

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

تماس با پزشک در حین درمان



چه زمانی در طول دوره‌ی درمان سرطان با پزشک تماس بگیرید

سرطان و درمان آن، ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند که نیاز به مراقبت پزشکی خواهند داشت. دانستن اینکه چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید، ممکن است دشوار باشد. از تیم درمانی بپرسید احتمال بروز چه علائم و نشانه‌هایی وجود دارد و کدام یک به مراقبت فوری نیاز دارند. برخی از عوارض جانبی جدی که نیاز به مراقبت پزشکی دارند شامل شرایط زیر است. هر یک از آنها در ادامه، توضیح داده شده است.

- عفونت
- ترومبوز ورید عمقی (DVT)، که لخته خونی بالقوه تهدیدکننده برای زندگی است.
- آمبولی ریه (PE)، که لخته خونی در ریه است.
- سندرم لیز تومور (TLS)، که آسیب اندام حیاتی و تهدیدکننده زندگی است.

علائم عفونت چیست؟

سرطان و درمان‌های آن، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. تضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، موجب می‌شود احتمال ابتلا به عفونت، بیشتر شود. عفونت، زمانی رخ می‌دهد که باکتری‌ها، ویروس‌ها یا قارچ‌ها (مانند yeast مخمرها) به بدن حمله کنند.

انواع رایج عفونت‌هایی که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند، عبارت‌اند از:

- پنومونی (Pneumonia) که از ریه‌ها شروع می‌شود
- عفونت دستگاه ادراری که می‌تواند از مثانه یا کلیه‌ها شروع شود
- عفونت در دهان، گلو، مری، معده، روده یا مقعد
- عفونت‌های خون که در افرادی با تعداد پایین گلبول‌های سفید خون یا افراد دارای **کاتتر، شایع‌تر** است.

• COVID-19 علائم عفونت

عفونت در طول درمان سرطان می‌تواند برای زندگی فرد، تهدیدکننده باشد. تیم درمانی به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید که آیا عفونت جدی است یا خیر و چگونه می‌توانید علائم خود را مدیریت کنید.

چه علائمی نیاز به مراقبت فوری دارد؟

اگر یک یا بیشتر از علائم ذکرشده را دارید فوراً با تیم درمانی خود تماس بگیرید. این علائم ممکن است به این معنی باشد که شما عفونتی دارید که نیاز به درمان فوری دارد. اگر پزشک نتواند فوراً علائم شما را بررسی کند، ممکن است لازم باشد به اورژانس مراجعه کنید.

- درجه سانتیگراد) یا بالاتر 38 درجه فارنهایت (100.4 تب

- لرزش شدید

- درد قفسه سینه یا تنگی نفس

- گیجی

- سردرد شدید همراه با سفت شدن گردن

- ادرار خونی

چه علائمی از عفونت نیاز به مراقبت فوری دارد؟

این علائم را می‌توان با مراجعه به مطب پزشک، به طور ایمن مدیریت کرد:

- سرفه

- تورم یا قرمزی در هر جایی، از جمله در اطراف بریدگی، زخم یا کاتتر

- زخم یا پوشش سفید در دهان یا روی زبان

- درد دندان یا لثه

- گلودرد

- گوش درد

- سردرد یا درد بد سینوس یا صورت

- سفتی یا درد گردن

- درد شکم

- زخم یا بثورات پوستی

- اسهال
- زخم‌های نزدیک مقعد
- ادرار کدر
- درد یا سوزش هنگام ادرار کردن
- ترشح یا خارش واژن
- هر تغییر یا علامتی که برای شما عادی نیست، از جمله احساس ناخوشی عمومی

چگونه می‌توانم در طول همه‌گیری کرونا (کووید-19) (COVID-19) از خودم محافظت کنم؟

برای افراد مبتلا به سرطان، مهم است که از خود در برابر COVID-19 محافظت کنند. افراد مبتلا به سرطان، به‌ویژه افرادی که در حال حاضر تحت درمان سرطان هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدیدتر COVID-19 می‌باشند. این بیماری، می‌تواند منجر به بستری‌شدن در بیمارستان، تهدید زندگی و تأخیر در درمان سرطان شود.

