

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

وقتی سرطان تنها نگرانی شما برای سلامتی نیست





وقتی سرطان تنها نگرانی شما برای سلامتی نیست

بسیاری از افراد علاوه بر سرطان، شرایط سلامتی نیز دارند. هر نگرانی سلامتی که همزمان با سرطان دارید را می‌توان یک بیماری همبود، یک بیماری مزمن یا یک بیماری همراه نامید. از هر ۴ بزرگسال، یک نفر حداقل ۲ بیماری مزمن دارد و در بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر نیز شایع‌تر است. برخی از انواع رایج شرایط همبود عبارت‌اند از:

- فشارخون بالا
- بیماری قلبی
- بیماری ریه
- دیابت
- بیماری کلیوی
- آرتروز

هنگام ابتلا به سرطان، نادیده‌گرفتن سایر شرایط سلامتی آسان است. به‌عنوان مثال، اهمیت مراقبت از فشارخون بالا یا دیابت می‌تواند کمتر از درمان سرطان به نظر برسد. اما موفقیت درمان سرطان تا حدی به سلامت عمومی شما بستگی دارد و گاهی اوقات درمان سرطان می‌تواند شرایط دیگر را وخیم‌تر کند. به همین دلیل مهم است که سایر شرایط سلامتی شما تحت درمان، مدیریت و نظارت باشد.

شرایط همبود چگونه می‌تواند بر درمان سرطان تأثیر بگذارد؟

مهم است بدانید مشکل(های) سلامتی مزمن شما چگونه می‌تواند بر درمان سرطان تأثیر بگذارد. برخی از خطرات می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- واکنش‌های ناخواسته بین داروهای سرطان و سایر داروها که تداخلات دارویی نامیده می‌شود.
 - سرطان یا درمان آن مشکلات مزمن سلامتی شما را بدتر می‌کند. این شرایط ممکن است تکمیل برنامه درمان سرطان را دشوارتر کند.
 - بهبودی آهسته پس از درمان سرطان به دلیل سایر مشکلات سلامتی.
- شما باید با تیم مراقبت از سرطان خود در مورد سایر مشکلات سلامتی که دارید و داروهایی که برای آنها مصرف می‌کنید صحبت کنید. تیم مراقبت از سرطان شما برای کاهش این خطرات با شما همکاری خواهد کرد. برای مثال، ممکن است پزشک از شما بخواهد که مصرف داروی فعلی را در طول درمان سرطان قطع کنید یا داروی فعلی را تغییر دهید. دلیل این تغییرات آن است که برخی از داروها هنگام تداخل با درمان‌های سرطان یا



داروهایی که برای تسکین عوارض جانبی تجویز می‌شوند، می‌توانند نتایج ناخواسته‌ای ایجاد کنند.

شرایط همبود در طول درمان سرطان چگونه مدیریت می‌شود؟

مشکلات رایج سلامتی و نحوه مدیریت آنها در طول درمان سرطان در ادامه مورد بحث قرار گرفته است. بیماری قلبی و فشارخون: برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند بر قلب یا فشارخون تأثیر بگذارند. این شرایط، اغلب یک عامل نگرانی برای افراد مسن است که ممکن است در حال حاضر خطر بالاتری برای این شرایط داشته باشند.

از تیم مراقبت‌های سلامت خود بپرسید که آیا درمان سرطان یا هر یک از داروهای جدید شما ممکن است بر قلب یا فشارخون تأثیر بگذارد. با انکولوژیست خود که متخصص سرطان است، و پزشک متخصص قلب، همکاری کنید تا در صورت نیاز، داروهای خود را تنظیم کرده و از قلب خود در طول درمان سرطان محافظت کنید. پزشک شما همچنین ممکن است عملکرد قلب و فشارخون شما را به طور منظم در طول درمان آزمایش کند. درباره نحوه مدیریت فشار خون بالا و بیماری قلبی در طول درمان سرطان بیشتر بدانید .

بیماری ریه: برخی از انواع شیمی‌درمانی ممکن است خطر التهاب ریه، سرفه یا تنگی نفس را افزایش دهند. قبل از شروع درمان سرطان، اگر به بیماری مزمن ریوی مبتلا هستید، به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید. این شامل آسم، آمفیزم یا بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) است.

