



بنیاد امور بیماری‌های خاص
پژوهشگاهی سرطان و تحقیقات آموزش



فهرست

- | ۱ | مقدمه
- | ۲ | دیباچه
- | ۳ | یک نجات یافته از سلطان بودن چه معنایی دارد؟
- | ۴ | کارآمدن با احساساتان پس از پایان یافتن درمان
- | ۵ | احساسات و پرسش های متداول
- | ۶ | زمان گذاشتن برای درک کردن و پذیرفتن احساسات
- | ۷ | پیدا کردن راه هایی برای پذیرش احساسات تغییر یافته یتان
- | ۸ | روابط و نیاز به نزدیکان
- | ۹ | وقتی که نزدیکان شرایط شماره ادرک نمی کنند
- | ۱۰ | کارآمدن با ایازهای فرزنداتان
- | ۱۱ | آیا فرزندانم، سرطان را از من به ارت خواهند برد؟
- | ۱۲ | بازگشت به يك زندگي عادي
- | ۱۳ | مشکلات بازگشت به يك زندگي عادي تازه
- | ۱۴ | به انجام رساندن کارهای زمانی که خودتان دوست دارید
- | ۱۵ | توصیه هایی برای کارآمدن با بازگشت زندگیتان
- | ۱۶ | مراقبت پیگیرانه
- | ۱۷ | چرامن نیاز دارم که معاينه منظمه انجام دهم؟
- | ۱۸ | در طرف معاينه، چه اتفاقاتی رخ می دهد؟
- | ۱۹ | چند وقت به چند وقت باید معاينه شورم؟
- | ۲۰ | طی جلسه های معاينه، چه اتفاقی روی می دهد؟
- | ۲۱ | چه کس عوارض جانبی بلند مدت من را مدیریت خواهد نمود؟
- | ۲۲ | اولین جلسه معاينه
- | ۲۳ | مقابله با اضطراب قبل از جلسه معاينه
- | ۲۴ | بیشتر فهمیدن
- | ۲۵ | آیا پیگیری همیشه لازم است؟
- | ۲۶ | ترس از اینکه سرطانتان، دویاره عود کند
- | ۲۷ | کدام علائم هستند که باید مراقب شان باشم؟
- | ۲۸ | چقدر احتمال دارد که سرطان من دویاره بازگردد؟
- | ۲۹ | آمار بقا پس از سرطان
- | ۳۰ | چرا پیشکان از نرخ بقای ۵ ساله و ۶ ساله استفاده می کنند؟
- | ۳۱ | آیا این آمار دقیق هستند؟
- | ۳۲ | ترس از ابتلاء به یک سرطان دیگر
- | ۳۳ | چگونه می توانم خودم را از نظر وجود علائم یک سرطان جدید برسی کنم؟
- | ۳۴ | سالم ماندن بعد از درماناتان
- | ۳۵ | سیگار نکشید
- | ۳۶ | خود را از خورشید محافظت کنید (حساس به خورشید باشد)
- | ۳۷ | طبق یک رژیم غذایی سالم غذا بخورید!
- | ۳۸ | فعل باشید

- | ۳۶ | خستگی مفرط
- | ۳۷ | درد
- | ۳۸ | مدیریت نمودن درد بعد از درمان سرطان
- | ۳۹ | راههای دیگر برای کمک به تسکین درد شما
- | ۴۰ | تغییر در شیوه‌ی به نظر رسیدن تان و احساسی که راجع به خودتان دارید
- | ۴۱ | تمايلات جنسی و سرطان
- | ۴۲ | علائم یائسگی (در زنان)
- | ۴۳ | تاثیرات هورمون درمانی (در مردان)
- | ۴۴ | احساسی حوصلگی یا افسردگی
- | ۴۵ | مشکلات باروری
- | ۴۶ | سایر مشکلات
- | ۴۷ | درموارد استفاده از درمان‌های تكميلي
- | ۴۸ | سئوالاتی که می‌توانید از پزشک خود پرسیید
- | ۴۹ | واژه‌نامه

مقدمه

با استناد به گزارش های منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO) ، یکی از مهمترین بیماری های غیر واگیر که در سال های کنونی و آتی گریبانگیر بشر است، سرطان هامی باشند.

شیوع روز افزون سرطان ها، دست اندر کاران نظام سلامت در عرصه های ملی و بین المللی را وادار کرده است که بیش از پیش به این مهم عنایت ویژه ای بنمایند. بی شک سرطان در اعضای مختلف بدن، به سبب عوامل خطرزای گوناگون از قبیل توارث ژنتیکی، عوامل محیط همچون مصرف سیگار، نوشابه های الکلی و تعذیبه نادرست و مصرف انواع غذاهایی که به صورت سریع تهیه می شوند و شیوه نا درست زندگی پدید آمده و سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی مبتلایان و بستگانشان را به شدت مورد تهدید قرار داده است.

بررسی های گوناگون حکایت از آن دارند که در بسیاری از انواع سرطان ها اقدامات پیشگیرانه ممکن و موثر است.

بدیهی است عمل شدن برنامه های پیشگیری سرطان، منوط به ارتقاء آگاهی عمومی آحاد جامعه از ماهیت سرطان ها و چگونگی پیدایش آنها و نیز مراجعته به موقع به مراکز پزشکی در صورت بروز علائم مشکوک و هشدار دهنده می باشد.

در این راستا، بنیاد امور بیماری های خاص به دلیل اهمیت مقوله سرطان در حوزه سلامت و رنجی که بیماران و خانواده هایشان از این بیماری می برند بر خود واجب دانسته و می داند که با استفاده از رسانه های مختلف برای فروزنی آگاهی و دانش شهروندان در این زمینه تلاش نماید.

امید است مجموعه حاضر بتواند برای همه آنها بی که علاقمند به افزودن اطلاعاتشان در جیوه سرطان هستند قابل اشاره باشد.



دیباچه

این کتابچه مخصوص افرادی است که درمان سرطانشان به پایان رسیده است. آیا پزشکتان به شما گفته دیگر هیچ علامتی از سرطان در شما وجود ندارد؟ اگر چنین است باید بدانید، در این کتابچه راجع به احساسات و چالش‌هایی نوشته شده که ممکن است حالا «یعنی زمانی که درمانتان خاتمه یافته است» با آن‌ها رو به رو باشد.

امیدواریم بتوانیم حجم زیادی از اطلاعاتی را که نیاز دارید به شما ارائه دهیم، و کمکتان کنیم آنها را به کار ببرید.

اگر هنوز هم تحت درمان هستید یا پزشکتان به شما گفته است که سرطانتان پیشرفت کرده، (نمی‌تواند درمان شود) در این صورت ممکن است این کتابچه چندان برایتان مفید نباشد، بیمارانی که سرطان آنها پیشرفت کرده، ممکن است تمایل داشته باشند، کتاب ماتحت عنوان (سرطانی که دیگر بهبود نمی‌یابد) را مطالعه نمایند.

امروزه بسیاری از افراد مبتلا به سرطانی که سرطان آنها درمان یا کنترل شده، سال‌های زیادی بعد از آن که سرطانشان تشخیص داده شد، به زندگی خود ادامه می‌دهند. این موضوع به منظور توجه بیشتر جهت پی‌بردن به مراقبت‌های مورد نیاز ایشان و فهمیدن این که نجات یافتگان از سرطان، دقیقاً به چه چیزی نیاز دارند، یاد آوری می‌شود.

هم‌چنین خانواده و دوستان شما نیز ممکن است، دریابند خواندن این کتابچه برایشان بسیار مفید است، چراکه می‌تواند به آنها کمک کند تا بهمند، اگر چه درمان شما خاتمه یافته است، اما ممکن است هنوز هم بالحظات سختی مواجه باشید.

ادامه دادن آنها به محبت کردن و حمایت‌های ایشان، به شما کمک خواهد نمود تا از عهده‌ی این لحظات بریایید.

ما خانواده‌ها و دوستان شما را نیز تشویق می‌کیم، هنگامی که در می‌یابند تحمل بعضی مسائل برایشان سخت است، آنها را بیان کنند. لغاتی که به صورت **BOLD** نوشته شده است در بخش واژه‌نامه توضیح داده شده‌اند.



یک نجات یافته از سرطان بودن چه معنایی دارد؟

در حال حاضر شما ممکن است واژه‌ی نجات یافته از سرطان را بشنوید، معنی این واژه برای افراد مختلف، متفاوت است. بعضی از افراد این واژه را برای هر فرد مبتلا به سرطانی استفاده می‌کنند، برای مثال: افرادی که به تازگی سرطان در آنها تشخیص داده شده و یا افرادی که سرطان آنها در حال درمان است. برخی از افراد دیگر نیز این واژه را برای کسانی که سال‌های زیادی را پس از درمان سرطانشان زنده مانده اند استفاده می‌کنند.

در این جا ما واژه‌ی (نجات یافته از سرطان) را برای کسانی که درمان فعال سرطانشان به پایان رسیده است، استفاده می‌کنیم.

پژشکتان به شما می‌گوید، درمان سرطانتان موفقیت آمیز بوده و شما دیگر فاقد هر گونه علامتی از سرطان هستید. پژشکان به این وضعیت (بهبود یافتن) می‌گویند.

ممکن است فکر کنید، شنیدن واژه‌ی نجات یافته از سرطان دشوار است، اما برای بسیاری از مردم این یک راه محکم و مثبت برای بیان موقعیتشان است.

به کار بردن این لغت به آنها کمک می‌کند تا از عهده‌ی پذیرفتن زندگیشان پس از درمان بیماریشان برآیند. اما به هر حال هر حس هم که راجع به این واژه داشته باشید، امید و اریم که همچنان به خواندن این کتابچه ادامه دهید. هدف ما این است که به شما هر اندازه که می‌توانیم حمایت‌ها و اطلاعاتی را که در باره‌ی کنار آمدن با زندگیتان پس از درمان سرطان نیاز دارید، ارائه دهیم.

من فکر می‌کنم یک نجات یافته از سرطان بودن مثل یک نشان افتخار ارزشمند است.

کنار آمدن با احساساتتان پس از درمان سرطان

شاید در طول درمان سرطانتان تصور اینکه این درمان روزی پایان می‌یابد دشوار بوده باشد. ممکن است احساس درد شما بیش از چیزی بوده باشد که اجازه دهد باور کنید این سرطان بهبود یافته است. شما و خانواده‌تان احتمالاً هر روز فقط بر روی این موضوعات تمرکز می‌کردید: سروقت رسیدن به بیمارستان، داشتن آزمایشات منظمه و دست و پنجه نرم کردن با اثرات جانبی درماناتان.

شما در طول زندگیتان با احساسات و تغییرات زیادی مواجه بوده اید، ممکن است چندان به مساله زندگی پس از درمان‌تان فکر نکرده باشید.



احساسات و پرسش‌های متدالو

به احتمال زیاد احساس خواهید کرد، زندگیتان زیر و رو شده است. ممکن است تصور کنید حالا باید بتوانید حداقل کارهای را که قبل از تشخیص سرطانتان از قلم انداخته اید را انجام دهید.

در حال حاضر زمان بازگشتن به یک زندگی عادی فرا رسیده است. بهتر است احساس خوشحالی داشته باشید یا دید مثبت به آینده یا احساس رهایی، چرا که دیگر لازم نیست حتماً به بیمارستان بروید و معاینه‌ی منظم انجام دهید.

البته برای بسیاری از افرادی که درمانشان پایان یافته است، قضیه‌ی به این سادگی‌ها هم نیست. ممکن است دیگر به خاطر خود سرطان احساس ناخوشی نکنید اما احساس شادابی گذشته را هم نداشته باشید.

دانستن اینکه پس از درمان سرطانتان چه انتظاری از زندگی خود دارید، می‌تواند به شما و خانواده‌تان کمک کند تا از عهده رویارویی با آینده و هر تغییری که ممکن است ایجاد شود بربلبله.

هر فرد مبتلا به سرطان باید پس از درمان سرطانش، یک برنامه بازسازی مجدد را برای زندگی اش پشت سرگذارد. (جک، ۲۷ ساله)

اغلب مردم، پس از آنکه درمانشان به پایان رسید، درمیان آمیزه‌ای از احساسات بد و خوب قرار می‌گیرند. ممکن است شادمانی و بهبودی که این اواخر در خود ایجاد نموده اید را احساس نمایید، و یا شاید به نظر برسد که درمانتان موفقیت آمیز بوده است، اما احساس وحشت زده بودن و آسیب دیده بودن نیز غیر طبیعی نیست به خصوص در چند ماه اول. شما دیگر مانند سابق تحت حمایت و توجه منظم از طرف پرستار یا پزشکتان قرار ندارید. اگرچه ممکن است آنها از شما بخواهند که در صورت وجود نگرانی با ایشان تماس بگیرید اما ممکن است برای انجام این کار، چندان احساس راحتی نکنید. شاید حتی خانواده و دوستانتان دیگر چندان به سراغ شما نیایند یا مثل گذشته با شما تماس نگیرند.

شاید تصویر کنید که حالا افراد دور و بر شما فکر می‌کنند حالتان کاملاً خوب شده است! اغلب نجات یافته‌گان از سرطان می‌گویند، احساس می‌کنند که بسیار تنها شده‌اند و به این خاطر فوق العاده ناراحت هستند.

اما، درست در همین زمان، ممکن است فکر کنید که حالا دیگر باید قادر باشید، بهبود یافتن سرطانتان را قبول کنید. تمایل این احساسات و افکار، می‌تواند مشوش کننده و گیج کننده باشد.

به محض پایان یافتن درمان، شوک شدید تری ایجاد شده بود. انگار همه تو را به حال خودت



رها کرده اند و از طرف دیگر، صحبت کردن با تعداد بسیار کم تری از افراد نیز چنین حس را ایجاد نموده بود.

اما حقیقت این است که هیچ کس من را ترک نکرده بود: من می توانستم با هر کسی که می خواستم تماس بگیرم، من می توانستم با بیمارستان تماس بگیرم و یا با پرشکم، اما نه مثل وقتی که تحت درمان بودم.

به محض خاتمه یافتن درمانتان، بسیار طبیعی است که درباره‌ی آینده‌ی خود و چگونگی کنار آمدن با آن نگرانی‌هایی داشته باشید.

درست مانند اغلب نجات یافتگان از سلطان شما نیز ممکن است احساس کنید که:

- منفعت، تنها و ترک شده هستید.

پس این همه دکتر و پرستار کجا رفته‌اند؟ حالا چه کسی می تواند با شما صحبت کند و چه کسی به تمام پرسش‌های شما پاسخ خواهد داد؟

در مورد روابط خود با دوستان و خانواده‌تان دچار عدم اطمینان هستید: دیگران کاملا متوجه موضوع نیستند و انتظار زیادی از شما دارند.

و به دنبال درمان ... من در انجام بسیاری از کارها احساس ترس شدیدی می‌کدم، در مورد این که چه چیزی برایم اتفاق می‌افتد بسیار نگران بودم، چرا که بعضی افراد را هر روز می‌بینی، هر روز و هر روز و آنگاه، ناگهان وقت خدا حافظی فرامی‌رسد ...

پس آنها را به حال خود رها می‌کنی تا شرایط دست و پنجه نرم کنند

زمان گذاشتن برای درک کردن و پذیرفتن احساساتتان



پیش‌گیری
از اضطراب

همه‌ی افراد پس از خاتمه‌ی درمانشان با مشکل رویرو خواهند بود، اما برای برخی افراد مشکلات و ترس‌هایی وجود دارد که انگار اصلاً برطرف نمی‌شود. ممکن است به دریافت عشق و علاقه و حمایت زیادی نیاز داشته باشید، شاید حتی بیش از زمانی که تحت درمان بودید ...

در این دوران با خودتان مهریان باشید، انتظار نداشته باشید که در مورد همه چیز احساس فوق العاده خوبی کنید. به آهستگی پیش روید، و به خودتان مجال دهید تا با هر آنچه برایتان اتفاق افتاده و هر آنچه پیش رو دارید، کنار بیایید.

شاید اثرات جانبی دراز مدتی نیز وجود داشته باشد، که مجبور باشید با آنها رو به رو شوید، مانند اطمینان یافتن از بازگشت مجدد به زندگی اجتماعی‌تان. ممکن است از این که نتواید

۱۰



برخی کارهای لذت بختان را انجام دهید، احساس اندوه نمایید، شما هنوز در مورد سلامتی تان و آینده تان احساس یقین و اطمینان ندارید، این موضوع می تواند برایتان بسیار غم انگیز باشد.

زندگی برای رهایی یافتگان از سرطان در جریان است، هر روز چالش جدیدی زاده می شود. وقتی به گذشته می نگردم فکر می کنم که نعمت و بلاه هر دو با هم وجود داشته اند. ممکن است تلاش برای اینکه همیشه مثبت باشید و مانند وقتی رفتار کنید که حالتان خوب است، بسیار سخت و طاقت فرسا باشد. (یک نجات یافته از سرطان)

ممکن است روزهایی را سپری کنید که برایتان سخت و دردناک باشد، بسیار خسته، غمگین و تنها، روز دیگر شاید فقط احساس خشم، ترس، نالمیدی و سرخوردنی داشته باشید.

مدتی بعد از درمان، شما برای انجام کارهای خود به زمان نیاز دارید، بنا براین به خاطر از دست دادن توانایی های خود شگفت زده نشوید.

اغلب دوستان و همکاران تان به شما توصیه می کنند، مثبت اندیش باشید و این در شرایطی که زندگی شما تغییر یافته و با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنید بسیار دشوار است، البته هیچ یافته علمی در این خصوص وجود ندارد که مثبت اندیشی بر نجات یافتگان از سرطان تاثیر دارد. (اگرچه بسیاری از نجات یافتگان از سرطان بر این عقیده بودند که مثبت اندیشی به آنها در مبارزه با درد و بیماری شان کمک کرده است).

اگر خانواده و دوستان این فکر می کنند که شما باید کارهای بیشتری انجام دهید و شادر باشید، بگذارید آنها نیز بدانند هنوز مسائل زیادی وجود دارد که باید با آن رویرو شوید و به آنها رسیدگی کنید.

ممکن است از اینکه دیگران دائم به شما بگویند خوب به نظر می رسید، خسته شوید. این قضیه کاملاً طبیعی است و شما احتیاج دارید، نزدیکانتان نیز با ترس های تان آشنا شوند و شما را حمایت کنند و به حرفه ای تان گوش دهند.

پس مسیر خود را انتخاب کنید و اگر توانایی تان را در انجام کارها برای مدت زمان طولانی از دست داده اید، باید با پیشک خود مشورت کنید. شما ممکن است افسرده شده باشید. افسرده ای با غمگین بودن و یا پایین بودن روحیه که بسیاری از نجات یافتگان از سرطان بعد از درمان به آن چارند، متفاوت است.

نکات بیشتری در خصوص افسرده و علائم آن در صفحات بعد وجود دارد.

