

ابر حامی

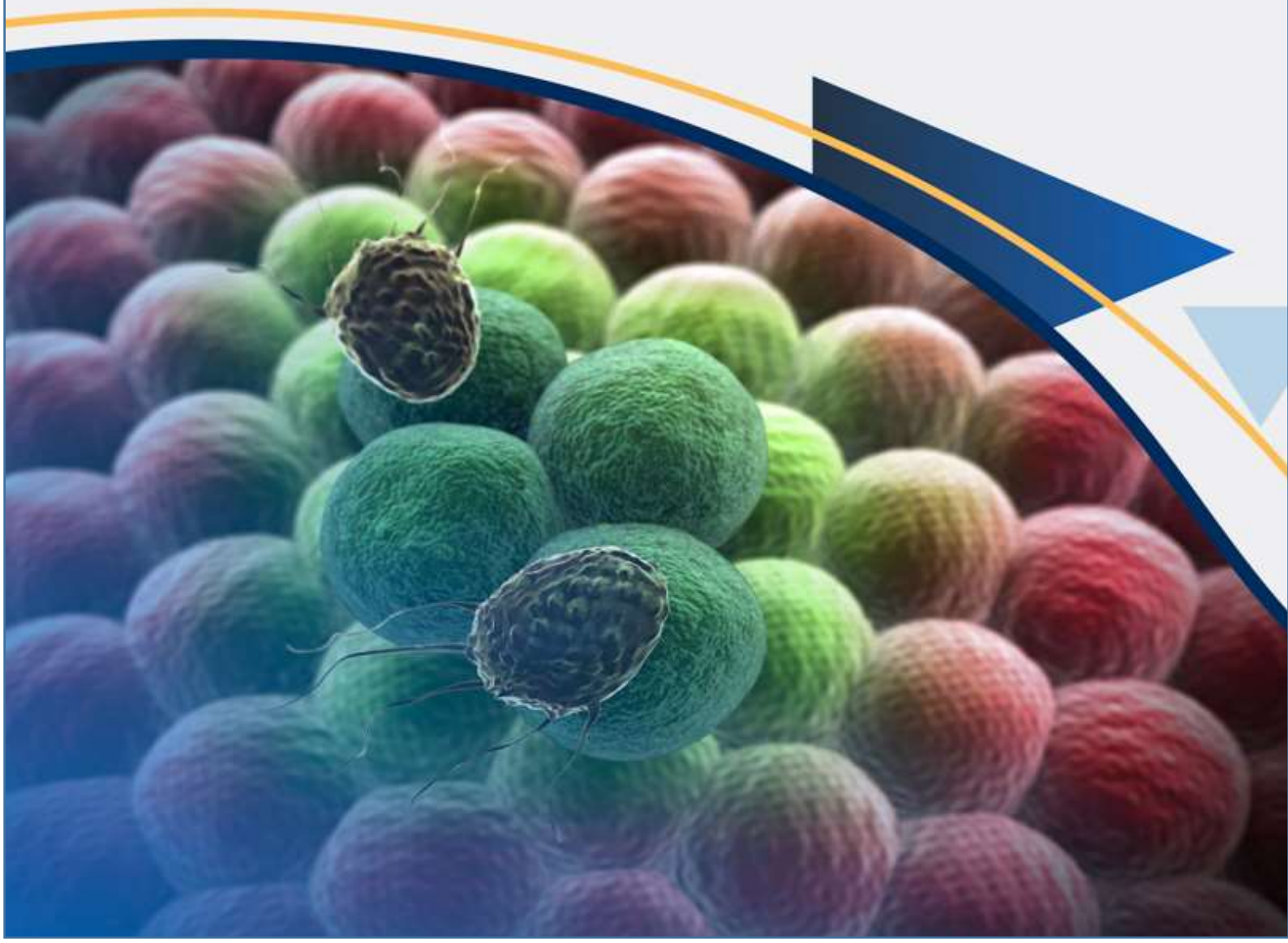
آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

سرطان دوم



سرطان دوم چیست؟

اگر فردی که قبلاً سرطان داشته، به سرطان جدیدی مبتلا شود، به آن سرطان دوم یا سرطان اولیه دوم می‌گویند. سرطان دوم، نوعی سرطان کاملاً جدید و متفاوت از سرطان اول است.

سرطان دوم، با **عود سرطان** متفاوت است. عود به این معنی است که اولین سرطان در همان ناحیه از بدن یا در ناحیه دیگری عود کرده است.