توصیه‌های پزشک و دستورالعمل‌های سلامت عمومی را دنبال کنید. کارشناسان، موافق هستند که واکسن کووید-19 برای افراد مبتلا به سرطان، بازماندگان سرطان و کسانی که در حال حاضر تحت درمان سرطان از جمله شیمی‌درمانی و ایمونوتراپی هستند، توصیه می‌شود. تنها افرادی که نباید واکسن به آنها پیشنهاد شود کسانی هستند که ممکن است واکنش‌ها بدنی مانند آنافیلاکسی به یک واکسن خاص داشته باشند. با پزشک یا تیم مراقبت از سرطان خود، در مورد اینکه آیا واکسن کووید-19 برای شما توصیه می‌شود یا خیر، براساس سابقه پزشکی خود، صحبت کنید. [برای افراد COVID-19 درباره واکسن مبتلا به سرطان بیشتر بدانید](#).

پس از واکسینه‌شدن کامل، مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها، توصیه می‌کند که می‌توانید فعالیت‌هایی را که قبل از همه‌گیری انجام می‌دادید، بدون استفاده از ماسک یا فاصله‌گذاری فیزیکی از سر بگیرید. در بیشتر موارد، افراد تا ۲ هفته پس از دوز نهایی واکسن، به طور کامل در برابر کووید-۱۹ واکسینه نمی‌شوند. در برخی موارد، مانند مراجعه به بیمارستان‌ها یا کلینیک‌ها، ممکن است همچنان نیاز به استفاده از ماسک داشته باشید و از نظر فیزیکی فاصله بگیرید. الزامات محلی خود را بررسی کنید.

اگر واکسن کووید-19 را دریافت نکرده‌اید، هنگام حضور در مکان‌های عمومی، اقدامات احتیاطی را دنبال کنید. در صورت امکان، در خانه بمانید و تماس خود را با افراد دیگر کاهش دهید. هنگامی که خانه را

ترک می‌کنید، حداقل 6 فوت (2 متر) با سایر افراد، فاصله داشته باشید. همیشه در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنید و به طور مرتب دست‌های خود را بشویید.

اگر فکر می‌کنید در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اید، یا اگر علائم COVID-19 در شما ایجاد شده، با پزشک یا انکولوژیست خود تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر، از جمله علائم خاصی که باید تحت نظر داشته باشید، از مقاله این وبسایت در مورد **و آنچه افراد مبتلا به سرطان باید بدانند، بازدید کنید COVID-19**

چگونه می‌توانم از عفونت جلوگیری کنم؟

نکات زیر می‌تواند به پیشگیری از عفونت کمک کند:

- دست‌های خود را به خوبی و اغلب با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده‌های ضدباکتری دست استفاده کنید. همیشه قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از دستشویی، دست‌های خود را تمیز کنید.
- از تماس با افراد بیمار یا اخیراً بیمار خودداری کنید. به تیم درمانی اطلاع دهید که آیا در اطراف فردی بوده‌اید که به وضوح بیمار است یا آزمایش COVID-19 مثبت داشته است، حتی اگر آن فرد، علائمی از خود نشان نداده باشد.
- غذا، نوشیدنی، ظروف و وسایل شخصی را به اشتراک نگذارید.
- روزانه دوش بگیرید یا حمام کنید و از لوسیون استفاده کنید تا از خشکی و ترک خوردن پوست جلوگیری کنید.
- دندان‌ها و لثه‌ها را با یک مسواک نرم تمیز کنید.
- از استفاده از تیغ، خودداری کنید و در صورت امکان از ماشین‌های اصلاح برقی استفاده کنید.
- از مدفوع گربه و دست‌زدن به فضولات حیوانات خودداری کنید.
- اطراف هر کاتتر(های) را تمیز و خشک نگه دارید.

بخشی از پیشگیری از عفونت، مراقبت از خود است. در ادامه، چند نکته برای حفظ و مراقبت از سلامتی‌تان، آورده شده است:

- از دستورالعمل‌های ایمنی مواد غذایی، از جمله اطمینان از پخته شدن کامل گوشت، ماهی، صدف یا مرغ و شستن همه میوه‌ها و سبزی‌ها تازه پیروی کنید.

- از انواع غذاهای مغذی، استفاده کنید.
 - هر شب حداقل ۷ تا ۸ ساعت بخوابید.
 - فعالیت بدنی کافی داشته باشید.
 - آب کافی بنوشید. از تیم درمانی خود سؤال کنید که چه مقدار آب برای شما مناسب است.
 - از قرارگرفتن در اطراف افرادی که به تازگی واکسن آبله مرغان، سرخک، فلج اطفال یا واکسن آنفولانزای تزریق کرده اند، خودداری کنید.
 - قبل از تزریق هر نوع واکسن، با تیم درمانی خود مشورت کنید.
- راجع به [عفونت‌ها به عنوان عارضه جانبی سرطان](#)، و درمان آن بیشتر بدانید.

