

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

سوالات سرطان سینه



سرطان سینه: سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

سؤالات زیر را می‌توانید از پزشک یا سایر اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید تا به شما در درک بهتر تشخیص، برنامه درمانی و مراقبت کلی کمک کند.

صحبت کردن با تیم مراقبت‌های سلامتی برای تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد مراقبت‌های سلامتی مهم است. این سؤالات پیشنهادی، نقطه شروعی هستند تا به شما کمک کنند در مورد مراقبت و درمان سرطان خود اطلاعات بیشتری کسب کنید. همچنین، تشویق می‌شوید سؤالات دیگری که برایتان مهم است را بپرسید. ممکن است بخواهید این لیست را چاپ کنید و در ملاقات بعدی خود با پزشک همراه داشته باشید. همچنین ممکن است مفید باشد که از یکی از اعضای خانواده یا دوست خود بخواهید که با شما در قرار ملاقات‌ها همراه باشد تا به یادداشت‌برداری کمک کند.

سؤالاتی که پس از تشخیص بیماری باید بپرسید

- آیا اطلاعات کافی برای توصیه یک برنامه درمانی برای من وجود دارد؟ اگر نه چه آزمایش‌ها یا روش‌هایی لازم است؟ آیا باید به پزشکان دیگر مراجعه کنم؟
- گزینه‌های طرح درمانی من چیست؟
- چه برنامه درمانی را توصیه می‌کنید؟ چرا؟
- چه کسی را برای **نظر دوم** توصیه می‌کنید؟
- چه زمانی باید تصمیم درمانی بگیرم؟
- چه افرادی بخشی از تیم مراقبت‌های سلامتی من خواهند بود، و هر یک از اعضا چه کاری انجام می‌دهند؟
- چه کسی درمان کلی من را رهبری خواهد کرد؟
- هدف هر درمان چیست؟ آیا برای از بین بردن سرطان، کمک به من در بهتر شدن علائم یا هر دو است؟

- برای آماده شدن برای درمان چه کاری می توانم انجام دهم؟
 - اگر من نگران مدیریت هزینه های مراقبت از سرطان هستم، چه کسی می تواند به من کمک کند؟ چه کسی می تواند به من کمک کند تا بفهمم چه جنبه هایی از مراقبت من تحت پوشش بیمه من است؟
 - اگر سؤال یا مشکلی دارم، با چه کسی تماس بگیرم؟
 - آیا از طریق ایمیل یا با سیستم پرونده الکترونیک سلامت با بیماران خود ارتباط برقرار می کنید؟
 - اگر سابقه خانوادگی سرطان قوی داشته باشم، شانس من برای ابتلا به سرطان دیگر چقدر است؟ چگونه گزینه های درمانی من را تغییر می دهد؟
 - آیا باید به مشاور ژنتیک مراجعه کنم؟
 - آیا مددکاری دارید که بتوانم با او صحبت کنم؟
 - در مورد تشخیص خود چه چیزی باید به کارفرمای خود بگویم، و چه قوانینی از حقوق من به عنوان یک کارمند محافظت می کند؟
- سؤالاتی که باید قبل از اولین جراحی، از جراح سینه بپرسید:
- آیا در این نوع جراحی تخصص دارید؟
 - چند عمل مانند آنچه من در نظر دارم انجام داده اید؟
 - آیا قبل از این جراحی به آزمایش دیگری نیاز دارم؟
 - آیا من کاندید لامپکتومی هستم؟
 - آیا به ماستکتومی نیاز دارم؟ آیا بازسازی (جراحی پلاستیک) برای من یک گزینه است؟ مزایا و معایب آن چیست؟ آیا می توان از برداشتن نوک پستان و آرئول من اجتناب کرد؟