پیدا کردن راه هایی برای پذیرش احساسات تغییر یافته یتان

ممکن است احساسات منفی را در ماه های پس از درمان تجربه کنید. برخی از نجات یافتگان



از سرطان به این موضوع اشاره می‌کنند که هیچ‌گاه از دست این احساسات رها نشد اند، اما راه‌هایی برای مقابله با آن پیدا کرده‌اند. مهمترین نکته این است که به خاطر داشته باشیم، هیچ راه منطقی برای این احساسات وجود ندارد. در این مورد، هر فرد با فرد دیگر متفاوت بوده و دلمشغولی‌ها و نگرانی‌های طولانی مدتی در این رابطه موجود است. تفکرات و اندیشه‌های منفی اغلب اوقات انرژی زیادی از فرد می‌گیرد. شما و افرادی که به شما نزدیک هستند، می‌توانند بر این اندیشه‌های منفی غلبه کنند و آنها را از پادرآورند. خانواده و دوستان شما ممکن است به اندازه‌ای که شما انتظار دارید درک درستی در مورد فائق آمدن به این اندیشه‌های منفی نداشته باشند.

حق باشماست، ممکن است این موضوع خیلی سخت باشد، اما سعی کنید به احساساتتان گوش دهید و وقتی که این احساسات به وجود می‌آیند، آن‌ها را قبول کنید. بهتر است احساسات بد را نادیده نگیرید، اما سعی کنید که در کنار آنها به کارتن ادامه دهید. اغلب نجات یافتگان از سرطان می‌گویند، باگذشت زمان، احساس بهتری می‌کنند اما این موضوع محمولایک شبه اتفاق نمی‌افتد.

دیگران ممکن است سعی کنند، به شما بگویند که باید چه احساسی داشته باشید، این موضوع می‌تواند احساس زور و اجبار را به روابط نزدیک شما تحمیل کند. اگر در کنار آمدن با خودتان دچار مشکل هستید، سعی نکنید این موضوع را به عنوان یک ضعف، قلمداد کنید.

به کسانی که به شما نزدیک هستند تکیه کنید، از درخواست کمک نمودن نه راسید و این کار را به عنوان یک حرکت مثبت به سمت بهبود یافتنتان در نظر بگیرید. دریافت حمایت از طرف دیگران نه تنها احساس راحتی را برای شما به ارمغان خواهد آورد بلکه حتی ایده‌های فوق العاده‌ای نیز برای کنار آمدن با شرایطتان به شما می‌دهد.

اگر برای گفت‌وگو بازدیکانتان در مورد اینکه چه احساساتی دارید، احساس راحتی نمی‌کنید، ممکن است انجام یک سلسله مشاوره برایتان بسیار کمک کننده باشد. اکثر افراد از اینکه مبتلا بودن به سرطانشان را بیان کنند، کمی احساس شرم می‌کرده اند و این عنصری بوده که باعث شده، روایتشان را به سمت نادرستی هدایت کنند، در حالی که بهتر بود احساساتشان را به دیگران نیز می‌گفتند و اجازه می‌دادند آنها هم احساس بهتری داشته باشند. (ادوارد)

به جز صحبت با دیگران درباره این که چه احساسی می‌کنید، کارهای دیگری نیز می‌توانید انجام دهید، برای مثال:

- فعال باشید و به انجام ورزش‌های روزانه پردازید تا به بهبود حالتان کمک کند.
- خوب و سالم غذا بخورید.
- از مصرف الکل و داروهای روانگردان خودداری کنید. این مواد ممکن است برای



- مدت کوتاهی باعث شود که احساس بهتری داشته باشید اما معمولاً تنها تاثیر بعدیشان این است که حال شما را بدتر می‌کنند.
- بعضی از روش‌های ریلکسیشن را متحان کنید، برای مثال مدیتیشن، یوگا و نفس عمیق کشیدن.
 - درباره احساساتان مطالبی را بخوانید، این کار به بعضی افراد کمک می‌کند، احساسات خود را بهتر بفهمند و زیاد احساس تهایی نکنند.
 - در یک مجله راجع به احساساتان مطلب بنویسید.
 - وقتی دارای احساسات منفی هستید، سعی کنید از طریق به یاد آوردن لحظات خوش زندگی‌تان، حتی با وجود این احساسات منفی به کار خود ادامه دهید. این کار ممکن است برای بار اول کمی دشوار باشد اما به مرور زمان آسان‌تر می‌شود.
 - ما از طریق این کتابچه درباره راه‌های بیشتری برای کنار آمدن با احساسات خاص و نگرانی‌هایتان بحث می‌کنیم، همچنین منابع بیشتری را که شما برای دریافت اطلاعات و حمایت کافی نیاز دارید را به شما پیشنهام می‌دهیم.

روابط و نیاز به نزدیکان

پس از خاتمه درمان‌تان این موضوع بسیار شایع است که افراد دور و بر شما گاهی احساسات شدیدی نشان می‌دهند. آنچه برای شما انفاق افتاده است ممکن است برایشان سوالاتی را راجع به زندگی و آینده‌ی خودشان به وجود بیاورد. درست مانند شما اولویت‌های آنها نیز ممکن است دست‌خوش تغییر شود. آنها ممکن است حواس خود را بیشتر بر روی لذت بردن از مسائل مهم‌تر زندگی متمرکز کنند، مانند بودن در کنار دوستان و خانواده‌شان و به همین خاطر ممکن است روابط شما محکم‌تر و عاشقانه‌تر گردد. اما این امکان نیز وجود دارد که احساس کنید برخی از روابط آنها فروکش کرده و این شما را نامیمید می‌کند.

در حالی که من در کنار والدین احساس اطمینان خاطر می‌کردم، وقتی که از آنها دور می‌شدم او قاتم پر از ترس وحشت می‌شد. (سارا)



وقتی که نزیکانتان شرایط شما را درک نمی‌کنند

بسیاری از افراد نجات یافته از سلطان می‌گویند، کسانی که به ایشان خیلی نزدیکند، واقعاً متوجه نمی‌شوند که آنها هنوز چه اندازه به کمک نیاز دارند، دیگران ممکن است از شما



انتظار داشته باشند، سریع‌تر از تو اتان به حالت عادی خود بازگردید. اینکه اجازه دهیم آنها این شرایط را درک کنند ممکن است بسیار دشوار باشد.

هم چنین احساس گناه کردن (از سوی خانواده) نیز در مورد آنچه برای شما اتفاق افتاده است، چنان غیرعادی نیست، اما اجازه ندهید، این موضوع از نیازهای واقعی شما در حال حاضر، مهم تر گردد.

خانواده و دوستان نزدیک شما ممکن است انتظارات خیلی غیر واقع بینانه‌ای از شما داشته باشد، ممکن است ریکاوری شما نسبت به درمان اصلی‌تان، زمان طولانی‌تری را ببرد این موضوع می‌تواند هم برای شما و هم برای خانواده‌تان مثل یک شوک بزرگ باشد.

این که هر کسی انتظار داشته باشد، غالباً که درمان‌تان تمام شده، انجام کارها برای شما آسان‌تر گردد چنان غیرعادی نیست، یعنی انتظار داشته باشند لحظات پردرد، کمرت و لحظات لذت‌بخش بیشتر، باشد. اما این موضوع همیشه امکان‌پذیر نیست و می‌تواند منجر به ایجاد احساس دلشکستگی و یاس برای هر کسی گردد.

بسیار مهم است که هر فرد راهی کنار آمدن با این موضوع پیدا کند تا زندگی باز هم جلو روید. همچنان که زندگی جدید‌تان را در کنار نزدیکان‌تان می‌سازید، دشواری‌ها آرام آرام آسان‌تر می‌گردند.

هرچند این موضوع ممکن است طولانی و زمان بر باشد اما، بسیاری از نجات‌یافتگان از سلطان اظهار می‌دارند که زندگی جدید آنها پرمعنی‌تر و در اغلب اوقات کامل‌تر و غنی‌تر گشته است.

بعضی از دوستانم بودند که فکر می‌کردم از من روی برگردانده‌اند و به این خاطر دلشکسته و مایوس بودم ... بعضی از دوستانم که فکر می‌کردم واقعاً برای آنها ارزش دارم، مانند گذشته به سمتم بازنگشتند. (رز)

اجازه بدهید خانواده و نزدیکان‌تان بدانند که درک می‌کنید، تحمل ریکاوری شما برایشان سخت است. به آنها بگویید که چه اندازه به خاطر همه‌ی کارهایی که برای کمک به شما انجام داده‌اند، از ایشان سپاسگزارید، ولی با این حال هنوز هم به حمایت و کمک نیاز دارید.

بعضی از افراد، تمایل دارند، هر کاری که از دستشان برمی‌آید، برای شما انجام دهند، اما گاهی اوقات آنها فقط راه انجام این کار را بد نیستند. آنها ممکن است تصور کنند که نادیده گرفتن آنچه اتفاق افتاده و تلاش برای حذف آن با بیشترین سرعت ممکن بهترین کار برای هر کسی است. اما شاید به یک یادآوری نیاز داشته باشید که به شما گوشزد کند هنوز بسیار خسته، آسیب‌پذیر و مجروح هستید. شمانمی‌توانید فقط به (کنار آمدن با این مساله) بسنده کنید و با همان سرعتی که ممکن است انتظار داشته باشید، از کنار قصیه رد شوید. اگر بتوانید کنار دیگران کار کنید و نگرانی‌هایتان را با آن‌ها درمیان بگذارید، آن گاه تحمل این موضوع برای همه آسان‌تر خواهد بود.



کنار آمدن با نیازهای فرزندانتان

اگر فرزند یا فرزندانی دارید، شاید دوست نداشته باشد که آنها بدانند هنوز حال چندان خوش ندارید، اگرچه درمانتان پایان یافته است.

شاید بچه‌ها ترس این موضوع را داشته اند که ممکن است شما را طی درمانتان از دست بدھند، برای بعضی از بچه‌ها ممکن است این قضیه بسیار سخت بوده باشد و حالا از این که شما دوباره به زندگی خود بازگشته‌اید بسیار هیجان زده باشند. بسته به سن بچه‌ها، نیازها و مسائل مختلفی برای مواجه شدن با این موضوع وجود خواهد داشت، اما من آن‌ها هرچه که باشد، صادقانه‌ترین و روش‌نگرانه‌ترین رفتار ممکن را با آن‌ها داشته باشید. این کار احساس امنیت را در آنها ایجاد خواهد کرد.

اغلب بچه‌ها درک خواهند کرد که شما هنوز به مقداری زمان نیاز دارید تا درمانتان را به اتمام برسانید. سعی کنید هر کجا که برایتان ممکن بود آنها را در ری کاوری خود سهیم کنید. و اما در مورد بچه‌های کوچک‌تر، اگر فکر می‌کنید خسته‌تر از آن هستید که بتوانید با آنها بازی کنید، به آنها پیشنهاد دهید که کنارتان دراز بکشند و کتاب بخوانند تا شما یک چرت کوتاه بزنید. دورهم حلقه بزنید و در مورد کارهایی که دوست دارید کنار هم انجام دهید گفت و گو کنید. ممکن است این کار برای بچه‌های زیر ۴ سال چندان آسان نباشد، اما شاید یکی از دوستان یا نزدیکان شما بتواند بیاید و با ماندن پیش بچه‌ها و بازی کردن با آنها به شما کمک کند. دو نفری کمتر خسته می‌شوید!

در مورد بچه‌های بزرگ‌تر می‌توانید از آنها بخواهید که در غذا پختن، تمیزکاری یا خرید به شما کمک کنند، و یا تا وقتی که دراز کشیده‌اید برایتان کتاب بخوانند.

هر جایی که ممکن بود، بچه‌ها را هم در این موضوع سهیم کنید، نگذارید که احساس کنند شما نیاز دارید فقط کنارتان باشند، بلکه تا جایی که امکان دارد اجازه دهید زمان بیشتری را کنار شما سپری کنند.

این که آن‌ها را کنار بزنید یا احساسات و نیازهایتان را از ایشان پنهان کنید، تنها آنها را گیج و سردرگم می‌کند، و باعث می‌شود که احساس سرخورده‌گی و تنهایی کنند.

بچه‌ها می‌توانند در بسیاری از موقعیت‌ها (بهترین پزشک) باشند. آنها می‌توانند شما را بخندانند و انگیزه‌ای برای دست و پنجه نرم کردن با این شرایط باشند.

آیا فرزندانم، سرطان را از من به ارت می‌برند؟

این موضوع ممکن است بزرگترین نگرانی بسیاری از رهایی یافتنگان از سرطان باشد. شاید



دانستن اینکه اغلب سرطان‌ها تصادفی اتفاق می‌افتد، به شما اطمینان خاطر بیخشد. انتقال ژن‌های شما به فرزنداتان به این معنا نیست که، آنها لزوماً دچار سرطان می‌شوند. اما به هر حال، اگر نگران این موضوع هستید که بچه‌ها سرطان را از شما به ارت ببرند، با پزشک خود مشورت کنید، آنها می‌توانند به شما در مورد هر نوع خطری و اینکه بچه‌های شما به غربالگری منظمه نیاز دارند یا خیر، توصیه‌های لازم را ارائه دهند. در صورت لزوم آنها می‌توانند شما را برای انجام آزمایش و مشاوره ژنتیک به پزشک متخصص ارجاع دهند.

بازگشت به یک زندگی عادی

تمام افرادی که مبتلا به سرطان بوده‌اند، بازگشت به یک زندگی پویا و پرمعنی را پس از پیان یافتن درمانشان، سخت و دشوار نخواهد یافت، اما برای بعضی افراد این کار می‌تواند فوق العاده دشوار باشد.

اگر در حال مبارزه با چیزی هستید، خود را تنها احساس نکنید. اغلب نجات یافته‌گان از سرطان برای بازگشت به زندگی عادی خود بعد از درمان سرطانشان دچار مشکلاتی هستند. در حقیقت بسیاری از افراد می‌گویند، شما دیگر هرگز به شیوه عادی زندگیتان قبل از تشخیص سرطان بر نخواهید گشت.

شما شیوه‌ی جدید برای زندگیان یافته‌اید و زندگی عادی شما، حالا متفاوت است. تو هرگز، به آن زندگی عادی که قبل از سرطان می‌شناختی بازنخواهی گشت، این یک سیر تکاملی است، تکامل به یک انسان متفاوت.

(هری)

مشکلات بازگشت به یک زندگی عادی تازه

این که شما چه احساسی دارید و برای دست و پنجه نرم کردن با این احساسات چه چیزی در اختیار دارید، کاملاً به نوع سرطانی که داشته‌اید، باز می‌گردد.

هر نوع اثر جانبی طولانی مدت ناشی از درمان‌تان نیز، نقش بزرگی را در این میان ایفا خواهد نمود.

حدود ۷۰ نفر از هر ۱۰۰ نفر (یعنی ۷۰ درصد) نجات یافته‌گان از سرطان، به خاطر درمانشان دچار مشکلاتی در سلامت‌شان می‌شوند. بیش از نیمی از افراد از دردهای مداوم رنج می‌برند، نزدیک سه چهارم افراد، افسردگی را در بعضی مراحل درمان یا بعد درمانشان، تجربه می‌کنند. همچنین خستگی نیز، مشکل بزرگی برای افراد، مدت‌ها بعد از خاتمه درمانشان است. تمام این علائم می‌توانند، بسیار ناتوان کننده باشد و هر روز زندگی را مشکل‌تر کند.



پیکان
پیکان

۱۶



شاید اطرافیاتتان حتی متوجه نشوند که شما در رنج هستید، که این موضوع حقیقتی می‌تواند شرایط را سخت‌تر کند. به علاوه، عوارض جانبی ظاهری، ممکن است بازگشت مجدد به کار، ورزش و زندگی اجتماعی را بسیار دشوار کنند.

برای مثال عمل جراحی ممکن است، منجر به این شود که هنوز نتوانید کاری را با قطعیت انجام دهید و یا زخم‌ها ممکن است بر شکل بدن شما و یا توانایی راه رفتن و غذا خوردن تاثیر بگذارد. هم چنین شاید درمان زندگی جنسی، توانایی کارکرد و اجتماعی بودن شما را تحت تاثیر قرار داده باشد. شاید دیگران کاملاً نفهمند که چرا ممکن است شما دچار چنین مشکلاتی شوید.

حتی احتمال دارد آنها جملاتی شبیه به این را نیز بگویند: (حالا که درمان تمام شده باید سعی کنی به زندگی طبیعت برگردی و عادی باش) اولین واکنش شما احتمالاً چنین خواهد بود: (بله مطمئن باشید، البته که همین‌طور است...) اما شما به زودی، متوجه خواهید شد، که بازگشت به زندگی عادی چندان ساده نیست.

به هر حال (عادی) چه معنایی دارد؟ چگونه از خودتان انتظار دارید که درست به حالت قبل از تشخیص سرطان بازگردید و دیگران ممکن است این انتظار را از شما داشته باشند، یا حتی تمایل داشته باشید زندگی تان به همان شکل که قبل از درمان سرطان‌تان داشته بازگردد، در حالی که چنین توانایی را در خودتان احساس نمی‌کنید؟
بسیاری از نجات‌یافتگان از سرطان، می‌گویند به خاطر داشتن تجربه‌ی یک تغییر در زندگی، احساس‌من کنند، انسان متفاوتی شده‌اند.

تو پیرون من آیی و همه می‌گویند، خیلی خوبه، تو حالا حالت خوبه و می‌توانی به زندگیت برگردی، اما تو کاملاً متفاوت از چیزی هستی که آنها می‌گویند، از لحاظ جسمی و روحی ناراحتی، و اصلاً احساس شبیه احساس بقیه آدم‌هانداری، ظاهر پرف‌کرده‌ای داری و وزن زیادی هم از داده‌ای نمی‌توانی درست راه بروی، هیچ موبی نداری و فوق العاده خسته‌ای. تو من آیی، آنها به تو من گویند حالت خوب شده اما اصلاً این‌طور به نظر نمی‌رسد!



به انجام رساندن کارهای زمانی که خودتان دوست دارید

این موضوع بسیار مهم است که وقتی را به خودتان اختصاص دهید تا با شرایط جدید بعد از پیان یافتن درمان‌تان، سازگار شوید.
به خصوص در صورتی که تغییر عمداتی در نوع نگاه شما، احساس‌ستان یا چگونگی رفت و آمد‌تان با دیگران و برقراری رابطه با آنها ایجاد شده باشد، این موضوع بسیار مهم خواهد بود.



همه شرایط و موضوعات را با همان سرعتی که خودتان در آن احساس راحتی می‌کنید پیذیرید، لازم نیست فوراً از همه چیز سردرآورید.

