

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد!
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مدارا با عوارض جانبی درمان سرطان سینه



سرطان سینه: مدارا با درمان

در این صفحه: در مورد مقابله با اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان و درمان آن بیشتر خواهید آموخت.

هر درمان سرطان می‌تواند عوارض جانبی یا تغییراتی در بدن و احساس شما ایجاد کند. به دلایل بسیاری، افراد حتی زمانی که درمان یکسانی برای سرطان مشابه به آنها داده می‌شود، عوارض جانبی مشابهی را تجربه نمی‌کنند. این می‌تواند پیش‌بینی احساس شما در طول درمان را دشوار کند.

همان‌طور که برای شروع درمان سرطان آماده می‌شوید، ترس از عوارض جانبی مربوط به درمان طبیعی است. شاید دانستن اینکه تیم مراقبت‌های سلامتی شما برای پیشگیری و تسکین عوارض جانبی کار خواهد کرد، کمک‌کننده است. این بخش از درمان سرطان، مراقبت تسکینی یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. صرف‌نظر از سن یا مرحله بیماری، مراقبت تسکینی، بخش مهمی از برنامه درمانی شما است.

مدارا با عوارض جسمی

عوارض جانبی فیزیکی رایج هر گزینه درمانی برای سرطان پستان در مراحل اولیه و محلی پیشرفته در بخش انواع درمان توضیح داده شده است. در مورد عوارض جانبی سرطان و درمان آن به همراه راه‌های پیشگیری یا کنترل آنها بیشتر بدانید. تغییرات در سلامت جسمانی شما به عوامل مختلفی از جمله مرحله سرطان، طول مدت و دوز درمان و سلامت عمومی شما بستگی دارد.

با تیم مراقبت‌های سلامتی به طور منظم در مورد احساس خود صحبت کنید. مهم است که آنها را در مورد هرگونه عوارض جانبی جدید یا تغییر در عوارض جانبی موجود آگاه کنید. اگر آنها بدانند چه احساسی دارید، می‌توانند راه‌هایی برای تسکین یا مدیریت عوارض جانبی پیدا کنند تا به شما کمک کنند احساس راحتی بیشتری داشته باشید و به طور بالقوه از بدتر شدن عوارض جانبی جلوگیری کنید.

ممکن است برای شما مفید باشد که عوارض جانبی خود را پیگیری کنید، بنابراین صحبت در مورد هرگونه تغییر با تیم مراقبت‌های سلامتی آسان‌تر است. درباره اینکه چرا ردیابی عوارض جانبی مفید است بیشتر بیاموزید.

گاهی اوقات، عوارض جانبی ممکن است پس از پایان درمان ادامه یابد. پزشکان به این عوارض طولانی‌مدت می‌گویند. عوارض جانبی که ماه‌ها یا سال‌ها پس از درمان رخ می‌دهد، عوارض دیررس نامیده می‌شود. درمان عوارض جانبی طولانی‌مدت و عوارض دیررس بخش مهمی از مراقبت‌های پیگیرانه است. با مطالعه بخش مراقبت و نظارت پیگیری این راهنما یا صحبت با پزشک خود بیشتر بیاموزید.

مقابله با اثرات عاطفی و اجتماعی

بعد از تشخیص سرطان می‌توانید اثرات عاطفی و اجتماعی داشته باشید. این ممکن است شامل برخورد با انواع احساسات، مانند غم و اندوه، اضطراب، یا عصبانیت، یا مدیریت سطح استرس شما باشد. گاهی اوقات، افراد برای بیان احساسشان به عزیزان خود مشکل دارند. برخی دریافته‌اند که صحبت با یک مددکار اجتماعی سرطان‌شناسی، مشاور یا روحانی، می‌تواند به آنها کمک کند تا راه‌های مؤثرتری برای مقابله و صحبت در مورد سرطان پیدا کنند.

همچنین می‌توانید راهبردهای مقابله با اثرات عاطفی و اجتماعی را در بخش جداگانه‌ای از این وبسایت بیابید. این بخش شامل منابع بسیاری برای یافتن پشتیبانی و اطلاعات برای رفع نیازهای شما است.

