

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

تصمیمات مراقبت از سرطان در سنین بالا



تصمیمات مراقبت از سرطان در سنین بالا

درمان سرطان برای افراد مسن می‌تواند چالش‌برانگیزتر و پیچیده‌تر باشد. دلیل این چالش‌ها آن است که افراد مسن بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های مزمن مانند دیابت یا بیماری قلبی مبتلا شوند. حتی زمانی که سالم هستید، بدن شما به احتمال زیاد به درمان واکنش متفاوتی نسبت به بدن افراد جوان نشان می‌دهد. برای مثال، افراد مسن بیشتر احتمال دارد که عوارض جانبی جدی ناشی از شیمی‌درمانی داشته باشند.

اما سن نباید تنها عامل تصمیمات درمانی شما باشد. درمان سرطان می‌تواند به افراد در هر سنی کمک کند. این مقاله به شما کمک می‌کند تا راجع به تصمیم‌گیری در مورد درمان فکر کنید.

چرا تصمیمات شما مهم است

در گذشته، پزشکان گاهی اوقات بدون صحبت با بیماران تصمیم می‌گرفتند. امروز شرایط فرق کرده است. تیم مراقبت‌های سلامتی می‌خواهد نگرانی‌های شما را بداند و به سؤالات شما پاسخ دهد. آنها همچنین معتقدند که شما حق دارید خودتان تصمیم بگیرید. همکاری با تیم مراقبت‌های سلامتی برای ایجاد یک برنامه درمانی می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل بیشتری داشته باشید.

چه چیزی را در نظر بگیرید

قبل از اتخاذ هرگونه تصمیم درمانی، با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد موارد زیر صحبت کنید:

- نوع سرطان، اگر گسترش یافته باشد و تا چه میزان گسترش یافته
 - تمام گزینه‌های درمانی شما، و خطرات و مزایای هر یک
 - هر شرایط پزشکی دیگری که ممکن است باعث ایجاد مشکل در درمان یا افزایش خطر عوارض جانبی شود
 - چگونه درمان سرطان می‌تواند بر سلامت جسمانی، سلامت عاطفی و سبک زندگی شما تأثیر بگذارد
- فکر کردن به موقعیت شخصی خود نیز بسیار مهم است. شاید بخواهید موارد زیر را در نظر بگیرید:
- چالش‌های عاطفی و اجتماعی احتمالی چه کسی می‌تواند در مراقبت و حمایت عاطفی شما کمک کند؟ اگر تنها زندگی کنید، احساس تنهایی می‌کنید یا از دیگران جدا می‌شوید؟ چگونه می‌توانید در طول درمان حمایت دریافت کنید؟
 - چالش‌های مالی افراد مسن‌تر احتمالاً بودجه محدودی دارند، با درآمد ثابت زندگی می‌کنند یا هر دو. اما هزینه‌های درمان براساس عوامل مختلفی متفاوت است و منابعی برای کمک وجود دارد. از تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد [راه‌های دریافت کمک مالی برای درمان سرطان سوال کنید](#).

همچنین در نظر بگیرید که زندگی شما از نظر فیزیکی، احساسی و اجتماعی چگونه خواهد بود. این عوامل در کنار هم کیفیت زندگی نامیده می‌شوند. در مورد هر یک از زمینه‌های ذکر شده در ادامه فکر کنید:

- راحتی فیزیکی

- روابط
 - تغذیه
 - توانایی مراقبت از خود، انجام فعالیت‌های معمول یا زندگی مستقل
 - امنیت مالی
 - داشتن زندگی معنادار
 - ایده‌های شما در مورد یک مرگ شرافتمندانه یا مسالمت‌آمیز
- مهم است که صادقانه با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد معنای کیفیت زندگی برای شما صحبت کنید. گاهی اوقات، مدیریت عوارض جانبی ناشی از درمان می‌تواند تفاوت مهمی در کیفیت زندگی شما ایجاد کند.
- در مورد **تصمیم‌گیری در مورد درمان سرطان** بیشتر بیاموزید.

اهداف درمان سرطان شما

اهداف درمان سرطان شما به عوامل زیادی بستگی دارد. به‌عنوان مثال، نوع سرطان و اینکه آیا گسترش یافته است، در اهداف شما نقش خواهد داشت.

