

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با درمان مثانه



سرطان مثانه : مدارا با درمان

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 درمان سرطانی مشابه به آنها داده می‌شود، عوارض جانبی مشابهی را تجربه نمی‌کنند. تجربه‌ی عوارض جانبی متفاوت، می‌تواند پیش‌بینی احساس شما در طول درمان را دشوار کند.

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

مدارا با عوارض جسمی

عوارض جانبی فیزیکی رایج هر گزینه درمانی برای سرطان مثانه در بخش انواع درمان توضیح داده شده است. تغییرات در سلامت جسمانی شما به عوامل مختلفی از جمله مرحله سرطان، طول مدت و دوز درمان، وضعیت تغذیه و سلامت عمومی شما بستگی دارد. درباره **عوارض جانبی سرطان** و درمان آن به همراه **راه‌های پیشگیری یا کنترل آنها** بیشتر بدانید.

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود 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 پیشنهاد دهند و به شما کمک کنند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشید و به طور پیوسته از شدیدتر شدن عوارض جانبی جلوگیری کنید.

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

گاهی اوقات، عوارض جانبی ممکن است پس از پایان درمان ادامه یابد. پزشکان به این شرایط، 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 پیگیرانه است. با مطالعه بخش **مراقبت‌های پیگیرانه** این راهنما یا صحبت با پزشک خود، در این باره بیشتر بیاموزید.

مدارا با عوارض عاطفی و اجتماعی

بعد از تشخیص سرطان ممکن است عوارض عاطفی و اجتماعی داشته باشید. این شرایط، ممکن است شامل تجربه انواع احساسات، مانند غم و اندوه، اضطراب، یا عصبانیت، یا مدیریت سطح استرس شما باشد. گاهی اوقات، افراد برای بیان احساسشان به عزیزان خود مشکل دارند. برخی دریافته‌اند که صحبت با یک مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی، مشاور یا روحانی می‌تواند به آنها کمک کند تا راه‌های مؤثرتری برای مدارا با احساسات و صحبت در مورد سرطان خود پیدا کنند.

همچنین می‌توانید [راهنمای مدارا 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.

مدیریت هزینه‌های مراقبت از سرطان

درمان سرطان می‌تواند پرهزینه باشد. مباحث مالی، 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 از خود را نیز دارند. برای برخی افراد، هزینه بالای مراقبت‌های پزشکی، آنها را از پیروی یا تکمیل برنامه درمان سرطان باز می‌دارد. این شرایط، 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 خود با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامت صحبت کنند. در بخش جداگانه‌ای از این وبسایت درباره [مدیریت ملاحظات مالی](#) می‌توانید بیشتر بیاموزید.

مدارا با شرایط خاص

برخی افراد سطوح متفاوتی از موارد جدید سرطان را تجربه می‌کنند و نتایج متفاوتی را از تشخیص سرطان خود دریافت می‌کنند. شرایط خاص، تا حدی ناشی از موانع موجود در دنیای واقعی برای مراقبت‌های پزشکی باکیفیت و عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت، مانند محل زندگی یک فرد و دسترسی به غذا و مراقبت‌های بهداشتی است.

اگر در دریافت مراقبت‌های موردنیاز خود مشکل دارید، با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامت صحبت کنید یا منابع دیگری را بررسی کنید که به حمایت از افرادی که از نظر پزشکی ضعیف هستند، کمک می‌کند.

با تیم مراقبت‌های سلامت خود در مورد عوارض جانبی صحبت کنید.

قبل از شروع درمان، با پزشک خود در مورد عوارض جانبی احتمالی صحبت کنید. پرسیدن سؤال‌های زیر توصیه می‌شود:

کدام عوارض بیشتر محتمل است؟

چه زمانی احتمال وقوع آنها وجود دارد؟

برای پیشگیری یا تسکین آنها چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

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، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. حتی اگر به نظر شما این نشانه‌ها جدی نیستند، همچنان توصیه می‌شود نشانه‌های خود را با تیم پزشکی در میان بگذارید. این بحث باید شامل اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان باشد.

مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان

اعضای خانواده و دوستان اغلب نقش مهمی در مراقبت از فرد مبتلا به سرطان مثانه دارند. مراقبین حتی اگر در محلی دیگری زندگی می‌کنند، می‌توانند به بیمار حمایت فیزیکی، عملی و عاطفی ارائه دهند. ارائه‌ی مراقبت 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 به‌صورت روزانه یا بر حسب نیاز انجام دهند، از جمله:

ارائه حمایت و دادن امید به بیمار

صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی

دادن داروها

کمک به مدیریت علائم و عوارض جانبی

هماهنگی نوبت‌های پزشکی

همراهی بیمار در هنگام ملاقات با تیم درمانی

کمک در وعده‌های غذایی

کمک به کارهای خانه

رسیدگی به مسائل بیمه و صورت حساب