- آیا غده لنفاوی زیر بغلم باید برداشته شوند؟
- بیوپسی غده لنفاوی نگهبان چیست؟ مزایا و خطرات چیست؟ آیا آن را به من توصیه می‌کنید؟
- خطر لنف ادم با بیوپسی غده لنفاوی نگهبان چیست؟ با تشریح غده لنفاوی زیر بغل؟
- مزیت برداشتن غده لنفاوی بیشتر چیست؟
- عوارض این روش‌ها چیست؟ آیا می‌توان از آنها پیشگیری کرد یا به حداقل رساند؟
- آیا قبل از جراحی باید شیمی‌درمانی را در نظر بگیرم؟
- آیا پس از جراحی به پرتودرمانی نیاز خواهم داشت؟ آیا پرتودرمانی روی گزینه‌های بازسازی من تأثیر می‌گذارد؟
- چه زمانی باید در مورد جراحی تصمیم بگیرم؟
- برای آماده‌شدن برای عمل چه کاری باید انجام دهم؟ آیا توصیه‌ای در مورد چگونگی کمک به آرامش قبل از عمل دارید؟
- چه داروها و مکمل‌هایی را باید قطع کنم؟ آیا باید درمان جایگزینی هورمونی را متوقف کنم؟ در مورد قرص‌های ضد بارداری چطور؟
- آیا دقیقاً توضیح می‌دهید که در طول این جراحی چه کاری انجام خواهید داد و چرا؟
- آیا تومور من یکجا خارج می‌شود؟ کجا ذخیره خواهد شد؟ برای چه مدت؟ چگونه می‌توان در آینده به آن دسترسی داشت؟
- خطرات و عوارض احتمالی این جراحی چیست؟ برای کاهش عوارض بعد از جراحی چه باید کرد؟
- آیا بیمارستان برنامه‌هایی ارائه می‌دهد که به بهبودی کمک کند؟

- در مورد جراحی چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟
- آیا برای این عمل باید در بیمارستان بستری شوم؟ اگر چنین است، چه مدت در بیمارستان خواهم ماند؟
- جراحی من چقدر طول می‌کشد؟
- برای این جراحی به چه نوع بیهوشی نیاز خواهم داشت؟
- چه مدت باید منتظر نتایج آزمایش قبل از عمل خود باشم؟ آیا من با شما تماس می‌گیرم یا دفتر شما با من تماس می‌گیرد؟
- آیا پاتولوژیست بافت را بررسی می‌کند و گزارش می‌نویسد؟ چه کسی آن گزارش را برای من توضیح خواهد داد؟
- عوارض احتمالی این نوع جراحی چیست؟ از کجا بفهمم مشکلی پیش آمده؟
- چه مدت طول می‌کشد تا بعد از جراحی بهبودی پیدا کنم؟
- چه زمانی می‌توانم به کار و سایر فعالیت‌های روزانه برگردم؟
- آیا بخیه، منگنه و/یا بانداژ خواهم داشت؟
- آیا جراحی اثرات دائمی خواهد داشت؟
- جای زخم کجا خواهد بود و چگونه خواهد بود؟
- برای رفتن به خانه چه نوع لباسی همراه داشته باشم؟ آیا به نوع خاصی از سینه‌بند نیاز دارم؟
- آیا دستورالعمل‌ها یا جزوه‌های مراقبت پس از عمل وجود دارد که بتوانم با خود به خانه ببرم؟ چه زمانی می‌توانم دوش بگیرم یا حمام کنم؟

- آیا نیاز به تخلیه جراحی دارم؟ این یعنی چه؟ درن‌های جراحی چه مدت در داخل خواهند بود؟
 - آیا پس از جراحی به پرستار نیاز دارم تا به منزل من مراجعه کند؟ این چگونه برنامه‌ریزی شده است؟
 - چه زمانی باید برای قرار ملاقات بعدی برگردم؟
 - آیا بعد از جراحی به کمک در خانه نیاز خواهم داشت؟
 - پس از آن احتمالاً چه نوع دردی خواهم داشت؟ آیا می‌توانید به من کمک کنید تا درد خود را مدیریت کنم؟
 - در صورت بروز عوارض جانبی، چه مدت باید با مطب شما تماس بگیرم؟
- سؤالاتی که باید بعد از اولین جراحی از جراح سینه بپرسید
- چه نوع سرطان سینه دارم؟
 - اندازه تومور چقدر است؟
 - درجه و مرحله این بیماری چیست؟ بیومارکرهای من چیست؟ اینها یعنی چه؟
 - احتمال بازگشت سرطان سینه چقدر است؟
 - آیا می‌توانید گزارش پاتولوژی من (نتایج آزمایش آزمایشگاهی) را برای من توضیح دهید؟
 - آیا می‌توانم یک کپی از گزارش آسیب‌شناسی خود دریافت کنم؟ چگونه و چه زمانی می‌توانم این نتایج را دریافت کنم؟
 - آیا تمام سرطان در طول جراحی برداشته شد؟

