

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سرطان و سنین بالا



سرطان و سنین بالا

اگر بالای ۶۵ سال سن دارید و سرطان برای شما تشخیص داده شده است، باید بدانید که تنها نیستید. در واقع، اکثر افرادی که سرطان در آنها تشخیص داده می‌شود و اکثر بهبودیافتگان سرطان بالای ۶۵ سال سن دارند. به همین دلیل، اکثر تیم‌های مراقبت از سرطان تجربه درمان افراد مسن را دارند. این بدان معنی است که آنها اغلب می‌دانند که افزایش سن چگونه می‌تواند بر سرطان و درمان سرطان تأثیر بگذارد. در برخی مکان‌ها، متخصصانی نیز وجود دارند که می‌توانند کمک بیشتری به افراد مسن ارائه کنند.

هنگامی که شما، **پزشکی را برای مراقبت از سرطان خود انتخاب می‌کنید** می‌توانید در مورد تجربه آنها در درمان بزرگسالان بالای ۶۵ سال و در مورد هرگونه نگرانی خاصی که ممکن است داشته باشید سؤال کنید. همچنین می‌توانید با پزشکی متخصص در درمان افراد مسن کار کنید.

سلامت کلی شما و درمان سرطان

سن تنها یکی از عوامل متعددی است که تیم مراقبت از سرطان هنگام برنامه‌ریزی درمان شما در نظر می‌گیرد. سلامت کلی شما حتی از سن شما مهم‌تر است. بهترین برنامه درمان سرطان برای شما بستگی به تشخیص، سلامت عمومی و شرایط پزشکی خاص شما دارد. تیم مراقبت‌های سلامتی شما همچنین سبک زندگی، اهداف، حمایت اجتماعی و سایر عوامل را در نظر می‌گیرد.

چالش‌هایی وجود دارند که در سنین بالاتر رایج‌تر هستند. دانستن این چالش‌ها و چگونگی تأثیر آنها بر سرطان و درمان سرطان مهم است.

قبل از شروع درمان سرطان، تیم مراقبت سلامتی شما باید تصویر کاملی از سلامت کلی شما داشته باشد. این می‌تواند شامل بررسی موارد زیر باشد:

- سطوح فعالیت شما
- تغذیه و عادات غذایی شما
- اگر برای کارهای روزمره به کمک نیاز دارید
- سایر مسائل سلامتی، به نام شرایط همزمان (بیماری‌های همبود)
- مشکلات بینایی یا شنوایی
- توانایی‌های شناختی، از جمله مشکلات حافظه
- تاریخچه سقوط
- سلامت عاطفی شما
- اقامت‌های اخیر در بیمارستان
- داروهایی که مصرف می‌کنید

- اولویت‌های سلامتی و اهداف درمانی شما

- زندگی به تنهایی یا با افراد دیگر

در یکی از اولین ملاقات‌هایتان با تیم مراقبت از سرطان، آنها از شما سؤالاتی می‌پرسند و معاینه فیزیکی انجام می‌دهند. این بخش مهمی از کسب اطلاعات توسط آنها در مورد سلامت کلی شما است. برخی از مراکز مراقبت نیز ارزیابی خاصی را انجام می‌دهند که [ارزیابی سالمندی](#) یا GA نامیده می‌شود.

ارزیابی سالمندی گروهی از نظرسنجی‌ها در مورد عوامل ذکر شده در بالا است. آنها ممکن است از شما بخواهند کارهایی مانند راه رفتن، حفظ تعادل و ایستادن را انجام دهید. این ارزیابی‌ها به دنبال بررسی نگرانی‌های سلامتی هستند که بیشتر در سنین بالای ۶۵ سال اتفاق می‌افتند و به‌ویژه در بزرگسالان بالای ۷۵ سال شایع هستند. پرداختن به این نگرانی‌ها قبل از درمان می‌تواند نتایج سلامتی را بهبود بخشد.

در طول این بازدید، تیم مراقبت‌های سلامتی می‌خواهند در مورد شرایط شما اطلاعاتی کسب کنند. این اطلاعات شامل شرایط سلامتی هستند که علاوه بر سرطان دارید. بسیاری از بیماری‌ها در بزرگسالان بالای ۶۵ سال شایع‌تر هستند. این موارد عبارتند از:

- فشارخون بالا

- بیماری قلبی

- بیماری ریه

- دیابت

- بیماری کلیوی

- آرتروز

شرایط هم‌زمان و دارو برای درمان آنها می‌تواند تأثیر مهمی بر درمان سرطان و سرطان داشته باشد. تیم مراقبت از سرطان شما باید از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، از جمله نسخه‌ها، داروهای بدون نسخه و هر مکملی آگاه باشد. این اطلاعات برای جلوگیری از تداخلات دارویی، تأثیر بر سایر شرایط و عوارض جانبی ناخواسته است. آنها همچنین راه‌های ارتباطی با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی که شما را برای آن شرایط دیگر درمان می‌کنند را در نظر می‌گیرند. درباره [شرایط هم‌زمان و سرطان بیشتر بدانید](#)