دیابت: اگر دیابت دارید، باید سطح گلوکز یا قند خون خود را در طول درمان سرطان به دقت کنترل کنید. برخی از داروهای شیمی‌درمانی و داروهایی که برای عوارض جانبی استفاده می‌شوند، مانند استروئیدها، می‌توانند سطح قند خون را افزایش دهند. همچنین ممکن است به دلیل کاهش فعالیت جسمانی و استرس نیز سطح قند بالاتر رود. عوارض جانبی مانند تهوع و استفراغ یا تغییر در نحوه غذاخوردن نیز بر قند خون شما تأثیر می‌گذارد. اگر دیابت دارید، با تیم مراقبت‌های سلامت خود همکاری کنید تا برنامه‌ای برای نظارت و مدیریت سطح قند خون در طول درمان تهیه کنید. این ممکن است به معنای بررسی بیشتر قند خون یا تنظیم دوز داروی دیابت باشد. درباره مدیریت دیابت در طول درمان سرطان بیشتر بدانید.

بیماری کلیوی: «بیماری کلیه» می‌تواند به چندین بیماری مختلف اشاره داشته باشد که بر کلیه‌های شما تأثیر

می‌گذارد. درحالی‌که مشکلات مزمن کلیه در افراد مسن بسیار شایع‌تر است، اما ممکن است در هر سنی رخ دهد. برخی داروها، از جمله برخی از انواع شیمی‌درمانی، می‌توانند بر کلیه‌های شما تأثیر بگذارند و خطر ابتلا به مشکلات کلیوی یا بدتر شدن مشکلات کلیوی موجود را افزایش دهند. اگر سابقه مشکلات کلیوی دارید، احتمالاً آزمایش خون منظمی برای بررسی عملکرد کلیه‌هایتان انجام خواهید داد. اینکه کلیه‌های شما چقدر خوب کار می‌کنند ممکن است نوع شیمی‌درمانی که می‌توانید انجام دهید یا اینکه چند بار شیمی‌درمانی انجام شود را تعیین می‌کند.

اضطراب و افسردگی: غم و اندوه و نگرانی احساسات عادی در طول زندگی هستند و بسیاری از افراد زمان‌های کوتاهی از اضطراب یا افسردگی را تجربه می‌کنند. اما زمانی که چنین احساساتی ادامه داشته باشد و در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند، به عنوان شرایط مزمن در نظر گرفته می‌شود. اضطراب و افسردگی شرایط مزمن شایع برای افراد مبتلا به سرطان است. برخی از افراد ممکن است پس از تشخیص سرطان دچار اضطراب و/یا افسردگی شوند و برخی از افراد قبل از تشخیص این شرایط را دارند.

افسردگی و اضطراب می‌تواند این موارد را دشوار کند:

- در مورد درمان تصمیم بگیرید
- دارو را به‌موقع مصرف کنید یا آزمایش‌های لازم را داشته باشید
- از خانواده و سایر عزیزان خود حمایت بخواهید و کمک آنها را بپذیرید

اضطراب یا افسردگی در هر سنی ممکن است رخ دهد. هر دو قابل درمان است. ممکن است دارو مصرف کنید، از یک درمانگر کمک بگیرید یا ترکیبی از این درمان‌ها را استفاده کنید. مهم است که به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید که چگونه اضطراب یا افسردگی را مدیریت می‌کنید. مانند سایر داروها، این احتمال وجود دارد دارویی که برای درمان اضطراب و افسردگی خود مصرف می‌کنید، در درمان سرطان شما اختلال ایجاد کند. اگر چنین باشد، تیم مراقبت‌های سلامت با شما همکاری می‌کند تا دارو یا درمان دیگری برای اضطراب و/یا افسردگی شما پیدا کند.

اگر تجربه یا سابقه افسردگی و اضطراب دارید، به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید. قبل از قطع هر دارویی برای این شرایط با آنها مشورت کنید. منابع زیادی وجود دارد که تیم مراقبت‌های سلامت می‌تواند در



مورد آنها به شما اطلاعات دهد. این منابع شامل گروه‌های حمایت از سرطان، کمک یک مددکار اجتماعی و/یا حمایت خانواده و دوستان است.

