

ابر حامی

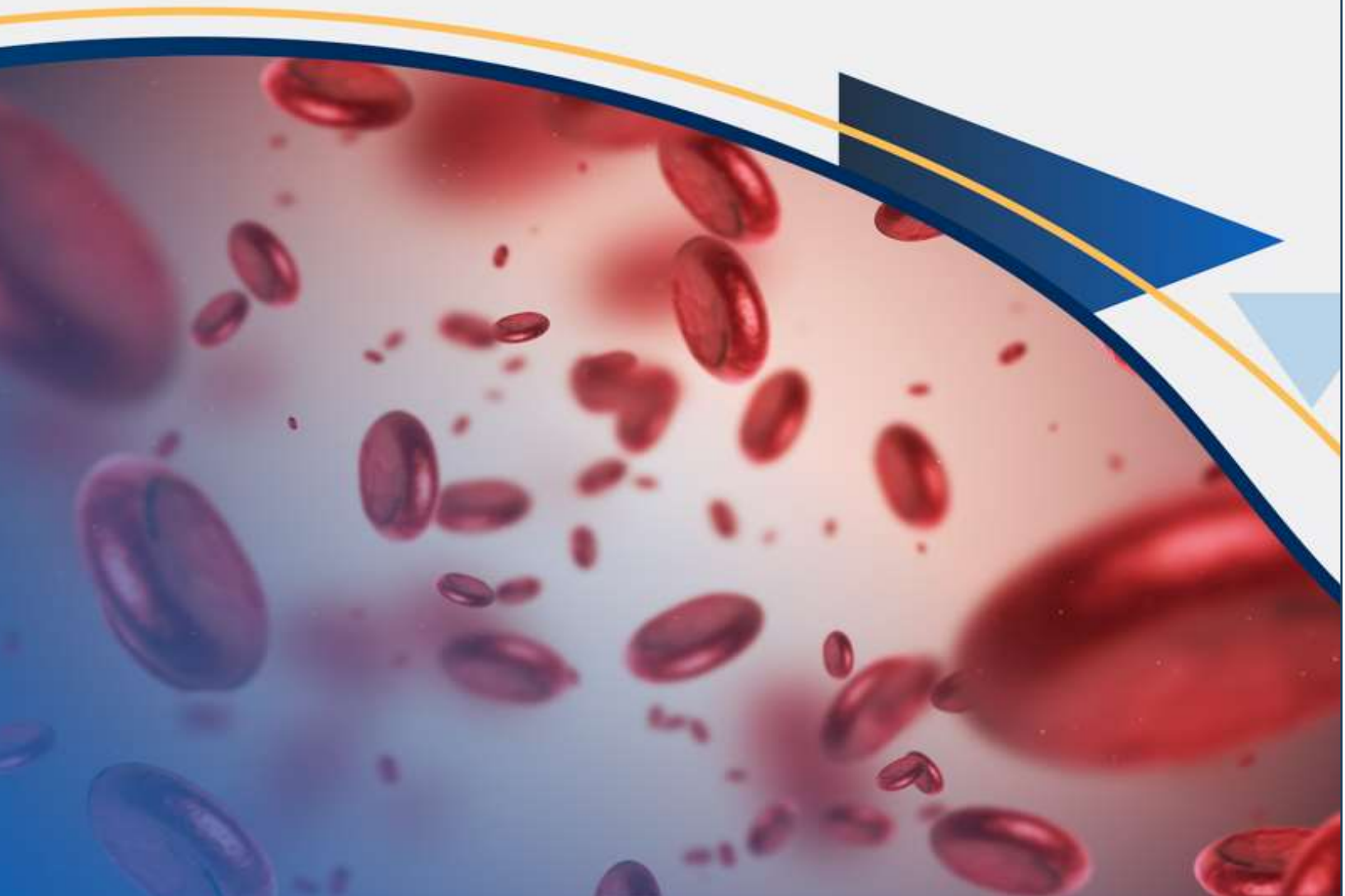
آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

مدیریت عوارض و کم خونی



مدیریت عوارض جانبی فیزیکی

سرطان و درمان سرطان، اغلب، عوارض جانبی مختلفی ایجاد می کنند. تسکین عوارض جانبی بخش مهمی از درمان سرطان است و مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می شود. مهم است با تیم درمان خود، در مورد عوارض جانبی خاصی که تجربه می کنید و بهترین راه های مدیریت و درمان آنها صحبت کنید.

