

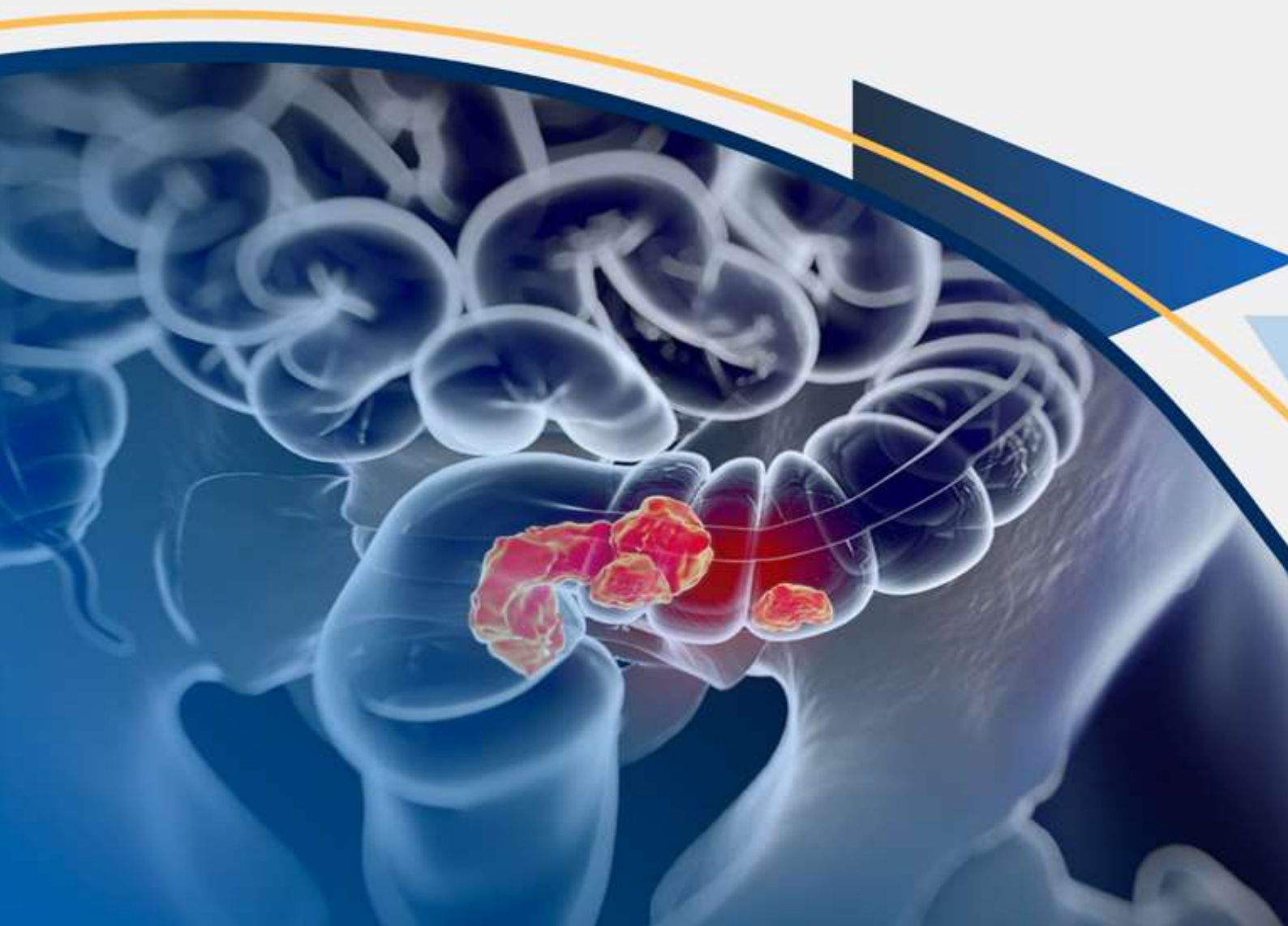
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با عوارض درمان سرطان روده



سرطان روده بزرگ: مقابله با درمان

در این صفحه: در مورد مقابله با اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان و درمان آن بیشتر خواهید آموخت.