- آیا پس از جراحی حتی اگر تمام سرطان برداشته شده باشد، نیاز به مصرف داروهای بیشتری دارم؟ اگر چنین است، چرا؟
 - چند غده لنفاوی برداشته شد؟
 - آیا سرطان به هر یک از غده لنفاوی گسترش یافته است؟ اگر چنین است، چند عدد؟ آیا سرطان به جای دیگری از بدن من سرایت کرده است؟
 - آیا به جراحی اضافی نیاز دارم؟
 - اگر ماستکتومی بدون بازسازی انجام دهم، از کجا می‌توانم پروتز تهیه کنم؟ آیا این تحت پوشش بیمه من است؟
 - آیا بازوی من تحت تأثیر جراحی قرار می‌گیرد؟ برای چه مدت؟ آیا برای بازویم نیاز به فیزیوتراپی دارم؟
 - چه زمانی می‌توانم کار کنم و/یا به روال عادی خود بازگردم؟ آیا فعالیتی وجود دارد که باید از آن اجتناب کنم؟
 - در مورد عوارض جانبی که تجربه می‌کنم باید با چه کسی تماس بگیرم؟ و چقدر زود؟
 - آیا جراح من با انکولوژیست پزشکی یا انکولوژیست پرتوی من ارتباط برقرار خواهد کرد؟
 - آیا آزمایش ژنتیکی تومور را توصیه می‌کنید؟
- سؤالاتی که باید از انکولوژیست پزشکی خود بپرسید
- وضعیت هورمونی تومور من چگونه است؟ این یعنی چه؟
 - وضعیت HER2 من چیست؟ این یعنی چه؟

- آیا آزمایش ژنومیک تومور را توصیه می‌کنید؟ آزمایش‌ها برای پیش‌بینی خطر عود چیست؟ اگر چنین است، کدام یک و چرا؟
- نتایج این آزمایش‌ها به چه معناست؟
- آیا سوابق الکترونیکی را با جراح من به اشتراک می‌گذارید؟
- آیا به آزمایش‌های بیشتری نیاز دارم تا بفهمم آیا در جای دیگری از بدنم سرطان وجود دارد یا خیر؟
- آیا آزمایش ژنتیک و مراجعه به مشاور ژنتیک را توصیه می‌کنید؟
- آیا به درمان دیگری مانند شیمی‌درمانی یا هورمون‌درمانی نیاز دارم؟
- شیمی‌درمانی چیست؟ درمان هورمونی (غدد درون‌ریز) چیست؟ درمان هدفمند چیست؟ ایمونوتراپی چیست؟
- گزینه‌های درمانی من چیست؟
- چه آزمایش‌های بالینی برای من در دسترس است؟ آنها کجا هستند و چگونه می‌توانم بیشتر در مورد آنها بدانم؟
- هر گزینه درمانی برای من چه سودی خواهد داشت؟ خطرات چیست؟
- جدول زمانی مورد انتظار برای هر گزینه درمانی چیست؟
- چه برنامه درمانی را برای من توصیه می‌کنید؟ چرا؟
- چه زمانی باید درباره شروع درمان اضافی تصمیم بگیرم؟
- آیا باید سابقه سرطان پستان خانواده‌ام را در تصمیم‌گیری در مورد درمان در نظر بگیرم؟

- رسیدن به یائسگی (یا نرسیدن) چه تأثیری بر گزینه‌های درمانی من دارد؟
- پیش‌آگهی من چیست؟
- برای آماده‌شدن برای این درمان چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
- آیا باید فردی را برای شیمی‌درمانی با خود بیاورم؟
- عوارض جانبی طولانی‌مدت یا دیررس هر درمان چیست؟
- در مورد عوارض جانبی که تجربه می‌کنم باید با چه کسی تماس بگیرم؟ و چقدر زود؟
- آیا من موهایم را از دست خواهم داد و آیا می‌توانم برای جلوگیری از ریزش مو کاری انجام دهم؟
- برای پیشگیری یا تسکین عوارض جانبی چه باید کرد؟
- این درمان چگونه بر زندگی روزمره من تأثیر می‌گذارد؟ آیا می‌توانم کار کنم، ورزش کنم و فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم؟
- آیا این درمان بر زندگی جنسی من تأثیر می‌گذارد؟ اگر چنین است، چگونه و برای چه مدت؟ آیا کاری می‌توانم برای پیشگیری یا درمان این عوارض انجام دهم؟
- آیا این درمان بر توانایی من برای بچه‌دار شدن (باروری) تأثیر می‌گذارد؟ آیا قبل از شروع درمان باید با متخصص باروری صحبت کنم؟ آیا درمان‌های دیگری در دسترس هستند که خطر بالایی برای باروری من ندارند؛ اما به همان اندازه مؤثر هستند؟
- چقدر زمان دارم تا درمان اضافی را شروع کنم؟
- آیا می‌توانم در حین دریافت شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی باردار شوم؟ اگر در طول درمان باردار شوم چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا خطر نقص مادرزادی و/یا آسیب برای جنین و/یا من وجود دارد؟
- چه مدت باید بعد از درمان سرطان قبل از تلاش برای بچه‌دار شدن صبر کنم؟

