

راهنمای بیماران پس از تشخیص سرطان کولورکتال

منبع این مطلب: www.cancer.org



سرطان کولورکتال در روده بزرگ (کولون) یا راست‌روده (رکتوم) که بخشی از دستگاه گوارش شما هستند آغاز می‌شود. در روند گوارش، کولون آب را جذب کرده و غذای هضم‌نشده را به مواد زائد جامد (مدفوع) تبدیل می‌کند. سپس مدفوع در راست روده ذخیره می‌شود تا هنگام اجابت مزاج از بدن خارج شود. اگر به شما گفته شده که به سرطان کولورکتال مبتلا هستید، احتمالاً قبلاً کولونوسکوپی، تصویربرداری‌های دیگر و نمونه‌برداری (بیوپسی) انجام داده‌اید. ممکن است آزمایش‌هایی برای بررسی پروتئین‌ها و تغییرات ژنی خاصی به نام بیومارکر بر روی سلول‌های سرطانی انجام شده باشد. همچنین ممکن است برای بررسی گسترش سرطان، اقدامات دیگری نیز صورت گرفته باشد. این آزمایش‌ها به پزشک کمک می‌کنند تا نوع، مرحله و درمان مناسب سرطان شما را مشخص کند.



درمان شما به نوع و مرحله‌ی سرطان بستگی دارد. گزینه‌های درمانی همچنین بر اساس نتایج آزمایش‌های سلول‌های سرطانی، وضعیت سلامت عمومی‌تان، و ترجیحات شخصی شما تعیین می‌شود.

در بیشتر موارد، جراحی برای درمان سرطان کولورکتال به کار می‌رود. این کار شامل برداشتن تومور همراه با بخشی از کولون یا رکتوم سالم است. جراحی برداشتن بخشی یا تمام کولون را «کولکتومی» و برداشتن کامل راست‌روده را «پروکتکتومی» می‌نامند.

برخی از افرادی که جراحی می‌شوند، به دلیل عملکرد نامناسب روده بزرگ یا کوچک پس از جراحی، به «استومی» (کولوستومی یا ایلوستومی) نیاز دارند. استومی یک سوراخ در شکم است که اجازه می‌دهد مدفوع از بدن خارج شود. در برخی افراد استومی موقتی است و پس از چند ماه برداشته می‌شود؛ اما در برخی دیگر ممکن است دائمی باشد.

درمان‌های دیگر می‌توانند شامل پرتودرمانی و داروهای نظیر شیمی‌درمانی، درمان هدفمند یا ایمونوتراپی باشند. در بسیاری از موارد، ترکیبی از درمان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. پزشک به شما کمک خواهد کرد تا تصمیم بگیرید کدام درمان‌ها برای شما مناسب‌تر هستند.

سؤالات مهمی که باید پرسید:



- ۱ هدف از درمان من چیست؟
- ۲ به چه نوع سرطان کولورکتال مبتلا هستم؟
- ۳ سرطان من در چه مرحله‌ای است و این مرحله چه معنایی دارد؟ نتیجه آزمایش بیومارکرها چه بوده؟
- ۴ چه یافته‌های دیگری از آزمایش‌ها به دست آمده؟ آیا به آزمایش‌های بیشتری نیاز دارم؟
- ۵ آیا به جراحی نیاز دارم؟ آیا می‌توان سرطان را به‌طور کامل برداشت؟
- ۶ آیا به استومی نیاز دارم؟ برای چه مدتی؟ چگونه از آن مراقبت کنم؟
- ۷ اگر استومی موقتی باشد، چه زمانی و توسط چه کسی برداشته خواهد شد؟
- ۸ آیا باید آزمایش ژنتیکی انجام دهم؟

آنچه باید قبل و حین درمان انتظار داشت:



پزشک یا تیم مراقبت سرطان شما برنامه درمانی‌تان را برایتان توضیح خواهد داد. اگر به جراحی نیاز داشته باشید، پزشک متخصص سرطان شما با جراح همکاری خواهید کرد تا از روند درمان مطلع شوید. اگر درمان‌های دیگری نیز لازم باشد، پزشک یا تیم درمانی شما نحوه اجرای آن‌ها، آماده‌سازی لازم، پایش وضعیت و مدیریت عوارض جانبی را برایتان توضیح می‌دهند. در زمان‌های مشخص ممکن است آزمایش‌هایی برای بررسی اثربخشی درمان انجام شود.



همه‌ی افراد در طول درمان، عوارض جانبی یکسانی را تجربه نمی‌کنند. مثلاً عوارض جراحی با عوارض شیمی‌درمانی، درمان هدفمند، ایمونوتراپی یا پرتودرمانی متفاوت است. حتی افرادی که درمان مشابهی دریافت می‌کنند، ممکن است پاسخ متفاوتی نشان دهند.