ترومبوز ورید عمقی و آمبولی ریه

ترومبوز یک لخته خون در داخل رگ خونی است. ترومبوز ورید عمقی (DVT) زمانی رخ می‌دهد که لخته خون در داخل یک سیاهرگ در عمق بدن، معمولاً در پا، تشکیل شود. DVT را می‌توان با داروهایی به نام ضدانعقاد، درمان کرد. لخته خون، ممکن است به طور طبیعی از بین برود، اما DVT نیاز به درمان ضدانعقادی دارد، زیرا اگر لخته به ریه‌ها برود و باعث آمبولی ریه (PE) شود، می‌تواند برای زندگی تهدیدکننده باشد. آمبولی ریه، انسداد یکی یا بیشتر از شریان‌های اصلی ریه است.

علائم و نشانه‌های لخته خون، ممکن است از خود لخته یا آمبولی ریوی ناشی شود. برخی افراد تا زمانی که علائم و نشانه‌هایی از انتقال لخته به ریه‌ها پیدا نکنند، از لخته شدن ورید عمقی آگاه نیستند.

اگر علائم هر یک از این بیماری‌ها را دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید. ترومبوز ورید عمقی و آمبولی ریه در صورت عدم درمان می‌توانند مشکلات جدی ایجاد کرده و احتمالاً تهدیدی برای زندگی باشند. علائم و نشانه‌های ترومبوز ورید عمقی ممکن است شامل یک یا بیشتر از موارد زیر باشد:

- تورم ساق پا یا در امتداد ورید پا یا بازو
- درد یا حساسیت در ساق پا که ممکن است فقط هنگام ایستادن یا راه رفتن احساس کنید
- درد یا حساسیت در بازو که حرکت را محدود می‌کند
- افزایش گرما در قسمتی از پا یا بازو که متورم یا دردناک است
- پوست قرمز یا تغییر رنگ در ساق پا یا بازوها

علائم و نشانه‌های آمبولی ریوی، ممکن است شامل 1 یا بیشتر از موارد زیر باشد:

- تنگی نفس بدون دلیل
- درد در قفسه سینه، پهلوها یا پشت با تنفس عمیق
- سرفه کردن خون
- سرعت تنفس بالا
- ضربان قلب سریع

عوامل خاصی وجود دارد که ممکن است خطر ابتلا به ترومبوز ورید عمقی و آمبولی ریه را افزایش دهد:

- عمل جراحی
- شیمی‌درمانی
- درمان هورمونی
- برای مدت طولانی قادر به حرکت نباشید
- تشخیص آدنوکارسینوم، سرطان پانکراس، لنفوم یا میلوما
- سابقه شخصی یا خانوادگی اختلالات لخته شدن خون
- شرایط پزشکی مانند بیماری قلبی یا بیماری ریوی
- سن بالا
- سیگار کشیدن
- داشتن **کاتتر طولانی مدت** در ورید

برای کمک به جلوگیری از لخته شدن خون:

- پس از جراحی یا بیماری، در اسرع وقت از رختخواب خارج شوید و حرکت کنید.
- هنگام مسافرت یا نشستن طولانی مدت، از روی صندلی خود بلند شوید و عضلات خود را به صورت دوره‌ای خم کنید.

- اگر قبلاً ترومبوز ورید عمقی داشته‌اید، از پزشک در مورد پوشیدن جوراب‌های مخصوص سؤال کنید. این جوراب‌ها هنگام مسافرت و/یا مصرف داروهای رقیق‌کننده خون قبل از سفر استفاده می‌شوند.

همچنین، از پزشک خود در مورد خطر ابتلا به لخته خون یا ترومبوز ورید عمقی و اقداماتی که می‌توانید برای جلوگیری از آنها انجام دهید، سؤال کنید. درباره مشکلات **خونریزی** و **لخته‌شدن خون** بیشتر بدانید.

سندرم لیز تومور (Tumor lysis syndrome) (TLS))

سندرم لیز تومور (TLS)، شرایط اورژانس پزشکی و تهدیدکننده زندگی است. معمولاً، پس از شیمی‌درمانی برای سرطانی با رشد سریع مانند برخی از انواع لوسمی یا لنفوم رخ می‌دهد. احتمال بروز TLS در افراد مبتلا به تومورهای متراکم به‌استثنای سرطان ریه سلول کوچک، کمتر است. با تیم درمانی خود در مورد خطر ابتلا به TLS صحبت کنید.

