

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

سرفه



سرفه (Cough))

سرفه، رفلکسی طبیعی است. راه‌های هوایی را از محرک‌ها پاک کرده و از ریه‌ها محافظت می‌کند. سرفه می‌تواند به دلیل سرماخوردگی ساده یا آلرژی باشد. اما برخی از سرفه‌ها خطرات جدی‌تری دارند. افراد مبتلا به سرطان نیز ممکن است دچار سرفه مرتبط با سرطان، یا سرفه مرتبط با درمان سرطان شوند.

تیم درمان انواع سرفه را با اصطلاحات مختلفی توصیف می‌کنند:

- **مولد.** سرفه مولد باعث ایجاد مخاط می‌شود. به آن سرفه مرطوب نیز می‌گویند.
- **خشک.** سرفه خشک مخاط تولید نمی‌کند.
- **حاد.** سرفه‌ای که به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و کمتر از ۳ هفته طول می‌کشد. به آن سرفه کوتاه‌مدت نیز گفته می‌شود.
- **مداوم.** سرفه‌ای که بیش از ۸ هفته طول بکشد. به آن سرفه مزمن نیز گفته می‌شود.

سرفه‌های طولانی مدت می‌توانند با اختلال در خواب، مشکلات جدی ایجاد کنند. سرفه‌های شدید مداوم همچنین می‌تواند باعث استفراغ، سرگیجه، سردرد، **از دست دادن کنترل مثانه** و کشیدگی عضلات شود. خطرات دیگر عبارتند از شکستگی دنده، به‌ویژه برای افراد مبتلا به سرطان که به استخوان گسترش یافته است.

درمان سرفه‌های مداوم بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. اگر تحت درمان سرطان هستید، باید تیم درمان را از سرفه‌ها مطلع کنید.

علت سرفه

سرفه می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است بیش از یک علت برای افراد مبتلا به سرطان وجود داشته باشد. علل می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

انواع خاصی از سرطان.

- **سرطان ریه سلول غیر کوچک و سرطان ریه سلول کوچک**
- سرطان‌هایی که دستگاه تنفسی فوقانی را تحت تاثیر قرار می‌دهند
- هر نوع سرطانی که به ریه یا قفسه سینه گسترش یافته باشد

درمان سرطان.

- برخی از انواع شیمی‌درمانی، از جمله بلئومایسین (به‌عنوان نوعی داروی ژنریک در دسترس است) و متوترکسات (روماترکس، ترکسال، زاتمپ)
- برخی از انواع داروهای خوراکی درمان هدفمند، از جمله اوسیمرتینیب (تاگريسو) و اورولیموس (به‌عنوان نوعی داروی ژنریک در دسترس است)
- داروهای ایمونوتراپی، از جمله پمبرولیزوماب (کیترودا)، که می‌تواند باعث التهاب ریه شود.
- پرتودرمانی به قفسه سینه
- درمان‌های هورمونی، مانند فولوسترانت (فاسلودکس) و لتروزول (فمارا)

سایر داروها

- داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (Nonsteroidal anti-inflammatory drugs) (NSAIDs) که برای کاهش درد و التهاب استفاده می‌شود

- مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (Angiotensin-converting enzyme) (ACE) که برای درمان فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی استفاده می‌شود.

- میدازولام (ورسد)، برای آرام کردن بیماران قبل از اقدامات پزشکی استفاده می‌شود

عوارض جانبی مرتبط با سرطان.

- **عفونت‌هایی** مانند ذات‌الریه و برونشیت که در افراد مبتلا به سرطان بیشتر است
- **پلورال افیوژن**، تجمع مایع اضافی در فضای بین ریه‌ها و دیواره قفسه سینه
- **آمبولی ریه** که وجود لخته خون در ریه‌ها است
- **سندرم ورید اجوف برتر**، توموری که ورید اصلی گردن و قفسه سینه را مسدود می‌کند.