سؤالات مهمی که باید پرسید:



- ۱ گزینه‌های درمانی من چیست؟ کدام یک را پیشنهاد می‌کنید و چرا؟
- ۲ آیا برای نوع سرطان من آزمایش بالینی (کارآزمایی) وجود دارد؟
- ۳ چه عوارضی ممکن است داشته باشم و چگونه باید با آن‌ها مقابله کنم؟
- ۴ چطور می‌فهمیم درمان مؤثر است؟
- ۵ هر چند وقت یکبار درمان انجام می‌شود؟ چه مدت طول می‌کشد؟
- ۶ برای درمان باید به کجا مراجعه کنم؟ آیا می‌توانم خودم رانندگی کنم؟
- ۷ آیا می‌توانم به فعالیت‌های روزمره مثل کار و ورزش ادامه دهم؟
- ۸ آیا درمان روی زندگی جنسی من تأثیر خواهد گذاشت؟ چگونه و تا چه مدت؟ چه کاری برای کمک می‌توانم انجام دهم؟



پس از پایان درمان، از پزشک خود خلاصه‌ی درمان و برنامه‌ی پیگیری را بخواهید. پزشک به شما در مدیریت عوارض درمان کمک می‌کند و وضعیت کلی سلامتتان را بررسی می‌کند.



آزمایش‌هایی به‌طور منظم انجام می‌شود تا مشخص شود آیا سرطان بازگشته یا سرطان جدیدی در جای دیگری از بدن شروع شده است.



در برخی بیماران، ممکن است سرطان به‌طور کامل از بین نرود و نیاز به ادامه درمان وجود داشته باشد. در این موارد همچنان آزمایش‌ها برای بررسی اثربخشی ادامه خواهد یافت.



ممکن است پس از درمان، تغییراتی در بدن خود احساس کنید. جراحی و سایر درمان‌ها ممکن است عملکرد روده‌ها را تغییر دهند. همچنین ممکن است مشکلات جنسی را تجربه کنید. با پزشک خود درباره آنچه باید انتظار داشته باشید صحبت کنید و در صورت بروز مشکل، اطلاع دهید.



افرادی که به سرطان کولورکتال مبتلا شده‌اند، در معرض خطر عود بیماری یا ابتلا به برخی سرطان‌های دیگر هستند. حتی اگر احساس خوبی دارید، بسیار مهم است که با تیم درمان درباره برنامه پیگیری منظم صحبت کنید.



سؤالات مهمی که باید پرسید:



۱ چگونه می‌توانم نسخه‌ای از خلاصه درمان و برنامه پیگیری را دریافت کنم؟

۲ هر چند وقت یک بار باید پزشکم را ببینم؟

۳ آیا به آزمایش‌هایی برای بررسی بازگشت سرطان یا عوارض درمان نیاز دارم؟

۴ آیا به غربالگری‌هایی مانند ماموگرافی نیاز دارم تا سرطان‌های دیگر زود تشخیص داده شوند؟

۵ آیا عوارض دیررس یا طولانی‌مدتی وجود دارد که باید مراقبشان باشم؟

۶ اگر استومی دارم، چه کسی می‌تواند در مراقبت از آن کمک کند؟

۷ بعد از درمان، مدارک پزشکی‌ام را از کجا می‌توانم تهیه کنم؟



اگر عوارض جانبی درمان برطرف نشد یا علائم جدیدی ظاهر شد، فوراً با پزشک یا تیم درمان تماس بگیرید. برای حفظ سلامتی در طول و پس از درمان می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

سیگار نکشید.



وزن سالم خود را حفظ کنید.



تغذیه سالم داشته باشید.



فعالیت بدنی منظم داشته باشید و از مصرف الکل پرهیز کنید.



این عادات می‌توانند خطر ابتلا به سرطان کولورکتال جدید یا سایر سرطان‌ها را کاهش دهند و سلامت کلی‌تان را ارتقا دهند.

کنار آمدن با احساسات



ابتلا به سرطان کولورکتال ممکن است باعث احساس ترس، ناراحتی یا اضطراب شود. این احساسات طبیعی هستند و راه‌هایی برای کنار آمدن با آن‌ها وجود دارد:

سعی نکنید احساساتتان را به تنهایی مدیریت کنید. درباره‌شان صحبت کنید، هرچه که باشند.

گاهی احساس غم طبیعی است، اما اگر این احساس چند روز ادامه یافت، با تیم درمان مشورت کنید.

اگر پزشک اجازه دهد، کارهایی که دوست دارید انجام دهید؛ مثل رفتن به فضای باز، تماشای فیلم یا مسابقه، یا رفتن به رستوران.

در انجام کارهایی مانند آشپزی یا نظافت از دیگران کمک بگیرید.

می‌توانید با دوستان، خانواده یا مشاور ارتباط برقرار کنید. مشاوره حرفه‌ای نیز می‌تواند مفید باشد. بسیاری از افراد صحبت با کسانی که تجربه مشابهی داشته‌اند را مفید می‌دانند.



 [cedal_co](#)

 [cedal-co.](#)

 +98 2188019704

 www.cedalco.com

 Patient Education