مرگ سریع سلول‌های سرطانی به دلیل درمان سرطان، ممکن است باعث TLS شود. با مرگ سلول‌های تومور، آنها از هم جدا می‌شوند و محتویات خود را به داخل خون می‌ریزند. محتویات سلول‌های تومور شامل پتاسیم، فسفات و DNA تومور است. این آزاد شدن ناگهانی، باعث تغییر در برخی الکترولیت‌ها و سایر مواد شیمیایی در خون می‌شود. این غلظت از مواد شیمیایی می‌تواند به اندام‌ها از جمله کلیه‌ها، قلب، کبد و سیستم عصبی آسیب برساند. نتیجه می‌تواند از دست دادن کنترل عضلانی، تشنج، نارسایی کلیه یا قلب یا حتی مرگ باشد.

سندرم لیز تومور معمولاً با شیمی‌درمانی مرتبط است، اما انواع دیگر درمان سرطان نیز ممکن است منجر به TLS شود. این سندرم، به‌ندرت ممکن است قبل از شروع هرگونه درمان سرطان، یا پس از بیوپسی از تومور رخ دهد. افرادی که دارای بالاترین خطر TLS هستند، باید برای درمان سرطان خود در بیمارستان بمانند. از این طریق، پزشکان می‌توانند آنها را تحت نظر داشته باشند و مایعات داخل وریدی و داروهایی که اسیداوریک را کاهش می‌دهند، مانند راسبوریکاز (الیتک)، برای کمک به جلوگیری از TLS، برای آنها تجویز شود. این سندرم را می‌توان از طریق آزمایش خون و سایر آزمایش‌ها و علائم و نشانه‌های فیزیکی خاص یافت (به زیر مراجعه کنید).

انواع سرطان‌هایی که بیشتر با TLS مرتبط هستند، عبارت‌اند از:

- لنفوم بورکیت
- لنفوم سلول بزرگ (انواع لنفوم غیر هوچکین)

- لوسمی لنفوسیتی حاد
- لوسمی میلوئید حاد
- لوسمی لنفوسیتی مزمن
- سرطان ریه سلول کوچک

عوامل زیر نیز ممکن است خطر ابتلا به TLS را در طول درمان سرطان افزایش دهند:

- سطح بالای گلبول‌های سفید خون
- سطح بالای اسیداوریک خون
- مشکلات کلیوی
- کم‌آبی بدن
- سرطان در مراحل بعدی
- تومور بزرگ

علائم و نشانه‌های TLS عبارت‌اند از:

- تهوع و استفراغ
- اسهال
- تورم
- تنگی نفس
- ضربان قلب نامنظم
- فشارخون پایین
- ادرار کدر یا خون‌آلود
- خروجی ادرار کم
- کمردرد، پشت دنده‌های تحتانی
- ضعف یا کم‌انرژی بودن

- تشنج
- اسپاسم یا گرفتگی عضلات
- درد در مفاصل
- مرگ ناگهانی

سؤالاتی که باید از تیم درمانی خود بپرسید

هر نوع سرطان و درمان آن، عوارض جانبی مختلفی ایجاد می‌کند. از تیم درمانی خود بپرسید که باید مراقب چه نوع عوارض جانبی باشید. سؤالات زیر را در نظر بگیرید:

- علائم و عوارض احتمالی سرطان من چیست؟ عوارض جانبی احتمالی درمان سرطان من چیست؟
- کدام یک از عوارض جانبی را باید اورژانسی در نظر گرفت؟ در صورت وقوع این اتفاق برای دریافت مراقبت‌های پزشکی به کجا باید مراجعه کنم؟
- در مورد کدام یک از این عوارض، باید با مطب پزشک تماس گرفت؟
- آیا شرایط دیگری وجود دارد که در طول درمان سرطان، نیاز باشد فوراً با پزشک تماس بگیرم؟
- چه زمانی باید با سایر اعضای تیم درمانی تماس بگیرم؟ اطلاعات تماس آنها چیست؟
- در صورت بروز مشکل بعد از ساعات کاری عادی با چه شماره تلفنی تماس بگیرم؟
- چه زمانی می‌توانم از پزشک، یا تیم درمان، پس از ساعات کاری انتظار پاسخ تماس داشته باشم؟ اگر جوابی نشنیدم چه باید بکنم؟
- چه زمانی باید از ایمیل برای برقراری ارتباط با تیم درمانی خود استفاده کنم؟

منابع مرتبط

[ایمنی مواد غذایی در طول و بعد از درمان سرطان](#)

[روشی ساده برای جلوگیری از عفونت و بیماری](#)

[کرونا و کووید-19: آنچه افراد مبتلا به سرطان باید بدانند](#)

[سوالات متداول در مورد کووید-19 و سرطان: پاسخ‌هایی برای بیماران و بازماندگان](#)

