

ابر حامی

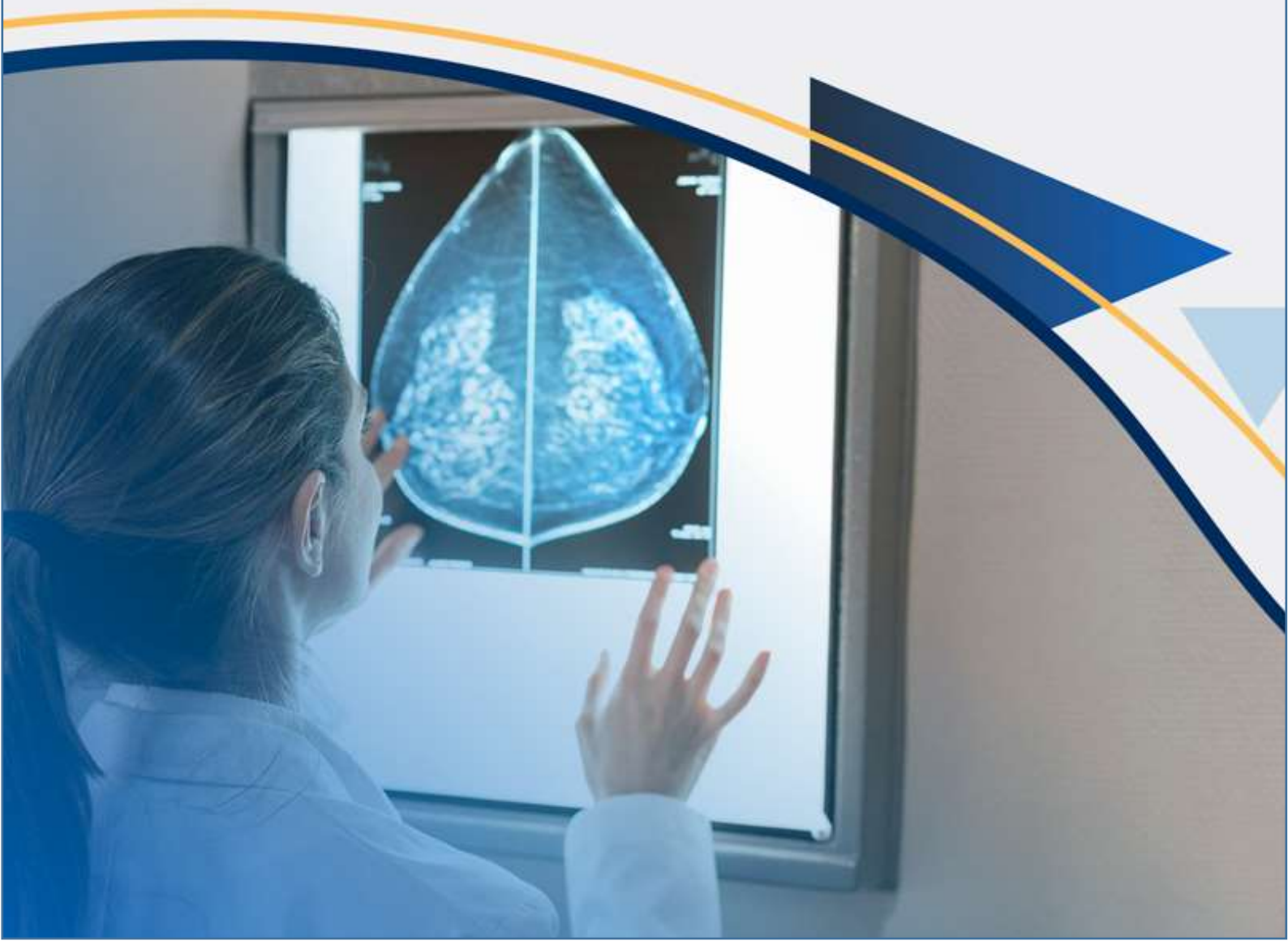
آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

مراقبت پیگیرانه در سرطان سینه



سرطان سینه: مراقبت پیگیرانه

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

مراقبت‌های بعدی شما 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. ماموگرافی سالانه و معاینات فیزیکی، استراتژی‌های نظارتی توصیه شده برای افرادی است که برای سرطان سینه قابل تحت درمان بوده‌اند. با این حال، بهتر است هر فرد با پزشک خود در مورد برنامه نظارتی توصیه شده صحبت کند.