هر درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی یا تغییراتی در بدن و احساس شما ایجاد کند. به دلایل بسیاری، افراد حتی زمانی که درمان یکسانی برای سرطانی مشابه به آنها داده می‌شود، عوارض جانبی مشابهی را تجربه نمی‌کنند. این می‌تواند پیش‌بینی احساس شما در طول درمان را دشوار کند.

ترس از عوارض جانبی مربوط به درمان طبیعی است. شاید دانستن اینکه تیم مراقبت‌های سلامتی شما برای پیشگیری و تسکین عوارض جانبی همراه شما است، کمک‌کننده باشد. این بخش از درمان سرطان، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. صرف‌نظر از سن یا مرحله بیماری، این بخش مهمی از برنامه درمانی شما است.

مقابله با عوارض جسمی

عوارض جانبی فیزیکی رایج از هر گزینه درمانی برای سرطان روده بزرگ در بخش انواع درمان توضیح داده شده است. دربارۀ عوارض جانبی سرطان و درمان آن به همراه راه‌های پیشگیری یا کنترل آنها بیشتر بدانید تغییرات در سلامت جسمانی شما به عوامل مختلفی از جمله مرحله سرطان، طول‌مدت و دوز درمان و سلامت عمومی شما بستگی دارد.

بسیاری از افرادی که برای سرطان روده بزرگ تحت درمان قرار گرفته‌اند، در برخی از مراحل درمان در غذا خوردن مشکل دارند. با تیم مراقبت‌های سلامتی به طور منظم در مورد احساس خود صحبت کنید. مهم است که آنها را در مورد هرگونه عوارض جانبی جدید یا تغییر در عوارض جانبی موجود آگاه کنید. اگر آنها بدانند چه احساسی دارید، می‌توانند راه‌هایی برای تسکین یا مدیریت عوارض جانبی پیدا کنند تا به شما کمک کنند احساس راحتی بیشتری داشته باشید و به‌طور بالقوه از بدتر شدن عوارض جانبی جلوگیری کنید.

ممکن است برای شما مفید باشد عوارض جانبی خود را پیگیری کنید، بنابراین صحبت در مورد هرگونه تغییر با تیم مراقبت‌های سلامتی آسان‌تر خواهد بود. درباره اینکه چرا پیگیری عوارض جانبی مفید است بیشتر بیاموزید.

گاهی اوقات، عوارض جانبی ممکن است پس از پایان درمان ادامه یابد و پزشکان به آنها، عوارض طولانی‌مدت می‌گویند. عوارض جانبی که ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان رخ می‌دهد، عوارض دیررس نامیده می‌شود. درمان عوارض جانبی طولانی‌مدت و عوارض دیررس بخش مهمی از مراقبت‌های بهبودی است. با مطالعه بخش مراقبت‌های پیگیرانه این راهنما یا صحبت با پزشک خود بیشتر بیاموزید.

مقابله با اثرات عاطفی و اجتماعی

بعد از تشخیص سرطان می‌توانید اثرات عاطفی و اجتماعی داشته باشید. این اثرات ممکن است شامل برخورد با انواع احساسات، مانند غم و اندوه، اضطراب، یا عصبانیت، یا مدیریت سطح استرس شما باشد. گاهی اوقات، افراد برای بیان احساس خود به عزیزان مشکل دارند. برخی دریافته‌اند که صحبت

با یک مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی، مشاور یا یکی از اعضای روحانی می‌تواند به آنها کمک کند تا راه‌های مؤثرتری برای مقابله و صحبت در مورد سرطان پیدا کنند.

همچنین می‌توانید [راهنمای مقابله](#) با اثرات عاطفی و اجتماعی را در بخش جداگانه‌ای از این وب‌سایت بیابید. این بخش شامل منابع بسیاری برای یافتن پشتیبانی و اطلاعات برای رفع نیازهای شما است.