چگونه درمان سرطان می‌تواند در سنین بالا متفاوت باشد

درمان سرطان می‌تواند به افراد در هر سنی کمک کند و هرگز نباید تنها عاملی باشد که در ایجاد یک برنامه درمانی در نظر گرفته می‌شود. اما همچنین مشخص است که درمان سرطان ممکن است برای افراد مسن چالش‌برانگیزتر و پیچیده‌تر باشد. برای مثال، افراد مسن بیشتر احتمال دارد که عوارض جانبی جدی ناشی از درمان را تجربه کنند.

به همین دلیل است که شما، خانواده‌تان و پزشکتان باید درباره بهترین برنامه درمانی با هم تصمیم بگیرید. به این روند، «تصمیم‌گیری مشترک» می‌گویند. برخی از روش‌های رایج درمان سرطان که می‌تواند بر افراد مسن تأثیر بگذارد در زیر توضیح داده شده است.

درمان با استفاده از دارو داروها را می‌توان از طریق جریان خون برای رسیدن به سلول‌های سرطانی در سراسر بدن تجویز کرد. این درمان سیستمیک نامیده می‌شود. این نوع درمان‌ها کل بدن شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عنوان مثال می‌توان به شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، ایمونوتراپی و درمان هدفمند اشاره کرد. همه آنها می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. بیماران مسن‌تر و جوان‌تر پاسخ‌های مشابهی به درمان‌های سیستمیک در مورد سرطان خود دارند، اما هر چه سن شما بالاتر باشد، عوارض جانبی آن مکرر و دشوارتر می‌شود. این عوارض جانبی اغلب "سمی" نامیده می‌شوند. سایر داروهایی که مصرف می‌کنید نیز می‌توانند بر نوع و قدرت درمان سیستمیک که دریافت می‌کنید، تأثیر بگذارند.

عمل جراحی. جراحی و بیهوشی، دارویی که برای جلوگیری از درد در حین جراحی به شما داده می‌شود، خطرات کوچکی برای همه به همراه دارد. اما هر چه سن شما بالاتر باشد و جراحی گسترده‌تر باشد، احتمال بروز عوارض بعد از جراحی بیشتر می‌شود. اینکه قلب، کلیه‌ها، کبد و ریه‌های شما در حال حاضر خوب کار می‌کنند، می‌تواند بر اینکه جراحی یک گزینه درمانی توصیه شده است یا خیر تأثیر بگذارد. همچنین ممکن است بهبودی افراد مسن بعد از جراحی زمان‌بر باشد، به این معنی که ممکن است پس از آن به مراقبت‌های بیشتری نیاز داشته باشید.

پرتودرمانی. پرتودرمانی اغلب برای کاهش خطر بازگشت سرطان یا کمک به درمان‌های دیگر مانند شیمی‌درمانی و جراحی برای کمک به جلوگیری از عود، بهتر عمل می‌کند. عوارض جانبی که فرد تجربه می‌کند بستگی به این دارد که کدام قسمت از بدن تحت درمان قرار می‌گیرد. بسته به سلامتی شما، پزشک ممکن است درمان‌های با شدت کمتر را برای مدت کوتاه‌تری توصیه کند.

پیوند مغز استخوان. این نوع درمان پیوند سلول‌های بنیادی نیز نامیده می‌شود. این می‌تواند یک درمان مؤثر برای سرطان‌های خاصی باشد که معمولاً این گروه سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، به‌ویژه سرطان‌های خون، اما خطر بیشتری دارد. درباره **پیوند برای بزرگسالان بالای ۶۵ سال** بیشتر بیاموزید.

گزینه‌های درمانی خود را درک کنید

قبل از تصمیم‌گیری در مورد درمان سرطان خود، باید همه گزینه‌های خود را بدانید. مطالعات نشان می‌دهد که برای افراد مسن همیشه همه درمان‌های موجود را پیشنهاد نمی‌کنند. این محدودیت ممکن است به دلیل نگرانی در مورد عوارض جانبی باشد، با فرض اینکه به دلیل سن بالاتر یا دلایل دیگر، درمان با شدت کمتری می‌خواهید. این شرایط ممکن است به این معنی باشد:

- انجام آزمایش‌های کمتر، مانند بیوپسی، برای اطلاع از میزان سرطان. بیوپسی زمانی است که پزشک نمونه کوچکی از بافت را برمی‌دارد و آن را از نظر وجود سرطان بررسی می‌کند.
- دریافت درمان‌های خفیف‌تر یا عدم درمان، اگرچه مطالعات متعدد نشان داده‌اند که درمان سرطان به بزرگسالان مسن‌تر به اندازه افراد جوان‌تر کمک می‌کند.
- دعوت‌شدن برای پیوستن به آزمایش‌های بالینی سرطان. برای مطالعات تحقیقاتی مهم است که افراد بالای ۶۵ سال را شامل شوند تا بتوانیم بیاموزیم که چه درمان‌هایی برای همه مناسب‌تر است.