اهداف درمان عبارت‌اند از:

- علاج سرطان
 - زندگی طولانی‌تر، حتی با سرطان
 - داشتن علائم کمتر سرطان و عوارض جانبی درمان آن
 - حفظ قدرت جسمی و عاطفی
 - داشتن کیفیت خاصی از زندگی
- ممکن است اهداف شما با یک فرد جوان متفاوت باشد. برای مثال، هدف یک فرد جوان سالم ممکن است درمان سرطان باشد، حتی اگر درمان بسیار دشوار باشد. برخی از افراد قادر به دریافت درمان تهاجمی هستند. این حالت ممکن است برای شما صادق نباشد.
- بسته به سن و سلامت عمومی شما، ممکن است بیشتر از علاج سرطان به مدیریت علائم اهمیت دهید. حفظ این اولویت ممکن است به‌ویژه در مواردی که یک بیماری مزمن سلامتی دارید یا احساس می‌کنید کیفیت زندگی شما ضعیف است، صادق باشد.

اما اگر بسیار سالم هستید و از فعالیت‌های زیادی لذت می‌برید، ممکن است بخواهید درمان تهاجمی دریافت کنید. ممکن است در آینده چندین سال برنامه‌ریزی داشته باشید. اگر چنین است، ممکن است بخواهید تیم مراقبت‌های سلامتی شما هر کاری که ممکن است برای درمان انجام دهد.

اگر شما و خانواده‌تان هم‌نظر نیستید

اعضای خانواده، دوستان و مراقبان ممکن است نظرات متفاوتی در مورد درمان شما داشته باشند. آنها ممکن است از شما بخواهند که رفتار تهاجمی‌تری داشته باشید. یا ممکن است سعی کنند شما را از انجام برخی درمان‌ها باز دارند.

اگر این اتفاق بیفتد، تیم مراقبت‌های سلامتی می‌تواند به شما کمک کند با خانواده و دوستان خود صحبت کنید. گاهی اوقات، بهتر است خانواده و نزدیک‌ترین دوستان با شما و پزشکتان ملاقات کنند تا در مورد بهترین برنامه درمانی صحبت کنند. به یاد داشته باشید که شما همیشه این حق را دارید که تصمیمات درمانی خود را به طور مستقل اتخاذ کنید.

گزینه‌های درمان سرطان برای افراد مسن

ممکن است فقط یک نوع درمان یا ترکیبی از درمان‌ها را داشته باشید. درمان‌های اصلی سرطان برای افراد در هر سنی عبارت‌اند از:

- عمل جراحی
- شیمی‌درمانی یا درمان هدفمند
- پرتودرمانی

چگونه جراحی سرطان می‌تواند بر افراد مسن تأثیر بگذارد

مانند سایر درمان‌ها، جراحی نیز خطراتی دارد. خطرات ممکن است در سنین بالا بیشتر باشد؛ زیرا بدن شما همیشه به‌خوبی کار نمی‌کند. قبل از جراحی، شما و پزشکتان باید موارد زیر را در نظر بگیرید:

عملکرد قلب. جراحی ممکن است مشکلات قلبی را وخیم‌تر کند. مهم است که قبل از جراحی، عملکرد قلب خود را در نظر بگیرید. افراد مسن بیشتر از افراد جوان مبتلا به بیماری قلبی یا ضربان قلب نامنظم هستند. همچنین، قلب شما ممکن است تغییرات فشارخون را نیز تحمل نکند. این تغییرات ممکن است در طول جراحی اتفاق بیفتد.

عملکرد کلیه. جراحی می‌تواند شامل بسیاری از داروها باشد. همچنین ممکن است مایعات زیادی برای حفظ عملکرد بدن خود دریافت کنید. کلیه‌های شما باید داروها و مایعات را پردازش کنند. اگر کلیه‌های شما مانند گذشته کار نکنند، جراحی می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند.

عملکرد کبد. با افزایش سن، خون کمتری به کبد شما جریان می‌یابد تا به عملکرد آن کمک کند. کبد داروها را تجزیه می‌کند و اگر آنطور که باید کار نکند، احتمال واکنش شما به داروهای موردنیاز برای جراحی بیشتر است.

