

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

پزشکی یکپارچه و درمان‌های مکمل



پزشکی یکپارچه

طب یکپارچه ترکیبی از درمان‌های پزشکی سرطان و درمان‌های مکمل برای مقابله با علائم و عوارض جانبی است. ممکن است گاهی اوقات طب یکپارچه را با نام طب مکمل، جایگزین یا CAM (Complementary and Alternative Medicine) بشنوید. با این حال، هیچ "جایگزین" واقعی برای درمان سرطان وجود ندارد.

در این بخش اطلاعاتی در مورد موضوعات زیر ارائه می‌شود:

ارزیابی درمان‌های یکپارچه، مکمل و جایگزین

چگونه بفهمیم که آیا می‌توان طب یکپارچه را با درمان استاندارد سرطان ترکیب کرد؟

انواع درمان‌های مکمل

درمان‌هایی که ممکن است به بهبود کیفیت زندگی کمک کند

درمان‌های یکپارچه و مکمل و کارآزمایی‌های بالینی

نحوه پیدا کردن و پیوستن به یک کارآزمایی بالینی.

مصرف ویتامین‌ها، محصولات گیاهی و سایر مکمل‌های غذایی در دوران سرطان

انواع محصولات و توصیه‌هایی کاربردی

درباره درمان‌های مکمل و جایگزین

برخی از بیماران مبتلا به سرطان، از درمان‌های مکمل همراه با درمان استاندارد استفاده می‌کنند. این درمان‌ها به آنها کمک می‌کند تا با عوارض جانبی در شرایط زیر مقابله کنند:

- عمل جراحی
- پرتودرمانی
- شیمی‌درمانی
- سایر درمان‌های استاندارد سرطان

برخی افراد استفاده از درمان‌های جایگزین را «به‌جای» درمان‌های پزشکی استاندارد ترویج می‌کنند. به عنوان مثال، آنها ممکن است به جای شیمی‌درمانی، از غذاهای خاصی بخورند یا از غذاهای خاصی،

اجتناب کنند. به طور کلی، درمان‌های جایگزین، روش‌های رد شده یا مطالعه نشده‌ای هستند که هیچ نقشی در مراقبت از سرطان ندارند.

بیمارانی که روش‌های دیگری را به جای درمان استاندارد سرطان انتخاب می‌کنند، با چندین خطر مواجه هستند:

- روش جایگزین ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند. یا ممکن است با سایر داروها یا مکمل‌ها، ضعیف عمل کند.
- یک درمان جایگزین، ممکن است شما را از آغاز درمان استاندارد، باز دارد. پزشکان، گزینه‌های درمانی را براساس اندازه تومور، محل رشد یا گسترش آن انتخاب می‌کنند. اگر فردی به جای درمان استاندارد، از یک درمان جایگزین استفاده کند، سرطان ممکن است به رشد خود ادامه دهد. با گذشت زمان، گزینه‌های درمانی استاندارد نیز، ممکن است دیگر کارایی نداشته باشند.

هیچ جایگزین مناسبی، برای درمان استاندارد سرطان وجود ندارد و درمان‌های جایگزین، هیچ کمکی به درمان سرطان نمی‌کنند. درباره [تقلب در درمان سرطان](#) بیشتر بدانید.

انواع درمان‌های مکمل

برخی از افراد مبتلا به سرطان، ممکن است استفاده از "[درمان مکمل](#)" را در کنار درمان استاندارد سرطان، در نظر بگیرند. درمان‌های مکمل برای موارد زیر استفاده می‌شود:

- کاهش عوارض جانبی درمان سرطان
- بهبود سلامت جسمی و عاطفی
- بهبودی از سرطان

قبل از تلاش یا افزودن هرگونه درمان مکمل به درمان استاندارد، با تیم درمانی خود صحبت کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا با خیال راحت، درمان‌های مناسب را انتخاب کنید. هنگامی که با تیم درمانی خود درباره یک درمان مکمل صحبت می‌کنید و آنها توافق می‌کنند که انجام آن به عنوان بخشی از مراقبت کلی سرطان شما بی‌خطر است، به این روند، "پزشکی یکپارچه" می‌گویند.