پیدا کردن یک راه درست برای دست و پنجه نرم کردن با هر مشکلی، ممکن است زمان بر باشد، خیلی سعی نکنید، به چیزی تکیه نکنید که دیگران فکر می‌کنند شما باید انجام دهید. اما زمانی فرا می‌رسد که شاید نیاز داشته باشید کمی خودتان را تکان دهید! بیرون بروید و کارهای هر روزتان را دوباره انجام دهید، مثل خرید کردن، دیدن دوستان و یا شاید بازگشتن به سرکار. برای انجام این کارها ممکن است احساس ترس زیادی داشته باشید، شاید نشستن در خانه خیلی آسان‌تر به نظر برسد، اما اغلب مردم می‌گویند که در دراز مدت، بیرون رفتن از خانه و انجام چنین کارهایی باعث شده احساس بهتری داشته باشید.

توصیه‌هایی برای کنار آمدن با بازگشت به زندگی تان

هر شخص منحصر به فرد است و پس از خاتمه‌ی درمانش به گونه متفاوتی با زندگی اش دست و پنجه نرم می‌کند، بعضی از افراد عشق و حمایت فراوانی را از سوی خانواده و دوستانشان دریافت می‌کنند، اما شاید برای دیگران اوضاع این‌گونه نباشد. بعضی از بزشکان و پرستاران اطلاعات متعددی را برای پذیرفتن شرایط پس از درمان ارائه می‌دهند، در حالی که بقیه این کار را نمی‌کنند.

شرایط شما هرچه که باشد، حال زندگی با زمانی که هنوز دچار سلطان نبودید، متفاوت است. مطالب ذیل، می‌تواند به شما در کنار آمدن با شرایط‌تان کمک کند:

- از این موضوع اطمینان حاصل کنید که، شماره‌ها و اسماء کسانی را که برای پرسیدن سوالاتان راجع به عوارض جانبی درمان نیاز دارید، در اختیار دارید.
- سعی کنید از همه روز‌ها لذت ببرید و آن‌هایی را که کمی بد هستند، نادیده بگیرید.



- کارها را با سرعت دلخواه خودتان انجام دهید.
- نسبت به چرت زدن وقتی که بدتان به آن احتیاج دارد، احساس بدی نداشته باشید. ذهن و بدن شما هنوز به مقدار زیادی استراحت نیاز دارد، تا بتواند خود را بازسازی کند.
- برای واکنش‌های مختلفی که افراد ملاقات کننده با شما بروز می‌دهند آماده باشید.
- اگر اولین بار است که بعد از درمان‌تان بیرون می‌روید و به این خاطر احساس نگرانی دارید، باکس که بسیار او را دوست دارید و مورد اعتماد شماست بیرون بروید.



- اگر دیگران نمی‌دانند که چگونه، نسبت به شما واکنش نشان دهند، سعی کنید ناراحت نشوید، به یادداشته باشید که اغلب مردم معنی ضربه وارد شده به شمارانمی‌دانند.
- فکر نکنید که حتی، چنان‌چه دوست نداشته باشید مجبورید همه چیز را براي مردم توضیح دهید. آنها معمولاً کنیکاو هستند، شما تنها باید، اینکه چگونه کنار آن‌ها احساس راحتی می‌کنید را به ایشان بگویید.
- اگر مجدداً به سرکار خود بازگشتید، از رئیس خود بخواهید، تا اجازه دهد، ساعات کمتری در هفته را کار کنید و به آرام آن را افزایش دهید.
- تا هنگامی که کاملاً آماده شوید، از درخواست کمک بیشتر برای انجام کارهای خانه، خرید کردن و ... نهراسید، بعضی از دوستان و بستگان به شما کمک خواهند نمود.
- بعضی از افراد اظهار می‌کنند این که با نزدیکان صمیمی‌شان در مورد نگرانی‌ها و احساساتشان صحبت کنند، بسیار کمک کننده است.
- ممکن است صحبت کردن با سایر نجات یافتنگان از سرطان هم کمک کننده باشد.

اگر شرایط را به و خامت گذاشت، و برای بیش از دو هفته احساس بدی داشتید، قرار ملاقاتی با پزشک خود بگذارید، تا در مورد راه‌هایی که به شما در رویارویی با شرایطتان کمک می‌کند، صحبت کنید.

برای اغلب مردم، بسیار سخت است که با چنین ضعفی کارهای خود را انجام دهند، اگر این احساسی است که شما نیز آن را دارید، سعی کنید به این شکل فکر کنید (این موضوع را به عنوان یک ضعف در نظر نگیرید) همه‌ی ما به کمک نیاز داریم، هم حالا و هم درآینده و در ضمن، ممکن است شما، تنها با درمیان گذاشتن احساساتان با دیگران، حس بهتری را به دست بیاورید.



مراقبت‌های پیگیرانه

معنای بهترین درمان این است که افراد بیشتری، بتوانند مدت هرچه طولانی‌تر را به زندگی ادامه دهند. برای مثال، ۸۶ درصد از زنان مبتلا به سرطان پستان، ۵ سال بعد از درمانشان زنده خواهند ماند، این یک پیشرفت عظیم در ۲۰ سال اخیر است. چرا که تنها ۷۲ درصد از زنان مبتلا به سرطان پستان ۵ سال بعد از درمان سرطانشان زنده می‌مانندند.

پزشکان به خوبی از این موضوع آگاهند که اغلب نجات یافتنگان از سرطان به دریافت مقدار زیادی حمایت و مراقبت طولانی مدت نیاز دارند، اما آن‌ها هنوز مشغول تحقیق در مورد بهترین راه ارائه‌ی این خدمات هستند، به خصوص نیاز است که این تحقیقات دانش آن‌ها



را در موارد ذیل ارتقاء دهد:

- چرا برخی نجات یافتنگان از سرطان عوارض دراز مدت را بعد از درمانشان دارند و هر چند وقت یک بار این اتفاق رخ می‌دهد؟
- راههای کنترل و درمان عوارض جانبی دراز مدت (تاخیری) و راههای بهبود کیفیت زندگی نجات یافتنگان از سرطان و نزدیکان آن‌ها وقتی که درماناتان پایان یافت، چیست؟
- احتمالاً پژوهشگران به شما می‌گوید که به معاینه منظمه نیاز خواهید داشت. بسته به نوع سرطانی که به آن مبتلا بوده‌اید، ممکن است این معاینه‌ها چندین سال به طول بینجامد.

ممکن است شما، آمیزه‌ای از احساسات مختلف را نسبت به این موضوع داشته باشید. داشتن قرار ملاقات برای معاینه ممکن است باعث شود احساس نگرانی زیادی کنید، به خصوص دو هفته قبل از موعد ملاقات ممکن است، نگران این موضوع باشید که سرطاناتان دوباره برگردد یا اینکه پژوهشگران، سرطان جدید دیگری را در شما تشخیص دهد. این موضوع می‌تواند بسیار ترسناک و دلهره‌آور باشد.

در صفحات بعد، اطلاعات بیشتری برای کنار آمدن با ترس ناشی از بازگشت مجدد سرطاناتان ارائه خواهیم داد.

بسیار مهم است که بلافاصله بعد از پایان یافتن درمان، مراقبت‌های پیگیرانه‌ای را که نیاز دارید، انجام دهید.

بسیاری از نجات یافتنگان، منزوی بودن و تنها شدن شدیدی را احساس می‌کنند، ممکن است ندانید چه اتفاقی در حال افتادن است یا حتی ندانید که در صورت نیاز به درخواست کمک، چه کسی به شما کمک خواهد کرد.

در اولین قرار ملاقات‌تان از پژوهشگران خود پرسید که چه انتظاری از معاینه شما دارد، اگر باز هم متوجه نشیدید، آن وقت پرسید که در مورد نگرانی‌هایتان با چه کسی می‌توانید تماس بگیرید و شماره تلفن و نیز بهترین زمان ملاقات‌تان با او را یادداشت کنید. بعضی از تحقیقات حاکی از آن است که، میان آنچه بیماران از جلسه‌ی معاینه انتظار دارند و آنچه که پژوهشگران انتظار دارند، تفاوت وجود دارد.

ممکن است پژوهشگران در مورد چیزهایی سوال کنند که اصلاح شمارانگران نمی‌کند، اما در مورد مسائلی که شما نگران آن بودید، هیچ سوال پرسید.

برای صحبت کردن در مورد نگرانی‌هایتان با پژوهشگران خود، راحت باشید، حتی اگر او سوالی در مورد آن‌ها نپرسد. بسیار مهم است که احساس کنید، قرار معاینه‌ای را دارید که برای بهبود سلامت فردی شما لازم است.



چرا من نیاز دارم که معاینه منظر انجام دهم؟

ممکن است متوجه نباشید که داشتن جلسه معاینه به چه معناست و یا این که چرا شما به آن نیاز دارید.

این موضوع کاملاً قابل درک است. تاکنون شما مجبور بوده‌اید که بر روی درمان‌تان تمکز کنید. هر فردی با دیگری متفاوت است و مراقبت‌های پیگیرانه نیز بر حسب موارد ذیل متفاوت خواهد بود:

- نوع سرطانی که شما به آن مبتلا بوده‌اید
- نوع درمانی که پشت سرگذاشته‌اید
- هرنوع عوارض جانبی بلند مدت موجود

معاینه منظر، به پزشک شما اجازه می‌دهد، سلامتی و تندرسی شما را تحت نظر داشته باشد، آن‌ها هم چنین به دنبال هر نوع عالمتی که نشان از احتمال بازگشت سرطان شما داشته باشد نیز، خواهند گشت.

پزشک شما این معاینه را برای موارد ذیل به کار خواهد برد:

- پی‌بردن به اینکه شما چگونه (ری‌کاوری) می‌شوید
- تحت نظر گرفتن، هرنوع عوارض جانبی دراز مدت و کمک به درمان یا کنترل آن
- بررسی این که احساس شما و برخورдан با این زندگی بازسازی شده چگونه است
- سوال پرسیدن از شما چنانکه هر نوع نگرانی داشته باشید
- بررسی هر نوع نشانه جدید



علاوه‌مکن است ناشی از سایر شرایط جسمی نیز باشد، باید دانست اغلب آن‌ها بسیار کم اهمیت تر از آن هستند که نشانه‌ای برای وجود سرطان باشند. بنابراین سعی نکنید خیلی نگران این موضوع باشید که هر عالمتی در شما بروز کند، معنایش این است که سرطانتان برگشته است.

این کار چندان آسان نیست اما اغلب مردم، به این طریق کمتر دچار نگرانی می‌شوند. در صورتی که علائمتان همچنان وجود داشتند، همواره این موضوع را با پزشک خود بررسی کنید.



در طی معاینه، چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟

بعد از گذشت ۲ سال ممکن است تنها معاینه‌های شش ماهه یا سالیانه داشته باشد تا هنگامی که پنج یا ده سال از اتمام درمان شما بگذرد. این موضوع بستگی به نوع سرطان و درمانی که شما پشت سر گذاشته‌اید دارد.

دستورالعمل‌های ملی استاندارد در مورد مراقبت‌های پیگیرانه برای تعداد کمی از انواع سرطان وجود دارد، به عنوان مثال سرطان مثانه و سرطان پستان. به یاد داشته باشید: چنانچه دچار هرنوع نگرانی بودید یا هر نوع علامت جدیدی بین ملاقات‌های شما به وجود آمد، اجازه دهید پزشکتان از آن آگاه باشد نگران نباشید و با خونسردی تا قرار ملاقات بعدی صبر کنید.

چه کسی عوارض جانبی بلند مدت من را مدیریت خواهد نمود؟

بسیاری از درمان‌های سرطان منجر به عوارض جانبی درازمدت نمی‌شوند، اما بعضی از انواع آن این گونه‌اند. چنانچه دچار عارضه‌ای هستید که به درمان یا مراقبت مداوم نیاز دارد، باید در مورد این موضوع با پزشک خود صحبت کنید. هر نوع سوالی را از یک نفر یا پزشک عمومی خود پرسید.

طی جلسه‌ی معاینه، چه اتفاقی روی می‌دهد؟

پزشکتان آزمایشاتی را روی شما انجام خواهد داد و از شما درباره اینکه چه احساس داشته‌اید، خواهد پرسید، از اینکه واقعیت را به پزشک خود بگویید، هراسان نباشید. برای مثال چنانچه هرگونه بی‌حالی شدیدی را احساس نموده‌اید، اجازه دهید پزشکتان در جریان باشد. هر نوع علائمی که شما را دچار نگرانی نموده به پزشک خود اطلاع دهید.

ممکن است نیاز به انجام آزمایش خون داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است، پزشکتان انجام اسکن یا اشعه ایکس را هم تجویز نماید، اما این موارد تنها در صورتی که شما عالمتی داشته باشید یا آزمایش خونتان عادی نباشد، اتفاق خواهد افتاد. البته استثنای‌هایی هم وجود دارد مثل: ماموگرافی سالانه برای زنانی که مبتلا به سرطان پستان بوده‌اند یا تست PSA برای مردانی که مبتلا به سرطان پروستات بوده‌اند.



چند وقت به چند وقت، باید معاینه شوم؟

به عنوان یک قانون کلی، اغلب افراد، پزشکشان را هر ۳ یا ۴ ماه یکبار به مدت ۲ یا ۳ سال بعد از پایان یافتن درمانشان ملاقات خواهند نمود.

هرچه قدر که زمان می‌گذرد و انتظار می‌رود که حال شما بهتر شده باشد، جلسات معاینه نیز به تدریج کم دامنه‌تر خواهد شد.

ممکن است شما به کمک متخصصان دیگر هم نیاز داشته باشید مثل روانشناس، متخصص تغذیه یا پرستار ویژه. در این صورت ممکن است، متخصصان پیشه‌هاد دهند که گروه حمایتی تان انجام کارهای مربوط به مراقبت از شما را پی‌گیری نماید. اما ممکن است خود متخصصان نیز در صورت نیاز در دسترس باشند.

عوارض ناشی از درمان در برخی از بیماران

برخی از افراد مشکلات ناشی از درمانشان را چند سال بعد از انجام پیگیری‌ها نشان می‌دهند، به عنوان مثال چنانچه شما، به خاطر برداشتن تخدماتتان به عنوان بخشی از درمان سلطان پستان دچار یائسگی زودرس شده باشید، ممکن است در معرض خطرپوک استخوان قرار بگیرید، شرایطی که استخوان‌های شما را نازک می‌کند. گاهی اوقات، شیمی درمانی و پرتو درمانی، منجر به بروز عوارض جانبی طولانی مدت تری می‌شوند. اگر هر نوع نگرانی در این مورد دارید از پزشکتان مشاوره بخواهید.

در اولین قرار معاینه‌تان احتمالاً، کمی احساس پریشانی، خواهید نمود. این که یکی از نزدیکان صمیمیت‌تان را همراه خود به جلسه معاینه ببرید، ایده‌ی بسیار خوبی است تا به شما کمک کند، به یاد بیاورید که پزشکتان چه چیزی گفته بود و هم چنین بیادآوری کردن سوالاتی که می‌خواستید پرسید، شمارا یاری کند.

قبل از اینکه به ملاقات پزشکتان بروید، سوالاتتان را یادداشت کنید. این راه خوبی است که آنها را فراموش نکنید یا احساس نکنید که لغت کم آورده‌اید.

به پزشکتان بگویید دقیقاً چه احساسی دارید، اگر احساس خستگی زیاد یا کم ارزش بودن می‌کنید، اجازه دهید او مطلع باشد. مجبور نیستید که سعی کنید موضوع رامخفی کنید و یا شجاع باشید، این مهم است که پزشکتان از حال شما آگاه باشد و بنابراین بتواند بهترین برنامه را برای مراقبت از شما ارائه کند.

اگر پزشکتان برای حرف زدن با شما، طوری حرف می‌زند که فهم آن دشوار است، از او بخواهید که این شیوه را متوقف کند و به شیوه‌ای ساده‌تر برای شما توضیح دهد. بسیار



مهم است که جلسه‌ی ملاقات را به خاطر اینکه متوجه حرف پزشکتان نمی‌شود، ترک نکنید.
این حق شماست که متوجه همه چیزهایی که دوست دارید بدانید، بشوید. اگر مشکل شما زمان است، از پزشکتان بخواهید قرار ملاقات بعدی را طولانی تر بگذارید.

چنانچه با وجود پاسخ‌هایی که دریافت کردید، احساس ناخوشی شما هم چنان ادامه دارد، اجازه دهید پزشکتان از این موضوع مطلع گردد، بعضی اوقات تنها به کمی جسارت نیاز است تا از پزشک خود بخواهید، به زبان ساده با شما صحبت کند که برای همگان قابل فهم باشد.

شاید دریابید که پرسیدن برخی سوالات ذیل از پزشکتان می‌تواند بسیار کمک کند.
-

- برای اینکه احتمال بازگشت سرطانم را کاهش دهم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

چرا من به معاینه نیاز دارم؟

در طی جلسه‌ی معاینه چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

چند وقت به چند وقت نیاز خواهدم داشت که به جلسه‌ی معاینه بیایم؟

- آیا معاینات تاثیرگذار بوده‌اند، آیا همیشه هرگونه مشکلی را در صورت وجود، نمایان ساخته‌اند؟

- اگر جلسات معاینه، علائمی را نشان دهند، حاکی از اینکه سرطان من برگشته است، چه آزمایشاتی را پشت سرخواهمن گذاشت؟

علائمی که باید مراقب آنها باشم کدامند؟

- چه مدت طول خواهد کشید تا توانم دویاره به زندگی ام بازگردم بدون اینکه نگران فکر کردن به سرطانم باشم؟

- چنان‌چه بین جلسات معاینه‌ام متوجه هر نوع علامت جدیدی شدم، چه کاری باید انجام دهم؟

- تاچه مدت دیگر باید مصرف داروهایی که الان دریافت می‌کنم را ادامه دهم؟
آیا داروهایی که الان دریافت می‌کنم، هیچ نوع عارضه جانبی ندارد؟

- هر نوع عارضه جانبی دراز مدت مثل خستگی یا درد راچه کسی مدیریت خواهد نمود؟

- چه عارض جانبی دراز مدت دیگری ممکن است، داشته باشم؟
آیا درمانی برای عارض جانبی که ممکن است داشته باشم، وجود دارد؟

- برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد مراقبت‌های پیگیرانه‌ام به کجا می‌توانم مراجعه کنم؟

- چه کاری می‌توانم انجام دهم تا بازگشت مجدد به کار و زندگی اجتماعیم را برایم آسان‌تر کند؟



اگر به جزپزشکان متخصص سرطانتان باپزشک یا پزشکان دیگری نیز ملاقات می‌کنید، بسیار مهم است که در مورد سرطانتان و درمانش به آنها بیشتر توضیح دهید، این موضوع ممکن است بر روی تصمیم‌گیری درمانی آن پزشکان، برای مشکلی که به آنها مراجعه کرده‌اید تاثیر بگذارد.

همچنین نیاز است، این موضوع را به سایر متخصصین مثل دندانپزشکان، و متخصصان تغذیه و پرشکان درمان تکمیلی تان، مثل متخصص ماساژور و هیپنوتیزم خود نیز توضیح دهید.