سرطان سینه ممکن است در سینه یا سایر نواحی بدن بازگردد یا عود کند. به‌طور کلی، عود زمانی مشاهده می‌شود که علائم فرد بیش از ۲ هفته طول بکشد یا یک یافته غیرطبیعی در طول معاینه فیزیکی داشته باشد. علائم و نشانه‌ها به محل عود سرطان بستگی دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- یک توده زیر بازو یا در امتداد دیواره قفسه سینه
- دردی که ثابت است، بدتر می‌شود و با داروهای بدون نسخه تسکین نمی‌یابد، مانند داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)
- درد، شکستگی یا تورم استخوان، کمر، گردن یا مفاصل که می‌تواند نشانه‌های متاستاز استخوان باشد.
- سردرد، تشنج، سرگیجه، گیجی، تغییرات شخصیتی، از دست دادن تعادل، حالت تهوع، استفراغ، یا تغییر در بینایی که از علائم احتمالی متاستاز مغزی هستند.
- سرفه مزمن، تنگی نفس، یا مشکل در تنفس که از علائم احتمالی متاستاز ریه هستند.
- درد شکم، خارش پوست یا بثورات پوستی، یا زردی پوست و چشم‌ها ناشی از بیماری به نام یرقان که ممکن است با متاستازهای کبدی همراه باشد.
- تغییرات در سطوح انرژی، مانند احساس بیماری یا خستگی شدید
- کم‌اشتها و/یا کاهش وزن
- تهوع یا استفراغ
- راش یا تغییرات پوستی روی سینه یا دیواره قفسه سینه

- تغییر در شکل یا اندازه سینه، یا تورم در سینه یا بازو

با این حال، این علائم و نشانه‌ها ممکن است همیشه به معنای بازگشت سرطان نباشد.

مهم است بدانید پستان شما بعد از جراحی و در صورت استفاده از پرتودرمانی چه احساسی خواهد داشت. با گذشت زمان، سینه نرم شده و تغییر می‌کند. اما دانستن اینکه سینه شما چه تغییراتی خواهد داشت می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی "طبیعی" است و چه چیزی نیست. اگر در مورد یک علامت سؤال یا نگرانی دارید، باید با پزشک خود صحبت کنید.

مراقبت‌های پیگیرانه برای غربالگری انواع دیگر سرطان نیز مهم است. در برخی موارد، بیماران ممکن است بتوانند به یک کلینیک بهبودی مراجعه کنند که در زمینه نیازهای پس از درمان افراد مبتلا به سرطان سینه تخصص دارد.

توان بخشی سرطان ممکن است توصیه شود، و می‌تواند شامل طیف گسترده‌ای از خدمات باشد، مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی، مشاوره شغلی، تست عصبی شناختی، مدیریت درد، برنامه‌ریزی تغذیه، و/یا مشاوره عاطفی. هدف از توان بخشی کمک به افراد برای بازیابی کنترل بر بسیاری از جنبه‌های زندگی و حفظ استقلال تاحدامکان است. درباره [توان بخشی سرطان](#) بیشتر بدانید.

در مورد [اهمیت مراقبت‌های پیگیرانه](#) بیشتر بدانید.

نظارت و پیگیری بر علائم و نشانه‌های عود

یکی از اهداف مراقبت‌های پیگیرانه بررسی عود سرطان است. درمان سرطان پستان در مراحل اولیه یا محلی پیشرفته برای حذف سلول‌های سرطانی در بدن، تاحدامکان انجام می‌شود. با این حال، سرطان عود می‌کند؛ زیرا مناطق کوچکی از سلول‌های سرطانی که به درمان پاسخ نمی‌دهند، ممکن است در بدن ناشناخته باقی بمانند. با گذشت زمان، تعداد این سلول‌ها ممکن است افزایش یابد تا زمانی که در نتایج آزمایش ظاهر شوند یا علائم یا نشانه‌هایی ایجاد کنند.

