

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سرطان پروستات؛ مراقبت‌های پیگیرانه



سرطان پروستات: مراقبت‌های پیگیرانه

در این صفحه: در مورد مراقبت‌های پزشکی پس از تکمیل درمان سرطان و اهمیت این مراقبت‌های پیگیرانه خواهید خواند.

مراقبت از افراد مبتلا به سرطان پروستات 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، مراقبت‌های پیگیرانه گفته می‌شود.

مراقبت‌های پیگیرانه شما ممکن است شامل معاینات فیزیکی منظم، آزمایش‌های تشخیصی یا هر دو باشد. پزشکان می‌خواهند روند بهبودی شما را در ماه‌ها و سال‌های آینده پیگیری کنند. افراد مختلف خطرات مختلفی دارند، بنابراین مهم است که با پزشک خود در مورد اینکه چگونه خطر شما بر برنامه مراقبت‌های پیگیرانه تأثیر می‌گذارد، صحبت کنید.

توان بخشی سرطان ممکن است توصیه شود، و این می‌تواند به معنای هر یک از طیف گسترده‌ای از خدمات 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 حفظ استقلال تاحدامکان است. [دریاره توان بخشی سرطان بیشتر بدانید](#)

[اهمیت مراقبت‌های پیگیرانه بیشتر بدانید.](#)

بررسی عود سرطان

یکی از اهداف مراقبت‌های پیگیرانه بررسی عود است، به این معنی که سرطان بازگشت کرده است. سرطان عود می‌کند؛ زیرا مناطق کوچکی از سلول‌های سرطانی ممکن است در بدن شناسایی نشده 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. در طول مراقبت‌های پیگیرانه، پزشک آشنا با سابقه پزشکی شما می‌تواند اطلاعات شخصی 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 را به عنوان بخشی از مراقبت‌های پیگیری منظم انجام دهند، اما آزمایش‌ها 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 آزمایش بعدی یا انتظار برای نتایج آزمایش ممکن است به شما یا یکی از اعضای خانواده استرس اضافه کند. 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 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 عوارض دیررس بر اساس تشخیص، برنامه درمانی فردی و سلامت کلی خود صحبت کنید. اگر درمان شناخته شده‌ای برای ایجاد اثرات دیررس خاص داشته‌اید، ممکن است معاینات فیزیکی، اسکن یا آزمایش خون برای کمک به یافتن و مدیریت آنها انجام دهید.

برخی از عوارض دیررس سرطان پروستات عبارت‌اند از:

- [کم‌خونی](#) به‌ویژه برای بیمارانی که هورمون‌درمانی دریافت کرده‌اند یا دریافت می‌کنند
- مشکلات روده، مانند خونریزی و نیاز به دستشویی رفتن فوری و/یا مکرر
- [مشکلات ادراری](#) مانند مشکل در تخلیه مثانه یا مشکل در کنترل مثانه، به نام بی‌اختیاری
- فشارخون بالا، کلسترول بالا و سطح قند خون، به‌ویژه برای بیمارانی که هورمون‌درمانی دریافت کرده‌اند یا دریافت می‌کنند.
- [افسردگی](#)

• اضطراب

- مشکلات استخوانی به‌ویژه برای کسانی که هورمون‌درمانی دریافت کرده‌اند یا دریافت می‌کنند
- گرگرفتگی به‌ویژه برای کسانی که درمان هورمونی دریافت کرده‌اند یا در حال دریافت هستند
- مسائل مربوط به سلامت جنسی، صمیمیت و تصویر بدن

درباره خودانگاره و سرطان، باروری و درمان سرطان، سلامت جنسی و صحبت با همسر یا شریک زندگی خود بیشتر بیاموزید

توصیه‌های بهداشتی عمومی

افرادی که از سرطان پروستات بهبود می‌یابند تشویق می‌شوند تا از دستورالعمل‌های تعیین‌شده برای سلامتی خود پیروی کنند، مانند رسیدن و حفظ وزن سالم، ورزش، سیگارنکشیدن، استفاده از یک رژیم غذایی متعادل و پیروی از توصیه‌های غربالگری سرطان. در ادامه توصیه‌های کلی برای کسانی که از سرطان پروستات بهبود می‌یابند آورده شده است:

- مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل را افزایش دهید. غذاها و نوشیدنی‌های پرکالری کمتر و چربی اشباع کمتری مصرف کنید.
- حداقل ۶۰۰ واحد ویتامین D در هر روز مصرف کنید و بیش از ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز از غذاها دریافت نکنید.
- اگر مشکلاتی دارید که بر میزان جذب مواد مغذی از غذا توسط بدن شما تأثیر می‌گذارد، با یک متخصص تغذیه (RD) صحبت کنید.
- هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- ترک سیگار یا استفاده از انواع دیگر تنباکو.

- توصیه‌های مربوط به غربالگری عمومی سرطان را دنبال کنید. افرادی که برای سرطان پروستات پرتودرمانی دریافت کرده‌اند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های مثانه و کولورکتال قرار داشته باشند و بیشتر از حد معمول به غربالگری نیاز دارند.

با پزشک یا سایر اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید تا برای تنظیم یک برنامه ورزشی، برنامه غذایی و برنامه غربالگری سرطان به شما کمک کنند. علاوه بر این، اگر سیگار می‌کشید یا از تنباکو استفاده می‌کنید، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد منابعی که به شما کمک می‌کند تا سیگار را ترک کنید، صحبت کنید

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.

همچنین با پزشک خود در مورد اینکه چه کسی مراقبت‌های پیگیرانه شما را هدایت می‌کند صحبت کنید. برخی از بهبودیافتگان همچنان به انکولوژیست خود مراجعه می‌کنند، درحالی‌که برخی دیگر به روند مراقبت با پزشک مراقبت‌های اولیه خود یا سایر متخصصان مراقبت‌های سلامتی برمی‌گردند. 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 است مراقبت‌های بعدی شما را هدایت می‌کند، مطمئن شوید که خلاصه درمان سرطان و فرم‌های برنامه مراقبت از بهبودی 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.