های درمانی برای از بین بردن سرطان استفاده می‌شود، آنها را «درمان‌های علاجي» می‌نامند. یک طرح درمانی برای سرطان، شامل مراقبت‌های تسکینی و حمایتی برای مدیریت علائم و عوارض جانبی نیز، می‌شود.

درمان‌های تسکینی سرطان. گاهی اوقات، علاج سرطان ممکن نیست. این بدان معنا نیست که نمی‌توان سرطان را برای مدت معینی کنترل کرد یا درمان نمود. درمان‌هایی که برای کنترل سرطان مورداستفاده قرار می‌گیرند، «درمان‌های تسکینی سرطان» نامیده می‌شوند. این نوع درمان‌ها، تاحدامکان، به کاهش علائم و عوارض جانبی، کمک می‌کنند. هدف درمان تسکینی سرطان، کمک به بیمار برای افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی، تاحدامکان است.

زمانی برای درک اهداف پزشکی درمان، پردازش اطلاعاتی که تیم درمانی به شما می‌دهد، و پرسش و رفع ابهام‌هایتان، اختصاص دهید. مطمئن شوید از اهداف، نتایج درمانی مورد انتظار و خطرات احتمالی درمان‌های توصیه شده، کاملاً آگاه هستید. در طول این مکالمه، پزشک می‌تواند به شما بگوید که آیا روند درمانی توصیه شده، علاجي یا تسکین‌دهنده است.

تصمیم‌گیری راجع به اولویت‌ها

در این مرحله، باید اولویت‌های خود را مشخص کرده و آنها را به پزشک، اطلاع دهید. زمانی که پزشک اولویت‌های شما را بداند، می‌تواند در زمینه تصمیم‌گیری آگاهانه درمان و مراقبت پزشکی، بهتر کمک کند. برخی افراد، تهاجمی‌ترین درمان ممکن را می‌خواهند. افراد دیگر، ترجیح می‌دهند علائم و عوارض جانبی کمتری را تجربه کنند. تیم درمانی شما، می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید چه چیزی برای شما اهمیت دارد.

این سؤالات را از خود بپرسید:

- راجع به درمان، بیشتر نگران چه چیزی هستم؟ برای مثال، اگر در مورد عوارض جانبی نگران هستید، پزشک می‌تواند گزینه‌های مختلف درمانی، عوارض جانبی رایج و نحوه مدیریت یا پیشگیری از آنها را توضیح دهد. یا اگر بیشتر نگران هزینه هستید، تیم درمانی شما می‌تواند منابع مالی موجود را، به شما معرفی کند.
- در حال حاضر چه چیزی برای من مهم است؟
- اگر سرطانم بدتر شود اولویت‌های من چیست؟ درباره تصمیم‌گیری در مورد مراقبت‌های پیشرفته سرطان



و مشخص کردن خواسته‌های مراقبت‌های سلامتی خود، به صورت مکتوب، بیشتر بیاموزید.

طبیعی است که در طی تجربه روند درمان، اهداف و اولویت‌های شما تغییر کند. (ممکن است پس از تجربه عوارض درمانی تهاجمی، بخواهید روش درمان خود را تغییر دهید.) در این حالت، مهم است که راجع به شرایط خود و یا اولویت‌های جدیدتان با تیم مراقبت‌های سلامتی، صحبت کنید.

درک عوارض جانبی، خطرات و مزایای هر گزینه درمانی

قبل از اینکه در مورد درمان تصمیم بگیرید، مهم است مزایا و خطرات هر گزینه درمانی را بسنجید. به عنوان مثال، گاهی اوقات، درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی طولانی مدت یا عوارضی دیررس ایجاد کند. عوارضی که ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از درمان، ایجاد شود. این عوارض می‌تواند شامل نگرانی‌های مربوط به سلامت جنسی یا باروری باشد. همیشه در مورد عوارض جانبی احتمالی درازمدت، از جمله مشکلات احتمالی باروری و گزینه‌های موجود برای حفظ باروری، قبل از شروع درمان، با تیم مراقبت از سرطان خود صحبت کنید. سایر خطرات و مزایایی که باید در نظر بگیرید عبارتند از:

