

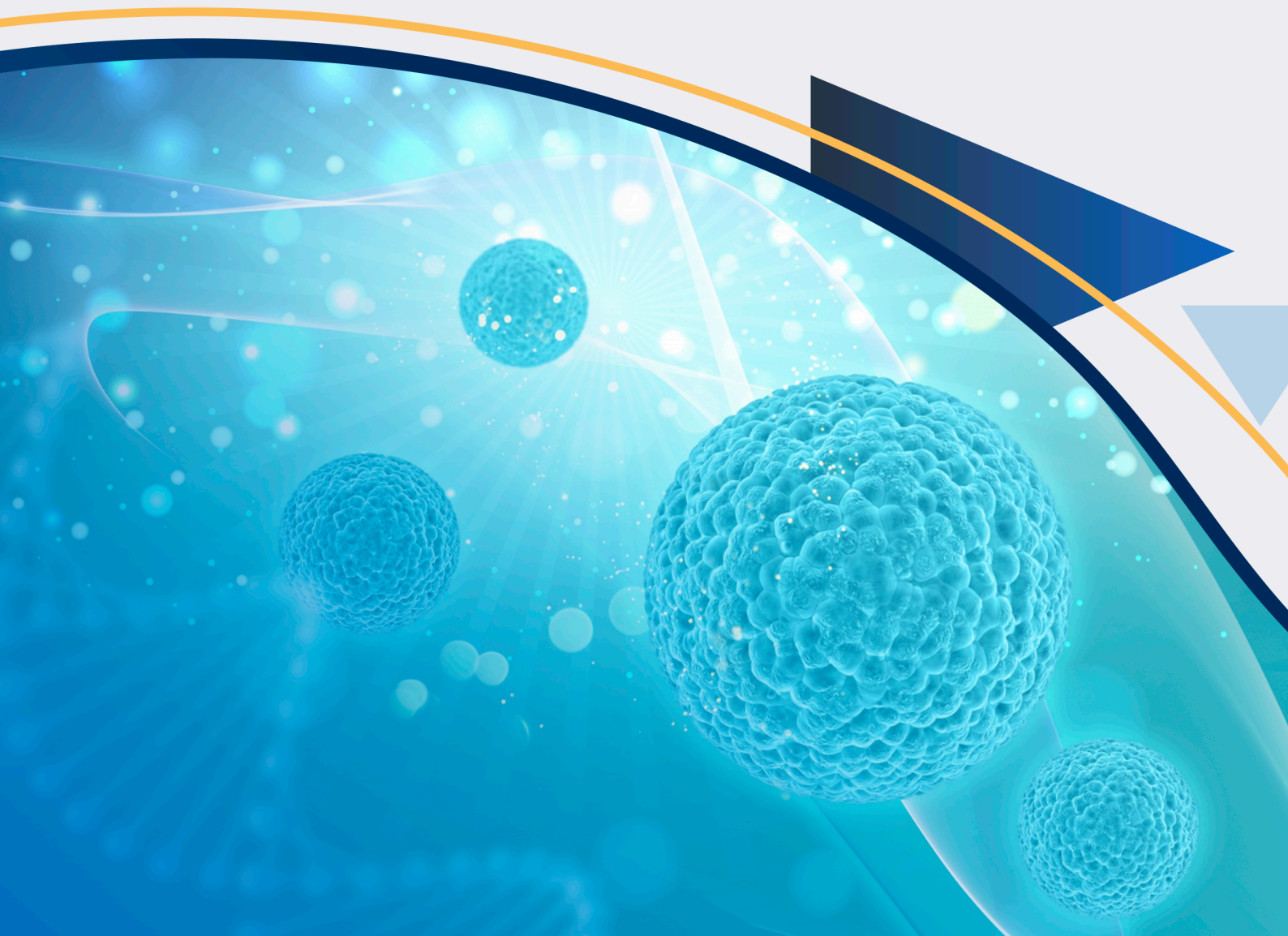
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با سرطان متاستاتیک





مدارا با سرطان متاستاتیک

متاستاز زمانی اتفاق می‌افتد که سرطان از جایی که شروع شده، به قسمت دیگری از بدن، گسترش می‌یابد. متاستاز را نباید با «سرطان پیشرفته محلی» اشتباه گرفت. متاستاز، سرطانی است که به بافت‌ها یا غدد لنفاوی مجاور گسترش یافته، اما در سراسر بدن پخش نشده است.