برای اطلاع از نحوه مدیریت عوارض جانبی طولانی مدت سرطان و درمان سرطان، به بخش عوارض بلندمدت [مراجعه](#) کنید.

کم خونی (Anemia)

کم خونی، به معنای آن است که سطح گلبول های قرمز بدن، به زیر نرمال می رسد. هنگامی که گلبول های قرمز کم باشند، اعضای بدنتان اکسیژن کافی دریافت نمی کنند. در نتیجه نمی توانند به طور مناسبی کار کنند و مشکل ایجاد می کنند. اگر بدن گلبول های قرمز کافی تولید نکند یا آنها را از بین ببرد، ممکن است دچار کم خونی شوید. همچنین در صورت از دست دادن بیش از حد خون، ممکن است دچار کم خونی شوید.

کم خونی، یکی از عوارض جانبی رایج سرطان و درمان آن است. این امر به ویژه برای افرادی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، صادق است.

علائم و نشانه های کم خونی

بسیاری از افراد مبتلا به کم خونی احساس خستگی یا ضعف عضلانی می کنند. این علائم می تواند مقابله با سایر اثرات فیزیکی و عاطفی درمان سرطان را دشوارتر کند.

علائم کم خونی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ضربان قلب سریع یا نامنظم
- درد قفسه سینه گاه به گاه
- مشکل در تنفس یا تنگی نفس
- سرگیجه یا غش
- رنگ پریدگی یا کمرنگ شدن رنگ پوست، بستر ناخن، لب ها، لثه ها یا زبان، نسبت به حالت نرمال
- سردرد
- مشکل در تمرکز
- بی خوابی
- خستگی
- مشکل در گرم ماندن بدن
- مشکلات خونریزی

با تیم درمانی خود در مورد علائمی که تجربه می‌کنید، صحبت کنید. این اطلاعات، شامل هرگونه علائم جدید یا تغییر در علائم می‌باشد. مدیریت کم‌خونی و سایر عوارض جانبی سرطان بخش مهمی از روند مراقبت و درمان شما است. این نوع مراقبت را **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی می‌نامند.

علل کم‌خونی چیست؟

گلبول‌های قرمز در مغز استخوان ساخته می‌شوند. مغز استخوان بافت نرم و اسفنجی شکلی است که در استخوان‌های بزرگ‌تر، وجود دارد. هورمونی از کلیه‌ها به نام اریتروپویتین به بدن اطلاع می‌دهد چه زمانی تولید گلبول‌های قرمز را افزایش دهد. آسیب به مغز استخوان یا کلیه‌ها می‌تواند باعث کم‌خونی شود. کم‌خونی می‌تواند ناشی از سرطان، عوارض جانبی سرطان یا درمان سرطان باشد. همچنین، می‌تواند ناشی از عوامل غیر مرتبط با سرطان باشد.

علل شایع کم‌خونی در افراد مبتلا به سرطان عبارتند از:

شیمی‌درمانی. شیمی‌درمانی می‌تواند به مغز استخوان آسیب برساند. این آسیب معمولاً دوام نداشته و کم‌خونی اغلب چند ماه پس از پایان شیمی‌درمانی بهبود می‌یابد. همچنین، شیمی‌درمانی با داروهای مبتنی بر پلاتین، ممکن است به کلیه‌ها آسیب برساند. این داروها عبارتند از سیس پلاتین (پلاتینول) و کربوپلاتین (پاراپلاتین).

پرتودرمانی. پرتودرمانی در نواحی وسیع بدن، می‌تواند به مغز استخوان آسیب برساند. همین‌طور پرتودرمانی برای استخوان‌های لگن، پاهای، قفسه سینه یا شکم نیز موجب کم‌خونی خواهد شد.

انواع خاصی از سرطان. لوسمی، لنفوم و مولتیپل میلوما به مغز استخوان آسیب می‌رساند. همچنین سرطانی که به استخوان یا مغز استخوان گسترش می‌یابد، ممکن است گلبول‌های قرمز سالم را از بین ببرد.