سرطان دوم ممکن است **اثر دیرهنگام** (عارضه بلندمدت) اولین سرطان یا درمان آن باشد، یا ممکن است با سرطان اول شما ارتباطی نداشته باشد. شیوع سرطان‌های ثانویه، در حال افزایش است، زیرا افراد بیشتری پس از تشخیص اولین سرطان خود، بهبود می‌یابند. از هر ۶ نفر که به سرطان مبتلا شده‌اند، ۱ نفر، در گذشته، نوع متفاوتی از سرطان داشته است.

عوامل خطر برای سرطان دوم چیست؟

عامل خطر، هر عاملی است که احتمال ابتلای فرد به سرطان را افزایش دهد. برخی از افراد با چندین عامل خطر هرگز به سرطان دوم مبتلا نمی‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر که هیچ عامل خطر شناخته شده‌ای ندارند، دچار سرطان می‌شوند. دانستن خطرات و صحبت با تیم درمان، ممکن است در انتخاب سبک زندگی و مراقبت‌های درمانی به شما کمک کند.

اگرچه عوامل خطر اغلب بر بروز سرطان دوم تأثیر می‌گذارند، اما پزشک نمی‌تواند پیش‌بینی کند که آیا شما به سرطان دوم مبتلا می‌شوید یا خیر. اگر نوع خاصی از سرطان اولیه را داشته باشید و اگر یکی از عوامل خطر زیر را داشته باشید، ممکن است خطر ابتلای شما به سرطان دوم، بیشتر باشد:

ژن‌های ارثی. یک ژن ارثی، از والدین به فرزند در خانواده منتقل می‌شود. برای مثال، داشتن یک یا چند نفر از اعضای خانواده که مبتلا به سرطان یا بیماری مرتبط با سرطان بوده‌اند، یک **عامل خطر عمومی** برای سرطان است.

درمان‌های خاص سرطان. برخی از انواع شیمی‌درمانی و پرتودرمانی، خطر ابتلا به سرطان دوم را افزایش می‌دهند. اگر در دوران کودکی، نوجوانی یا بزرگسالی تحت درمان قرار گرفته باشید، خطر ابتلا به سرطان دوم، بیشتر است.

عادات و سبک زندگی. عوامل خطر عبارت‌اند از مواردی که افراد را در معرض خطر اولین سرطان نیز قرار می‌دهد، مانند سیگار کشیدن و سایر دخانیات، اضافه‌وزن، نداشتن فعالیت بدنی منظم، نوشیدن بیش از حد الکل، خوردن یک رژیم غذایی ناسالم و/یا قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید.

با تیم درمان، در مورد خطرات خاص خود و کارهایی که می‌تواند به حفظ سلامتی شما تا حد امکان کمک کند، صحبت کنید.

آیا من بیشتر از افراد دیگر به غربالگری سرطان نیاز دارم؟

مراقبت‌های پیگیرانه‌ای که پس از پایان درمان برای اولین سرطان دریافت می‌کنید، باید شامل غربالگری برای بررسی عود سرطان باشد. پزشک، همچنین، می‌تواند به شما بگوید که آیا برای انواع دیگر سرطان نیاز به غربالگری دارید یا خیر. تاحدامکان به پزشک خود در مورد برنامه درمان قبلی سرطان و سابقه پزشکی خانوادگی خود، اطلاع دهید. اگر خطر ابتلا به سرطان برای شما بالا باشد، ممکن است بیشتر از افراد دیگر غربالگری انجام دهید. شما باید برنامه غربالگری سرطان را طبق توصیه پزشک، دنبال کنید.

علائم سرطان دوم چیست؟

علائم سرطان دوم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- احساس خستگی
 - داشتن زخمی که به طور طبیعی خوب نمی‌شود
 - داشتن سرفه یا صدای خشن که از بین نمی‌رود
 - از دست دادن اشتها، مشکل در هضم غذا یا مشکل در بلع
 - توده، ترشح، خونریزی یا افزایش ضخامت در یک نقطه خاص
 - احساس درد در استخوان‌ها
 - سردرد و تغییرات بینایی
- در صورت تجربه هر یک از تغییرات اشاره شده، در اسرع وقت با تیم درمانی خود صحبت کنید.