مقابله با اضطراب قبل از جلسه معاينه

بسیاری از نجات یافتنگان سرطان می‌گویند، قبل از جلسه معاينه‌ی همیشگی شان، اضطراب شدیدی را احساس می‌کنند، اختلالات خواب، کابوس دیدن، احساس درد عمومی بیشتر نیز، معمولاً قبیل از شروع جلسه معاينه غیرعادی نیست، برخی از افراد نیز می‌گویند که از کمبود اشتها و حالت دل‌آشوبه رنج می‌برند.

دلایل زیادی، برای اینکه چرا ممکن است قبل از هر جلسه معاينه احساس اضطراب کنید، وجود دارد. مهم‌ترین آن‌ها برای اغلب مردم، این است که می‌ترسند به آنها گفته شود، سرطانشان برگشته است. همچنین ممکن است به این خاطر که برگشتن به بیمارستان، خاطرات درمان، آزمایشات و عوارض جانبی را برای شما تداعی می‌کند، احساس اضطراب کنید. درست وقتی که زندگیتان به حالت عادی بازگشته و دوباره احساس می‌کنید کنترل زندگی را به دست گرفته‌اید، یک جلسه معاينه ممکن است باعث شود احساس آسیب‌پذیری و ترس زیادی بکنید. این جلسه شما را قادر می‌کند تا به بازگشت سرطانتان و اینکه زندگیتان باز هم به حالت غم‌انگیزی برگردد، فکر کنید. پیدا کردن راهی برای مقابله با تگرانی‌هایتان، قبل از هر جلسه معاينه بسیار پراهمیت است. پیروی از توصیه‌های ذیل نیز ممکن است کمک کننده باشد:



- یک دوست صمیمی یا یکی از نزدیکان‌تان را همراه خود به جلسه معاينه ببرید. سعی نکنید فقط خودتان به تهایی، با این موضوع کnar بیایید. مطمئناً از این که در میان گذاشتن ترستان با دیگران تاچه اندازه کمک کننده است، شگفت‌زده خواهید شد و از طرفی نزدیکان شما نیز دوست دارند احساس کنند که برایتان کمک کننده بوده‌اند!

- یک روز دلخواه را برای خودتان بسازید: برنامه‌ریزی کنید تا کار ویژه‌ای را برای خودتان، پس از جلسه معاينه انجام دهید. (بیرون رفتن برای یک وعده غذای دلچسب، یا



اینکه برای خودتان چیزی بخرید) یک حس خوب و مثبت را به روز شما اضافه می‌کند.

- هر اندازه هم که سخت باشد، سعی کنید جلسه‌ی معاينه یتان را با دید مثبت نگاه کنید! انجام معاینات منظم، احتمال تشخیص زودرس هر نوع مشکل را، هنگامی که هنوز قابل درمان است، افزایش می‌دهد.

اغلب، نجات یافتنگان از سرطان، اظهار می‌کنند، فکر نکردن به جلسه معاينه بعدیشان و پیامدی که خواهد داشت، بسیار دشوار است.

آیا خودتان را برای چیزهای بدتر آماده کرده‌اید، یا فکر می‌کنید که همه چیز بهتر خواهد شد؟

به احتمال زیاد درگیر سناریوهای بی‌شماری هستید که قبل از جلسه معاينه‌تان، در ذهن‌تان وجود دارد.

هر کس با دیگری متفاوت است و با روش خودش با این افکار سروکار خواهد داشت، سعی کنید خونسرد باشید.

بیشتر فهمیدن

ممکن است تمايل داشته باشید، بیشتر درباره جلسه‌ی معاينه‌تان، تاثيرات بعدی آن و احتمال بازگشت مجدد سرطانتان بدانید.

همچنان ممکن است علاقمند باشید، در جريان هر نوع درمان جديد و تاخيرگذاري برای سرطاني که داشته‌اید قرار بگیريد؟ پژشكستان معمولاً خوشحال خواهد شد که چنین اطلاعاتی را در جلسه معاينه‌تان به شما ارائه دهد.

آیا، پیگيري هميشه لازم است؟



در اغلب انواع سرطان، پژشكان، بيماران را برای چندين سال، تحت پیگيري قرار می‌دهند. تحقیقات هنوز برای یافتن این موضوع که آیا پیگیری‌ها واقع‌حال بیماران را بهبود می‌بخشد یا خیر در جريان است.

- پژشكان نیاز دارند که بدانند:

آیا وقتی که «عود کردن سرطان» قبل از ظهور علائمش با معاينه تشخيص داده می‌شود، به بهبود حال بيمار کمک می‌کند یا خیر؟

- یا، اين که آیا اگر «عود کردن سرطان» از روی علائم آن در هنگام بروز تشخيص داده شود، نه معاينه منظم، برای بيمار فرقی دارد یا خیر؟



بسیار مهم است که ما بهترین راه برای پیگیری منظم نجات یافتنگان از سرطان را پیدا کنیم. شاید شما فکر کنید که حتما، انجام معاینات منظم، ایمن‌تر و اطمینان‌بخشنده‌تر است. باید در نظر داشت، تشخیص (طن جلسات معاینه پیگیرانه) نکته مهمی است، و اینکه شما نیز در برنامه پیشگیری احساس راحتی کنید بسیار مهم است بنابراین راجع به این موضوع با پژوهشگران صحبت کنید.

ترس از اینکه سرطانتان، دوباره عود کند

احساس اضطراب وحشت زدگی از بازگشت مجدد سرطان، ترس بسیار شایعی در میان نجات یافتنگان از سرطان است، به خصوص در اولین سال پس از اتمام درمان! برای برخی افراد، این ترس به اندازه‌ای قوی است که بزرگترین کشمکش زندگی روزمره‌شان است. آنها هیچ لذت و باوری را پیدا نمی‌کنند که دوباره به زندگی شان بازگردند. این ترس مثل سایه‌ای است که همیشه وجود دارد.

بسیاری از رهایی یافتنگان از سرطان اظهار می‌کنند که با گذشت زمان، ترس‌شان کمتر شده است اما آن‌ها نیز می‌گویند، هرچه قدر هم که زمان سپری شود، نمی‌توان برخی از روزهای خاص را به یاد نداشت مثل:

- روزهای ویژه: روز تولد، کریسمس، سالگردها و...

- تاریخی که اولین بار سرطان‌شان تشخیص داده شد و وقتی که درمانشان به پایان رسید.

- لحظه‌ی قبل از معاینه و لحظات در طول معاینه.

- شنیدن اینکه هر شخص دیگری مبتلا به سرطان شده است.

- داشتن علائم شبیه علائم که وقتی اولین بار سرطان‌شان تشخیص داده شد، آنها را داشتند.

- مطلع شدن از خبر فوت کسی که او را می‌شناخته‌اند، براثر سرطان یا هر بیماری دیگری.

- رفتن به بیمارستان و اوقاتی که باید تحت درمان قرار می‌گرفته‌اند یا ملاقات با کسی او را می‌شناخته‌اند (در همان بیمارستان).

- خواندن، یا شنیدن اخبار راجع به سرطان، درمان‌های جدید و... در رسانه‌ها.

سرطان همواره ترس را به جا خواهد گذاشت، ترس‌های درونی بر روی حیات آنها، معنویات‌شان، و بر جسم آنها. ترس‌های جسمی احتمالاً کمترین نگرانی‌ها هستند، اما این ترس‌های روانی‌اند که معمولاً در طول زندگی با افراد همسفر خواهند بود.



کدام علائم هستند که باید مراقبشان باشم؟

پزشک متخصص سرطاتان، بهترین کسی است که می‌توانید با او درباره علائمی که باید مراقبش باشید و گزارش دهید، صحبت کنید.

همچنین آنها قادر خواهند بود به شما اطلاعاتی درباره خطر بازگشت سرطاتان نیز بدهند. اما این مورد تنها در صورتی اتفاق می‌افتد که شما خودتان بخواهید از آن مطلع شوید. چرا که هر کس حاضر به شنیدن چنین حرف‌هایی درست به محض پایان یافتن درمانش نیست. اگر نمی‌خواهید از این موضوع مطلع باشید، حتی نیازی نیست راجع به آن سؤال کنید. پس کاری را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید.

در ابتداء ممکن است فکر کنید که هر درد، ناخوشی، نفس‌نفس زدن و بیمارشدنی، به این معناست که سرطاتان بازگشته است.

ممکن است بسیار نگران این موضوع باشید که مجبور شوید بیشتر از حالت معمول با پزشکتان ملاقات کنید. به یاد داشته باشید که وجود هر علامتی لزوماً به این معنا نیست که سرطاتان بازگشته است. اغلب نجات یافته‌گان اظهار می‌کنند با گذشت زمان، اعتماد به نفس آنها مجدداً بازسازی می‌شود و دیگر خیلی به بازگشت سرطانشان فکر نمی‌کنند. پس اگر علائم خاص ندارید، سعی نکنید خیلی نگران باشید.

اگر علائم طی یک هفته بطرف نشد، با پزشکان یا متخصصان سرطان قرار ملاقاتی بگذارید. آنها قادر خواهند بود، به شما قوت قلب دهند و نیز تصمیم بگیرند که آیا به هر نوع آزمایش دیگری، نیاز دارید یا خیر؟

به یاد داشته باشید: خیلی از علائم هیچ ارتباطی به سرطان شما ندارند، ممکن است تنها چهار سردد دل درد شده باشید یا به خاطر چندین ماه درمانش احساس خستگی عمومی و فرسودگی نمایید.



چقدر احتمال دارد که سرطان من دوباره بازگردد؟

ممکن است از اینکه چقدر احتمال دارد سرطاتان بازگردد یا اینکه افراد مبتلا به سرطان مشابه شما چه قدر زنده مانده‌اند، شگفتزده شوید. پزشک یا پزشکان متخصص سرطاتان بهترین کسانی هستند که می‌توانید با آنها درباره سرطانی که به آن مبتلا هستید صحبت کنید. اما آن‌ها هم هنوز قادر نخواهد بود که با اطمینان درباره آن چه اتفاق خواهد افتاد با شما صحبت کنند. ممکن است قبول کردن این مساله برایتان بسیار دشوار باشد و کسی را



بخواهند که قادر باشد به شما پاسخ واضح و روش بدهد. این موضوع بسیار طبیعی است. اینکه بدن شما چه اندازه درگیر سرطان و درمان آن بوده مشابه سایر افراد نبوده است، همه ما منحصر به فرد هستیم، برای مثال: انواع مشابه سرطان، می‌توانند در افراد مختلف نرخ پیشرفت متفاوتی داشته باشند.

پژوهش‌تان تنها می‌تواند، به شما پاسخی بر اساس مطالعات پژوهشی و تجربیات به دست آمده از سایر بیماران ارائه دهد، اما همیشه ممکن است مقداری عدم قطعیت هم وجود داشته باشد. سعی کنید، اجازه ندهید که این موضوع خیلی شما را ناراحت کند. بسیاری از نجات یافتنگان سرطان اظهار می‌کنند، با گذشت زمان، شما راه خود را برای کنار آمدن با احتمال بازگشت سرطانتان، پیدا خواهید نمود!

آمار بقا پس از سرطان

ممکن است متوجه شوید که پژوهش‌تان از (۵ سال) و (۱۰ سال) بقا برای نوع سرطانی که به آن مبتلا بوده اید صحبت می‌کند، این آمار منجر به ایجاد مقدار زیادی نگرانی و تشویش در بسیاری از افراد می‌گردد. چراکه بسیاری از مافکری‌کنیم این حرف به این معناست که دقیقاً ۵ یا ۱۰ سال پس از اتمام درمان زنده خواهیم ماند. (۰ سال بقا) یا (۱۰ سال بقا) نشان از درصدی از افراد دارد که به مدت ۵ سال یا ۱۰ سال بعد از تشخیص قطعی نوعی سرطان به زندگی خود ادامه داده‌اند.

برای مثال ۸۰ درصد از مردانی که مبتلا به سرطان پروستات بوده‌اند ۵ سال بعد از تشخیص سرطانشان به زندگی خود ادامه داده‌اند، این موضوع به این معناست که همه این مردان بهبود یافته‌اند و از طرف دیگر این معنی را نیز نمی‌دهد که افراد درمان شده فقط پنج سال دیگر زنده خواهند ماند! در این دوره‌ی پنج ساله ممکن است بعضی بیماران بهبود پیدا کنند اما برای بعض دیگر شاید این طور نباشد و سرطانشان بازگشت کند. آن‌ها ممکن است درمان‌های دیگری را انجام دهند و برای سال‌های خیلی طولانی به زندگی خود ادامه دهند. در بعضی از بیماران بعد از ۵ سال سرطان مجدد بازخواهد گشت. عموماً، در بیشتر موارد، سرطان از بین می‌رود، احتمال کمتری وجود دارد که سرطانتان دوباره برگشت کند. برای مثال، بعد از گذشت ۵ سال نسبت به ۲ سال احتمال خیلی کمتری وجود دارد که سرطانتان بازگردد و هرچه سال‌های بیشتری را بدون سرطان زندگی کنید، شانس شما برای بهبود کامل بیشتر است. این موضوع در مورد اغلب انواع سرطان صادق است.



چرا پزشکان از نرخ بقای ۵ ساله و ۱۰ ساله استفاده می‌کنند؟

بسته به نوع سرطان، ممکن است، تنها احتمال کوچک وجود داشته باشد که آن سرطان بعد از ۵ یا ۱۰ سال دویاره بازگردد، اما بعضی از پزشکان در گفتن این جمله که «شما بهبود یافته‌اید»، بسیار محتاطانه عمل می‌کنند، برای اینکه می‌دانند، هنوز هم احتمال کمی برای بازگشت سرطان وجود دارد، بنابراین به جای آن از عبارت‌های (۵ سال بقا) یا (۱۰ سال بقا) استفاده می‌کنند.

اغلب تحقیقات پژوهشی که بیماران را بعد از درمانشان پیگیری می‌کنند، به مدت ۵ تا ۱۰ سال اجرامی شوند، پس این آماری خواهد بود که پزشکان استفاده و به شما اعلام خواهد کرد.

آیا این آمار دقیق هستند؟

استفاده از نرخ بقای ۵ ساله و ۱۰ ساله بعد از سرطان، بسیار شایع است. این رده‌بندی‌ها در برگیرنده هر فرد مبتلا به سرطانی است که درجه یا رده‌ای از بیماری را دارا باشد. به طور کلی می‌توان انتظار داشت، نرخ بقای افرادی که در مراحل ابتدایی سرطانشان به طور موثر درمان شده‌اند، بیشتر از متوسط، پنج سال یا ۱۰ سال باشد در حالی که افرادی که سرطانشان در مرحله پیشرفته‌تر درمان شده، ممکن است، چشم‌انداز به نسبت کمتری داشته باشند.

به یاد داشته باشید: هیچ آماری نمی‌تواند، به شما بگویید که دقیقاً چه اتفاقی برایتان روی خواهد داد. شما و سرطانتان منحصر به فرد هستید. سال‌های زیادی طول کشیده تا این آمارها جمع‌آوری شوند، بنابراین خیلی به روز نیستند، برای مثال اگر سرطان شما در سال ۲۰۰۶ تشخیص داده شده باشد، آمار ۵ ساله‌ی موجود ممکن است مربوط به سال ۲۰۰۲ باشد، در حالی که درمان سرطان روز به روز پیشرفت می‌کند، پس ممکن است نتایج حاصل به دست آمده برای شما، بهتر از منابع گزارش شده در سال ۲۰۰۲ باشد.

ممکن است دانستن این موضوع که آمارهای نرخ بقای ۵ ساله، احتمالاً تعییر می‌کنند و برای بسیاری از انواع سرطان طی ۲۰ سال آینده ارتقاء پیدا خواهند کرد، قوت قلبی برای شما باشد. شما باید برای سوال پرسیدن درباره‌ی نرخ بقای ۵ ساله سرطانتان از پزشک خود، احساس راحتی کنید. هر کسی دوست ندارد، این موضوع را بداند یا برای پی‌بردن به این موضوع بلافصله بعد از پایان یافتن درمانش، احساس آمادگی نمی‌کند.



برای بعضی افراد دانستن این موضوع تنها یک نگرانی دیگر است، بنابراین تهادر صورتی که از دانستن این موضوع احساس راحتی می‌کنید، درباره آن سوال کنید. ممکن است بخواهید چند ماه برای پرسیدن این سؤال صبر کنید، یا هرگز دوست نداشته باشید، چنین سؤالی را پرسید. هیچ راه درست ثابتی برای این موضوع وجود ندارد، همان چیزی درست است که شما فکر می‌کنید.

درست از ابتلا به یک سرطان دیگر

درست مانند نگرانی درباره بازگشت سرطانتان، ممکن است نگران ابتلا به یک سرطان دیگر نیز باشد.

اغلب افرادی که مبتلا به سرطان می‌شوند، تنها از یک نوع ابتدایی آن رنج می‌برند. این که این سرطان به انواع دیگر سرطان نیز گسترش پیدا کند یا متاستاز کند بسیار نادر است. اما مثل اغلب اتفاقات زندگی، این موضوع نیز امکان پذیر است!

ممکن است این خطر در شما بیشتر باشد اگر:

- با ژن‌هایی متولد شده باشید که تمایل بدن شما را در گسترش سرطان بالا ببرد (این موضوع بسیار نادر است و بر روی کمر ترا از ۵ درصد افراد تاثیر می‌گذارد).
 - قبلاً در معرض عوامل سرطان زا قرار گرفته باشید، مثل سیگار یا نور خورشید.
 - درمان اولیه سرطانتان این خطر را در شما بالا برده باشد، برای مثال پرتو درمانی گاهی اوقات می‌تواند، خطر اینکه بعد از زندگیتان مبتلا به سرطان دیگری شوید را بالا ببرد.
- این موضوع به خصوص در صورتی صادق است که، شما در دوران کودکی تان تحت درمان بوده باشید.

اگر نگران ابتلا به نوع دیگری از سرطان هستید، مشاوره با پزشک یا پزشکانتان می‌تواند کمک کننده باشد، آن‌ها باید قادر باشند، که به شما اطلاعات ویژه‌ی خودتان و درمانی که برای سرطانتان پشت سرگذاشته‌اید را بدهند.

چگونه می‌توانم خودم را از نظر وجود علائم یک سرطان جدید بررسی کنم؟

در صورتی که امکان آن وجود داشته باشد، شمامی‌توانید از یک برنامه‌ی غربالگری ملی برای سرطان‌های پستان، دهانه‌ی رحم و مثانه بھر ببرید.



انجام این بررسی‌های منظمه‌یکی از بهترین عادت‌های بهداشتی هستند. اگر در گروه پرخطر هستید، ممکن است نیاز باشد آزمایشاتی برای پروستات، پوست، پستان، روده و دهانه رحم را نیز داشته باشید.