سایر شرایط سلامتی

- بیماری‌های مزمن ریه، مانند برونشکتازی یا بیماری بینابینی ریه
- بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD)، از جمله آمفیزم و برونشیت مزمن
- بیماری قلبی، از جمله نارسایی قلبی
- آسم
- بیماری رفلاکس معده به مری (GERD)

سایر عوامل و بیماری‌های رایج

- سیگار کشیدن یا استنشاق دود سیگار
- مواد ایجادکننده آلرژی‌ها مانند گرده، کپک و گرد و غبار
- خروج مخاط از بینی
- سرماخوردگی
- **آنفولانزا**
- برونشیت، پنومونی و **کووید-۱۹**

سرفه در افراد مبتلا به سرطان چگونه تشخیص و ارزیابی می‌شود؟

سرفه‌های گاه‌به‌گاه معمولاً جای نگرانی نیست. اما اگر سرفه‌های مداوم دارید و یا سرفه‌ها شدیدتر شده‌اند، باید به پزشک اطلاع دهید.

به‌ویژه مهم است موارد زیر را به تیم درمان، اطلاع دهید:

سرفه همراه با خون. اگر خون سرفه می‌کنید، باید فوراً با تیم درمان تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید. این نوع سرفه، می‌تواند نشانه گسترش سرطان به ریه‌ها باشد و می‌تواند شرايطی اورژانسی باشد. دلایل زیادی وجود دارد که باعث سرفه کردن خون می‌شود، از جمله به‌عنوان یک عارضه جانبی پرتودرمانی که اورژانسی نیستند؛ اما این علامت باید در اسرع وقت توسط پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های اورژانسی ارزیابی شود.

سرفه کردن مخاط رنگی مخاط زرد، سبز یا بدبو می‌تواند نشانه عفونت باشد. سرماخوردگی‌های معمولی می‌توانند باعث ایجاد مخاط رنگی شوند، اما آنفولانزا، ذات‌الریه و برونشیت نیز می‌توانند مخاط رنگی ایجاد کنند. این نشانه‌ها، می‌تواند شرایط جدی برای افراد مبتلا به سرطان ایجاد کند که نیاز به مراقبت فوری دارد. درباره **زمان تماس با پزشک در طول درمان سرطان** بیشتر بدانید.

علائم دیگری را با سرفه تجربه کنید. در مورد علائم جدید یا بدتر مانند تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب، سوزش سر دل، استفراغ، خش‌دار شدن صدا موقع صحبت، مشکل در بلع، گلودرد، یا تورم در پا به پزشک اطلاع دهید.

برای یافتن دلیل سرفه، پزشک ممکن است برخی از سؤالات زیر را بپرسد:

- سرفه از چه زمانی شروع شد؟
- چه مدت است که این سرفه را دارید؟
- چند وقت یک‌بار و با چه شدتی سرفه می‌کنید؟
- سرفه چه زمانی رخ می‌دهد؟
- آیا چیزی سرفه شما را بهتر یا بدتر می‌کند؟

براساس پاسخ‌های شما، تیم درمان، ممکن است یک یا چند آزمایش زیر را پیشنهاد کند:

اشعه ایکس قفسه سینه. این آزمایش از داخل قفسه سینه عکس می‌گیرد. این آزمایش، نمی‌تواند تمام مشکلاتی را که می‌تواند باعث سرفه شود را پیدا کند، اما می‌تواند به تیم درمان کمک کند تا مشکلاتی مانند ذات‌الریه را تشخیص دهند.

توموگرافی کامپیوتری (CT یا CAT) اسکن. این اسکن با استفاده از اشعه ایکس از داخل بدن عکس می‌گیرد و سپس این تصاویر را در یک تصویر سه‌بعدی با جزئیات ترکیب می‌کند.

تست‌های عملکرد ریه این آزمایش‌ها می‌توانند نشان دهند که ریه‌های شما چقدر خوب کار می‌کنند.

آزمایش‌های خون آزمایش خون می‌تواند نشان دهد که آیا عفونت دارید یا خیر.

آزمایش‌های قلب. نوار **قلب** یا **اکوکاردیوگرام** ممکن است برای بررسی اینکه آیا سرفه شما ناشی از مشکلات قلبی است یا خیر، لازم باشد.