نام‌گذاری سرطان متاستاتیک

ممکن است نام‌گذاری سرطان متاستاتیک برای شما گیج‌کننده باشد. پزشکان یک متاستاز را در کنار نام سرطان اصلی، نام می‌برند. به عنوان مثال، سرطان سینه که به استخوان گسترش می‌یابد، سرطان استخوان نیست. به آن سرطان سینه متاستاتیک می‌گویند.

داشتن سرطان متاستاتیک به چه معناست؟

در گذشته، بسیاری از مردم با سرطان متاستاتیک عمر زیادی نداشتند. حتی با درمان‌های پیشرفته‌ی امروزی، بهبودی همیشه امکان‌پذیر نیست. اما پزشکان اغلب می‌توانند سرطان را کنترل کنند و علائم را کاهش دهند، حتی اگر نتوانند آن را درمان کنند. یعنی در بسیاری از مواقع، داشتن زندگی با کیفیتی خوب، برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها امکان‌پذیر است.

سرطان متاستاتیک چگونه درمان می‌شود؟

درمان به نوع سرطان، گزینه‌های درمانی موجود و خواسته‌های شما بستگی دارد. همچنین به سن، سلامت عمومی، درمان قبلی و عوامل دیگر نیز بستگی دارد. درمان سرطان متاستاتیک شامل جراحی، شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، ایمونوتراپی و پرتودرمانی است.

اهداف درمان

برای بسیاری از افراد مبتلا به سرطان، هدف درمان تلاش برای درمان است. این موضوع، به معنای از بین رفتن سرطان و عدم بازگشت آن است. در درمان سرطان متاستاتیک، ممکن است درمان کامل سرطان، هدفی واقعی و دست‌یافتنی نباشد. با این حال، ممکن است هنوز امیدی وجود داشته باشد. منطقی است که از پزشک خود بپرسید که آیا درمان کامل سرطان (علاج) هدف روند درمانی است یا خیر. اگر علاج سرطان، هدف درمان نیست، هدف این است به فرد کمک کنیم تا زمانی که ممکن است، زندگی خوبی

داشته باشد. به طور دقیق‌تر، این هدف را می‌توان به ۴ بخش تقسیم کرد:

- کمترین عوارض احتمالی سرطان را داشته باشد
- کمترین عوارض ممکن در نتیجه‌ی درمان سرطان
- برای اینکه فرد مبتلا به سرطان بهترین کیفیت زندگی را داشته باشد
- افزایش طول عمر فرد مبتلا به سرطان

هر فرد برای هر یک از این موارد ارزش متفاوتی قائل است. مهم است که به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید چه چیزی برای شما مهم است.

دریافت درمان سرطان متاستاتیک می‌تواند به شما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنید و احساس بهتری داشته باشید. اما دریافت درمان همیشه منوط به تصمیم شماست.

راجع به تصمیم‌گیری در مورد درمان سرطان بیشتر بیاموزید. این توصیه‌ها شامل اطلاعاتی در مورد درمان بسیاری از انواع سرطان متاستاتیک است.

زندگی با سرطان طولانی‌مدت

هنگامی که پزشکان می‌توانند سرطان متاستاتیک را درمان کنند، وضعیت شما ممکن است؛ مانند فردی باشد که یک بیماری مزمن یا طولانی‌مدت دارد. نمونه‌هایی از بیماری‌های مزمن عبارت‌اند از دیابت نوع ۱، نارسایی احتقانی قلب و مولتیپل اسکلروزیس. پزشکان می‌توانند این شرایط را کنترل کنند، اما آنها را درمان نمی‌کنند.