درد و مشکلات حرکتی: مشکلات موجود با درد، مانند آرتрит یا آسیب قبلی، می‌تواند در طول درمان سرطان مشکلاتی ایجاد کند. برای مثال، این مشکلات می‌توانند انجام فعالیت‌های روزانه، ورزش مفید یا رفتن به قرارهای پزشکی را سخت‌تر کنند. آنها همچنین می‌توانند خطر برخی عوارض جانبی را افزایش دهند.

فعالیت بدنی برای سلامت کلی شما، به‌ویژه برای افراد مبتلا به سرطان مهم است. تیم مراقبت‌های سلامت، از شما می‌خواهد که در طول درمان و پس از آن تا جایی که می‌توانید فعال باشید. آنها را در مورد مشکلات موجود که ممکن است برای شما درد ایجاد کند، مطلع کنید. ممکن است صحبت با یک متخصص در این زمینه، مانند یک فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر، یک متخصص توان‌بخشی سرطان، یا یک متخصص ورزش انکولوژی مفید باشد.

از دست دادن حافظه و سردرگمی ذهنی: بزرگسالان بالای ۶۵ سال به ویژه در خطر ابتلا به مشکلات موجود با از دست دادن حافظه و سردرگمی ذهنی هستند. درمان سرطان می‌تواند این مشکلات را بدتر کند. اگر این علائم را دارید به تیم مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید.

مشکلات دهان و دندان: در مورد تمام درمان‌های سرطان خود به دندانپزشک اطلاع دهید. این امر به‌ویژه در صورتی که مشکلاتی در دهان یا دندان خود دارید، بسیار مهم است. همچنین مطمئن شوید که انکولوژیست شما از این مشکلات اطلاع دارد.

در صورت امکان، قبل از شروع درمان سرطان، سعی کنید درمان‌های دندانپزشکی لازم را انجام دهید. یا برای بعد از درمان برنامه‌ریزی کنید. بسته به میزان سلامت دهان و دندان‌هایتان، ممکن است لازم باشد قبل از درمان سرطان به دندانپزشک مراجعه کنید. این دندانپزشکی است که در درمان افراد مبتلا به سرطان تخصص دارد. درباره بهداشت دهان و دندان بیشتر بدانید.

نکاتی برای مدیریت بیش از یک بیماری همبود

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان و بهبودیافتگان سرطان، به‌ویژه بزرگسالانی که ۶۵ سال و بالاتر هستند، بیش از یک بیماری مشترک دارند. این شرایط می‌تواند مراقبت از سرطان و مراقبت‌های بعدی را پیچیده‌تر کند. اگر چندین بیماری همبود دارید، این نکات می‌تواند به شما و تیم مراقبت‌های سلامت شما کمک کند تا



مراقبت‌های کلی خود را مدیریت کنید.

پرونده پزشکی شخصی خود را به‌روز نگه دارید. هنگامی که برای اولین بار با تیم مراقبت از سرطان خود ملاقات می‌کنید، مهم است که در مورد سابقه پزشکی کامل خود به آنها اطلاعات دهید. این به پزشک کمک می‌کند تا خطر تداخلات دارویی، عوارض جانبی و سایر مشکلات ناشی از درمان سرطان را کاهش دهد. همچنین مهم است که تیم مراقبت از سرطان را در مورد هرگونه تغییر در سلامت کلی یا سایر شرایط سلامتی خود به‌روز نگه دارید. یک پرونده پزشکی شخصی را در قرارهای انکولوژی خود نگهداری کنید و همراه داشته باشید. این پرونده باید شامل اطلاعاتی در موارد زیر باشد:

- هرگونه مشکل مزمن سلامتی
- داروهای شما، از جمله میزان مصرف، دفعات مصرف و هرگونه عوارض جانبی که ایجاد می‌کنند
- آلرژی دارویی (حساسیت به هرگونه دارو هنگام مصرف)
- سایر جراحی‌ها یا اقدامات پزشکی که انجام داده‌اید
- آزمایش‌ها و نتایج پزشکی
- اطلاعات تماس سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت شما

مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی دریافت کنید. هنگامی که فردی سرطان و چندین مشکل سلامتی دیگر دارد، ملاقات با یک ارائه‌دهنده مراقبت تسکینی ممکن است به‌عنوان لایه دیگری از حمایت کمک کننده باشد. مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی، درمانی برای تسکین علائم است. اغلب بلافاصله پس از تشخیص شروع می‌شود و در طول درمان ادامه می‌یابد.