آیا سرطان دوم قابل پیشگیری است؟

تا حدودی اما نه به طور کامل. شما نمی‌توانید برخی از عوامل خطر، مانند درمان سرطانی که در گذشته دریافت کرده‌اید یا خطر ژن‌های ارثی را کنترل کنید. اما می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، به‌طور کلی، کارهایی را انجام دهید، مانند:

- ورزش منظم
- خوب غذا خوردن
- حفظ وزن سالم
- سیگار نکشید و از دود دست‌دوم خودداری کنید
- محافظت در برابر آفتاب
- محدود کردن مصرف الکل

همچنین، می‌توانید با مشاور ژنتیک در مورد آزمایش جهش‌های ژنی خاصی که با سرطان مرتبط هستند، صحبت کنید. اگر آزمایش‌ها جهش را نشان دهند، ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان در آینده، در صورت امکان، درمانی را انتخاب کنید، مانند پیشگیری از شیمی‌درمانی

کنار آمدن با سرطان دوم

ترس از ابتلا به سرطان دوم، برای بهبودیافتگان از سرطان رایج است. **ترس از بازگشت اولین سرطان** نیز همینطور است. راه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کند هنگام مواجهه با **این نوع ترس‌ها** حس کنترل خود را دوباره به دست آورید. اولین گام مناسب، صحبت با پزشک، عزیزان و/یا مشاور برای مقابله با ترس از سرطان دوم و **زندگی به‌عنوان یک بهبودیافته است**.

همچنین می‌توانید به صورت حضوری یا آنلاین به یک **گروه پشتیبانی** پیوندید. تعامل با افرادی که تجربیات مشابه با شما داشته‌اند، می‌تواند بسیار مفید باشد.

شرکت در **ملاقات‌ها برای روند مراقبت‌های بعدی** نیز، بسیار مهم است. یافتن و درمان زودهنگام سرطان جدید، مانند سرطان اول مهم است. مطمئن شوید که پزشک شما تاحدامکان، در مورد اولین سرطان، درمان آن و سلامت عمومی شما اطلاعات دارد.

اگر سرطان دوم تشخیص داده شود، و احتمالاً یکی از درمان‌های سرطان‌های اولیه باعث آن شده، ممکن است درستی تصمیم‌های خودتان را زیر سؤال ببرید یا خود را سرزنش کنید. اما مهم است به یاد داشته باشید که سرطان دوم هرگز تقصیر شما نیست. اولین سرطان شما باید درمان شود و درمان‌های سرطان، قدرتمند هستند.

اگر سرطان دوم در شما تشخیص داده شود، می‌تواند خاطرات و احساسات قوی زیادی را در شما ایجاد کند. اما شما اکنون، اطلاعات بیشتری در مورد سرطان، درمان، بیمارستان‌ها و مراقبت‌های درمانی دارید و این اطلاعات، می‌تواند به شما در مقابله با سرطان دوم کمک کند. تجربه قبلی شما با سرطان، می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید چگونه از درمان و حمایت عاطفی برخوردار شوید.

سؤالاتی که باید از تیم درمان بپرسید

به‌عنوان بخشی از مراقبت‌های عمومی بهبودی خود، سؤالات زیر را از تیم درمانی خود بپرسید:

- آیا سرطان من یا درمان آن، می‌تواند باعث ایجاد نوع دیگری از سرطان در آینده شود؟ اگر چنین است، در معرض خطر بالاتری برای کدام نوع سرطان‌ها قرار دارم؟
- برنامه کلی مراقبت از بهبودی من چیست؟ چطور شامل نظارت بر سرطان جدید می‌شود؟
- آیا آزمایش‌های غربالگری عمومی برای سرطان دوم وجود دارد که باید انجام دهم؟ هر چند وقت باید آزمایش‌ها انجام شود؟
- برای حفظ یا افزایش سلامتی خود در خانه چه کنم؟
- اگر در مورد احتمال ابتلا به نوع دیگری از سرطان احساس اضطراب می‌کنم، چه کسی می‌تواند به من در مقابله با این احساس کمک کند؟

پس از تشخیص سرطان دوم:

- چقدر احتمال دارد که سرطان یا درمان قبلی من، باعث سرطان دوم شده باشد؟
- آیا جهش ژنتیکی می‌تواند علت آن باشد؟
- آیا صحبت با یک مشاور ژنتیک یا انجام آزمایش ژنتیک به من کمک می‌کند؟
- آیا درمان قبلی سرطان من، روش درمان برای این سرطان جدید را تغییر خواهد داد؟
- با چه کسی می‌توانم درباره نگرانی‌ها و احساساتم در مورد تجربه دومین سرطان خود صحبت کنم؟
- چه کارهایی می‌توانم انجام دهم تا در طول درمان و بعد از آن، تاحدامکان سالم بمانم؟

منابع مرتبط

مقابله با تشخیص سرطان ثانویه

درک خطر سرطان

آزمایش

ژنتیک

برای

بقای

خطر

سرطان

اثرات دیررس سرطان دوران کودکی