- در طول درمان چه تغییراتی را باید در سبک زندگی ایجاد کنم؟
- آیا مکمل‌های غذایی یا تغذیه‌ای در رژیم غذایی من توصیه می‌کنید؟
- آیا مصرف مکمل‌های گیاهی در طول درمان، خطری دارد؟
- اگر سابقه خانوادگی سرطان داشته باشم، شانس ابتلا به سرطان دیگر چقدر است؟

سؤالاتی که باید از متخصص پرتودرمانی خود پرسید

- هدف از این درمان چیست؟ آیا برای از بین بردن سرطان است؟
- احتمال اینکه این درمان از عود سرطان جلوگیری کند چقدر است؟
- اگر سرطان عود کند، آیا می‌توانم دوباره پرتودرمانی کنم؟
- هر چند وقت یک‌بار پرتودرمانی دریافت خواهم کرد؟
- آیا جایگزینی برای درمان توصیه شده وجود دارد؟
- هر درمان چقدر زمان می‌برد؟
- آیا می‌توانم شخصی را برای درمان با خود بیاورم؟
- آیا هر درمان یکسان خواهد بود؟ آیا دوز پرتو یا ناحیه تحت درمان در طول دوره درمان تغییر می‌کند؟
- برای آماده‌شدن برای این درمان چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ آیا توصیه‌هایی در مورد اینکه چه لباس‌هایی بپوشیم وجود دارد؟
- این درمان چگونه بر زندگی روزمره من تأثیر می‌گذارد؟ آیا می‌توانم کار کنم، ورزش کنم و فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم؟

- آیا آنچه را که هنگام دریافت پرتودرمانی تجربه خواهیم کرد، توضیح می‌دهید؟ آیا در طول درمان به من صدمه می‌زند یا باعث ناراحتی من می‌شود؟
 - عوارض جانبی بالقوه طولانی‌مدت یا دیررس این درمان چیست؟
 - چگونه می‌توانم از آن عوارض جانبی پیشگیری کنم یا عوارض را تسکین دهم؟
 - در مورد عوارض جانبی که تجربه می‌کنم باید با چه کسی تماس بگیرم؟ و چه زود؟
 - پوست من در طول پرتودرمانی چگونه تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد؟ از چه محصولات پوستی می‌توانم هر روز استفاده کنم؟
 - آیا باید نگران قرارگرفتن در معرض نور خورشید باشم؟
 - آیا باید از برخی غذاها، ویتامین‌ها یا مکمل‌ها اجتناب کنم؟
 - آیا در طول درمان باید از استفاده از دئودورانت یا ضدتعریق اجتناب کنم؟
 - اثرات درازمدت احتمالی این درمان چیست؟
 - اگر تصمیم به انجام جراحی ترمیمی داشته باشم، چه تأثیری بر برنامه درمانی من خواهد داشت؟
 - آیا این درمان بر باروری من تأثیر می‌گذارد؟
 - آیا خدمات ویژه‌ای برای بیمارانی که پرتودرمانی می‌شوند، مانند پارکینگ‌های خاص یا نرخ‌های پارکینگ وجود دارد؟
- سؤالاتی که باید از جراح پلاستیک خود پرسید
- آیا دارای گواهینامه تخصصی هستید؟ آیا بازسازی سینه تخصص شماست؟

- چند عمل جراحی بازسازی سینه در سال انجام می‌دهید؟
- قبل از تصمیم‌گیری برای بازسازی سینه چه نکاتی را باید در نظر بگیرم؟
- چه نوع گزینه‌هایی برای بازسازی سینه در دسترس من است؟
- مزایا و معایب هر نوع چیست؟
- چه زمانی می‌توانم بازسازی خود را انجام دهم؟
- آیا برای منطبق کردن سینه‌ها به جراحی سینه بازسازی نشده نیاز دارم؟
- آیا لازم است این موضوع را با جراح سینه خود هماهنگ کنم؟
- اگر پرتودرمانی داشته باشم، آیا گزینه‌های من برای بازسازی تغییر می‌کند؟
- گسترش‌دهنده‌های بافت چیست و آیا به آنها نیاز دارم؟
- مزایا و معایب هر گزینه بازسازی چیست؟ بر روی شکم بخوابم مهم نیست؟ آیا ناراحت‌کننده خواهد بود؟
- کدام نوع ایمپلنت (سالین یا سیلیکون) را توصیه می‌کنید و چرا؟ چه اندازه‌ای؟
- اگر از بافتی از قسمت دیگری از بدن من برای بازسازی سینه استفاده می‌کنید، توصیه می‌کنید از کجا گرفته شود و چرا؟
- اگر ماستکتومی با بازسازی ایمپلنت انجام دهم، آیا می‌توانم نوک سینه را نیز بازسازی کنم؟
- هزینه‌های مربوط به بازسازی سینه چیست؟ بیمه من چه چیزی را پوشش می‌دهد؟ آیا جراحی سینه بازسازی نشده تحت پوشش بیمه است؟
- جراحی چقدر طول می‌کشد؟

