

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

شیمی درمانی در سنین بالا



شیمی درمانی در سنین بالا

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان با شیمی درمانی درمان می شوند. شیمی درمانی استفاده از دارو برای از بین بردن سلول های سرطانی است. می توان از آن علاوه بر درمان های دیگر مانند جراحی، پرتودرمانی، درمان هدفمند و ایمونوتراپی استفاده کرد و یا می توان آن را به عنوان تنها درمان انجام داد.

بزرگسالان بالای ۶۵ سال مبتلا به سرطان می توانند واکنش قوی تری به درمان های شیمی درمانی نشان دهند. این بدان معنی است که آنها ممکن است عوارض جانبی شدیدتری داشته باشند یا پس از پایان درمان شیمی درمانی بهبودی بیشتری طول بکشد.

لازم به یادآوری است که شیمی درمانی می تواند یک گزینه درمانی برای بیماران در هر سنی باشد. افراد مسن قبل، حین و بعد از شیمی درمانی نیازهای مشخصی دارند. آگاهی از این نیازها و برنامه ریزی برای آنها می تواند تأثیر شیمی درمانی بر شما را بهبود بخشد، از **عوارض جانبی جلوگیری کند** و به حفظ کیفیت زندگی کمک کند.

چرا افراد مسن ممکن است عوارض جانبی شدیدتری از درمان شیمی درمانی داشته باشند؟

بیماران مسن و جوان تر عوارض جانبی مشابه شیمی درمانی دارند. اما افراد مسن ممکن است واکنش شدیدتری به یک عارضه جانبی داشته باشند یا بهبودی سخت تری داشته باشند.

شیمی درمانی نه تنها بر سلول های تومور، بلکه بر کل بدن شما نیز تأثیر می گذارد. این امر خطر کلی عوارض جانبی را افزایش می دهد. دلایل مختلفی وجود دارد که باعث می شود با افزایش سن عوارض بدتری داشته باشید. این شامل:

شرایط همبودی یک **بیماری همبود** هر نگرانی سلامتی است که شما همزمان با سرطان دارید. اصطلاح پزشکی دیگر برای این بیماری همبودی است. هر فرد در هر سنی می تواند همراه با سرطان خود شرایطی خاص داشته باشد، اما افراد مسن بیشتر احتمال دارد بیش از یک بیماری همزمان داشته باشند که می تواند بر درمان سرطان آنها تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، **مشکلات قلبی** مشکلات ریوی، **دیابت** و آرتریت همگی می توانند بر نحوه تأثیر شیمی درمانی بر شما تأثیر بگذارند.

داروهای متعدد افراد مسن تر احتمال بیشتری دارد که **داروهای منظم برای سایر بیماری ها مصرف کنند** این داروها ممکن است بر شیمی درمانی شما تأثیر بگذارند. یا شیمی درمانی ممکن است بر نحوه عملکرد داروهای معمولی شما تأثیر بگذارد.

برای کمک به جلوگیری از مشکلات، فهرستی از تمام داروهای خود تهیه کنید. این شامل تمام داروهایی است که بدون نسخه مصرف می کنید (به نام داروهای بدون نسخه) و همچنین ویتامین ها، مکمل ها و گیاهان دارویی. مطمئن شوید که همه داروها، حتی داروهایی که روزانه مصرف نمی شوند، فهرست شده است. این لیست را با تیم مراقبت از سرطان خود به اشتراک بگذارید.

تغییرات مغز استخوان برخی افراد با افزایش سن تغییراتی در مغز استخوان خود دارند. این بدان معناست که بدن آنها نسبت به بزرگسالان جوان تر گلبول های قرمز، گلبول های سفید و پلاکت کمتری تولید می کند. شیمی درمانی می تواند مشکلات مغز استخوان را در برخی از افراد مسن بدتر کند. این می تواند منجر به مشکلاتی مانند **عفونت**، **خونریزی** و کبودی شود.

سایر تغییرات فیزیکی بدن با افزایش سن به طرق مختلف تغییر می کند. برخی از اینها می توانند با اثرات شیمی درمانی همپوشانی داشته باشند یا بر آنها تأثیر بگذارند. به عنوان مثال، مشکلات **کم شنوایی** و تعادل با افزایش سن بیشتر می شود. برخی از شیمی درمانی ها همچنین می توانند مشکلاتی در کاهش شنوایی یا تعادل ایجاد کنند و مشکلات موجود را بدتر کنند.