مراقبت تسکینی به افراد کمک می‌کند تا با بیماری‌های جدی و مزمن بهتر زندگی کنند. تیم مراقبت تسکینی بر کیفیت زندگی و اهداف سلامتی شما و همچنین برقراری ارتباط با سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت تمرکز خواهد کرد. یک ارائه‌دهنده مراقبت تسکینی می‌تواند تأثیرات بیماری را بر سایر بخش‌های زندگی شما بررسی کند، به علائم کمک کند و به شما در برنامه‌ریزی برای آینده یاری دهد.

همچنان به پزشکان مراجعه کنید تا سایر شرایط شما را درمان کنند. قرار ملاقات‌های خود را با پزشکانی که قبل از تشخیص سرطان به آنها مراجعه می‌کردید، حفظ کنید. به‌عنوان مثال، اگر به یک پزشک مراقبت‌های اولیه و

یک متخصص قلب مراجعه می‌کنید، باید تا زمانی که تیم مراقبت از سرطان خود را می‌بینید، در قرار ملاقات‌های برنامه‌ریزی شده منظم خود با آنها شرکت کنید. در این قرار ملاقات‌ها، مطمئن شوید که آنها از برنامه فعلی درمان سرطان شما و هرگونه علائم جدید یا بدتر شده آگاه هستند.

داروهای خود را پیگیری کنید. هنگامی که شما شرایطی دارید، بسیار مهم است که داروهای خود را پیگیری کنید. شما ممکن است انواع مختلفی از داروها را با نیازهای متفاوت مصرف کنید.

برای پیگیری داروهای مختلفی که مصرف می‌کنید، توصیه‌های زیر را دنبال کنید:

- داروهای خود را به موقع و طبق دستور پزشک مصرف کنید، مثلاً با غذا یا بدون غذا
- تمام برچسب دارو روی ظرف را بخوانید تا مطمئن شوید که دوز مناسب مصرف می‌کنید.
- از نمودار، تقویم یا یادآوری تقویم تلفن خود برای تنظیم برنامه و پیگیری زمان مصرف دارو استفاده کنید.
- از یک جعبه قرص هفتگی استفاده کنید تا بدانید که آیا داروهای روزانه مصرف کرده‌اید یا خیر.
- همه نسخه‌ها را از یک داروخانه بگیرید تا داروساز شما لیست کاملی از داروها و دوزهای فعلی شما را داشته باشد.
- این فهرست را هنگام مراجعه به هر نوبت پزشکی همراه خود داشته باشید.

از راه‌های دیگری که داروساز شما می‌تواند در طول سرطان از شما حمایت کند اطلاعات کسب کنید و همیشه به سایر پزشکان خود اطلاع دهید که آیا داروی جدیدی برای شما تجویز شده یا دوز آن تغییر کرده است یا خیر. اگر از مکمل‌های غذایی بدون نسخه مانند ویتامین‌ها یا گیاهان دارویی استفاده می‌کنید، به پزشک اطلاع دهید. اینها همچنین می‌توانند باعث تداخلات دارویی ناخواسته شوند.

سوالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامت بپرسید

- آیا هر یک از شرایط همبود بر درمان سرطان من تأثیر می‌گذارد یا برعکس؟
- چگونه سلامت کلی من در طول درمان سرطان من کنترل می‌شود؟
- آیا هر یک از داروهایی که در حال حاضر مصرف می‌کنم می‌تواند با داروهایی که در طول درمان سرطان مصرف خواهم کرد تداخل داشته باشد؟
- آیا در طول درمان سرطان نیاز به قطع هر یک از داروهای فعلی خود دارم؟ اگر چنین است، آیا به جای آن



داروی دیگری مصرف خواهم کرد؟

- در صورت بروز عوارض جانبی جدید یا وضعیت سلامت دیگری به چه کسی اطلاع دهم؟ چقدر زود؟
- اگر از سلامتی خود مضطرب یا ناراحت هستم با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟
- آیا منابعی می‌شناسید که می‌تواند به من در مدیریت شرایط همبود در خانه کمک کند؟