مقابله با هزینه‌های مراقبت از سرطان

درمان سرطان می‌تواند هزینه‌بر باشد. این هزینه‌ها ممکن است منبع استرس و اضطراب برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنها باشد. علاوه بر هزینه‌های درمان، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که هزینه‌های اضافی و برنامه‌ریزی نشده مربوط به مراقبت خود را نیز دارند. برای برخی افراد، هزینه بالای مراقبت‌های پزشکی آنها را از پیروی یا تکمیل برنامه درمان سرطان باز می‌دارد. این می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد و ممکن است در آینده منجر به هزینه‌های بالاتر شود. بیماران و خانواده‌های آنها تشویق می‌شوند تا در مورد نگرانی‌های مالی با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی صحبت کنند. در بخش جداگانه‌ای از این وب‌سایت درباره [مدیریت ملاحظات مالی بیشتر بدانید](#)

مقابله با موانع مراقبت

برخی از گروه‌های مردم نرخ‌های متفاوتی از موارد جدید سرطان را تجربه می‌کنند و نتایج متفاوتی را از تشخیص سرطان خود تجربه می‌کنند. به این تفاوت‌ها «اختلافات سرطانی» می‌گویند. نابرابری‌ها تا حدی ناشی از موانع موجود در دنیای واقعی برای مراقبت‌های پزشکی با کیفیت و [عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت مانند محل زندگی یک فرد و دسترسی به غذا و مراقبت‌های بهداشتی](#) است. اگر در دریافت مراقبت‌های مورد نیاز خود مشکل دارید، با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی صحبت کنید یا [منابع دیگری را جستجو کنید که به حمایت از افراد محروم از نظر پزشکی کمک می‌کند](#).

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد عوارض جانبی صحبت کنید

قبل از شروع درمان، با پزشک خود در مورد عوارض جانبی احتمالی صحبت کنید. می‌توانید از سؤالات زیر استفاده کنید:

- کدام عوارض بیشتر محتمل است؟
- چه زمانی احتمال وقوع آنها وجود دارد؟
- برای پیشگیری یا تسکین آنها چه کنیم؟
- در مورد عوارض جانبی چه زمانی و با چه کسی تماس بگیریم؟

حتماً در مورد هرگونه عوارض جانبی که در طول درمان و پس از آن رخ می‌دهد، حتی اگر فکر نمی‌کنید این عوارض جدی باشند، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. این گفتگو باید شامل اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان باشد.

مراقبت از یک عزیز مبتلا به سرطان

اعضای خانواده و دوستان اغلب نقش مهمی در مراقبت از فرد مبتلا به سرطان روده بزرگ دارند. مراقبین می‌توانند از بیمار حمایت فیزیکی، عملی و عاطفی ارائه دهند، حتی اگر در دوردست زندگی کنند. مراقب بودن نیز می‌تواند استرس‌زا و از نظر عاطفی چالش‌برانگیز باشد. یکی از مهمترین وظایف مراقبین [مراقبت از خود است](#)

مراقبین ممکن است طیف وسیعی از مسئولیت‌ها را به صورت روزانه یا بر حسب نیاز داشته باشند، از جمله:

- ارائه حمایت و تشویق
- صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی
- دادن داروها
- کمک به مدیریت علائم و عوارض جانبی
- هماهنگی نوبت‌های پزشکی
- رفت‌وآمد برای درمان و ملاقات با پزشک
- کمک در وعده‌های غذایی
- کمک به کارهای خانه
- رسیدگی به مسائل بیمه و صورت‌حساب

یک طرح مراقبتی می‌تواند به مراقبین کمک کند تا سازماندهی شده و به شناسایی فرصت‌هایی برای واگذاری وظایف به دیگران کمک کند. ممکن است مفید باشد که از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید در طول درمان و بعد از درمان، چه مقدار مراقبت در خانه و برای انجام وظایف روزانه موردنیاز است.