- احتمال نتیجه‌بخش بودن درمان
- عوارض جانبی بالقوه کوتاه مدت و بلندمدت
- احتمال عود سرطان پس از درمان
- احتمال زندگی طولانی‌تر با یا بدون دریافت درمان
- تأثیراتی که بر کیفیت زندگی و استقلال شما می‌گذارد

عوامل دیگری که باید هنگام تصمیم‌گیری در مورد درمان سرطان، در نظر بگیرید

هنگام تصمیم‌گیری در مورد گزینه‌های درمانی خود، بر اساس اولویت‌هایتان، می‌توانید عوامل دیگری را نیز، در نظر بگیرید. این عوامل، ممکن است شامل موارد زیر باشد:

استفاده از نظر دوم اکثر مردم ترجیح می‌دهند نظر دومی را از پزشک دیگری، دریافت کنند. انکولوژیست‌های مختلف ممکن است تجربیات متفاوتی با درمان‌های مختلف، از جمله آزمایش‌های بالینی، یا نوع خاصی از سرطان، داشته باشند. گرفتن نظر دوم یا سوم امری رایج است و می‌تواند به شما کمک کند نسبت به طرح درمانی و انکولوژیست انتخابی خود، اطمینان بیشتری داشته باشید.



دستورالعمل‌های مشاوره یا سایر ابزارهای تصمیم‌گیری. انجمن‌های تخصصی سرطان‌شناسی و سایر سازمان‌ها، دستورالعمل‌های بالینی مختلف و ابزارهای تصمیم‌گیری درمان را منتشر می‌کنند. این ابزارها به پزشکان و بیماران کمک می‌کند تا گزینه‌های درمانی مختلف را، بهتر درک کنند. با تیم مراقبت از سرطان خود، صحبت کنید تا جزئیات بیشتری در مورد توصیه‌های درمانی از سازمان‌های پزشکی بیابید. همچنین در بخش معرفی انواع سرطان‌ها در سایت، به درمان‌های پیشنهادی برای هر سرطان نیز، اشاره شده است.

تصمیم خود را با افرادی که به آنها اعتماد دارید، در میان بگذارید. برخی افراد، صحبت کردن راجع به نگرانی‌های خود، با افرادی که به آنها اعتماد دارند را، مفید می‌دانند. افرادی مانند:

- خانواده و دوستان
- یکی از اعضای جامعه روحانیت
- یک مشاور معنوی
- مددکار اجتماعی انکولوژی
- فرد دیگری که سرطان دارد

درک آمار. پزشک ممکن است در هنگام توصیف گزینه‌های درمانی، آماری را ذکر کند. این آمار می‌تواند شامل نرخ بهبودی، نرخ بهبودی بدون بیماری و نرخ بهبودی بدون پیشرفت بیماری باشد. این اعداد می‌توانند راهنمای خوبی برای فهم تفاوت‌های گزینه‌های درمانی باشند. با این حال، مهم است به یاد داشته باشید، این آمار، نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که درمان چقدر برای شما مؤثر خواهد بود. نتایج هر فرد، متفاوت است. تیم درمانی شما می‌تواند توضیح دهد که این آمار چگونه با گزینه‌های درمانی شما، مرتبط می‌شود. درباره نحوه درک آمار مورد استفاده برای ارزیابی درمان بیشتر بیاموزید.

سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

این سؤالات را از تیم مراقبت سلامتی در مورد طرح درمانی پیشنهادی‌شان بپرسید:

- چه نوع سرطانی دارم؟
- سرطان در کجا قرار دارد؟
- این برای من به چه معناست؟
- گزینه‌های برنامه درمانی من چیست؟



- چه زمانی باید تصمیم بگیرم؟
- چه برنامه درمانی را پیشنهاد می‌کنید؟ چرا؟
- هدف از برنامه درمانی توصیه شده چیست؟
- هدف هر درمان در طرح درمانی چیست؟ آیا برای از بین بردن سرطان، کنترل علائم یا هر دو است؟
- خطرات و مزایای طرح درمانی پیشنهادی چیست؟
- عوارض کوتاه‌مدت این طرح درمانی چیست؟
- عوارض احتمالی طولانی‌مدت یا دیررس این درمان چیست؟
- برای پیشگیری یا تسکین عوارض جانبی چه باید کرد؟
- آیا می‌توانید پزشک یا مرکز سرطان دیگری را معرفی کنید که بتوانم نظر دوم را دریافت کنم؟

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان

