

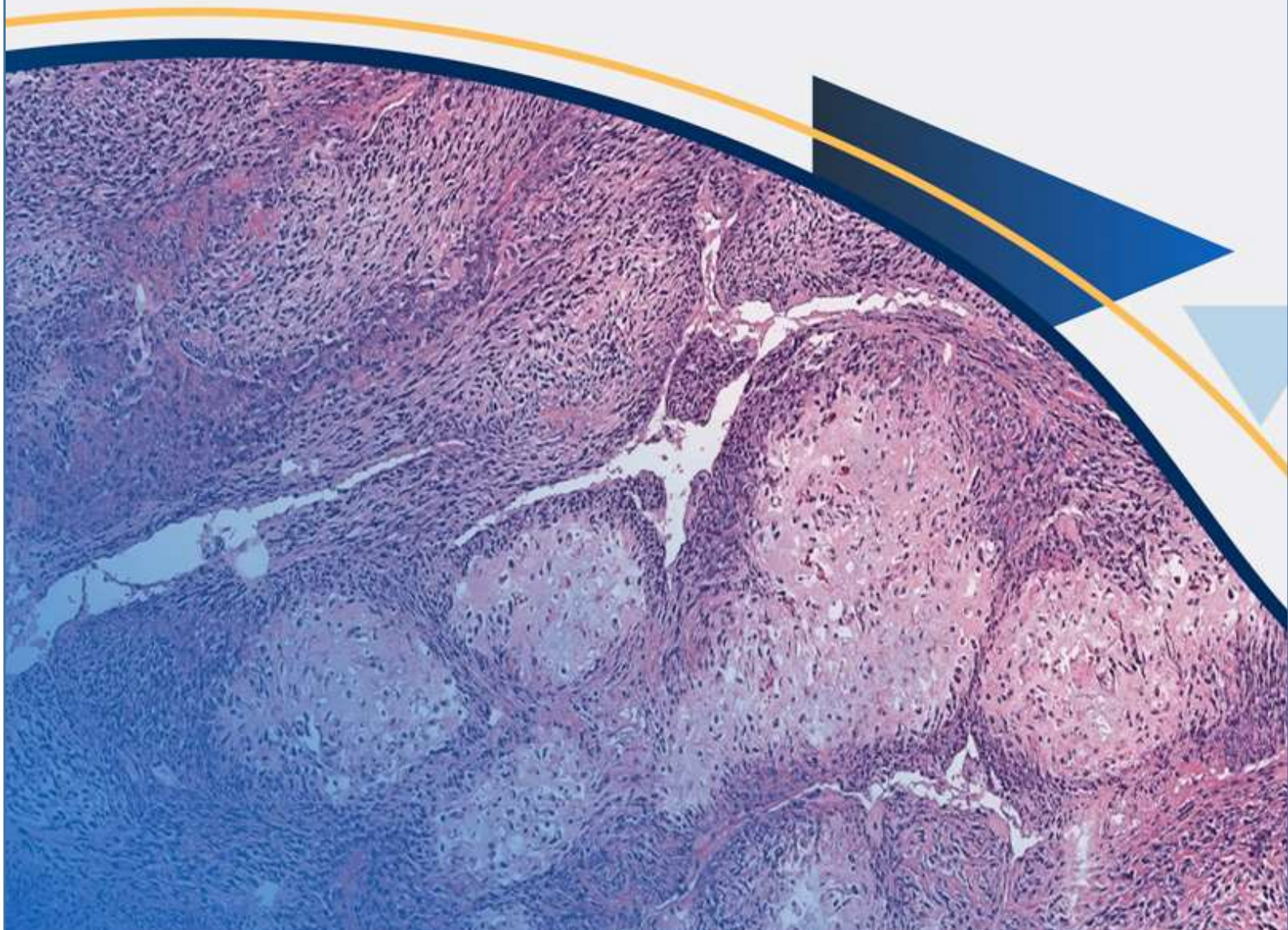
ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مراقبت‌های پیگیرانه سرطان استخوان



سرطان استخوان (سارکوم استخوان):

مراقبت‌های پیگیرانه:

مراقبت از افراد مبتلا به سرطان، پس از پایان درمان فعال، پایان نمی‌یابد. تیم درمان، به بررسی عدم بازگشت سرطان، مدیریت عوارض جانبی و نظارت بر سلامت کلی شما ادامه خواهد داد و به آن "مراقبت‌های پیگیرانه" گفته می‌شود.

مراقبت‌های پیگیرانه ممکن است شامل معاینات فیزیکی منظم، آزمایش‌های پزشکی یا هر دو باشد. پزشکان می‌خواهند روند بهبودی شما را در ماه‌ها و سال‌های آینده پیگیری کنند. برای سارکوم استخوان، مراقبت‌های پیگیرانه معمولاً شامل معاینات فیزیکی عمومی، آزمایش‌های خون و آزمایش‌های تصویربرداری مانند اسکن استخوان، سی‌تی‌اسکن یا اشعه ایکس برای بررسی علائم بازگشت سرطان است. در مورد هرگونه علائم جدید، مانند تورم یا درد استخوان، به پزشک خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است علائم بازگشت سرطان یا علائم بیماری دیگری باشد.

در طی مراقبت‌های پیگیرانه، توان بخشی سرطان ممکن است توصیه شود، و این می‌تواند به معنای هر یک از خدمات در طیفی گسترده؛ مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی، مشاوره شغلی، مدیریت درد، برنامه‌ریزی تغذیه، و/یا مشاوره عاطفی باشد. هدف از توان بخشی، کمک به افراد برای بازیابی کنترل بر بسیاری از جنبه‌های زندگی و داشتن استقلال تاحدامکان است. درباره **توان بخشی سرطان** بیشتر بدانید.

در مورد **اهمیت مراقبت‌های بعدی** بیشتر بدانید.

مراقبت‌های پیگیرانه: عود بیماری

یکی از اهداف مراقبت‌های پیگیرانه، بررسی عود است، به این معنی که سرطان عود کرده است. سرطان عود می‌کند؛ زیرا مناطق کوچکی از سلول‌های سرطانی ممکن است در بدن شناسایی نشده باقی بمانند. باگذشت زمان، تعداد این سلول‌ها ممکن است افزایش یابد تا زمانی که در نتایج آزمایش ظاهر شوند یا علائم یا نشانه‌هایی ایجاد کنند. در طول مراقبت‌های پیگیرانه، پزشک آگاه از تاریخچه پزشکی شما، می‌تواند اطلاعات مشخصی در مورد خطر عود بیماری به شما بدهد. پزشک، سؤالات خاصی در مورد سلامتی شما خواهد پرسید. برخی از افراد ممکن است آزمایش‌های خون یا آزمایش‌های تصویربرداری مانند اشعه ایکس یا سی‌تی‌اسکن را به عنوان بخشی از مراقبت‌های پیگیرانه منظم انجام دهند، اما آزمایش‌های توصیه شده، به عوامل مختلفی بستگی دارد، مانند: نوع و مرحله سرطانی که برای اولین بار تشخیص داده شد و درمان‌های انجام شده.

پیش‌بینی راجع به نتایج، قبل از انجام آزمایش‌ها یا انتظار برای نتایج آزمایش ممکن است در شما یا یکی از اعضای خانواده، اضطراب ایجاد کند. گاهی اوقات به این احساس "اضطراب نتایج" (scanxiety) می‌گویند. در مورد **چگونگی مقابله با این نوع استرس** بیشتر بدانید.

مدیریت عوارض جانبی طولانی‌مدت و دیررس

اکثر مردم انتظار دارند هنگام دریافت درمان عوارض جانبی داشته باشند. بااین حال، اغلب برای بازماندگان تعجب‌آور است که برخی از عوارض جانبی ممکن است فراتر از دوره درمان باقی بمانند. به

این عوارض، عوارض جانبی طولانی مدت می‌گویند. علاوه بر این، عوارض جانبی دیگری به نام عوارض دیررس ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از پایان درمان ایجاد شود. اثرات طولانی مدت و دیررس می‌تواند شامل تغییرات فیزیکی و احساسی باشد.

با پزشک خود در مورد خطر ابتلا به چنین عوارض جانبی بر اساس تشخیص، برنامه درمانی فردی و سلامت کلی خود صحبت کنید. اگر درمان شناخته شده‌ای داشتید که اثرات دیررس خاصی ایجاد می‌کرد، ممکن است معاینات فیزیکی، اسکن یا آزمایش‌های خون برای کمک به یافتن و مدیریت آنها انجام دهید.

افرادی که سابقه خانوادگی سرطان دارند

برخی از افراد مبتلا به سارکوم دارای سابقه خانوادگی قوی سرطان هستند. این بدان معناست که سایر بستگان نیز سرطان داشته‌اند. اگر سابقه قوی سرطان در خانواده وجود داشته باشد، مشاور ژنتیک می‌تواند در مورد اینکه این تشخیص ممکن است برای سایر افراد خانواده چه معنایی داشته باشد، صحبت کنند. در برخی موارد، غربالگری‌های خاصی با آزمایش خون را می‌توان برای تعیین اینکه چه کسانی از خانواده در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند، انجام داد. درباره [ژنتیک سرطان](#) بیشتر بدانید و برای اطلاعات بیشتر در مورد سابقه پزشکی خانواده خود با پزشک صحبت کنید.

نگهداری سوابق پزشکی شخصی

شما و پزشکتان باید با هم کار کنید تا یک برنامه مراقبت پیگیری شخصی ایجاد کنید. مطمئن شوید که در مورد هرگونه نگرانی در مورد سلامت جسمی یا عاطفی در آینده، صحبت کنید.

همچنین این زمان خوبی است تا با پزشک خود در مورد اینکه چه کسی مراقبت‌های بعدی شما را هدایت می‌کند، صحبت کنید. برخی از بازماندگان، همچنان به انکولوژیست خود مراجعه می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر به مراقبت از پزشک مراقبت‌های اولیه خود یا سایر متخصصان مراقبت‌های درمانی برمی‌گردند. این تصمیم به عوامل متعددی از جمله نوع، مرحله و درجه سرطان، اثرات جانبی، قوانین بیمه و ترجیحات شخصی شما بستگی دارد.

اگر دکتری که مستقیماً در مراقبت از سرطان شما نقش نداشته، مراقبت‌های پیگیرانه شما را هدایت می‌کند، مطمئن شوید که خلاصه درمان سرطان و فرم‌های برنامه مراقبت پیگیرانه خود را با آنها و با همه متخصصان مراقبت‌های درمانی در آینده، به اشتراک بگذارید. جزئیات مربوط به درمان سرطان شما برای متخصصان مراقبت‌های درمانی که در طول زندگی از شما مراقبت می‌کنند، بسیار ارزشمند است.