به هر حال، اینکه (آگاه از بدن) خود باشید و برای بررسی هر علامتی که ممکن است داشته باشید آزمایشات لازم را نجام دهید بسیار ضروری است، امانگرانی زیاده‌بیچ کمکی نمی‌کند. برای مثال ممکن است بخواهید برای پی‌بردن به هر نوع تغییر غیرعادی تحت بررسی ماهانه پوست، پستان و بیضه قرار بگیرید. اما هدف از سفت و سخت نگهداشتن این کنترل‌ها

بررسی خودتان به صورت منظم است نه ایجاد نگرانی شدید در این میان. در ادامه چک لیستی از علائم احتمالی برای سرطان وجود دارد، در صورتی که موارد زیر را داشته باشید باید با پیشک خود تماس بگیرید:

- هر نوع برآمدگی در هر جای بدنتان که برطرف نمی‌شود
- تغییر در خال‌های روی پوستان
- سرفه یا گرفتگی صدایی که برطرف نمی‌شود
- تغییر در اجابت مراج: اسهال یا یبوست برای مدت بیش از ۶ هفته
- هر نوع خون‌ریزی غیرطبیعی
- کاهش وزن بی‌دلیل

به یاد داشته باشید: این فقط یک راهنمایی است، اگر شما در مورد هر نوع علائم دیگری دچار نگرانی هستید، با پیشک خود ملاقات نمایید.

سالم‌ماندن بعد از درمان‌تان



بسیاری از نجات یافتگان از سرطان، تصمیم‌می‌گیرند که یک سبک زندگی سالم‌تر از زمانی داشته باشند، که هنوز مبتلا به سرطان نشده بودند.

آن‌ها به دنبال راه‌هایی می‌گردند تا احتمال بازگشت سرطان‌شان را کاهش دهند و از گسترش یک سرطان جدید در بدنشان جلوگیری کنند. شما ممکن است به دنبال یک رژیم غذایی سالم‌تر باشید، بیشتر ورزش کنید و سعی کنید مقدار استرس در زندگی‌تان را کاهش دهید. این که این اندازه‌گیری‌ها بازگشت سرطان‌تان را متوقف خواهد نمود غیرقطعی است اما یقیناً می‌توانند باعث شوند که احساس بهتری داشته باشید.

نتایج حاصل از یک مطالعات پژوهشی بین المللی عظیم به مامی‌گوید، این ایجاد تغییرات در سبک زندگی است که می‌تواند به شما کمک کند تا خطر ابتلا به بیماری‌ها را در خود کاهش دهید و احتمالاً خطر بازگشت سرطان‌تان را نیز کم تر کنید.



سیگار نکشید

بیش از ۱۰۰ استرالیایی هر ساله مبتلا به سرطان‌های وابسته به سیگار می‌شوند در این میان سرطان ریه بسیار شایع است، اما سیگار کشیدن ارتباط نزدیکی با سرطان‌های مثانه، کلیه، دهان، معده و نای نیز دارد. ترک سیگار آسان نیست اما اگر، بخواهید از ابتلا به سرطان جلوگیری کنید، آن وقت این کار یک قدم بزرگ است. تهخ خود شما هستید که می‌توانید سیگار کشیدن‌تان را متوقف کنید اما دریافت تشویق و حمایت از سوی سایرین این کار را آسان‌تر می‌کند.

خود را از خورشید محافظت کنید (حساس به خورشید باشید)

اغلب سرطان‌هایی که هر ساله در استرالیا تشخیص داده می‌شود، سرطان‌های پوست هستند، هرساله بیش از ۱۲۰ استرالیایی بر اثر سرطان پوست فوت می‌کنند، اما این سرطان هنوز غالباً قابل پیشگیری است! تجایی که می‌توانید در سایه حرکت کنید به خصوص موقعی که تشعشع UV آفتاب بالاست. بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر، از کلاه‌های استفاده کنید که روی صورت و گردن‌تان سایه بینداز، لباس‌های گشاد و پوشانده بپوشید و عینک آفتابی بزنید. عینک‌های دوربین‌بهترین هستند. بچه‌هارا دور از آفتاب نگه‌دارید و همیشه برایشان از ضد آفتاب استفاده کنید.

طبق یک رژیم غذایی سالم غذا بخورید!



پیشگیری
از سرطان

امروزه تحقیقات اطمینان می‌دهد، که رژیم غذایی با چندین نوع سرطان ارتباط دارد. از جمله سرطان‌های پستان، روده، معده، ریه، مري، مثانه، پروستات و پانکراس. تخمین زده می‌شود که اگر همه ما سیگار کشیدن را ترک کنیم یا هرگز سیگاری نشویم، ورزش کنیم، سالم غذا بخوریم، واز خود در برابر آفتاب مراقبت کنیم، می‌توانیم از حدود یک سوم از سرطان‌ها پیشگیری کنیم. این موضوع به خصوص در مورد سرطان‌های مثانه و معده صادق است. یک نوع غذای خاص نیست که باید از مصرف آن اجتناب کرد، بلکه کلید سالم غذا خوردن استفاده از تنویر گستردگی‌های از غذاها و نه خیلی زیاد از هر چیزی است. این جا چند توصیه وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند یک رژیم متعادل سالم را انتخاب کنید.



- هر روز پنج بار یا بیشتر میوه و سبزیجات میل کنید، هر بار تقریباً یک مشت.
- خیل گوشت قرمز یا فرآوری شده نخورید: انتخاب مرغ و ماهی و سبزیجات میتواند گزینه‌هایی برای برخی وعده‌های غذایی باشد.
- هر روز ۲ لیتر یا بیشتر آب بنوشید.
- چربی‌کمتر و فیبر بیشتر میل کنید.
- تا جایی که امکان دارد به جای محصولات فرآوری شده‌ای مثل نان سفید و برنج سفید از محصولات سبوس دار (مثل نان کامل و برنج قهوه‌ای) استفاده کنید.
- سعی کنید در وزن سلامت باقی بمانید.

فعال باشید

تحقیقات به مامی گویند، فعالیت بدنی میتواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش شانس بقا برای مبتلایان به برخی سرطان‌ها کمک کننده باشد.

برای مثال، مطالعات انجام شده بر روی سرطان پستان نشان داده است که فعال بودن میتواند خطر بازگشت سرطان را در حدود یک سوم افراد کاهش دهد. همچنین سالم و مناسب بودن به کاهش خطر شما برای ابتلا به سایر مشکلات جسمی مثل چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که انجام ورزش تعديل شده میتواند در موارد ذیل نیز کمک کننده باشد:

- بهبود روحیات شما.
- اینکه احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید.
- کاهش علائم خستگی، بیماری و درد.
- البته، برای این کار عجله نکنید و به محض پایین یافتن درمان‌تان خیلی زیاد ورزش نکنید. بدن شما برای ری کاوری به زمان نیاز دارد، فعالیت خود را در طول زمان بالا ببرید و همیشه قبل از اینکه هر نوع برنامه ورزشی را شروع کنید با پیشکش‌تان مشورت نمایید.



عوارض جانبی دراز مدت ناشی از درمان سرطان

بعد از اینکه درمان سرطانتان پایان یافت، ممکن است فکر کنید که دیگر هرگز با عوارض جانبی رو به رو نخواهید شد، اما متاسفانه این موضوع درمورد همه افراد صادق نیست. تراویح یک مطالعه که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد، نشان می‌دهد که، ۲۰٪ درصد از نجات یافتن‌گان



از سرطان بین سال‌های اول تا پنجم بعد از تشخیص سرطانشان از مشکلات مداوم مربوط به آن رنج می‌برند.

ممکن است مقداری طول بکشد تا اثرات جانبی درمانتان برطرف شود. بعضی از مشکلات کمی سریعتر بروز خواهد نمود، بقیه‌ی آن‌ها ممکن است طی هفته‌ها، ماه‌ها و یا سال‌ها به وجود بیایند. برای بعضی افراد ممکن است مشکلات دائمی یا تا خیری نیز وجود داشته باشد. اثرات جانبی تا خیری، مشکلاتی هستند که بعد از گذشت مدت طولانی پس از پایان درمان گسترش می‌یابند. اگر نگران هستید که این موضوع برایتان اتفاق بیفتد، با پزشکان مشورت کنید. چنانچه در معرض خطر باشید، آن‌ها قادر خواهند بود که شمارا مطلع کنند. عوارض جانبی بسته به نوع سرطانتان، مرحله‌ی آن و همچنین نوع درمانی که برای آن پشت سر گذاشته‌اید، متنوع خواهند بود.

بعضی از افراد باید تغییرات بزرگ را در زندگی‌شان به وجود بیاورند، مثلاً افرادی که یک از اعضای بدنشان یا توانایی خوردن و نوشیدن درست را از دست داده‌اند. سایر تغییرات ممکن است، مشکلات جنسی، بی‌اختیاری، دردو خستگی باشند، همچنین ممکن است شما از مشکلات روحی نیز رنج ببرید، مشکلاتی مثل: عصبی بودن، افسردگی و از دست دادن اعتماد.

هر فرد با دیگری متفاوت است. ممکن است کسی که سرطانی مشابه سرطان شما داشته و درمانش نیز مشابه درمان شما بوده‌است، سریعتر از شما بهبود پیدا کند، همچنین ممکن است، شما از بعضی عوارض جانبی رنج ببرید که آنها نداشته‌اند. اما این بدان معنا نیست که سرطان شما جدی‌تر است یا احتمال بازگشت آن بیشتر از دیگران است. بدن شما با درمان و ری کاوری با روش خودش کنار خواهد آمد. بنابراین اگر در بعضی موارد، کمک زمان لازم است تا دوباره احساس خوبی کنید، خیلی نگران نشوید.

چیزی که اهمیت دارد، این است که شما یک حمایت درست و منطقی پیدا کنید که کمکتان کند تا هر نوع اثر جانبی را که دارید، مدیریت کنید و از عهده‌ی آن برآید. اغلب مشکلات متداولی که نجات یافتنگان از سرطان اظهار می‌کنند که از آن‌ها رنج می‌برند، شامل موارد زیر است:

- اغلب احساس خستگی شدیدی می‌کنند.

- از دست دادن اعتماد به نفس در مورد بدنشان

- تغییر در اجابت مزاج

- درد

- مشکلات خوردن، نوشیدن و از دست دادن وزن

- مشکلات دهان و گلو

- مشکلات پوکی استخوان



مشکلات باروری

- تورم در اندام (دست و پا)

- تغییر در تمایلات جنسی و زندگی جنسی

کنار آمدن با هر نوع تغییری در چگونگی ظاهر شما، احساساتتان یا عملکردتان می‌تواند بسیار سخت باشد، سایر افراد شاید قادر نباشند که کاملاً بهمند، این تغییرات تا چه حد می‌تواند بر زندگی روزانه‌ی شما تاثیر بگذارد. به خصوص اگر تنها چند ماه یا چند سال پیش از پایان یافتن درمانتان اتفاق افتاده باشد، این موضوع می‌تواند برایتان بسیار منزوی کننده و حتی از کنار آمدن با عوارض جانبی نیز سخت‌تر باشد.

ما در این کتابچه به طور مختصر بسیاری از این مشکلات را توضیح می‌دهیم و به شما ایده‌هایی در مورد اینکه چگونه می‌توانید بهترین برخوردار با آن‌ها داشته باشید ارائه می‌کنیم. پرستاران سرطان نیز قادر خواهند بود تا به شما اطلاعات تخصصی‌تری را که نیازتان است ارائه دهند. همچنین ممکن است متوجه شوید که پیوستن به یک گروه حمایتی نیز می‌تواند بسیار موثر باشد.

بسیاری از نجات یافتگان از سرطان اظهار می‌دارند، صحبت کردن با افرادی که مشکلاتی شبیه به آنان را بعد از درمانشان پشت سرگذاشته‌اند، می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

خستگی مفرط

خستگی مفرط، به معنی احساس خستگی خیلی زیاد و فقدان انرژی برای انجام فعالیت‌های روزانه است. خستگی مفرط برای نجات یافتگان از سرطان ممکن است بسیار متفاوت با یک خستگی معمولی باشد. این خستگی همیشه با استراحت کردن و خوابیدن برطرف نمی‌شود. این خستگی شدید طی درمان می‌تواند، به علت درمان سرطان، فقر مواد مغزی، درد یا کمبود گلبول‌های قرمز خون (آنمی) باشد. اما پزشکان همچنان در تلاشند تا علت دقیق و راه‌های مدیریت خستگی مفرط بعد از پایان درمان را بیابند.

خستگی مفرط، یک اثر جانبی بسیار شایع ناشی از درمان سرطان است. اما شاید شما انتظار نداشتهید که بعد از پایان درمانتان نیز ادامه پیدا کند. بسیاری از نجات یافتگان از سرطان اظهار می‌دارند در اولين سال پس از درمان سرطانشان، خستگی مفرط هنوز یک اثر جانبی بسیار آزار دهنده است. بعضی افراد نیز می‌گویند این موضوع کیفیت زندگی‌شان را عمیقاً تحت تاثیر قرار داده است. کارهای روزانه مثل حمام کردن، تمیزکاری، خرید کردن، غذا خوردن و غذا پختن کاملاً خسته کننده به نظر می‌رسد. حتی صحبت کردن با کسی که با او بسیار صمیمی هستید گاهی اوقات می‌تواند، بسیار خسته کننده و ملال آور به نظر برسد.



بعضی افراد حتی ممکن است فکر کنند، که باید کارشان را ترک کنند، زیرا بسیار احساس خستگی می‌کنند.

این خستگی می‌تواند برای هفته‌ها و یا ماه‌ها بعد از درمان‌تان ادامه پیدا کند، در اغلب مردم بین ۶ تا ۱۲ ماه بعد از درمان‌شان این انرژی از دست رفته باز خواهد گشت، اما ممکن است این زمان کمی طولانی‌تر شود و برای بعضی افراد هم با گذشت زمان بدتر شود و برای سال هابه طول بیانجامد.

مثلاً افرادی که پیوند مغز استخوان را به عنوان بخشی از درمان‌شان داشته‌اند، ممکن است برای سال‌ها پس از پایان درمان‌شان فقدان انرژی داشته باشند.

نجات یافتنگان از سرطان خستگی شدیدشان را این گونه توصیف کرده‌اند:

- طاقت فرسا، غیرقابل باور، ناتوان کننده و ناامید کننده

- خیلی ریطی به کاری که انجام می‌دهید ندارد.

- برروی همه‌ی بدن تن تاثیر می‌گذارد، همه اندام‌هایتان خستگی و کوفتگی را احساس می‌کنند. حتی ممکن است ماهیچه‌هایتان هم درد داشته باشند.

- توصیف کردن آن سخت و فهمیدن‌ش براي ديگران دشوار است.

- با خوابیدن و استراحت کردن کمکی به رفع آن نمی‌شود.

- از نظر روحی، روانی، جسمی و معنوی فرسوده کننده است.

- یک سنگینی به خصوص در بازوها و پاها احساس می‌شود.

بسیاری از نجات یافتنگان از سرطان می‌گویند نگران این موضوع هستند که خستگی‌شان نشانه‌ای از بازگشت سرطان‌شان باشد یا ممکن است کنار آمدن با این موضوع برایشان دشوار باشد.

شاید فکر کنید، حالا که درمان‌تان تمام شده است، باید بسیار پر انرژی باشید، اما باید بدانید همیشه این اتفاق نمی‌افتد، احساس خستگی شدید برای مدت طولانی چندان غیر معمول نیست.

اگر خستگی برای یک دوره‌ی طولانی از زمان ادامه پیدا کند، ممکن است، احساس کنید که از دست آن به تنگ آمده اید.

ممکن است، اشتیاق‌تان را برای انجام کارهایی که معمولاً دوست داشتید انجام دهید از دست بدھید یا برای تمرکز روی یک موضوع احساس ناتوانی کنید.

این موضوع می‌تواند چگونگی احساس شما در مورد خودتان و دیگران را تحت تاثیر قرار دهد و در دراز مدت ممکن است روی روابط نزدیکانتان نیز تاثیر بگذارد.

ممکن است نگران این موضوع باشید که دوستان و خانواده‌تان شمارا باور نخواهند کرد و یا اگر به آنها بگویید که چقدر احساس خستگی می‌کنید، فکر کنند که شما خیلی شکایت می‌کنید. شاید آن‌ها عوارض جانبی درازمدت مثل خستگی که شما از آن رنج می‌برید را درک



نکنند، اما تحقیقات انجام گرفته در این زمینه بسیار گسترده است و نشان می‌دهد که تنها خستگی دراز مدت چگونه می‌تواند بر نجات یافتنگان از سرطان تاثیر بگذارد.
پزشکان، توجه بیشتری را بر روی این علائم در نجات یافتنگان، گذاشته‌اند و راههای بیشتری برای کمک به بهبود خستگی مفرط پیدا کرده‌اند.

بسیاری از نجات یافتنگان از سرطان هرگز خستگی شان را به پزشک خود گزارش نمی‌دهند، چرا که فکر می‌کنند هیچ کاری نمی‌توان برای آن انجام داد. در هر صورت، شما باید با کمک پزشکتان این موضوع را برطرف کنید. چرا که مواردی وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند برای مثال تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش ملایم به افزایش سطح انرژی کمک می‌کند و پزشکتان می‌تواند انجام آن‌ها را به شما توصیه کند. اگر خستگی مفرط مشکلی جدی برای شماست، با تیم درمان خود (پزشکان و پرستاران) تماس بگیرید. شاید توصیه‌هایی وجود داشته باشد که آن‌ها به شما ارائه دهند تا ممکن‌تان کنند.

این که به نزدیکاتنان اجازه دهید تا موضوع را بدانند، به آن‌ها کمک خواهد نمود تا درک کنند چرا ممکن است شما احساس بی‌حواله‌گی شدید کنید یا احساس کنید که انگیزه‌تان را از دست داده‌اید.

توصیه‌هایی برای اینکه به رفع خستگی مفرط‌تان کمک کند:

شما همیشه نمی‌توانید خستگی مفرط‌تان را متوقف کنید، امام توانید راههایی برای مدیریت کردن آن پیدا کنید. اگر خستگی مفرط شما به علت کمبود گلبول‌های قرمز خون یا عوارض جانبی داروهایی باشد که از پزشکتان دریافت کرده‌اید، ممکن است قادر باشید این عوامل را برطرف کنید.

اما از طرف دیگر، شاید مجبور باشید که راههای میان بر را امتحان کنید و از دیگران کمک بگیرید، تا مطمئن شوید این خستگی زندگی‌تان را متاثر نمی‌کند.

در ادامه توصیه‌هایی برای کمک به بهبود شما وجود دارد، باید توجه داشته باشید: هیچ یک از این موارد برای همه‌ی افراد کارآمد نخواهد بود، اما شاید شما از اینکه چگونه یک تغییر کوچک می‌تواند برای ذخیره کردن انرژی‌تان کمک کننده باشد، شگفت زده شوید.

- یک سری اهداف کوچک قابل مدیریت تنظیم کنید. برای روزانه برنامه‌ریزی کنید.

- از تقاضای کمک نمودن، نه ارسید. از یک دوست برای برگرداندن بچه‌ها از مدرسه، خرید کردن، سرزدن به خانه و تمیز کردن آن برای یک روز در هفته، کمک بگیرید.