عملکرد ریه. با افزایش سن، ریه‌های شما هوای زیادی را در خود نگه نمی‌دارند و ممکن است برای حرکت هوا به داخل و خارج از بدن شما کارایی نداشته باشند. اگر یک بیماری ریوی مانند آمفیزم یا بیماری انسداد مزمن ریه (COPD) دارید، ممکن است برای بهبودی پس از بیهوشی مشکل داشته باشید. این شامل داروهایی است که قبل و حین جراحی دریافت می‌کنید. مشکلات ریوی خطر ابتلا به ذات‌الریه بعد از جراحی را افزایش می‌دهد که می‌تواند بسیار جدی باشد.

در نظر گرفتن خطرات و فواید جراحی

مهم است که با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد خطرات و مزایای جراحی سرطان صحبت کنید. اگر جراحی برای شما خطرناک است، در مورد درمان‌های دیگر صحبت کنید.

اگر شما هرگونه مشکل سلامتی دارید، یا پزشک شما در مورد خطرات آن نگران است، ممکن است لازم باشد قبل از جراحی آزمایش‌های دیگری را انجام دهید. اینها ممکن است شامل آزمایش خون، **(نامیده می‌شود EKG یا ECG که) الکتروکاردیوگرام** آزمایش‌های عملکرد ریه و تصویربرداری با اشعه ایکس باشد.

همچنین ممکن است بخواهید به نوعی از پزشکان به نام متخصص سالمندان مراجعه کنید. این پزشک، متخصصی است که از افراد مسن مراقبت می‌کند و می‌تواند سلامت عمومی شما را بررسی کند و در مورد خطرات و مزایای جراحی با شما صحبت کند.

در مورد **جراحی سرطان** بیشتر بدانید.

برنامه‌ریزی برای بعد از جراحی

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد مراقبت‌هایی که بعد از جراحی نیاز دارید صحبت کنید. بسته به سطح سلامتی خود، ممکن است به مراقبت‌های متفاوتی نسبت به یک فرد جوان نیاز داشته باشید. بپرسید که آیا ممکن است نیاز داشته باشید:

- یک دستیار در خانه
- یک پرستار موقت
- فیزیوتراپی
- یک مددکار اجتماعی
- گروه‌های پشتیبانی
- توصیه‌هایی برای کمک در جامعه شما

برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های بعد از جراحی مهم است. داشتن یک برنامه دقیق احتمال بهبودی موفقیت‌آمیز را بیشتر می‌کند.

شیمی‌درمانی چگونه می‌تواند بر افراد مسن تأثیر بگذارد

بر خلاف جراحی، شیمی‌درمانی می‌تواند زمان زیادی به طول انجامد. پزشکان اغلب شیمی‌درمانی را در طی چند هفته یا چند ماه انجام می‌دهند. سپس، ممکن است استراحت کنید و بعد از دوره‌ای، درمان‌های بیشتری داشته باشید. حتی با وقفه، انجام درمان‌های زیاد می‌تواند منجر به دوره‌های طولانی‌تر ضعف بدنی شود. اگر فردی مسن هستید، شیمی‌درمانی ممکن است متفاوت از افراد جوان‌تر شما را تحت‌تأثیر قرار دهد. به‌عنوان مثال، افراد مسن در معرض خطر بیشتری از عوارض جانبی فیزیکی ناشی از شیمی‌درمانی هستند که می‌تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد.

عوارض جانبی شیمی‌درمانی

برخلاف پرتودرمانی و جراحی، شیمی‌درمانی بر کل بدن شما تأثیر می‌گذارد. این شرایط، خطر عوارض جانبی را افزایش می‌دهد. بیماران مسن‌تر و جوان‌تر عوارض جانبی مشابهی دارند، اما افراد مسن معمولاً این عوارض را بیشتر تجربه می‌کنند. گاهی اوقات افراد مسن مبتلا به سرطان به دلیل واکنش به شیمی‌درمانی به بیمارستان مراجعه می‌کنند.