انواع درمان‌های مکمل

شواهد علمی وجود دارد که نشان می‌دهد این درمان‌های مکمل می‌توانند مفید باشند و افراد مبتلا به سرطان آنها را برای بهبود کیفیت زندگی خود مفید می‌دانند:

- طب سوزنی
- یوگا
- تای چی و چی کونگ
- مراقبه
- موسیقی و هنردرمانی
- ماساژ
- فعالیت بدنی
- تغذیه

چگونه طب سوزنی به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کند؟

،**طب سوزنی** شامل استفاده از سوزن‌های بسیار نازک یا فشار، برای تحریک نقاط خاصی از بدن است. طب سوزنی، باعث ایجاد تغییراتی در فاسیا (fascia) می‌شود که بافت هم‌بند عضلات و استخوان‌های شما را می‌پوشاند. این روش، می‌تواند منجر به تغییراتی در مغز، مانند ترشح مواد شیمیایی مانند سروتونین یا تغییر در فعالیت الکتریکی شود. تصور می‌شود که این تغییرات تا حدی توضیح می‌دهد که چگونه طب سوزنی برای درمان علائم مختلف عمل می‌کند. طب سوزنی، روشی رایج در طب سنتی چینی است و تحقیقات زیادی نشان می‌دهد چگونه طب سوزنی می‌تواند به افراد مبتلا به سرطان با عوارض جانبی مختلف کمک کند.

تأثیر طب سوزنی در شرایط زیر، نشان داده شده است:

- تسکین درد
- کاهش تهوع و استفراغ ناشی از شیمی‌درمانی
- کاهش عوارض جانبی از جمله گرگرفتگی
- کمک به خشکی دهان

طب سوزنی، ممکن است بتواند به سایر علائم کمک کند، اگرچه تحقیقات کمتری برای اثربخشی آن در شرایط زیر، وجود دارد:

- سردرد
- خستگی
- مشکلات خواب
- کاهش اشتها و تغییر وزن
- اسهال و یبوست
- اضطراب
- مشکلات بلع
- لنف ادم

یوگا چگونه می‌تواند به افراد مبتلا به سرطان کمک کند؟

کاهش استرس و اضطراب، از دیگر مزایای درمان‌های مکمل است. [یوگا](#) از تمرین‌های تنفسی، مدیتیشن، تکنیک‌های آرام‌سازی و حرکاتی برای کشش و افزایش انعطاف گروه‌های مختلف ماهیچه‌ها استفاده می‌کند. یوگا به کاهش استرس، آرامش ذهن و ارتباط ذهن و بدن کمک می‌کند.

فواید یوگا عبارت‌اند از:

- کیفیت کلی زندگی را بهبود می‌بخشد
- عملکرد فیزیکی و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره زندگی را افزایش می‌دهد
- خلق‌وخو و سلامت جسمانی را بهبود می‌بخشد
- درد را کاهش می‌دهد
- خستگی را کاهش می‌دهد
- حالت تهوع را بهبود می‌بخشد
- مشکلات خواب را کاهش می‌دهد
- توانایی یافتن معنی در حین تجربه بیماری را افزایش می‌دهد

- به تنظیم هورمون‌های استرس کمک می‌کند

- التهاب را کاهش می‌دهد

- عملکرد سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد

تای‌چی و چی‌کونگ چگونه می‌توانند به افراد مبتلا به سرطان کمک کنند؟

تای‌چی و چی‌کونگ مجموعه‌ای از حرکات نرم را با تنفس آهسته و منظم و آرامش ذهن ترکیب می‌کنند.

تای‌چی و چی‌کونگ می‌توانند با اهداف زیر انجام شود:

- بهبود کیفیت زندگی

- کاهش مشکلات خواب

- کاهش التهاب

مدیتیشن چگونه می‌تواند به افراد مبتلا به سرطان کمک کند؟

مدیتیشن، تمرین متمرکز کردن توجه، باهدف آرام کردن ذهن و آرامش بدن است. گاهی اوقات، ممکن است در سکوت یک کلمه یا شعار آرامش‌بخش را تکرار کنید. گاهی اوقات، شما ممکن است فقط بر تنفس خود تمرکز کنید یا فقط از افکار و احساسات خود، بدون قضاوت، وابستگی یا تفسیر، آگاه باشید.