- رو به جلو برنامه‌ریزی کنید، برای مثال تمام لباس‌هایی‌تان را قبل از دوش گرفتن آماده کنید، این تنها راهی است که شما را مجبور می‌کند یک بار هم که شده به سمت کمد لباس‌ستان بروید!

- قبل از اینکه خسته شوید، استراحت کنید.

- سعی نکنید عجول باشید: مقداری زمان برای رفتن به قرار ملاقات خالی بگذارید.



- در صورت امکان، برای انجام دادن بعضی از کارهای روزمره‌ی خانه مثل هرسن کردن گیاهان و اتوکردن، بنشینید و در حالت نشسته آن کارها را انجام دهید.
- به کارهایی که احساس می‌کنید برای انجام آنها آماده نیستید، «نه» بگویید.
- فکر نکنید که مجبور هستید، همیشه دیگران را راضی نگه دارید.
- کمی نزمش کنید این ممکن است آخرین کاری باشد که احساس می‌کنید، دوست دارید انجام دهید. اما تحقیقات نشان داده است که ورزش کردن می‌تواند، سطح انرژی را بالا برد و حال شما را بهتر کند. حتی اگر تنها در حد قدم زدن دور باگچه باشد، یا اینکه وقت خیلی کمی را در هفته بگیرد، این همه‌ی آن کمک است که نیاز دارید!
- صندلی‌هایی را در اطراف خانه قرار دهید، بنابراین هرجا که احساس خستگی کردیدم توانید بنشینید.
- هنگامی که با تلفن صحبت می‌کنید، روی صندلی بنشینید.
- سیگار کشیدن انرژی شما را کاهش می‌دهد. اگر سیگار می‌کشید با پیشکشتن یا مراکز ترک سیگار، برای ترک کردن صحبت کنید.
- در روزهای شلوغ خرید نکنید، برای صرفه‌جویی در زمان راه رفتتن، لیستی از چیزهایی که لازم دارید، تهیه نمایید.
- اگر فرزند یا فرزندانی دارید، سعی کنید در حالت نشسته با آن‌ها بازی کنید یا دراز بکشید. انجام بازی‌های فکری، پازل یا نقاشی کشیدن ایده‌های خوبی هستند.
- از آجیل و میان وعده در طول روز استفاده کنید، تا سطح انرژی شما را بالا نگه دارد.
- سعی کنید، مدت زمانی را برای انجام کارهایی که از آن‌ها الذت می‌برید اختصاص دهید. برای مثال: یک حمام آرامش بخش طولانی، یا شنیدن بعضی از موزیک‌های مورد علاقه‌تان، ممکن است به شما کمک کند تا ریلکس باشید و برای مدت کوتاهی ذهن‌تان را از فکر کردن به خستگی که احساس می‌کنید، منحرف می‌کند.
- به یک گروه حمایت از سلطان ملحق شوید، صحبت کردن در مورد احساساتتان، می‌تواند از فشار خستگی روی شما کم کند و می‌توانید بشنوید که چگونه افرادی در موقعیت شبیه شما، خستگی خود را مدیریت نموده‌اند.



احساس درد به دنبال سرطان و درمان آن امری غیرمعمول نیست. درد می‌تواند یک عارضه‌ی جانبی از درمان‌های سرطان‌تان باشد. برای مثال، شیمی درمانی و جراحی، می‌تواند به اعصاب



صدمه بزند و منجر به بروز درد و کرختی در نواحی مهم بدن گردد، یا ممکن است پوستتان در مناطقی که رادیوتراپی آنجا صورت گرفته بسیار حساس شده باشد، این موضوع متواند به مدت چند ماه به طول بیانجامد. همچنین زخمرهای ناشی از عمل جراحی نیز، می‌تواند برای مدت خیلی طولانی پس از آن دردناک باشد.

بعضی از افراد در محل عضو قطع شده دچار درد هستند. پزشکان به این درد درد فانتومی می‌گویند. اگر شما از این نوع دردها رنج می‌برید، ممکن است فکر کنید همه این‌ها به خاطر تصورات شماست، اما اینطور نیست. ممکن است سروکار داشتن با این نوع درد بسیار دشوار باشد، نوع دردتان هرچه که باشد، مهمترین چیز این است که شما تسکین پیدا کنید.

هیچ کس دیگری نمی‌تواند بهفهمد که شما واقعاً چه اندازه درد دارید. کلید اینکه دردتان را تحت کنترل گیرید، این است که با خودتان و پزشکتان صادق باشید. یک بار که پزشکاتتان بدانند، شما چه اندازه درد دارید، چند وقت به چند وقت این درد روز پیدا می‌کند و نوع آن چیست، درمانی را که فکر می‌کنند می‌توانند کمک کننده باشد را برآورده ریزی خواهند کرد. سعی نکنید که درد را تحمل کنید و فکر کنید که باید قادر باشید آن را مدیریت کنید. درخواست کمک کردن یک ضعف نیست. این حق شماست و بسیار مهم است که عاری از هر نوع احساس دردی باشید.

در حال حاضر احتمالاً شما به اندازه‌ی کافی مشکل دارید که با آن دست و پنجه نرم کنید و تحمل درد در طول زندگی با وجود همه این مشکلات تنها اوضاع را برای شما و نزدیکاتتان سخت‌تر خواهد نمود.

مدیریت نمودن درد بعد از درمان سرطان

بسته به نوع و جدی بودن دردتان، پزشکتان ممکن است داروهای ضد درد را برای شما تجویز کند.

پزشکتان معمولاً در ابتدا داروی ملایم را برای شما تجویز خواهد نمود، و منتظر تاثیر دارو بر شما خواهد ماند، اگر شما به داروی قوی‌تری مثل کدئین یا مورفین احتیاج داشتید، به خاطر درخواست کردن آن از پزشکتان نهاراًسید، آن‌ها این دارو را برای شما تجویز خواهند نمود چون می‌دانند، این بهترین دارو برای کمک به کنترل درد شماست، و همچنین بسیار مهم است که شما نیز هر دفعه که پزشک دارو را برایتان تجویز می‌کند، آن را مصرف کنید. شما نباید به خاطر اینکه در مقطعی از زمان درد ندارید، سرخود مصرف دارو را قطع کنید. به یاد داشته باشید، چنانچه قبل از آن که دچار درد شدیدی شوید، داروهای مسکن را مصرف کنید، آن‌ها خیلی بهتر اثر می‌کنند. قصد از انجام این کار، این است که شما دردتان



را تحت کنترل بگیرید، اگر این درد از کنترل شما خارج گردد، ممکن است به دریافت دوز داروی خیلی بیشتری نیاز داشته باشد، تناوبی که بین حالت‌های نداشتن هیچ دردی و داشتن یک درد شدید به وجود می‌آید از نظر جسمی و روانی بسیار طاقت فرساست.
اگر هیچ دردی نداشته باشد، احساس خواهید نمود که کنترل هر چه بیشتری بر روی خود دارید و بهتر می‌توانید از عهده شرایط برآیید.

این که افراد بگویند، نیاز آن‌ها به دریافت داروهای ضد درد قوی تر مثل مورفین به این معنی است که آن‌ها (تسلیم‌بیماری) شده‌اند، چندان غیرمعمول نیست! بعضی افراد حتی، فکر می‌کنند که دریافت این داروها بدان معنی است که آن‌ها دارند می‌میرند. اما چنین فکری درست نیست. بسیاری از افراد مبتلا به سلطان داروهای ضد درد قوی را در تمام مراحل درمانشان دریافت می‌کنند.

بعضی افراد نگران این موضوع هستند که معتاد خواهند شد، اما چنان‌چه شما دوز صحیح دارو را دریافت کنید و به صورت منظم با پزشکتان ملاقات کنید، بروز چنین اتفاقی غیرمحتمل است. اغلب افرادی که این داروهارا به خاطر دردهای شدید مصرف کرده بودند، دریافته‌اند که کنارگذاشتن این داروها وقتی که هیچ نیازی به دریافت آن ندارند، بسیار آسان است.

سایر افراد از اینکه اغلب اوقات بسیار خسته و کسل باشند، به شدت می‌ترسند. مجدد باید گفت، در صورتی که شما این داروهارا همانگونه که پزشکتان تجویز کرده مصرف کنید، وقوع چنین اتفاقی غیرمحتمل خواهد بود. ممکن است با مصرف این داروها احساس خواب آلودگی کنید، اما معمولاً این موضوع بعد از روز بطرف خواهد شد، اگر چنین نشد، معمولاً بدین معناست که دوز تجویز شده بسیار زیاد است، و پزشکتان در صورت لزوم، می‌تواند آن را تغییر دهد!



اگر درد شما بسیار شدید است، ممکن است به دریافت دوز خیلی بیشتری از این داروها نیاز داشته باشد، تا به کنترل دردتان کمک کند. این کار کاملاً بخطیر است. نگران این نباشید که بدنتان به این داروهای مقاوم خواهد شد و این داروها دیگر به شما جواب نخواهد داد. اگر شما برای یک دوره‌ی طولانی از زمان این داروهای را مصرف می‌کنید، امکان دارد که بدنتان به مصرف این داروهای عادت کند و ممکن است نیاز باشد پزشکتان دوز مصرفی داروهای شما را افزایش دهد، اما این موضوع یک مشکل نیست. پزشکتان و پرستاران شما از نظر وجود هر نوع عارضه جانبی که ممکن است داشته باشد به دقت شما راحت کنترل خواهند گرفت.
علاوه بر مورفین، ممکن است پزشکتان سایر انواع داروها را نیز برایتان تجویز نماید، تا به بیهود دردتان کمک کند، این داروهای ممکن است شامل، داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد صرع باشد.

مجدداً خاطر نشان می‌کنیم که، این داروهای خطر هستند و به کنترل برخی دردهای افراد



کمک شایانی می نمایند، ممکن است برای کمک به بهبود دردتان به فیزیوتراپی احتیاج داشته باشید درمانگرها ممکن است از حرارت دادن، سردکردن، ماساژ دادن یا تمرين دادن استفاده کنند

برخی افراد با طب سوزنی تسکین پیدامی کنند، این روش برای تسکین برخی انواع درد است. اجرا کنندگان طب سوزنی، برای کمک به کنترل درد شما، سوزن های ظریف را در نقاط فشرده ای قرار می دهند.

(بلوک عصبی) و عمل جراحی نیز می تواند به برخی افراد کمک کند، اما پزشک شما، معمولاً تها هنگامی از این روش ها استفاده خواهد نمود که هیچ روش دیگری در مورد شما جواب ندهد.

برای دانستن اینکه چگونه درد خود را تسکین دهید، بهترین کار این است که با پزشکتان مشورت کنید. آنها به خوبی می دانند که شما چه نوع سرطان و درمانی داشته اید، چرا دچار درد هستید و کمی شناخت در مورد خودتان به عنوان یک «فرد» دارند. سعی کنید تا حد ممکن صداقت داشته باشید. درمانگران از این دادن که از نظر شما (بد) دقیقاً چیست و تاثیر آن بر زندگی روزانه شما چقدر است. دانستن همه این موارد در گرفتن تصمیم برای بهترین درمان و مراقبت برای شما بسیار مهم است.

راه های دیگر برای کمک به تسکین درد شما

شما و خانواده تان می توانید چندین کار انجام دهید که ممکن است به بهبود درد شما کمک کنند

شاید این درمان ها معجزه نکند اما می توانند شما را تسکین بخشد، حتی اگر تنها برای مدت کوتاهی باشد و بسیاری از افراد می گویند که انجام دادن کاری برای آن ها، احساس داشتن کنترل بر روی دردشان را به ایشان می دهد.

ممکن است دردتان در ساعت های خاصی از روز بدتر شود، یا هنگامی که احساس عصبانی بودن و غمگین بودن می کنید. این زمان ها را به خاطر داشته باشید.

برخی از توصیه های ذیل ممکن است به شما کمک کند!

- تکنیک های تمدد اعصاب مثل، نفس عمیق کشیدن، مدیتیشن یا شنیدن موسیقی مورد علاقه تان، را مورد استفاده قرار دهید.
- اگر به خاطر دردتان، هنگام شب در بخواب رفتن دچار مشکل هستید، با هدفون یک موسیقی آرام بخش را در رختخواب گوش دهید.
- اگر درد شمارای بیدار نگه می دارد، کتاب بخوانید، تلویزیون نگاه کنید یا به موسیقی



گوش دهید.

- از کسی که با شما صمیمی است تقاضا کنید به صورت آهسته و آرامش بخشنده شما را ماساژ دهد، این کار می‌تواند به بهبود درد پشتستان کمک کند.
- درمان‌های تسکین مثل ماساژ، رفلکسولوژی، هیپنوتیزم، یوگا و طب سوزنی برای کمک به آرام بودن و بهتر مقابله کردن با درد در بعضی افراد شناخته شده‌اند.
- از کیسه‌های آب گرم یا سرد، در محل درد استفاده کنید. کیسه را در یک حواله نرم پیچید و برای اطمینان حاصل کردن از اینکه درجه حرارت آن به پوستتان صدمه نمی‌زند، به طور منظم پوست خود را برسی کنید.
- دوش آب گرم بگیرید.
- برای مدت طولانی در یک مکان نشیینید یا دراز نکشید، برای کمک به جلوگیری از کوفتگی عضلات و زخم بستریه صورت منظمه موقعیت خود را تغییر دهید.
- با یکی از دوستان یا آشنایانتان در مورد درد خود صحبت کنید. این کار ممکن است به تسکین احساسات شما کمک کند و کنار آمدن با آن‌ها را آسان تر نماید. برخی از افراد متوجه می‌شوند که صحبت کردن با یک مشاور به جای صحبت کردن با یک دوست یا آشنا آسان‌تر است.

قبل از آنکه هر نوع درمان تکمیلی را امتحان کنید، مناسب بودن آن را با پزشک خود برسی کنید. ممکن است موقعیت‌های خاصی وجود داشته باشد که با درماتان تضاد داشته باشد. برای مثال، چنانچه شما طی درمان سرطان‌تان دچار مشکلات استخوانی شده باشید یا یک عمل جراحی را پشت سر گذاشته باشید، ممکن است توصیه پزشکتان با انجام یک ماساژ قوی و عمیق بافت، مغایرت داشته باشد.

همیشه اجازه دهید، پزشک درمان تکمیلی تان بداند که شما مبتلا به سرطان بوده‌اید.



تغییر در شیوه‌ی به نظر رسیدن تان و احساسی که راجع به خودتان دارید

تمام افرادی که مبتلا به سرطان بوده‌اند، دچار تغییر در ظاهر یا مشکلات مربوط به شکل بدن و عزت نفس نخواهند شد. اما اگر مبتلا به سرطانی بوده‌اید که شما را با جای زخم یا تغییر در نحوه‌ی عملکرد بدن تان تها گذاشته است، حالا ممکن است دچار مشکل باشید. به خاطر تغییر در موارد زیر، سرطان و درمان آن، می‌تواند بر اینکه افراد چگونه به نظر بررسند و احساس‌کنند:



- صحبت کردن
- نحوه غذا خوردن و نوشیدن
- نفس کشیدن
- وزن (از دست دادن وزن یا اضافه کردن آن)
- حافظه و تمرکز
- مثانه و روده (برای مثال حالات ممکن است یک کیسه ادرار یا مدفعه به شمام متصل باشد)
- میل جنسی و زندگی جنسی
- توانایی داشتن فرزند (باروری)
- راجع به خودشان تاثیر بگذارد.

این که بدستان چگونه به نظر برسد و چگونه کار کند بخش مهمی از عزت نفس شماست. بسیاری از نجات یافته‌گان از سلطان اظهار می‌دارند که به خاطر تعییراتی که سلطانشان و درمان آن، می‌تواند به وجود بیاورد، بسیار خشمگین و ناراحت هستند. برای برخی افراد این احساسات می‌تواند برای یک مدت طولانی به طول بیانجامد.

سعی کردن برای پذیرفتن تعییرات ناگهانی و یا غیرمنتظره در شیوه به نظر رسیدن شما همیشه آسان نیست، به خصوص اگر خودتان نیز از درون احساس راحتی نداشته باشید ممکن است نگران این باشید که حالات خانواده و دوستانتان چگونه به شمانگاه می‌کنند یا اینکه آیا هنوز هم از نظر جسمی جذاب هستید یا خیر؟ سایر نگرانی‌ها ممکن است بیشتر راجع به این باشد که وقتی به سرکار خود بازمی‌گردید رفتار دیگران چگونه خواهد بود؟ حتی اگر قادر باشید بر سرکار قبل خود بازگردید.

وجود نگرانی‌هایی از این قبیل طبیعی است، سعی کنید تحت حمایت یکی از کسانی که با شما نزدیک است قرار گیرید، اجازه دهید که آنها بدانند، شما چگونه احساساتی دارید. احتمالاً آنها نیز تمايل دارند، شما را حمایت کنند و به شما قوت قلب دهند که هنوز هم عاشق شما و مراقب شما هستند، درست به همان اندازه‌ای که قبل از ابتلاء به سلطانتان بوده‌اند.

شنبیدن این کلمات ممکن است به بالدردن تمرکز و عزت نفس شما کمک کند. اگر برای صحبت کردن با دوستان یا خانواده‌تان در مورد این که چه احساسی دارید، حس راحتی نمی‌کنید، صحبت کردن با یک مشاور حرفه‌ای می‌تواند به شما کمک کند. برخی از افراد اظهار می‌دارند که در یافته‌اند، صحبت کردن با کسی که او نیز تجربه‌ی مشابهی داشته بسیار کمک کننده است.

تمایلات جنسی و سلطان

سلطان و درمان آن می‌تواند بر روی توانایی و تمایل شما برای داشتن رابطه جنسی تاثیر



بگذارد. ممکن است حتی متوجه نباشد که دیگر تمایلی به داشتن رابطه‌ی جنسی به همان گرمی که قبلاً داشته اید، ندارید. اگر شما همسری دارید، این موضوع می‌تواند برای او نیز گیج‌کننده و کنار آمدن با آن برایش سخت باشد.

برخی افراد، هیچ نوع تغییری در تمایلات جنسی‌شان، حس نخواهند کرد اما اگر شما این تغییرات را احساس می‌کنید، ممکن است کنار آمدن با آنها برایتان بسیار دشوار باشد. برخی از این تغییرات موقتی هستند، ولی بقیه‌آها ممکن است مدت طولانی به طول بیانجامد. هر فردی که مبتلا به سرطان بوده است، ممکن است نگرانی‌های جنسی را به دنبال درمانش داشته باشد، اما افرادی که احتمالاً مشکلات طولانی مدت را گزارش خواهند نمود شامل موارد ذیل هستند:

- زنانی که تحت درمان دراز مدت برای سرطان‌های پستان، تخمداں، رحم و دهانه رحم بوده‌اند.
- مردانی که تحت درمان سرطان پروستات بوده‌اند.