بسیاری از بهبودیافتگان، احساس نگرانی یا اضطراب می‌کنند که سرطان پس از درمان عود می‌کند. درحالی‌که اغلب این‌طور نیست، مهم است که با پزشک خود در مورد احتمال بازگشت سرطان صحبت کنید. بیشتر موارد عود سرطان سینه توسط بیماران بین ویزیت پزشک مشاهده می‌شود. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) غربالگری معمول سرطان را در مکان‌های دور توصیه نمی‌کند.

در طول مراقبت‌های پیگیرانه، پزشکی آشنا با سابقه پزشکی شما می‌تواند اطلاعات شخصی در مورد خطر عود بیماری به شما بدهد. درک خطر عود و گزینه‌های درمانی ممکن است به شما کمک کند در صورت بازگشت سرطان، آمادگی بیشتری داشته باشید و به شما در تصمیم‌گیری در مورد درمان کمک کند. درباره [مدار با ترس از عود](#) بیشتر بدانید.

پزشک شما سؤالات خاصی در مورد سلامتی شما در قرار ملاقات‌های مراقبت پیگیرانه شما خواهد پرسید. توصیه‌های مراقبتی برای پیگیری منظم به عوامل مختلفی از جمله نوع و مرحله سرطانی که برای اولین بار تشخیص داده شده و انواع درمان انجام شده، بستگی دارد.

پیش‌بینی قبل از انجام آزمایش‌های بعدی یا انتظار برای نتایج آزمایش ممکن است برای شما یا یکی از اعضای خانواده استرس‌زا باشد. گاهی اوقات به این حالت "نگرانی" 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. با این حال، اغلب برای بازماندگان تعجب‌آور است که برخی از عوارض جانبی ممکن است فراتر از دوره درمان باقی بمانند. به این دسته، عوارض جانبی طولانی‌مدت می‌گویند. سایر عوارض جانبی به نام اثرات دیررس ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از پایان درمان ایجاد شوند. اثرات طولانی‌مدت 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 برای ایجاد اثرات دیررس خاص داشتید، ممکن است معاینات فیزیکی، اسکن یا آزمایش خون خاصی را به عنوان بخشی از مراقبت‌های بعدی خود برای کمک به یافتن و مدیریت آنها انجام دهید.

- **اثرات بلندمدت جراحی.** پس از ماستکتومی یا لامپکتومی برای درمان سرطان پستان در مراحل اولیه یا موضعی پیشرفته، سینه ممکن است اسکار داشته باشد و ممکن است شکل یا اندازه متفاوتی نسبت به قبل از جراحی داشته باشد. یا ممکن است ناحیه اطراف محل جراحی سفت شود. اگر غدد لنفاوی به عنوان بخشی از جراحی برداشته شوند یا در طول درمان تحت تأثیر قرار گیرند، ممکن است ادم لنفاوی در بازو، دیواره قفسه سینه یا سینه حتی سال‌ها پس از درمان رخ دهد. این یک خطر مادام‌العمر برای بازماندگان است.

- **اثرات بلندمدت پرتودرمانی.** پرتودرمانی همچنین می‌تواند باعث تغییرات طولانی‌مدت در پستان از جمله سفتی و رنگ پوست تیره‌تر شود. برخی از بازماندگان ۲ تا ۳ ماه پس از پایان پرتودرمانی دچار تنگی نفس، سرفه خشک و/یا درد قفسه سینه می‌شوند. به این دلیل که پرتودرمانی می‌تواند باعث تورم و سفت شدن یا ضخیم شدن ریه‌ها به نام فیبروز شود. این علائم ممکن است شبیه علائم ذات‌الریه به نظر برسند اما با آنتی‌بیوتیک از بین نمی‌روند. علائم را می‌توان با داروهایی به نام استروئید درمان کرد. اکثر افراد با درمان به طور کامل بهبود می‌یابند. اگر بعد از پرتودرمانی علائم جدیدی پیدا کردید یا اگر عوارض جانبی برطرف نشد، با پزشک خود صحبت کنید.

- **اثرات بلندمدت تراستوزوماب و/یا شیمی‌درمانی.** افرادی که تراستوزوماب یا انواع خاصی از شیمی‌درمانی به نام آنتراسایکلین دریافت می‌کنند، ممکن است در معرض خطر مشکلات قلبی باشند. با پزشک خود در مورد بهترین راه‌های بررسی مشکلات قلبی صحبت کنید. بیمارانی که تحت درمان با شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، خطر عوارض جانبی طولانی‌مدت دیگری مانند علائم یائسگی، خستگی، شیمی مغز، بی‌حسی و گزگز دائمی انگشتان دست و پا و افزایش وزن را نیز دارند.