عوارض جانبی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **سلول‌های خونی کمتر که شمارش خون پایین نیز نامیده می‌شود.** ممکن است گلبول‌های سفید، گلبول‌های قرمز یا نوعی گلبول خون به نام پلاکت کمتر داشته باشید. شمارش خون پایین خطر عفونت، کم‌خونی، خونریزی و کبودی را افزایش می‌دهد. کم‌خونی زمانی است که سطح گلبول‌های قرمز خون شما کم است و می‌تواند شما را خسته کند و مشکلات دیگری ایجاد کند.
- **مشکلات معده و گوارشی.** اینها می‌تواند شامل تهوع، استفراغ، اسهال و کم‌آبی بدن باشد. کم‌آبی بدن یعنی نداشتن مایعات کافی برای عملکرد خوب بدن.
- **آسیب سیستم عصبی.** این آسیب می‌تواند بر تفکر یا قضاوت فرد تأثیر بگذارد. همچنین می‌تواند از دست دادن حافظه را افزایش دهد، شما را خسته کند و باعث آسیب عصبی شود.

برای مدیریت عوارض جانبی احتمالی، پزشک می‌تواند:

- قبل از شروع شیمی‌درمانی مشکلات سلامتی را بررسی کند
- دوز یا نوع دارو را تغییر دهد

شیمی‌درمانی و سایر داروهای شما

افراد مسن‌تر با احتمال بیشتری به طور منظم از داروها برای سایر بیماری‌ها استفاده می‌کنند. این داروها ممکن است بر شیمی‌درمانی شما تأثیر بگذارند. یا شیمی‌درمانی ممکن است بر نحوه عملکرد داروهای معمولی شما تأثیر بگذارد.

برای کمک به جلوگیری از مشکلات، فهرستی از تمام داروهای خود تهیه کنید. این فهرست شامل مواردی است که بدون نسخه و همچنین ویتامین‌ها، مکمل‌ها و گیاهان مصرف می‌شوند. مطمئن شوید که همه داروها، حتی داروهایی که روزانه مصرف نمی‌شوند، فهرست شده است. این لیست را با تیم مراقبت‌های سلامتی خود به اشتراک بگذارید.

در مورد [شیمی‌درمانی](#) بیشتر بدانید.

چگونه پرتودرمانی می‌تواند بر افراد مسن تأثیر بگذارد

پرتودرمانی ممکن است تنها درمان شما باشد. یا ممکن است آن را علاوه بر جراحی یا شیمی‌درمانی داشته باشید. معمولاً برای پرتودرمانی در بیمارستان نمی‌مانید. اما ممکن است لازم باشد اغلب، گاهی هر روز به مدت چند هفته، برای درمان به بیمارستان بروید.

پرتودرمانی می‌تواند از یک دستگاه خارج از بدن انجام شود. یا ممکن است پزشک قطعات ریز مواد رادیواکتیو را در داخل بدن شما، نزدیک تومور قرار دهد.

در مورد [پرتودرمانی](#) بیشتر بدانید.

در نظر گرفتن خطرات و مزایای تشعشعات

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد موارد زیر صحبت کنید:

- هزینه درمان
- اگر نیاز دارید از خانه دور باشید
- برنامه درمانی
- نحوه حفظ یک رژیم غذایی سالم در طول درمان

بسته به سلامتی شما، پزشک ممکن است درمان با شدت کمتر را برای مدت کوتاه‌تری نسبت به افراد جوان‌تر توصیه کند.

پرتودرمانی معمولاً درمان مناسبی برای افراد مسن است. عوارض جانبی به نوع و دوز پرتودرمانی و محل سرطان بستگی دارد. به‌عنوان مثال، پرتودرمانی برای سرطان پروستات می‌تواند عوارض جانبی متفاوتی نسبت به پرتودرمانی برای سرطان سرگردن ایجاد کند. درباره پرتودرمانی برای [انواع خاصی از انواع سرطان بیشتر بدانید](#)

آزمایش‌های بالینی

کارآزمایی‌های بالینی مطالعات تحقیقاتی هستند که افراد را درگیر می‌کنند. افرادی که در آزمایش‌های بالینی شرکت می‌کنند، داوطلب می‌شوند تا به محققان کمک کنند تا درباره داروها و درمان‌های جدید بیشتر بیاموزند.

از آنجایی که ۶۰ درصد از افراد مبتلا به سرطان مسن‌تر از ۶۵ سال هستند، برای مطالعات تحقیقاتی بسیار مهم است که افراد مسن را نیز شامل شود. پزشکان می‌خواهند بدانند کدام درمان برای افراد مسن بهتر عمل می‌کند. آنها همچنین باید بررسی کنند که آیا این درمان‌ها ممکن است متفاوت از افراد جوان‌تر عمل کنند. با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد آزمایش‌های بالینی موجود و تفاوت آنها با درمان استاندارد صحبت کنید.