چه چیزهایی منجر به این مشکلات می‌شود:

- مشکلات جنسی می‌تواند، در نتیجه عوامل زیادی از جمله موارد ذیل باشد:
- تغییر در چگونگی به نظر رسیدن بدن شما یا عملکرد آن در نتیجه درمان‌تان.
- درد و عوارض جانبی مرتبط با داروهای ضد درد.
- احساس خستگی شدید در اغلب موارد (خستگی مفترط).
- این که خودتان را چگونه بینید (تصویر بدنتان).
- وجود دامنه‌ای از احساسات ناشی از سرطان و درمان آن، احساساتی مثل خشم، ناراحتی و ترس.
- این که همسرتان چگونه به شما عکس العمل و واکنش نشان دهد.
- مشکلات اساسی مثل شغل، پول و مراقبت از فرزنداتان
- تمام این موارد می‌تواند بر اینکه چگونه از داشتن رابطه‌ی جنسی احساس آرامش کنید، تاثیر بگذارد

انواع مشکلاتی که ممکن است داشته باشید:

از آنجایی که همه‌ی ما منحصر به فرد هستیم و نیازها و تمایلات جنسی متفاوتی داریم، پیش‌بینی کردن این که تمایلات جنسی کدام دسته از افراد تحت تاثیر قرار خواهد گرفت بسیار دشوار است. این موضوع عمدتاً به نوع سرطانتان و درمانی که برای آن پشت سرگذاشته‌اید بستگی خواهد داشت.

برخی از خانم‌ها ممکن است متوجه شوند که تغییرات جسمی به وجود آمده در بدنشان



داشتن رابطه جنسی را برای آنها سخت یا دردناک نموده است، عموماً تغییر در اندازه و اژن یا خشکی و اژن در نتیجه هورمون درمانی، جراحی‌های لگنی یا پرتو درمانی با ایجاد چنین احساساتی مرتبط است.

همچنین یائسگی زودرس در خلال درمان نیز می‌تواند تمایلات جنسی خانم‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.

مردان ممکن است مشکلات مربوط به نعروظ یا انزال را تجربه نمایند، برای مثال برحی جراحی‌های پروستات، مثانه و واپسته به روده (مقعدی) ممکن است داشتن انزال را بسیار مشکل نماید. کثار آمدن با مشکلات نعروظ ممکن است بسیار دشوار باشد و تاثیر بزرگی بر زندگی جنسی شما داشته باشد. سرطانتان و درمانش ممکن است تنها باعث شود احساس متفاوتی در مورد بدنتان داشته باشید. ممکن است تمایل جنسی کمتری را احساس کنید چراکه حالا متفاوت به نظر می‌رسید یا احساس جذابیت کمتری می‌کنید. ممکن است دچار افزایش یا کاهش وزن شده باشید، یک کیسه کولوستومی (کیسه مدفع) به شما متصل باشد، و یا بیضه یا پستان شما برداشته شده باشد.

این هابدین معنا نیست که شمانی توانید رابطه جنسی داشته باشید، اما ممکن است باعث شود، احتمالاً کمتر از داشتن رابطه جنسی احساس راحتی کنید. ممکن است به خاطر این تغییرات احساس خجالت یا اندوه کنید و دوست نداشته باشید که همسرتان شما را بدون لباس ببیند. این موضوع بسیار طبیعی است. ممکن است مدتی به طول بینجامد تاراجع به ظاهر جدیدتان و تمایلتان برای داشتن رابطه جنسی مجدد احساس اطمینان کنید. برخی از افراد اظهار می‌دارند که برای تغییر در تمایلات جنسی شان آماده نبوده‌اند. برخی دیگر نگران این هستند که شاید هرگز نتوانند مجدد یک رابطه‌ی گرم داشته باشند.

اگر درمان سرطانتان بر روی توانی فرزند دار شدن شما تاثیر داشته است، ممکن است احساس شما را از داشتن رابطه‌ی جنسی نیز تغییر دهد. فکر نکنید که مجبور هستید هر کاری را دوست ندارید انجام دهید، صحبت کردن با همسرتان در مورد هر نوع مسئله‌ای معمولاً بسیار کمک کننده است. اجازه دهید که او بداند چرا شما دیگر تمایل به رابطه جنسی ندارید اما این قوت قلب را به او بدهید که هنوز هم عاشقش هستید و دوست دارید با او صمیمی باشید. اغلب همسران، بسیار فهمیده خواهند بود.

سعی کنید راههایی را تجربه کنید که شما را (سرحال) می‌آورند. مثل پوشیدن لباس شیک، استفاده از نور شمع یا موسیقی

- در مورد اینکه دقیقاً چه می‌خواهید، و کاری که هر دویتان با انجام آن احساس راحتی می‌کنید با همسرتان صحبت کنید. این کار ممکن است برای بار اول کمی دشوار باشد،



اما می‌تواند بسیار آرامش بخش باشد.

- در مورد مشکلاتتان با پزشک خود صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند داروهایی تجویز کنند که به برخی افراد کمک می‌نماید، مثل افرادی که دچار مشکل انزال هستند.
اگر دوست دارید با یک نفر غیریه دور از خانواده و دوستاتان در این مورد صحبت کنید، می‌توانید با یک مشاور تماس بگیرید.
آن‌ها قادر خواهند بود تا در مورد شرایط، در حد شما صحبت کنند و شاید قادر باشند قوت قلبی نیز به شما در مورد نگرانی‌هایتان بدهند.

علائم یائسگی (زنان)

در خانم‌ها، به کار بردن بعضی درمان‌های مشخص برای سرطان، می‌تواند، منجر به یائسگی زودرس گردد، که شامل درمان‌های ذیل است:

- داروهای قوی شیمی درمانی
 - پرتو درمانی در منطقه لگنی
 - هرمون درمان
 - جراحی برای برداشت تنمر دانها
- یائسگی شدن به طور طبیعی نیز اغلب زمان سختی برای بانوان است، اما چنانچه این اتفاق به صورت ناگهانی و بر اثر درمان سرطان رخ دهد، کنار آمدن با آن می‌تواند بسیار دشوارتر باشد.

چه تغییراتی ممکن است به وجود بیایند:

- یائسگی به این معناست که تخدمانها دیگر هر ماه تخمک تولید نمی‌کنند و شما دیگر عادت ماهانه‌نی شوید.
- یعنی اینکه دیگر نمی‌توانید باردار شوید و بچه داشته باشید. برای زنانی که دوست دارند، بچه داشته باشند و هنوز بچه دار نشده‌اند، این موضوع می‌تواند بسیار ویرانگر باشد.
- حتی اگر شما فرزندانی هم داشته باشید و فرزند دیگری نخواهید یا هرگز دوست نداشته باشید بچه دار شوید، باز هم این موضوع می‌تواند، بسیار ناراحت کننده باشد. برخی از زنان در می‌یابند تها، تحمل همین که بخشی از هویتشان را به عنوان یک زن از دست می‌دهند، بسیار دشوار است.

سایر علائم قاعده‌گی شامل موارد زیر است:

- ایجاد تغییرات در حالات شما: برخی زنان ممکن است متوجه شوند که در بعضی زمان‌ها، کمی دچار احساس بی‌حواله‌گی می‌شوند، سایر آن‌ها از مشکلات خشم، افسردگی،



یا نگرانی رنج می‌برند.

- خشکی واژینال که می‌تواند داشتن رابطه‌ی جنسی را دردناک و غیر راحت نماید.
- گرگفتگی و تعرق (درمان‌های مهار کننده هورمونی مثل تاموکسیفون اغلب آن را بدمتر می‌کند).

احساس خستگی زیاد.

از دست دادن تمکز و عزت نفس.

تحلیل رفتن استخوان‌ها (پوک استخوان).

ممکن است، دانستن اینکه بسیاری از این علائم در نهایت برطرف خواهد شد، قوت قلبی

برای شما باشد، اما ممکن است ۲ سال به طول بیانجامد تا چنین اتفاقی رخ دهد.

برای بسیاری از زنان، تعديل شدن علائم دشوار اغلب می‌تواند توسط (درمان جایگزین هورمونی) یا HRT بیتفتد.

HRT به معنای مصرف قرص به صورت روزانه یا استفاده از برچسب‌های پوستی است که حاوی هورمون‌های زنانه‌ای هستند تا جایگزین آن هورمون‌هایی شوند که بدن شما دیگر به صورت طبیعی نمی‌سازد.

البته بعد از برخی انواع سرطان HRT توصیه نمی‌شود، برای مثال اگر مبتلا به سرطان پستانی بوده‌اید که امکان داشته در حضور هورمون توسعه یابد، احتمالاً پزشکتان شدیداً شما را از HRT منع خواهد نمود چرا که این کار می‌تواند خطر بازگشت سرطان شمارا افزایش دهد.

همچنین، قرار گرفتن تحت HRT برای مدت بیش از ۱۰ سال، خطر ابتلا به بعضی بیماری‌ها مثل، بعضی از انواع سرطان را افزایش می‌دهد. اما به هر حال این کار خطر بعضی از بیماری‌های دیگر مثل پوک استخوان را کاهش می‌بخشد. در موقعیت‌های خاص، وقتی زنان مشکلات زیادی با یائسگی دارند و هیچ درمان دیگری نیز کارساز نیست، حتی برخی از متخصصان سرطان پستان پستان ممکن است استفاده از HRT را پیشنهاد نمایند.

تحقیقات در مورد این مساله همچنان ادامه دارد. ما همچنان منتظر نتایج حاصل از مطالعات گسترده هستیم تا به ما تاییجی روش و قطعی بدهند.

بهترین کاری که می‌توان انجام داد، صحبت کردن درباره این مسئله با پزشکتان و سنجیدن، احتمال منفعت یا خطر این کار، برای خودتان است.

به کار بدن HRT برای کاهش علائم یائسگی، یک تصمیم کاملاً شخصی است.

کنار آمدن با علائم یائسگی

برای برخی از زنان، کنار آمدن با علائم یائسگی بدون HRT ممکن است بسیار دشوار باشد.

ممکن است دریابید که عزت نفس شما کاملاً از این موضوع صدمه دیده است.

برخی از زنان در می‌یابند که صحبت کردن با یک مشاور در مورد اینکه چه احساس دارند، می‌تواند کمک کننده باشد. برخی دیگر از آنان احساس راحتی و تحت حمایت بودن را از



طرف خانواده و دوستانشان می‌یابند. در هر صورت مهم‌ترین چیز انجام دادن بهترین کار برای شماست.

آچه طی دوران یائسگی برای شما و بدن‌تان اتفاق می‌افتد، تقصیر شمانیست و در بسیاری از موارد تحت کنترل‌تان نیز قرار ندارد، بنابراین با خودتان مهربان باشید و سعی نکنید که خیلی اعتماد به نفستان را از دست دهید.

در ادامه توصیه‌هایی به غیر از دریافت HRT وجود دارد که ممکن است به کاهش برخی از تاثیرات جسمی یائسگی کمک نماید.
خشکی واژینال:

برخی از زنان ممکن است قادر باشند از (استروژن واژینال) استفاده نمایند، این محصول در اشکال کرم یا شیاف وجود دارد که باید ۲ بار در هفته در رحم خود قرار دهید.
این کار مثل HRT نخواهد بود، چرا که بدن شما تنها مقدار بسیار کمی استروژن جذب خواهد نمود، پس بنابراین بر روی آرامش بدن شما تاثیر نخواهد گذاشت (آن را بر هم نمی‌زند).

اگر فکر می‌کنید این کار ممکن است کمکی کند، از پزشکتان سؤال کنید که آیا این درمان برایتان مناسب است یا خیر.

گرگرفتگی و تعرق

اگر نتوانید تحت HRT قرار بگیرید، کنترل این علائم ممکن است بسیار دشوار باشد. بسیاری از زنان تمايل دارند، روش‌های غیردارویی را برای کمک به متوقف کردن گرگرفتگی شان امتحان کنند. برخی زنان از طب سوزنی، هوئیوپاتی (homeopathy)، یا کاشت استروژن (estrogens) استفاده می‌نمایند. تحقیقات زیادی باید در این زمینه صورت گیرد تا نشان دهد آیا هیچ گواهی وجود دارد که این موارد واقعاً کمک کننده‌اند یا خیر.



پیشگیری
از تعلیم

البته تحقیقات نشان داده‌اند که دریافت دوز پایین پروژسترون به کم کردن گرگرفتگی و تعرق در برخی مردان و زنانی که برای سلطان‌شان تحت هورمون درمانی قرار گرفته‌اند کمک می‌کند.
بسیاری از پزشکان بر این عقیده‌اند که دریافت دوز خیلی پایین حتی چنانچه شما، سلطان وابسته به هورمون نیز داشته باشید، بی‌خطر است.

داروی دیگری که نشان داده شده به برخی از زنان برای کنار آمدن با گرگرفتگی کمک می‌کند، یک داروی ضدافسردگی است که ونلافاکسین (venlafaxine) نامیده می‌شود. به هر حال، خواه هر یک از این دو دارو به شما کمک نکند یا خیر، پزشکتان بهترین کسی است که می‌توانید با او در این باره صحبت کنید.



راههای ساده‌تر برای کنار آمدن با گرگرفتگی، شامل: ایستادن کنار یک پنجره‌ی باز یا قرار دادن یک پنکه‌ی کوچک در کنار خودتان است. استفاده از لباس‌های نخی و نازک نیز به پوستتان اجازه نفس‌کشیدن می‌دهد، همچنین نوشیدن یک نوشیدنی خنک، هنگامی که گرگرفتگ شروع می‌شود نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

تغییر در روحیات

بسیاری از زنان اظهار می‌دارند، تغییرات به وجود آمده در احساسات و روحیاتشان طریقی می‌تواند برای آنها و نزدیکانشان بسیار ناراحت کننده باشد، احساساتی نظیر: بی‌حصولکاری، غم، خشم، اضطراب، زودرنجی، ترس و افسردگی غیرمعمول نیستند. ممکن است دریابید که کنارآمدن با احساساتتان و ندانستن این که با چه کسی باید صحبت کنید بسیار دشوار است.

احتمالاً هیچ درمانی جادویی برای احساس نکردن هیچ کدام از این حالات وجود ندارد. اما بسیاری از زنان گفته‌اند که موارد ذیل می‌توانند کمک کننده باشد.

فعال بودن: تنظیم یک برنامه ورزش روزانه که برایتان مناسب باشد و سعی کنید آن را سفت و سخت ادامه دهید.

سامان غذا خوردن: یک رژیم غذایی متعادل شده بدن و ذهن شما را سالم نگه می‌دارد.

نوشیدن مقداری آب

امتحان نمودن، روش‌های ایجاد ارامش مثل نفس عمیق کشیدن یا گوش دادن به موسیقی که دوست دارید، یا مدتیشن. تمرینات منظم می‌توانند کمک کنند که خون سردرت باشد، و کنترل بیشتری بر احساساتتان داشته باشید.

اجازه دهید نزدیکاتنان بدانند شما چه احساساتی دارید: چرا که اگر آنها احساسات شما را درک نکنند، ممکن است مشکلات بیشتری به وجود بیاید همچنین تمامی این پیشنهادات ممکن است به کنترل سایر علائم یائسگی نیز کمک کند.



پیشنهادهای
برای زنان

تأثیرات هورمون درمانی (برمردان)

علائمی که در بخش یائسگی توضیح داده شد، متداول‌ترین علائم مربوط به یائسگی در زنان هستند. اما مردانی که تحت هورمون درمانی بوده‌اند یا برداشته شدن بیضه را تجربه

۰۰



نموده‌اند نیز ممکن است، چنین علائمی را داشته باشند، در این مورد ممکن است خواندن بخش فوق به آنها کمک کند.

احساس بی‌حوصلگی یا افسردگی

احساس بی‌حوصلگی زیاد یا افسردگی برای مدت پس از پایان یافتن درمانتان چندان غیرمعمول نیست. یا اینکه ممکن است برای مدتی احساس کنید، حالتان خوب است و بعد احساس غم یا افسردگی شروع شود و برای چند هفته، ماه و یا حتی سال به طول بیانجامد. احساس بی‌حوصلگی (کم انرژی بودن):

اگر در زمان‌های مشخص احساس تنفسی ناراحتی می‌کنید، سعی کنید خیلی متعجب نشوید. با همه این اتفاقاتی که برایتان افتاده است و اینکه حالا سعی می‌کنید دویاه زندگیتان را بسازید، هیچ کس نمی‌تواند شما را به خاطر چنین احساساتی سرزنش کند. آگاه بودن از اینکه احساس می‌کنید دوست دارید چه کاری انجام دهید، می‌تواند به شما کمک کند تا به شیوه خودتان و آن‌طور که دوست دارید، کار کنید.

برخی از افراد به خاطر تغییراتی که سرطانشان منجر به بروز آن‌ها شده است، احساس اندوه یا افسردگی می‌کنند، سایر افراد ممکن است به خاطر وحشت از آینده بسیار ناراحت باشند. آیا سرطانشان بازخواهد گشت؟ آیا دویاره قادر به کار کردن خواهد بود؟ اگر نتوانند هیچ پولی در بیارند خانواده‌شان چگونه با این موضوع کنار خواهند آمد؟ اگرچه ممکن است این موارد باعث شوند احساس ناراحتی کنید، با این حال بسیار حائز اهمیت است که شما، حمایت مورد نیازتان را دریافت کنید.



علائم افسردگی

بین احساس غم یا بی‌حوصلگی کوتاه مدت و افسردگی شدید برای یک دوره‌ی طولانی تقاضوت وجود دارد.

افسردگی بسیار تکان دهنده‌تر است و چنانچه شما نوع درست کمک را دریافت نکنید، می‌تواند برای یک دوره طولانی از زمان ادامه داشته باشد. چنان چه شما یکی (یا بیشتر) از علائم ذیل را به مدت چند هفته یا بیشتر داشته‌اید باید به پزشک عمومی خود مراجعه کنید.

احساس اندوه یا بی‌حوصلگی شدید، اغلب اوقات



قادر نبودن به لذت بردن از زندگی، همان طور که معمولاً لذت می‌بردید.	-
داشتن افکار منفی در مورد خودتان اغلب اوقات	-
تغییر در عادت غذا خوردن تان، خیلی بیشتر خوردن یا کمتر خوردن از حد	-
معمول	-
افزایش یا کاهش وزن	-
احساس خستگی شدید، اغلب اوقات	-
کاهش تمرکز	-
کاهش میل جنسی	-
تغییر در عادات خوابیدن شما : قادر به خوابیدن نبودن، بیدار شدن در ساعت	-
اولیه صبح، یا خوابیدن بیش از حد معمول	-
احساس اضطراب یا ناراحتی اغلب اوقات	-
احساس کنید که دوست دارید بمیرید یا دوست دارید خودکشی کنید	-
موارد فوق تنها عالمت‌های افسردگی نیستند، بلکه بعضی از آن‌ها می‌توانند در نتیجه سایر شرایط جسمی نیز به وجود بیایند. اما چنان‌چه شما بعضی از این علائم را دارید، یا فکر می‌کنید که ممکن است افسردگی باشد، بسیار مهم است که مورد کمک قرار بگیرید.	-
اینکه به یکی از نزدیکاتان اجازه دهید، بداند شما چه احساساتی دارید، اغلب اوقات کمک کننده است، همچنین بسیار مهم است که اجازه دهید پزشک عمومی شما نیز از این موضوع مطلع باشند.	.