مدیتیشن می‌تواند خودآموخته یا توسط دیگران هدایت شود. انواع مختلفی از مدیتیشن، از جمله مراقبه متمرکز، آگاهی باز و ذهن‌آگاهی، و مدیتیشن شفقت یا محبت، وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد که مدیتیشن می‌تواند در موارد زیر، مفید باشد:

- کاهش درد مزمن

- بهبود خلق‌وخو و بسیاری از جنبه‌های دیگر کیفیت زندگی

- کاهش هورمون استرس

- بهبود عملکرد سیستم ایمنی

موسیقی درمانی و هنر درمانی، چگونه به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کند؟

درمانگران آموزش دیده می‌توانند فرد را از طریق [موسیقی درمانی](#) یا [هنر درمانی راهنمایی کنند](#). می‌توانند روند بهبودی و سلامت عمومی را بهبود بخشند و اضطراب را کاهش دهند. این نوع درمان، به‌ویژه برای افرادی که درمان‌های تسکینی دریافت می‌کنند و کسانی که در بیمارستان بستری هستند، مفید است.

ماساژ چگونه می‌تواند عوارض جانبی سرطان و درمان سرطان را تسکین دهد؟

ماساژ می‌تواند به تقویت آرامش، کاهش تنش، افزایش راحتی و کاهش درد کمک کند. افراد مبتلا به سرطان، ممکن است به‌خصوص از ماساژ و نوع خاصی از آن، به نام [ماساژ انکولوژی بهره ببرند](#). علاوه بر دریافت ماساژ توسط یک ماساژ درمانگر، مراقب شما نیز می‌تواند ماساژ ساده‌ای را برای کمک به آرامش شما انجام دهد. همچنین می‌توانید خودتان ماساژ را انجام دهید.

تحقیقات نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند:

- درد را کاهش دهد
- تنش و استرس را کاهش دهد
- کمک به بهبودی پس از جراحی
- کاهش اضطراب و افسردگی
- کمک به مشکلات خواب و خستگی

فعالیت بدنی چگونه به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کند؟

تعداد فزاینده‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که [ورزش منظم](#) می‌تواند جنبه‌های مختلف سلامت جسمی و روانی بیماران را در هر مرحله از درمان تا حد زیادی بهبود بخشد. حتی اگر قبل از تشخیص سرطان فعال نبوده‌اید، یک برنامه ورزشی که نیازهای منحصربه‌فرد شما را برآورده می‌کند می‌تواند به شما کمک کند تا با خیال راحت و موفقیت‌آمیز، ورزش کنید. با تیم درمانی خود در مورد فعالیت بدنی مناسب شما، صحبت کنید.

تغذیه چگونه به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کند؟

[خوردن غذاهای مغذی](#) به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کند تا مواد مغذی مهمی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی را دریافت کنند. و گاهی اوقات عوارض جانبی درمان سرطان می‌تواند باعث کاهش اشتها، کاهش وزن یا افزایش وزن شود. خوب غذا خوردن می‌تواند به شما در حفظ وزن بدن

در طول درمان و بعد از آن کمک کند. یک متخصص تغذیه آموزش دیده در زمینه سرطان، به افراد مبتلا به سرطان در تامین نیازهای تغذیه‌ای خود کمک می‌کند.

به‌ویژه مهم است که قبل از مصرف مکمل‌های غذایی یا گیاهی با تیم درمانی صحبت کنید تا تداخلات دارویی احتمالی با درمان سرطان خود را بررسی کنید.

سؤالاتی که باید از تیم درمانی بپرسید

تیم درمانی، می‌تواند به شما کمک کند تا درمان‌های مکملی را پیدا کنید که به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید. این سؤالات را در نظر بگیرید:

- آیا درمان مکملی توصیه می‌کنید که ممکن است به عوارض جانبی من، کمک کند؟
- تحقیقاتی که نشان می‌دهد چگونه این درمان مکمل می‌تواند به افراد مبتلا به سرطان کمک کند چیست؟
- آیا عوارض جانبی احتمالی، از این درمان مکمل وجود دارد که باید مراقب آنها باشم؟
- آیا کارآزمایی بالینی برای این درمان وجود دارد که بتوانم به آن بپیوندم؟
- آیا این بیمارستان یا کلینیک، برنامه درمانی مکملی دارد که برای من مناسب باشد؟
- کجا می‌توانم خدمات درمانی تکمیلی پیدا کنم؟

منابع مرتبط

ارزیابی درمان‌های مکمل و جایگزین

اثرات جانبی

مقابله با سرطان از طریق یوگا و مدیتیشن