- برای آماده‌شدن برای جراحی چه کاری باید انجام دهم؟
- برای این عمل به چه نوع بیهوشی نیاز خواهم داشت؟
- بعد از عمل چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟
- چه مدت در بیمارستان بمانم؟
- عوارض احتمالی این نوع جراحی چیست؟
- چه مدت طول می‌کشد تا بهبودی پیدا کنم؟
- چه زمانی می‌توانم فعالیت‌های عادی خود از جمله ورزش را از سر بگیرم؟
- آیا نیاز به تخلیه جراحی دارم؟ این یعنی چه؟
- آیا بخیه، منگنه و/یا بانداژ خواهم داشت؟
- آیا جای زخم یا سایر اثرات دائمی از جراحی وجود خواهد داشت؟
- آیا دستورالعمل‌ها یا جزوه‌های مراقبت پس از عمل وجود دارد که بتوانم با خود به خانه ببرم؟
- چه زمانی باید برای قرار ملاقات بعدی برگردم؟
- چه نوع نتایجی را می‌توانم انتظار داشته باشم؟
- آیا عکس‌هایی از سینه‌های بازسازی‌شده وجود دارد که بتوانم آنها را مشاهده کنم؟
- سینه بازسازی‌شده در لمس چه احساسی خواهد داشت؟
- سینه بازسازی‌شده چه نوع احساسی خواهد داشت؟
- در طول زمان چه تغییراتی را می‌توانم در سینه بازسازی‌شده انتظار داشته باشم؟

- آیا در آینده نیاز به جراحی مجدد خواهم داشت (مثلاً برای جایگزینی ایمپلنت در طول زمان)؟
- آیا پس از بازسازی سینه به ماموگرافی یا آزمایش تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) نیاز دارم؟
- اگر وزنم تغییر کند چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟

سؤالاتی که باید از متخصص باروری خود پرسید

اگر در مورد توانایی خود برای بچه‌دار شدن در آینده نگران هستید، توصیه می‌شود با یک متخصص باروری (علاوه بر پزشکان ذکر شده در بالا) صحبت کنید. شما باید این بحث را در اسرع وقت پس از تشخیص و قبل از شروع درمان سرطان انجام دهید. توصیه‌های متخصص باروری باید همیشه قبل از شروع هرگونه تلاش مرتبط با باروری با انکولوژیست شما نیز در میان گذاشته شود.

- آیا در زمینه‌ی افراد مبتلا به سرطان تجربه دارید؟
- گزینه‌های من برای حفظ باروری چیست؟
- هر گزینه چقدر خوب کار می‌کند؟
- هزینه‌های مربوط به گزینه‌های من برای حفظ باروری چیست؟ بیمه من چه چیزی را پوشش می‌دهد؟

در مورد حفظ باروری قبل از درمان سرطان بیشتر بدانید.

سؤالاتی که باید درباره برنامه‌ریزی مراقبت‌های پیگیرانه پرسید

- احتمال عود سرطان چقدر است؟ آیا باید مراقب علائم یا علائم خاصی باشم؟
- براساس درمان سرطانی که دریافت کردم، چه عوارض جانبی طولانی‌مدت یا عوارض دیررس ممکن است؟

- پس از پایان درمان من، برنامه مراقبت بعدی من چگونه خواهد بود؟
- هر چند وقت یکبار نیاز به مراجعه به پزشک خواهم داشت؟
- اگر نقل مکان کنم یا نیاز به تعویض پزشک داشته باشم، چگونه مطمئن شوم که برنامه مراقبت های پیگیری توصیه شده خود را ادامه می دهم؟
- به چه آزمایش های بعدی نیاز دارم، و هر چند وقت یکبار به آن آزمایش ها نیاز خواهند بود؟
- آیا می توانم نسخه هایی از نتایج آزمایش های خود را دریافت کنم؟
- چگونه می توانم خلاصه درمان و برنامه مراقبت بهبودی خود را برای نگهداری در سوابق شخصی خود دریافت کنم؟
- چه کسی مراقبت های بعدی من را هدایت خواهد کرد؟
- چه خدمات حمایتی در دوره ی بهبودی در دسترس من است؟ به خانواده ام؟