- **اثرات طولانی‌مدت هورمون‌درمانی.** افرادی که تاموکسیفن مصرف می‌کنند باید سالانه معاینه لگنی داشته باشند، زیرا این دارو می‌تواند خطر ابتلا به سرطان رحم را کمی افزایش دهد. این خطر با طول مدت مصرف تاموکسیفن و سن بیمار افزایش می‌یابد. اگر متوجه خونریزی غیرطبیعی واژینال یا سایر علائم جدید شدید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است برای کسب اطلاعات

بیشتر در مورد علت، به آزمایش‌های بیشتری نیاز داشته باشید. افرادی که از مهارکننده‌های آروماتاز (AI) مانند آناستروزول، اگزمستان، یا لتروزول استفاده می‌کنند، باید در طول درمان به طور دوره‌ای آزمایش تراکم استخوان انجام دهند، زیرا این داروها ممکن است باعث ضعف یا تحلیل استخوان شوند. درباره **عوارض هورمون درمانی** بیشتر بدانید.

علاوه بر این، افرادی که از سرطان پستان در مراحل اولیه یا محلی پیشرفته بهبود می‌یابند، می‌توانند عوارض جانبی دیگری نیز داشته باشند که ممکن است پس از درمان ادامه یابد. با این حال، اغلب می‌توان این موارد را با داروها یا گزینه‌های دیگر مدیریت کرد. افرادی که از سرطان پستان در مراحل اولیه یا محلی پیشرفته بهبود می‌یابند، ممکن است اثرات طولانی‌مدت زیر را نیز تجربه کنند:

- علائم یائسگی، مانند گرگرفتگی

- درد مفاصل

- خستگی

- تغییرات خلقی

- بی‌حسی و گزگز اندام‌ها

خشکی واژن و کاهش میل جنسی نیز از عوارض جانبی رایج در طول یا بعد از درمان سرطان پستان در مراحل اولیه و موضعی پیشرفته است. در مورد این عوارض یا سایر نگرانی‌های مربوط به سلامت جنسی، با پزشک خود صحبت کنید. درمان برای بیمار و نوع سرطان فردی است و ممکن است توسط یک متخصص زنان که با انکولوژیست شما کار می‌کند، مدیریت شود.

نگهداری سوابق سلامت 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 آینده خود صحبت کنید. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا، فرم‌هایی را برای کمک به پیگیری درمان سرطانی که دریافت کرده‌اید و ایجاد یک طرح مراقبت از بهبودی پس از تکمیل درمان ارائه می‌دهد. در پایان درمان فعال، از پزشک خود بخواهید خلاصه‌ای از درمان و یک برنامه مراقبت پیگیرانه را به شما ارائه دهد.

همچنین این زمان خوبی است تا با پزشک خود در مورد اینکه چه کسی مراقبت‌های بعدی شما را هدایت می‌کند، صحبت کنید. برخی از بهبودیافتگان همچنان به انکولوژیست خود مراجعه می‌کنند، در حالی که برخی دیگر به مراقبت با پزشک مراقبت‌های اولیه، متخصص مراقبت‌های سلامتی دیگر یا یک کلینیک تخصصی بهبودیافتگان باز می‌گردند. این تصمیم به عوامل مختلفی از جمله نوع و مرحله سرطان، عوارض جانبی، قوانین بیمه درمانی و ترجیحات شخصی شما بستگی دارد.

اگر پزشکی که مستقیماً در مراقبت از سرطان شما نقش نداشته، مراقبت‌های بعدی شما را هدایت می‌کند، مطمئن شوید که خلاصه درمان سرطان و فرم‌های برنامه مراقبت پیگیرانه خود را با آنها و با تمام ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی در آینده به اشتراک بگذارید. جزئیات مربوط به درمان سرطان

شما برای متخصصان مراقبت‌های سلامتی که در طول زندگی از شما مراقبت می‌کنند، بسیار ارزشمند است.