چالش‌های زندگی با سرطان

زندگی با سرطان متاستاتیک چالش‌برانگیز است. چالش‌ها برای همه متفاوت است، اما می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- احساس ناراحتی از بازگشت سرطان. ممکن است احساس ناامیدی، عصبانیت، غم و اندوه داشته باشید، و انگار هیچ‌کس، حتی خانواده، نمی‌فهمد که چه دورانی را از سر می‌گذرانید.
- نگرانی از اینکه درمان کمکی نمی‌کند و سرطان بدتر می‌شود.
- رسیدگی به آزمایش‌ها، قرار ملاقات‌های پزشک و تصمیم‌گیری‌ها.
- صحبت با خانواده و دوستان در مورد سرطان.
- اگر احساس خستگی می‌کنید یا عوارض جانبی ناشی از درمان دارید، برای انجام فعالیت‌های روزانه به کمک نیاز دارید.

- یافتن حمایت عاطفی و معنوی.
- هزینه درمان بیشتر حتی اگر بیمه داشته باشید، ممکن است خدمات بیمه، همه چیز را پوشش ندهد.

مقابله با چالش‌های سرطان متاستاتیک

برای درک وضعیت خود، ممکن است بخواهید نظر دوم دریافت کنید. بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که گرفتن نظر از یک متخصص سرطان‌شناسی دیگر کمک می‌کند و بسیاری از پزشکان، بیماران را به انجام این کار تشویق می‌کنند.

پزشک می‌تواند به شما در مقابله با علائم سرطان و عوارض جانبی درمان کمک کند. به‌عنوان مثال، اگر درد دارید، درمان شما ممکن است شامل جراحی برای برداشتن تومور در ناحیه دردناک باشد. پزشک شما همچنین ممکن است داروهای مسکن یا داروهای ضد تهوع را نیز تجویز کند.

مقابله با احساسات و تغییرات سبک زندگی

مقابله با احساسات و چالش‌های جدید، بخش مهمی از زندگی با سرطان متاستاتیک است. راه‌های مقابله عبارت‌اند از:

- یادگیری در مورد متاستاز. ممکن است بخواهید تمام حالت‌ها و چالش‌های احتمالی، یا اطلاعات اولیه را بدانید.
- صحبت با یک متخصص مراقبت‌های سلامتی، مانند روانشناس، روانپزشک، مشاور یا مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی.
- مدیریت استرس. استفاده از تکنیک‌های برنامه‌ریزی روزانه فعالیت‌ها و تکنیک‌های آرام‌بخش مانند مدیتیشن و یوگا، گزینه‌های زیادی برای کمک به کاهش سطح استرس شما وجود دارد.
- یافتن معنا. صحبت با مشاور یا روحانی، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

احساسات و نگرانی‌های خود را بشناسید

حتی زمانی که روند درمان اثربخش است، صحبت در مورد ترس‌ها و نگرانی‌ها مهم است. علائم هیجانی خود را به تیم مراقبت‌های سلامتی‌تان اطلاع دهید. افراد ممکن است سال‌ها با سرطان متاستاتیک زندگی کنند. پزشک می‌تواند در داشتن بهترین کیفیت زندگی در این دوران، به شما کمک کند. بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، منابع حمایتی متناسب با شرایط هر بیمار را ارائه می‌دهند.



حمایت از مراقبین بیمار

عزیزان شما نیز ممکن است برای مقابله با شرایط، به کمک نیاز داشته باشند. اگر یکی از اعضای خانواده یا دوستی، مبتلا به سرطان متاستاتیک باشد، به‌ویژه برای افرادی که از وی مراقبت می‌کنند، برای فرد، چالش‌برانگیز است. آنها می‌توانند راه‌های مقابله‌ای که در قسمت‌های قبل توضیح داده شده را، امتحان کنند. همچنین، تیم مراقبت‌های سلامتی شما، می‌توانند روش‌های دیگری را پیشنهاد کنند. به‌عنوان مثال، گروه‌های حمایتی حضوری و آنلاین برای اعضای خانواده افراد مبتلا به سرطان وجود دارد.