حالت تهوع، استفراغ و ازدست‌دادن اشتها. **حالت تهوع و استفراغ** و **ازدست‌دادن اشتها** ممکن است باعث ازدست‌دادن مواد مغذی شود. بدن برای ساخت گلبول‌های قرمز به مواد مغذی نیاز دارد. این مواد، شامل آهن، ویتامین B12 و اسیدفولیک است.

ازدست‌دادن بیش از حد خون. ممکن است گلبول‌های قرمز خون را سریع‌تر از میزانی که در بدن تولید می‌شود، از دست بدهید. این حالت ممکن است پس از جراحی رخ دهد یا در اثر توموری که باعث خونریزی در داخل بدن شما می‌شود، رخ دهد.

کم‌خونی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشکان از آزمایش خونی به نام **(CBC) شمارش کامل خون** برای تشخیص کم‌خونی استفاده می‌کنند. نتایج آزمایش، شامل تعداد گلبول‌های قرمز است.

راه‌های مختلفی برای بررسی تعداد گلبول‌های قرمز خون وجود دارد، از جمله اندازه‌گیری هموگلوبین و هماتوکریت. هموگلوبین پروتئین غنی از آهن در گلبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را حمل می‌کند. هماتوکریت درصدی از خون می‌باشد که از گلبول‌های قرمز تشکیل شده است.

افراد مبتلا به انواع خاصی از سرطان یا افرادی که درمان‌های خاصی را برای سرطان، دریافت می‌کنند ممکن است آزمایش‌های CBC را برای نظارت بر سلامت خود انجام دهند. علاوه بر کم‌خونی، CBC به دنبال سایر مشکلات مرتبط با خون نیز می‌باشد. اگر آزمایش حاکی از کم‌خونی باشد، ممکن است برای یافتن علت به آزمایش‌های دیگری نیاز داشته باشید.

کم‌خونی چگونه درمان می‌شود؟

پزشکان براساس علت و علائم، کم‌خونی را درمان می‌کنند. در ادامه چند نمونه درمان آورده شده است.

تزریق خون. اگر کم‌خونی باعث علائم یا مشکلاتی شود، ممکن است نیاز به تزریق گلبول قرمز داشته باشید. در حین انتقال خون، گلبول‌های قرمز سالم از اهداکننده از طریق سوزنی داخل سیاهرگ، وارد بدن شما می‌شوند.

دارو. اگر شیمی‌درمانی باعث کم‌خونی شود، پزشک ممکن است داروهایی به نام عوامل محرک اریتروپوئیز (ESAs) را تجویز کند. ESAها اشکالی از اریتروپوئین، ساخته شده در آزمایشگاه هستند. این داروها، به مغز استخوان، فرمان ساخت گلبول‌های قرمز بیشتر را می‌دهند.

ESAها شامل اپوئین آلفا (epoetin-alfa) (اپوژن، پروکریت، رتاکریت) هستند. داربوئتین (darbepoetin) نیز، به میزانی مشابه، برای درمان کم‌خونی ناشی از شیمی‌درمانی خوب عمل می‌کند. این داروها، همچنین، خطرات مشابهی نیز دارند. اپوئین و داربوئتین، با فواصل منظم به بدن تزریق می‌شوند. ممکن است چندین هفته طول بکشد تا اثرات درمانی، آشکار شوند.

انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) و انجمن هماتولوژی آمریکا (ASH) این توصیه‌ها را برای استفاده از اپوئین و داربوئتین، ارائه می‌دهند:

- **شرایطی که عوامل محرک اریتروپوئیز (ESAs) استفاده شود.** اگر شیمی‌درمانی را باهدف مدیریت علائم سرطان دریافت می‌کنید، ممکن است از ESA برای درمان کم‌خونی استفاده شود. این درمان، درمان تسکینی نامیده می‌شود. همچنین، در صورت ابتلا به سندرم میلودیسپلاستیک کم‌خطر (low-risk myelodysplastic syndrome (MDS)) حتی در شرایطی که تحت شیمی‌درمانی قرار ندارید، ممکن است ESA دریافت کنید. MDS اختلالی در مغز استخوان است که می‌تواند باعث کم‌خونی شود.