نمونه‌های دیگری از مشکلات فیزیکی که می‌توانند بر نحوه تأثیر شیمی‌درمانی بر شما تأثیر بگذارند عبارتند از **از دست دادن استخوان** و **مشکلات عصبی**.

مشکلات شناختی. **مشکلات شناختی** مشکلات مربوط به تفکر، توجه و حافظه است. افراد مسن بیشتر احتمال دارد که مشکلات شناختی داشته باشند. برخی از داروهای شیمی‌درمانی می‌توانند مشکلات شناختی را بدتر کنند.

قبل از شروع شیمی‌درمانی

قبل از شروع **شیمی‌درمانی** پزشک می‌خواهد تاحدامکان درباره تاریخچه سلامتی شما اطلاعات کسب کند. آنها سابقه پزشکی شما را بررسی می‌کنند و در مورد اینکه چرا این درمان شیمی‌درمانی را توصیه می‌کنند با شما صحبت خواهند کرد. آنها همچنین در مورد خطرات احتمالی و عوارض جانبی دارو(های) توصیه شده صحبت خواهند کرد.

یکی از راه‌هایی که تیم مراقبت‌های سلامتی می‌توانند در مورد سلامت و تندرستی شما قبل از درمان بیشتر بیاموزند، ارزیابی سالمندان است. این ارزیابی شامل استفاده از مجموعه‌ای از ابزارهایی است که به پزشکان کمک می‌کند بهترین نوع درمان سرطان از جمله شیمی‌درمانی را برای شما توصیه کنند. انجمن انکولوژی بالینی آمریکا و سایر سازمان‌های بین‌المللی استفاده از ارزیابی‌های سالمندی را برای درمان سرطان توصیه می‌کنند. آنها همچنین توصیه می‌کنند که قبل از شروع درمان، مراقبت‌های حمایتی بیشتری را برای همه افراد مسن مبتلا به سرطان ارائه دهند.

ارزیابی سالمندی معمولاً شامل موارد زیر است:

- فعالیت‌های روزمره زندگی

- عملکرد فیزیکی

- خطر سقوط

- **سایر شرایط پزشکی** به جز سرطان

- خلق‌وخو، اضطراب و افسردگی

- فعالیت‌های اجتماعی و شبکه پشتیبانی

- عملکرد شناخت و حافظه

- تغذیه

انکولوژیست شما یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی دیگر می‌تواند ارزیابی سالمندان را با شما انجام دهد. این نتایج باید با دیگر اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی شما به اشتراک گذاشته شود.

نتایج ارزیابی سالمندان می‌تواند به تیم مراقبت‌های سلامتی شما کمک کند تا مراقبت‌های پزشکی و حمایتی را که قبل، حین و بعد از شیمی‌درمانی نیاز دارید، برنامه‌ریزی کنند. برای مثال، اطلاعاتی که در طول ارزیابی به دست می‌آید ممکن است نشان دهد که شما در

معرض خطر عوارض جانبی خاصی هستید. همچنین می‌تواند به شما و تیم مراقبت‌های سلامتی شما کمک کند تا پیش‌بینی کنید در طول درمان به چه مقدار کمک در خانه نیاز دارید.

درباره اهمیت ارزیابی‌های سالمندان و مراقبت از سرطان بیشتر بدانید

نگرانی‌های رایج در طول شیمی‌درمانی برای افراد مسن

بر خلاف جراحی، شیمی‌درمانی می‌تواند زمان زیادی طول بکشد. شیمی‌درمانی اغلب در طی چند هفته یا چند ماه انجام می‌شود. سپس، ممکن است پس از یک وقفه، درمان‌های بیشتری بعداً وجود داشته باشد.

شیمی‌درمانی معمولاً به جای تنها یک ناحیه، کل بدن شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین خطر عوارض جانبی شما را نیز افزایش می‌دهد.

نگرانی‌های رایج در طول شیمی‌درمانی برای افراد مسن عبارت‌اند از:

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. این عارضه می‌تواند شما را خسته کند و مشکلات دیگری ایجاد کند.