سرفه چگونه درمان و مدیریت می‌شود؟

نحوه درمان سرفه بستگی به عامل ایجاد آن دارد. به‌طور کلی، شروع ردیابی سرفه در خانه، با توجه به زمان و تعداد دفعات سرفه کردن، ممکن است مفید باشد تا به پزشک کمک کند علت آن را تعیین کند. درباره **ردیابی علائم** بیشتر بدانید.

سرفه ممکن است علتی داشته باشد که با سرطان شما مرتبط نباشد. در این صورت، تیم درمان می‌تواند درمان‌هایی را برای کمک به شما ارائه دهد. برای مثال، چنین درمانی ممکن است شامل آنتی‌اسیدها برای درمان رفلاکس معده یا استروئید برای آسم باشد.

برای سرفه ناشی از تومور، ممکن است به شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا جراحی نیاز داشته باشید. با تیم درمانی خود در مورد اینکه کدام درمان برای شما بهترین گزینه است، صحبت کنید.

برای سرفه‌هایی با دلایل برگشت‌پذیر، پزشک علت سرفه را درمان می‌کند. برای مایع اطراف ریه (افیوژن پلورال)، ممکن است به روشی برای خروج مایع نیاز داشته باشید. برای عفونتی مانند ذات‌الریه، ممکن است به آنتی‌بیوتیک نیاز داشته باشید.

در برخی موارد، درمان علت سرفه ممکن نیست و یا درمان علت آن مفید نخواهد بود. در این موارد می‌توانید سرفه را با دارو درمان کنید.

داروهایی که معمولاً برای درمان یا کنترل سرفه استفاده می‌شوند عبارت‌اند از:

- خلط‌آورهای شل‌کننده مخاط مانند گایفنسین
- داروهای سرکوب‌کننده سرفه مانند بنزوناتات، کدئین و دکسترومتورفان
- ضداحتقان‌ها
- آنتی‌هیستامین‌ها

برخی از این داروها بدون نسخه در دسترس هستند. اگر می‌خواهید هر یک از این داروها را مصرف کنید، به تیم درمانی خود اطلاع دهید.

چگونه از تشدید سرفه جلوگیری کنیم

این نکات می‌تواند به شما در مدیریت سرفه کمک کند:

- از استعمال دخانیات و تنفس در دود دست دوم خودداری کنید
- برای شل شدن مخاط، دوش آب گرم در فضایی با بخار بگیرید
- هیدراته بمانید (نوشیدن آب کافی)، که باعث رقیق شدن مخاط در گلو می‌شود
- ورزش خفیف می‌تواند به باز شدن راه‌های هوایی شما کمک کند، اما از ورزش‌های بسیار شدید خودداری کنید
- از هر چیزی که باعث ایجاد واکنش آلرژیک در شما می‌شود اجتناب کنید
- از مصرف اسپری‌های آئروسل تحریک‌کننده گلو مانند اسپری مو، دئودورانت‌ها، عطرها و محصولات پاک‌کننده خودداری کنید.

همچنین می‌توانید از قطره‌های ضدسرفه استفاده کنید، یک نوشیدنی گرم با عسل میل کنید و اگر هوای خانه شما خشک است از دستگاه بخور استفاده کنید. تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق نیز می‌توانند به سرفه کمک کنند.

سؤالاتی که باید از تیم درمان، بپرسید:

- آیا سرطانی که من دارم می‌تواند باعث سرفه شود؟
- در صورت بروز سرفه چه زمانی باید با شما تماس بگیرم؟
- چگونه باید سرفه خود را در خانه پیگیری کنم؟
- چه درمان‌هایی را برای سرفه‌های مداوم توصیه می‌کنید؟
- آیا کارهایی هست که بتوانم در خانه انجام دهم تا سرفه ام را کاهش دهم؟
- چه زمانی باید برای سرفه به دنبال مراقبت‌های پزشکی اورژانسی باشم؟

منابع مرتبط

کم‌آبی بدن

وقتی سرطان تنها نگرانی شما برای سلامتی نیست

فواید ترک استعمال دخانیات

خطرات سلامتی ناشی از دود دست دوم