- **شرایطی که عوامل محرک اریتروپوئیز (ESAs) نباید استفاده شود.** اگر تحت شیمی‌درمانی قرار ندارید یا برای درمان سرطان، شیمی‌درمانی دریافت می‌کنید، ESA توصیه نمی‌شود. همچنین، اگر سطح هموگلوبین شما ۱۰ گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر باشد، نباید ESA دریافت کنید.

- **نحوه ارائه ESAها** شما باید ESAها را با کمترین دوز ممکن، دریافت کنید. هدف این است که سطح هموگلوبین را به اندازه کافی بالا ببرید تا از انتقال خون جلوگیری شود. هنگامی که به سطح مطلوب رسید، پزشک ممکن است دوز را کاهش دهد. همچنین، اگر سطح هموگلوبین، در عرض ۲ هفته بیش از ۱ گرم در دسی‌لیتر افزایش یابد، ممکن است دوز را کاهش دهند.

اگر سطح هموگلوبین شما بعد از ۶ تا ۸ هفته افزایش نیابد، درمان ESA جواب نمی‌دهد. پزشک شما باید درمان را متوقف کند.

- **خطرات ESAها** ESAها خطراتی جدی، برای سلامتی دارند. این خطرات، شامل افزایش خطر مرگ و **لخته‌شدن خون است.** با پزشک، در مورد خطرات و مزایای احتمالی استفاده از ESAها، صحبت کنید. باید خطرات و مزایای احتمالی این روش را با خطرات و مزایای انتقال گلبول قرمز، مقایسه کنید. اگر خطر لخته‌شدن خون در شما زیاد است، باید در مورد استفاده از ESAها بسیار محتاط باشید.

عوامل خطر برای ایجاد لخته خون در اثر ESAها عبارت‌اند از:

- داشتن سابقه لخته خون
- جراحی مازور اخیر
- استراحت طولانی‌مدت در رختخواب یا فعالیت محدود، مانند حضور در بیمارستان
- برخی از انواع شیمی‌درمانی و هورمون‌درمانی

○ برخی از انواع درمان برای مولتیپل میلوما، به‌ویژه تالیدومید (تالومید) یا داروهای مشابه

مکمل‌های ویتامین یا مواد معدنی. اگر کمبود مواد مغذی باعث کم‌خونی شود، پزشک ممکن است مکمل‌ها را تجویز کند. این مکمل‌ها شامل آهن، اسیدفولیک یا ویتامین B12 است. و معمولاً قرص‌هایی هستند که به صورت خوراکی مصرف می‌شوند. گاهی اوقات ممکن است ویتامین B12 تزریق کنید. این تزریق‌ها ممکن است به جذب بهتر ویتامین در بدن شما کمک کنند.

همچنین خوردن غذاهای سرشار از آهن یا اسیدفولیک را در نظر بگیرید. غذاهای سرشار از آهن عبارت‌اند از:

- گوشت قرمز
- لوبیا
- زردآلو خشک
- بادام‌ها
- کلم بروکلی
- نان و غلات غنی شده

غذاهای سرشار از اسیدفولیک عبارت‌اند از:

- مارچوبه
- کلم بروکلی
- اسفناج
- لوبیا لیما (Lima bean)
- نان و غلات غنی شده

سؤالاتی که باید از تیم درمانی پرسید

- آیا سرطان یا درمان سرطان، من را در معرض خطر ابتلا به کم‌خونی قرار می‌دهد؟
- آیا خون من را برای یافتن علائم کم‌خونی آزمایش می‌کنید؟ اگر چنین است، هر چند وقت یک‌بار باید این آزمایش را انجام دهم؟
- مراقب چه علائم یا مشکلات کم‌خونی باشم؟ کدام یک را فوراً به شما اطلاع دهم؟
- چه چیزی باعث کم‌خونی من می‌شود؟
- چگونه می‌توان کم‌خونی من را درمان کرد؟
- چه کسی می‌تواند به من کمک کند تا متوجه نیازهای تغذیه‌ای خود شوم؟

منابع مرتبط

(PDF) کم‌خونی: ASCO برکه اطلاعات پاسخ‌های

چه زمانی در طول درمان سرطان با پزشک تماس بگیرید