مشکلات معده و گوارشی. این مشکلات می‌تواند شامل تهوع، استفراغ و اسهال باشد.

تغذیه و آبرسانی در طول شیمی‌درمانی مهم است که در طول شیمی‌درمانی، تغذیه و هیدراتاسیون کافی دریافت کنید. سوءتغذیه که تغذیه مناسبی ندارد، به دلیل تغییرات اشتها و سایر چالش‌ها، یک مشکل رایج برای افراد مسن در طول شیمی‌درمانی است. کم‌آبی بدن زمانی است که آب یا سایر مایعات کافی دریافت نمی‌کنید و بسیار شایع است.

آسیب سیستم عصبی. این آسیب می‌تواند بر تفکر یا قضاوت فرد تأثیر بگذارد. همچنین می‌تواند مشکلات حافظه را افزایش دهد، شما را خسته کند و باعث آسیب عصبی شود.

در مورد این عارضه و سایر **عوارض جانبی شیمی‌درمانی** و نحوه مدیریت آنها بیشتر بدانید.

تیم مراقبت از سرطان می‌تواند با ارائه درمان یا پیشگیری از عوارض جانبی به شما کمک کند. وقتی مشکلی را تجربه می‌کنید، یا اگر مشکلی تغییر کرده یا شدیدتر می‌شود، حتماً به آنها اطلاع دهید. تسکین علائم و عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت از سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. این نوع به‌ویژه برای افراد مسن بسیار مهم است.

مراقبت تسکینی همچنین شامل دریافت تمام حمایت‌هایی است که شما و خانواده‌تان در طول سرطان نیاز دارید. هر شخص می‌تواند در هر زمانی مراقبت تسکینی دریافت کند.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

- آیا شیمی‌درمانی بخشی از برنامه درمانی توصیه شده من است؟
- چگونه شیمی‌درمانی را دریافت خواهم کرد، مانند قرص یا تزریق وریدی؟ چند وقت؟ برای چه مدت؟

- کجا این شیمی درمانی را دریافت خواهیم کرد؟
- اگر لازم باشد برای شیمی درمانی به مرکز پزشکی مراجعه کنم، چه مدت طول می کشد تا درمان انجام شود؟ چند وقت یکبار نیاز به مراجعه به مرکز دارم؟
- عوارض جانبی رایج نوع شیمی درمانی که دریافت خواهیم کرد چیست؟
- چگونه می توان از عوارض جانبی پیشگیری کرد یا عوارض را درمان کرد؟
- آیا سابقه سلامتی من بر این درمان شیمی درمانی تأثیر می گذارد؟
- مراقب چه عوارض جانبی باشم؟
- در مورد عوارض جانبی که تجربه می کنم باید با چه کسی تماس بگیرم؟ چقدر زود؟
- آیا عوارض جانبی وجود دارد که باید فوراً به شما اطلاع دهم؟
- آیا برای من مفید است که عوارض جانبی خود را در طول زمان ردیابی کنم، مانند داشتن یک دفتر خاطرات؟ چطور می توانم این کار را انجام بدهم؟
- اثرات بالقوه درازمدت این نوع شیمی درمانی چیست؟
- آیا کارهایی وجود دارد که بتوانم در خانه انجام دهم تا در طول شیمی درمانی احساس بهتری داشته باشم؟ مانند تغذیه، آبرسانی، استراحت و فعالیت بدنی؟
- اگر عوارض جانبی دارم که بر تغذیه من تأثیر می گذارد، آیا می توانید یک متخصص تغذیه انکولوژی را معرفی کنید؟
- اگر از انجام شیمی درمانی احساس اضطراب یا ناراحتی می کنم با چه کسی می توانم صحبت کنم؟
- پس از اتمام شیمی درمانی، برنامه مراقبتی بعدی من چگونه خواهد بود؟
- آیا در محلی که من این درمان را دریافت می کنم خدماتی برای بیماران وجود دارد که می تواند به من کمک کند؟

منابع مرتبط

شیمی درمانی چیست؟

در هنگام شیمی درمانی چه انتظاری باید داشت

تصمیمات مراقبت از سرطان برای بزرگسالان مسن

ترس از عوارض جانبی مرتبط با درمان

چگونه ردیابی علائم مراقبت از سرطان را بهتر می‌کند