صرف‌نظر از سن تقویمی، شما حق دارید از همه گزینه‌های درمانی خود مطلع شوید تا بتوانید بهترین تصمیم را با کمک پزشک خود بگیرید.

در مورد **نحوه اتخاذ بهترین تصمیمات درمانی سرطان** بیشتر بدانید.

چگونه در طول درمان سرطان ایمن و مستقل بمانیم؟

همه افراد هنگام ابتلا به سرطان نیاز به مراقبت بیشتری دارند. افرادی که در سن بالای ۶۵ سال به سرطان مبتلا می‌شوند، ممکن است نگرانی‌های بیشتری در مورد حفظ استقلال خود و ایمن ماندن در خانه در حین درمان سرطان داشته باشند.

راه‌هایی وجود دارد **که خانواده، دوستان و متخصصان** می‌توانند به افراد مسن کمک کنند:

- ارائه خدمات ایاب‌وذهاب به قرار ملاقات
- کمک به فعالیت‌های روزمره خانه، از جمله مراقبت شخصی
- سازماندهی و **مدیریت اسناد** از جمله پیگیری صورت‌حساب‌های پزشکی
- اطمینان از مصرف **داروها در خانه** و پیگیری عوارض جانبی
- **کمک به وعده‌های غذایی** از جمله خرید مواد غذایی و تهیه غذا
- ایجاد تغییرات در خانه برای **کاهش خطر سقوط**
- ارائه همراهی و سایر حمایت‌های اجتماعی و عاطفی
- ارائه **حمایت معنوی**

نحوه پرداخت هزینه‌های مراقبت از سرطان و سایر هزینه‌ها

مراقبت از سرطان می‌تواند هزینه‌ی بالایی داشته باشد. ممکن است نگران نحوه پرداخت هزینه‌های مراقبت از سرطان و سایر ملزومات خود مانند مسکن، آب و برق، غذا و حمایت اضافی باشید. بسیاری از افراد مسن دارای درآمد ثابتی هستند و ممکن است سرمایه کافی برای پرداخت مایحتاج خود نداشته باشند.

اگر نگران هزینه‌ها هستید، اشکالی ندارد که با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید. اگر برنامه‌هایی برای مدیریت هزینه‌های مراقبت از سرطان دارند، و/یا می‌توانند شما را به **سازمان‌های دیگری راهنمایی کنند که می‌توانند به هزینه‌های درمان سرطان کمک کنند، آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا بفهمید چه هزینه‌هایی تحت پوشش بیمه شما قرار می‌گیرد.**

چگونه از سلامت روان خود مراقبت کنیم

در هر سنی، بسیاری از افراد برای مقابله با استرس و سایر چالش‌های ذهنی و عاطفی سرطان مشکل دارند. شما ممکن است در دوره‌ای رشد یافته باشید که مردم تجربیات خود را در مورد افسردگی یا اضطراب به اشتراک نمی‌گذارند. همچنین ممکن است در مورد مصرف دارو برای سلامت روان یا همکاری با یک متخصص سلامت روان نگران باشید. اما مراقبت از سلامت روان به میزان مراقبت از سلامت جسمی شما مهم است.

زمانی که سرطان دارید، تجربه چالش‌های عاطفی طبیعی است. تجربه اضطراب فقط احساس نگرانی نیست و تجربه افسردگی فقط احساس غم و اندوه نیست. آنها می‌توانند مسائل جدی باشند که نیاز به کمک دارند. علائم این اختلالات خلقی می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر

باشد. وقتی این اختلالات شدید باشند، بر روابط و زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارند. درباره نحوه تشخیص و درمان [اضطراب و افسردگی](#) [بیشتر بدانید](#).

منابع مرتبط

[منابعی برای افراد ۶۵ ساله و بالاتر مبتلا به سرطان](#)

[تصمیمات مراقبت از سرطان در سن بالای ۶۵ سال](#)

[چگونه ارزیابی‌های سالمندان به افراد مسن مبتلا به سرطان کمک می‌کند؟](#)

[مراقبت از سالمندان](#)