در مورد [آزمایشات بالینی](#) بیشتر بدانید.

انواع دیگر درمان سرطان

تسکین علائم و عوارض جانبی فرد بخش مهمی از مراقبت از سرطان است. این روند **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. مراقبت تسکینی به‌ویژه برای افراد مسن می‌تواند مهم باشد. به این دلیل که افراد مسن می‌توانند عوارض جانبی بیشتری به‌خصوص از شیمی‌درمانی داشته باشند. یا ممکن است بدن شما به‌سرعت یک فرد جوان پس از جراحی بهبود نیابد که می‌تواند علائم بیشتری ایجاد کند.

مراقبت تسکینی همچنین شامل دریافت تمام حمایت‌هایی است که شما و خانواده‌تان در طول سرطان نیاز دارید. هر کسی می‌تواند در هر زمانی مراقبت تسکینی دریافت کند. مهم است که در صورت نیاز درخواست حمایت کنید.

مراقبت‌های پیشرفته سرطان

سرطان پیشرفته سرطانی است که پزشکان قادر به درمان آن نیستند و به آن سرطان مرحله نهایی یا سرطان پایانی نیز می‌گویند. حتی اگر تیم مراقبت‌های سلامتی شما نمی‌توانند سرطان پیشرفته را درمان کنند، می‌توانند علائم و عوارض جانبی را مدیریت کنند و شما همچنان می‌توانید کیفیت زندگی خوبی داشته باشید.

گزینه‌های پیشرفته درمان سرطان عبارت‌اند از:

- **درمان استاندارد فعلی** یا مؤثرترین درمان موجود.
- **آزمایش‌های بالینی** مطالعات تحقیقاتی که داروها و درمان‌های جدید را آزمایش می‌کند.
- **مراقبت تسکینی**. مراقبتی که به شما کمک می‌کند تا آنجا که ممکن است راحت زندگی کنید.
- **مراقبت آسایشگاهی**. این مراقبت برای کمک به شما و خانواده‌تان برای مدارا با پایان زندگی است. زمانی که دیگر برای علاج سرطان خود امکانی ندارید، در دسترس است.

درک این نوع مراقبت‌ها می‌تواند به شما و تیم مراقبت‌های سلامتی کمک کند تا برای نیازها، اهداف و خواسته‌های خود برنامه‌ریزی کنید. درباره **سرطان پیشرفته** بیشتر بدانید.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

پس از اینکه درباره گزینه‌های درمانی و سلامت عمومی خود مطلع شدید، ممکن است به اطلاعات بیشتری نیاز داشته باشید. موارد زیر را از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید:

- آیا سرطان من قابل درمان است؟
- شانس بهبودی من چقدر است؟
- تمام گزینه‌های درمانی ممکن را توضیح دهید؟

- هدف هر درمان چیست؟
- چه درمانی را توصیه می‌کنید؟ چرا؟
- این درمان چگونه به من کمک می‌کند؟
- برخی از خطرات و عوارض جانبی احتمالی این درمان چیست؟
- آیا برای درمان باید در بیمارستان باشم؟ یا می‌توانم در خانه بمانم و در طول روز به بیمارستان یا درمانگاه بیایم؟
- هر درمان چقدر طول خواهد کشید؟
- این درمان چه تأثیری بر زندگی روزمره من خواهد داشت؟ آیا می‌توانم فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم؟
- اگر من در مورد مدیریت هزینه‌های مربوط به مراقبت از سرطان خود نگران هستم، چه کسی می‌تواند در مورد این نگرانی‌ها به من کمک کند؟
- چگونه می‌توانم خودم را تاحدامکان در طول درمان سالم نگه دارم؟
- اگر سؤال یا مشکلی دارم با چه کسی تماس بگیرم؟
- چه خدمات پشتیبانی برای خانواده من در دسترس است؟

سؤالات بیشتری را برای پرسیدن از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بیابید

منابع مرتبط

نکاتی برای مدیریت چندین دارو

مراقبت از سالمندان