

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrahami.ir

کنار آمدن با تغییرات بدن خود در جوانی



کنار آمدن با تغییرات بدن خود در جوانی

تصویر بدن بر احساس شما نسبت به ظاهرتان اثرگذار است. سرطان و درمان آن می‌تواند نگاه و احساس شما را نسبت به خودتان تغییر دهد. مقابله با این تغییرات بخشی از مقابله با سرطان است.

اگر نوجوان هستید، بدن شما در حال تغییر است. تلاش برای فهمیدن اینکه کدام تغییرات بخشی از رشد طبیعی است و کدام یک از سرطان، می‌تواند گیج‌کننده باشد. سرطان و درمان آن نیز می‌تواند بر تغییرات طبیعی بدن شما تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال، سرطان یا درمان آن می‌تواند رشد شما را کند، کند، شروع دوره قاعدگی شما را به تأخیر بیندازد، یا درمان آکنه را دشوارتر کند.

تغییرات معمول بدن، ناشی از سرطان

در ادامه برخی از عوارض جانبی سرطان و درمان آن که جوانان و نوجوانان معمولاً دارند آورده شده است:

- اسکارهای ناشی از جراحی یا ازدست‌دادن بخشی از بدن

- ریزش مو در اثر پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی

- افزایش یا کاهش وزن

- خستگی

- درد ناشی از سرطان یا درمان آن

- تهوع و استفراغ

- زخم‌های دهان

- تب که می‌تواند نشانه عفونت باشد

- اسهال یا یبوست

در مورد مدیریت عوارض جانبی فیزیکی بیشتر بیاموزید.

تغییرات و تصویر بدن شما

گاهی اوقات، حتی اگر کسی نتواند آنها را ببیند، ممکن است نسبت به تغییرات در بدن خود احساس خودآگاهی یا شرمندگی کنید. اما ممکن است متوجه برخی تغییرات مثبت نیز شوید. برای مثال، ممکن است:

- از توانایی بدن خود برای تحمل درمان و بهبودی قدردانی کنید

- آگاه شوید که وزن یا شکل بدن شما کمتر از قبل اهمیت دارد

- زخم‌های خود را به‌عنوان نشانه‌های شجاعت و بقا ببینید
- برای ایجاد تغییرات در سبک زندگی سالم احساس نیاز کنید

مدارا با تغییرات بدن

ممکن است از تغییرات فیزیکی غمگین شده یا عصبانی باشید. آنها ممکن است افسرده یا حتی ترسناک باشند. به خود زمان و فضای برای اندوه بدهید و در صورت نیاز ناراحت شوید. در ادامه چند راه وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا با تغییرات کنار بیایید.

- قبل از شروع درمان از پزشک خود پرسید انتظار چه تغییری را باید داشته باشید. این می‌تواند به شما کمک کند تا از نظر ذهنی زودتر آماده شوید. شما همچنین می‌توانید کارهای عملی انجام دهید، مانند کوتاه کردن موهای خود یا خرید کلاه در صورت احتمال ریزش مو.
- از افراد دیگر پرسید که چگونه با تغییرات بدن خود سازگار شدند. **پیوستن به یک گروه پشتیبانی** یا صحبت با یک نجات‌یافته از سرطان می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- برای سؤالات و نظرات در مورد ظاهر خود آماده باشید. به این فکر کنید که چگونه پاسخ می‌دهید. اگر ترجیح می‌دهید در مورد آن صحبت نکنید، به مردم بگویید که این موضوع شخصی است.
- به یاد داشته باشید که سرطان نمی‌تواند شخصیت، علایق یا استعدادهای شما را از بین ببرد. حتی ممکن است استعداد یا قدرت جدیدی کشف کنید.
- **سالم غذا بخورید** و به اندازه کافی بخوابید. از پزشک خود در مورد نوشیدن **الکل** و هرگونه محدودیت در رژیم غذایی خود سوال کنید.
- **ورزش** منظم داشته باشید. گاهی اوقات، ممکن است نتوانید تمام فعالیت‌هایی را که قبل از سرطان انجام می‌دادید، انجام دهید. اما ممکن است انواع جدیدی از ورزش‌ها و فعالیت‌ها برای شما وجود داشته باشد. انجام یک فعالیت جدید می‌تواند به شما کمک کند تا به بدن خود اعتماد کنید. از پزشک خود در مورد محدودیت در فعالیت بدنی سؤال کنید.
- برای مراجعه به یک فیزیوتراپ یا مربی تناسب‌اندام کمک بخواهید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا با مشکلات فیزیکی کنار بیایید و یاد بگیرید که چگونه با بدن تغییر یافته خود زندگی کنید. درباره **توانبخشی** بیشتر بدانید.
- **پوست خود را در برابر نور خورشید محافظت کنید.** درمان سرطان ممکن است آن را حساس‌تر کند.
- به تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد نگرانی‌ها و سؤالات خود اطلاع دهید. همچنین می‌توانید با یک **مشاور** یا یک **مددکار اجتماعی سرطان شناسی صحبت کنید**.

باروری و رابطه جنسی

برخی از درمان‌های سرطان ممکن است بر توانایی شما برای باروری تأثیر بگذارد. اگر فکر می‌کنید ممکن است در آینده بچه‌دار شوید، با پزشک خود در مورد اینکه چگونه سرطان و درمان آن ممکن است بر باروری یا توانایی بچه‌دار شدن شما تأثیر بگذارد صحبت کنید.

راه‌هایی وجود دارد که هم **مردان** و هم **زنان** می‌توانند از باروری خود محافظت کنند. اما باید این کار را قبل از شروع درمان انجام دهید تا بهترین شانس موفقیت را داشته باشید. همچنین، مطمئن شوید که شما یا والدینتان اطلاعات مربوط به این موضوع را برای پزشکان آینده نگه دارید. در بخش دیگری از این وب‌سایت درباره **باروری، جنسیت و سلامت باروری** بیشتر بدانید.

اجتناب از رابطه جنسی محافظت نشده یا بارداری در طول درمان سرطان بسیار مهم است. شریک زندگی شما ممکن است در اثر شیمی‌درمانی یا سایر داروها در بدن شما بیمار شود و درمان سرطان می‌تواند به‌شدت به کودک متولد نشده آسیب برساند. با پزشک خود در مورد پیشگیری از بارداری و ایمن نگه‌داشتن شریک زندگی خود در طول درمان صحبت کنید.

منابع مرتبط

خودنگاره و سرطان

سرطان و روابط صمیمانه