با وجود احساس افسردگی چه کمکی می‌توانم دریافت کنم؟



احساس افسردگی کردن و کمک خواستن برای آن، یک ضعف نیست. پس سعی نکنید که ساعت‌های زیادی را صرف آزار دادن خودتان کنید، و فکر کنید که باید قادر باشید به تهایی با این موضوع کتاب بیایید. درخواست کمک کردن شجاعت زیادی می‌طلبد، و این بسیار مهم است که مجدداً در مورد خودتان و زندگی احساس خوبی بکنید.

کارهای زیادی وجود دارد که می‌توان برای کمک به افسردگی انجام داد، برای مثال انجام یک مشاوره یا روان درمانی کارآمد. داروهای ضد افسردگی می‌توانند یک تفاوت شگرف را در برخی افراد ایجاد کنند. در هر حال تمام مسئله این است که کاری برای شما انجام شود.

پزشک شما قادر خواهد بود تفاوت بین مشاوره و روان درمانی و همچنین تفاوت بین مشاور و روان‌پزشک یا روان‌شناس را برای شما توضیح دهد. این اطلاعات به شما کمک خواهد نمود تا آنگونه که نیاز دارید مورد حمایت قرار گیرید.



راههایی برای اینکه به خودتان کمک کنید، حالتان بهتر شود

- اگر احساس بی‌حواله‌گی می‌کنید، در زیر چند پیشنهاد وجود دارد که می‌تواند کمکتان کند، بهتر با این موضوع کار بیایید. اگرچه ممکن است باعث نشود فوراً احساس شادمانی کنید، اما می‌تواند کمکتان کند تا احساس کنترل بیشتر و یک دید مثبت داشته باشد.
- درمان‌های تکمیلی از قبیل ماساژ، یوگا، هیپنوتیزم، طب سوزنی و رفلکسولوژی می‌توانند به بی‌هوای حالتان کمک کند.
- اطمینان حاصل کنید که مراقب خودتان هستید، بر طبق یک رژیم غذایی متعادل شده همراه با مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه غذا بخورید و به مقدار کافی نیز آب بنوشید.
- به صورت منظم ورزش کنید. بسیاری از افراد اظهار می‌دارند که فعال بودن کمک می‌کند تا روحیه‌ی خود را بالا ببرند.
- احساسات خود را با کسی که به شما نزدیک است در میان بگذارید. تهاهیمین که آن‌ها بدانند، شما دقیقاً چه احساسی دارید، می‌تواند به شما کمک کند، کمتر احساس تهاهی کنید.
- حتی اگر فکر نمی‌کنید تمایل داشته باشید بیرون بروید اما سعی کنید خودتان را به بیرون رفتن و انجام کاری که از آن لذت می‌برید و دار کنید. یک تغییر در منظره اطرافتان اغلب می‌تواند حالتان را بهتر کند.
- برخی از افراد در می‌یابند نوشتن اینکه چه احساساتی دارند، کمک بزرگی است سایر افراد ممکن است خودشان را در نقاشی، رنگ‌آمیزی، موسیقی یا خوانندگی نشان دهند.
- اگر شما علائم افسردگی را دارا هستید، با پزشک خود ملاقات نمایید. برخی از توصیه‌های آن‌ها نیز ممکن است کمک کننده باشد. اما افسردگی واقعاً نیاز به مراقبت یک پزشک دارد.



محصولات گیاهی برای درمان افسردگی

پس از گذشت سال‌ها هنوز تمایل زیادی برای استفاده از محصولات گیاهی جدید کمک به درمان افسردگی وجود دارد، اما باید دانست فقط این که یک محصول برچسب (طبیعی) را داشته باشد، همیشه به این معنا نیست که مصرف آن بخطر است. برخی از این داروها می‌توانند عوارض جانبی بسیار سختی داشته باشند و ممکن است، با سایر داروهایی که مصرف می‌کنید مغایرت داشته باشند. دومورد از محصولات گیاهی که توجه زیادی را در



رسانه‌ها به عنوان کمک کننده به درمان افسردگی به خود جلب نموده‌اند، جینکو بالوبا و استیون جانسون وارت (Ginkgo biloba و St johns Wort) هستند.

برخی از تحقیقات پیشنهاد داده‌اند که این گیاهان می‌توانند، به بهبود حالات در برخی از افراد کمک کند، اما به هر حال سایر تحقیقات به این نتیجه رسیدند که هیچ یافته‌ای (مبنی بر اثر بخش بودن) این داروها وجود ندارد.

هردوی این داروها دارای عوارض جانبی هستند و نباید در کنار سایر داروهای ضد افسردگی مصرف شوند، انجمن سرطان تمام افراد را که اکیداً از مصرف هرگونه محصولات گیاهی بدون مشورت با پزشک منع می‌کند.

مشکلات باروری

از دست دادن باروری می‌تواند یکی از عوارض جانبی درمان‌های سرطان باشد. این موضوع بدین معناست که شما دیگر نخواهید توانست فرزندی داشته باشید، برای برخی افراد، این موضوع فقط به صوت موقتی اتفاق می‌افتد اما ممکن است دائمی نیز باشد. داشتن فرزند ممکن است یک اولویت برای برخی افراد نباشد، و کنار آمدن با سایر عوارض جانبی ممکن است برایشان دشوارتر باشد. هر فرد با دیگری متفاوت است و هیچ شیوه‌ی درست از پیش تعیین شده‌ای برای این حس وجود ندارد.

اگر داشتن فرزند چیزی است که همیشه آن را می‌خواستید، اینکه به شما گفته شود این موضوع دیگر امکان‌پذیر نیست، می‌تواند برایتان بسیار ویران کننده باشد. اگرچه ممکن است در طول درمان‌خان خوب با این موضوع کنارآمد شوید که کنار آمدن با آن بعد از پایان یافتن درمان‌تان بسیار دشوار است. سنتان و اینکه فرزندانی داشته باشید یا خیر نیز می‌تواند در چگونگی کنارآمدتان باخبر ناباروری نقش داشته باشد.

اما حتی اگر فرزندانی نیز داشته باشید و هیچ برنامه‌ای برای داشتن فرزند دیگر وجود نداشته باشد، هنوز ممکن است احساس کنید، اینکه به شما گفته شود دیگر نمی‌توانید بچه‌دار شوید بسیار ناراحت کننده است.

ممکن است نوعی احساس فقدان را تجربه کنید. اینکه احساس کنید از مردانگی یا زنانگی شما کمر شده چون دیگر نمی‌توانید بچه‌دار شوید.

ممکن است از اینکه سرطان‌تان و درمانش باعث چنین تغییراتی در بچه‌دار شدتان شده است به شدت احساس خشم، اندوه یا اضطراب نمایید.



سایر مشکلات

مشکلات بسیار زیاد دیگری نیز وجود دارد که ممکن است بعد از درمان سرطانتان داشته باشید برای مثال:

- تعییر در نحوه کارکرد روده یا مثانه تان
- مشکلاتی در خصوص خوردن، آشامیدن و وزنشان
- مشکلات دهان و دندان
- وجود تورم در انداختان و لینفادما

مشکلات فعلی شماممکن است، بر اثر سایر بیماری هایی که قبل از ابتلا به سرطان داشته اید، بدتر شده باشد برای مثال دیابت، ورم مفصل و یا مشکلات قلبی، همچنین افزایش سن نیز می تواند کنار آمدن با برخی مشکلات را سخت تر نماید، این بسیار مهم است که شما برای هر مشکل طولانی مدتی که ممکن است داشته باشید، تقاضای کمک پزشکی کنید، همچنین ممکن است تحت حمایت عاطفی قرار گرفتن برایتان سودمند باشد، عوارض جانبی می تواند منجر به صدمه دیدن احساسات شود و تلاش برای یافتن بهترین راه کنار آمدن با آنها ممکن است زمان بر و طاقت فرسا باشد. تاجایی که می توانید برای دریافت حمایت های مورد نیازتان جست و جو کنید. بسیاری از مردم درمی یابند که ملحوق شدن به یک گروه حمایتی و صحبت کردن با سایر افرادی که با تجربیات مشابه آنها داشت و پنجه ذمر کرده اند بسیار کمک کننده تر است. بقیه افراد درمی یابند که صحبت مستقیم با یک مشاور، بسیار کمک کننده تر است.

در مورد استفاده از درمان های تكميلی



برخی از نجات یافتنگان از سرطان اظهار می دارند به کار بردن درمان های تكميلی بعد از درمان سرطانشان به آنها در موارد ذیل کمک نموده :

- کنار آمدن با برخی عوارض جانبی مثل درد و خستگی مفرط
- تسکین استرس ناشی از بازسازی مجدد زندگی شان
- ریلکس بودن و مجدد احساس خوبی داشتن
- احساس کنترل بیشتر بر موقعیت شان

درمان های تكميلی به کار برده شده، نمی تواند جایگزین درمان های پزشکی شود. اگرچه هیچ تحقیقاتی وجود ندارد که ثابت کند، این درمان های تو اند بازگشت سرطانتان را متوقف کرد، یا از بروز یک سرطان جدید جلوگیری نماید، اما بسیاری از افراد اظهار می دارند، با به کار



بردن آن‌ها احساس راحتی می‌کنند.
تماس، مکالمه و زمانی که آن‌ها به درمان‌گر خود اختصاص می‌دهند، می‌تواند یک قوت قلب باشد.

مثالی از این نوع درمان ما شامل، بوگا، ماساژ آرام، رفلکسولوژی، طب سوزنی، مدیتیشن، هیپنوتیزم درمانی، و مشاوره می‌باشد.

سایر افراد در می‌یابند که موسیقی یا هنر درمانی برای اینکه به آن‌ها کمک تا احساساتشان را بیان کند و درمورد، آینده مثبت اندیش باقی بمانند بسیار کمک کننده است.
استفاده از اغلب درمان‌های تکمیلی بخطراست و چنانچه کمک کننده باشند، اغلب پزشکان بسیار خوشحال خواهند شد که شما از آن‌ها استفاده کنید، اما بسیار مهم است که با پزشک خود در مورد به کار بردن هر نوع از این درمان‌ها قبل از اینکه بخواهید آن را امتحان کنید، صحبت کنید.

یک پزشک درمان تکمیلی خوب، همیشه باید شما را تشویق کند، تا هر نوع درمانی را برای پزشک متخصص سرطان‌یا پزشک عمومی خود، توضیح دهیم.

سئوالاتی که می‌توانید از پزشک خود پرسید

به لیست سئوالاتی که در بخش (اولین جلسه معاینه) توضیح داده شد، نگاهی بیاندازید.
همچنین ممکن است در باید لیست ذیل نیز می‌تواند، هنگامی که در مورد سؤال کردن از پزشکتان بعد از درمان فکر من کنید، کمک کننده باشد:

- آیا من در معرض خطر ابتلا به عوارض بلند مدت ناشی از سرطانم یا درمان آن هستم؟
- برای کمک به رفع احساس خستگی شدید در تمام اوقات، چکاری می‌توانم انجام دهم؟
- برای کمک به کنار آمدن با احساساتم کجا می‌توانم کمکی پیدا کنم؟
- اگر نیاز به مشاوره برای نگرانی‌های روحی و روانی ام داشته باشم، چگونه می‌توانم متوجه شوم؟
- آیا شما می‌توانید من را به یک مشاور ارجاع دهید؟
- آیا باید برای مشاوره پولی پرداخت کنم؟
- آیا رژیم غذایی خاص وجود دارد که من باید برای سالم ماندن بعد از پایان یافتن درمانم از آن پیروی کنم؟
- آیا کسی وجود دارد که بتوانم در مورد داشتن یک رژیم غذایی سالم، با او



مشوت کنمر؟

- آیا اگر رابطه جنسی داشته باشم، برایم مضر است و چرا؟
- اگر نتوانم نعوظ داشته باشم، چه کاری باید انجام دهم؟
- من دچار خشکی واژن هستم، شما چه توصیه‌ای به من می‌کنید؟
- آیا شما HRT را توصیه می‌کنید؟
- کدامی توافن اطلاقاتی در مورد پیدا کردن یک مشاور یا درمانگر جنسی پیدا کنمر؟
- کدام تغییرات در تمایلات جنسی من ممکن است کوتاه مدت و کدام یک ممکن است دراز مدت باشد،
- آیا ممکن است مشکلات بلند مدت با درد داشته باشم؟
- چگونه می‌توانم در درم را کنترل کنم؟
- آی هیچ نوع درمان تکمیلی وجود دارد، که بتوانم آن را سودمند پیدا کنمر؟
- آیا باید همیشه نگران بازگشت سرطانم باشم؟
- آیا ممکن است مبتلا به سرطان دیگری شوم؟
- آیا هیچ مساله دیگری وجود دارد که باید مراقب آن باشم؟
- آیا امکان دارد با کسانی که تجربیات شبیه خودم داشته‌اند صحبت کنم؟
- آیا فرزندانم در خطر به ارث بردن سرطان از من هستند؟
- در مورد مشکلات اقتصادی که ممکن است داشته باشم، با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟

واژه‌نامه



پیشگیری
درمانی

- اغلب لغاتی که در این کتابچه به کار برده شده است، در این قسمت وجود دارد سایر لغات، لغاتی هستند که ممکن است شنیده باشید، توسط پزشک یا سایر متخصصین تان که با شناسی درمانی داشته اند، به کار رفته است.
- طب سوزنی: نوعی از درمان است که در آن، به منظور تلاش برای تسکین درد و سایر علائم شما، سوزن‌های ظرفی در نقاط خاصی از پوست داخلی می‌گردد.
- سرطان پیشرفتنه: سرطانی که گسترش یافته است (متاستاز نموده) و یا بعید است که درمان شود.
- کم خونی: داشتن مقدار کمی از گلوبولهای قرمز در بدن، این موضوع با انجام تست خون اندازه‌گیری می‌شود و با قرص‌های آهن و باتریک خون درمان می‌گردد.
- داروهای مسکن: دارویی که در دراتسکین می‌دهد.
- ضد افسردگی: درمان دارویی که به تسکین افسردگی و علائم شما کمک می‌کند.
- نجات یافته از سرطان: هر فردی که درمان فعال سرطانش به پایان رسیده باشد، یعنی پزشکتان به شما گفته است که درمان‌تان موفقیت آمیز بوده. شماره ای از هر گونه علائم سرطان هستید.



معاینه: قرار ملاقات‌های پزشکی بعد از پیلابن یا فتن درمان‌تان به منظور اینکه بفهمید، حالتان چطور است. این قرار ملاقات‌های ممکن است پیگیری‌یا (followup) نیز نامیده شوند.

شیمی درمانی: استفاده از داروهای خاص برای درمان سرطان به وسیله کشتن سلول‌های سرطانی یا کند کردن رشد آن‌ها، هم‌چین شیمی درمانی ممکن است به سلول‌های سالم نیز صدمه بزنده‌اما، این سلول‌های معمولاً قادر خواهد بود، خود را بازسازی نمایند.

درمان تکمیلی: درمانی که برای کمک به مدیریت نمودن علائم و عوارض جانبی از یک روش درمانی بلندمدت استفاده می‌کند

تشخیص: فرآیندی برای پی‌بردن به بیماری‌های افراد، با در نظر گرفتن نشانه‌ها، علائم آن‌ها، سوابق پزشکی و نتایج حاصل از آزمایشات تشخیصی.

افسردگی: احساس‌بی‌حال و بی‌حوالگی خیلی شدید. احساس اندوه نمودن، نداشتن هیچ انرژی و توانایی نداشتن برای تغییر چگونگی احساسات خستگی مفروط احساس خستگی فوق العاده و فقدان انرژی.

باروری: توانایی داشتن فرزند

هورمون درمانی: درمانی برای سرطان‌های (حساس به هورمون) شامل سرطان پستان، سرطان پروستات و سرطان رحم، به منظور مسدود نمودن هورمون‌هایی که ممکن است باعث رشد یک سرطان شوند یا برای از بین بردن یک تومور.

یاشکی: پایان قاعده‌گی در زنان سالم معمولاً در حدود سن ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد. اما بیماری‌ها و بعضی از درمان‌های دارویی می‌توانند منجر به یک یا سه‌گی زودرس شوند.

عوارض یائسگی: عوارض جانبی که از یائسگی تاثیر می‌پذیرند، مثل گرگرفتگی، تعرق، افزایش وزن یا احساس اضطراب، این علائم به این خاطر به وجود می‌آیند که بدن از سطح پایین‌تر از هورمون‌های جنسی (استروژن و پروژسترون) استفاده می‌کند.

متاستاز: به عنوان (ثانویه) نیز شناخته می‌شود، تومورات ودهای از سلول‌های است که از جایی که سرطان (اولیه) شروع شده بود کنده‌منشوند و توسط سیستم لنفاوی یا گردش خون به سایر بخش‌های بدن می‌روند، سرطان پروستاتی که به کبد گسترش یافته باشد، یک سرطان پروستات ثانویه است نه سرطان کبد.

مورفین: یک مسکن قوی و موثر است که برای درمان افراد مبتلا به سرطان که در دارند به صورت متداول استفاده می‌شود

سرطان اولیه (ابتداي): هنگامی که سرطان شروع می‌شود در برخی مراحل سلول‌های سرطان اولیه، ممکن است از جای خود کنده شوند و به سایر نقاط بدن برده شوند، که ممکن است سرطان ثانویه به وجود بیاید.

پرتو درمانی: استفاده از تابش پرتو، که معمولاً از پرتوی ایکس یا پرتوی گاما برای از بین بردن سلول‌های سرطانی و یا صدمه زدن به آن‌ها استفاده می‌شود بنابراین آن‌ها نیز توانند رشد کنند یا تکثیر شوند. همچنین پرتو درمانی می‌تواند به سلول‌های سالم نیز صدمه بزند، اما این سلول‌ها، معمولاً قادر خواهند بود، خود را بازسازی کنند.

سرطان عود کرده (سرطان بازگشت کرده): سرطانی که علیرغم درمان پیشین، از سلول‌های سرطان اولیه توسعه می‌یابد. بسته به نوع سرطان، سرطان عود کرده ممکن است، چند سال پس از آنکه سرطان اولیه درمان شد، ظاهر گردد

Reflexology: یک نوع از درمان تکمیلی است. درمانگر نقاط ویژه‌ای روی پای شما را ماساژ داده و تحت فشار قرار می‌دهد. درست مانند نقاط مشخص شده در طب سوزنی، که گفته شده به «unblock energy» کمک می‌کند.

آمار: جمع آوری و تحلیل داده‌های مقایسه و فهمیدن الگوهای درنتایج حاصل از بررسی‌ها.