مقابله با هزینه‌های مراقبت از سرطان

درمان سرطان می‌تواند گران باشد و ممکن است تأمین هزینه‌ها منبع استرس و اضطراب برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنها باشد. علاوه بر هزینه‌های درمان، بسیاری از مردم متوجه می‌شوند که هزینه‌های اضافی و برنامه‌ریزی‌نشده مربوط به مراقبت از

خود را نیز دارند. برای برخی افراد، هزینه بالای مراقبت‌های پزشکی آنها را از پیروی یا تکمیل برنامه درمان سرطان باز می‌دارد. این می‌تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد و ممکن است در آینده منجر به هزینه‌های بیشتری شود. بیماران و خانواده‌های آنها تشویق می‌شوند تا در مورد نگرانی‌های مالی با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنند. در بخش جداگانه‌ای از این وبسایت درباره **مدیریت ملاحظات مالی** بیشتر بدانید.

مقابله با موانع مراقبت

برخی از گروه‌های مردم نرخ‌های متفاوتی از موارد جدید سرطان را تجربه می‌کنند و نتایج متفاوتی را از تشخیص سرطان خود تجربه می‌کنند. به این تفاوت‌ها «اختلافات سرطانی» می‌گویند. نابرابری‌ها تا حدی ناشی از موانع موجود در دنیای واقعی برای مراقبت‌های پزشکی باکیفیت و عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت، مانند محل زندگی یک فرد و دسترسی به غذا و مراقبت‌های بهداشتی است. اگر در دریافت مراقبت‌های موردنیاز خود مشکل دارید، با یکی از اعضای تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید یا منابع دیگری را بررسی کنید که به حمایت از افرادی که از نظر پزشکی ضعیف هستند کمک می‌کند.

با تیم مراقبت‌های سلامتی خود در مورد عوارض جانبی صحبت کنید

قبل از شروع درمان، با پزشک خود در مورد عوارض جانبی احتمالی صحبت کنید. می‌توانید سؤالات زیر را در نظر بگیرید:

- کدام عوارض جانبی بیشتر محتمل است؟
- چه زمانی احتمال وقوع آنها وجود دارد؟
- برای پیشگیری یا تسکین آنها چه کنیم؟
- در مورد عوارض جانبی چه زمانی و با چه کسی تماس بگیریم؟

حتماً در مورد هرگونه عوارض جانبی که در طول درمان و پس از آن رخ می‌دهد، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. حتی اگر فکر نمی‌کنید عوارض جانبی جدی باشند، این تغییرات را به آنها اطلاع دهید. این بحث باید شامل اثرات فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و مالی سرطان باشد.

مراقبت از یک عزیز مبتلا به سرطان

اعضای خانواده و دوستان اغلب نقش مهمی در مراقبت از یک فرد مبتلا به سرطان پستان در مراحل اولیه و محلی پیشرفته دارند. مراقبین می‌توانند از بیمار حمایت فیزیکی، عملی و عاطفی ارائه دهند، حتی اگر در دوردست زندگی کنند. مراقب‌بودن نیز می‌تواند استرس‌زا و از نظر عاطفی چالش‌برانگیز باشد. یکی از مهم‌ترین وظایف مراقبین، مراقبت از خود است.

مراقبین ممکن است طیف وسیعی از مسئولیت‌ها را به‌صورت روزانه یا بر حسب نیاز داشته باشند، از جمله:

- ارائه حمایت و تشویق
- صحبت با تیم مراقبت‌های سلامتی
- دادن داروها
- کمک به مدیریت علائم و عوارض جانبی

- هماهنگی قرار ملاقات‌های پزشکی
- رفت‌وآمد به مراکز درمانی
- کمک در وعده‌های غذایی
- کمک در کارهای خانه
- رسیدگی به مسائل بیمه و صورت‌حساب

یک طرح مراقبتی می‌تواند به مراقبین کمک کند تا سازماندهی شده و به شناسایی فرصت‌هایی برای واگذاری وظایف به دیگران کمک کند. ممکن است مفید باشد که از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید که در طول و بعد از درمان به چه میزان مراقبت در خانه و با انجام کارهای روزانه نیاز است.