

راهنمای بیماران پس از تشخیص تومور مغز و نخاع

منبع این مطلب: www.cancer.org



تومورهای مغز و نخاع، توده‌هایی از سلول‌های غیرطبیعی هستند که درون مغز یا ستون فقرات رشد می‌کنند. این توده‌ها ممکن است باعث اختلال در عملکرد طبیعی اعصاب مغز و نخاع شوند و توانایی بدن در انجام فعالیت‌هایش را تحت تأثیر قرار دهند. اگر به شما گفته شده که دچار تومور مغزی یا نخاعی هستید، احتمالاً تصویربرداری‌ها و بیوپسی (نمونه‌برداری از بافت برای بررسی سرطان) انجام داده‌اید. ممکن است آزمایش‌هایی روی سلول‌های سرطانی برای بررسی پروتئین‌های خاص و تغییرات ژنی (بیومارکرها) نیز انجام شده باشد. همچنین ممکن است آزمایش‌های دیگری برای بررسی گسترش سرطان در بدن صورت گرفته باشد.

این تومورها بر اساس محل شکل‌گیری‌شان در مغز یا نخاع نام‌گذاری می‌شوند. همه آن‌ها لزوماً سرطانی نیستند؛ برخی خوش‌خیم هستند و برخی ترکیبی‌اند.

انواع رایج تومورهای مغز و نخاع عبارتند از:

- آستروسیتوما (Astrocytoma)
- الیگودندروگلیوما (Oligodendroglioma)
- اپاندیموما (Ependymoma)
- مننژیوما (Meningioma)
- مدولوبلاستوما (Medulloblastoma)
- شوانوما یا نوریلیموما (Schwannoma / Neurilemmoma)

درمان تومورهای مغزی یا نخاعی

درمان تومورهای مغز و نخاع معمولاً دشوار است و به عوامل مختلفی بستگی دارد؛ مانند نوع تومور، محل قرارگیری، اندازه، و درجه آن (یعنی سرعت رشد و گسترش).

نتایج آزمایش‌های سلولی، وضعیت سلامتی شما و ترجیحات شخصی‌تان نیز در انتخاب درمان مؤثر هستند.

در اغلب موارد، اولین گام درمان، جراحی است. نوع جراحی به محل و اندازه تومور بستگی دارد. اگر تومور خوش‌خیم باشد، ممکن است جراحی تنها درمان مورد نیاز باشد.

اما در موارد دیگر ممکن است درمان‌های زیر نیز مورد نیاز باشند:

- پرتودرمانی
- شیمی‌درمانی یا درمان هدفمند
- درمان با میدان‌های الکتریکی (Tumor Treating Fields یا TTFields)

در بعضی موارد، ترکیبی از چند روش درمانی برای کاهش یا جلوگیری از علائم استفاده می‌شود. پزشک شما به شما کمک خواهد کرد که بهترین گزینه‌ها را انتخاب کنید.

سؤالاتی که پیشنهاد می‌شود از پزشک بپرسید:

- ۱ چه نوع توموری دارم؟
- ۲ تومور در کجای بدنم قرار دارد؟
- ۳ اندازه آن چقدر است و سرعت رشد آن چطور است؟
- ۴ بهترین درمان پیشنهادی چیست؟
- ۵ هدف از این درمان چیست؟
- ۶ آیا جراحی انجام می‌شود؟
- ۷ آیا تمام تومور برداشته خواهد شد؟ اگر نه، چرا؟
- ۸ آیا به درمان‌های دیگری هم نیاز دارم؟
- ۹ آیا باید موهایم را اصلاح کنم؟

پیش از درمان و حین آن چه انتظاری باید داشت؟



تیم مراقبت سرطان شما، روند درمانی‌تان را توضیح خواهد داد. این تیم ممکن است شامل پزشکان، پرستاران و سایر اعضای مراقبت‌های پزشکی باشد که بسته به درمان مورد نیاز شما با هم همکاری می‌کنند. برای مثال، اگر به پرتودرمانی نیاز داشته باشید، با یک انکولوژیست پرتودرمانی کار خواهید کرد که پیش، حین و پس از درمان، همه چیز را برایتان توضیح می‌دهد.



اگر درمان‌های دیگری لازم باشد، تیم مراقبت‌تان نحوه‌ی اجرا، آمادگی لازم، پیگیری وضعیت و مقابله با عوارض را برایتان توضیح خواهند داد. در برخی مواقع نیز آزمایش خون، اسکن یا تست‌هایی دیگر در زمان‌های مشخص انجام می‌شود تا اثربخشی درمان بررسی شود.

همه‌ی افراد یکسان واکنش نشان نمی‌دهند؛ به‌عنوان مثال، کسی که فقط پرتودرمانی دریافت می‌کند، عوارضی متفاوت از کسی که جراحی، شیمی‌درمانی یا درمان هدفمند دارد تجربه می‌کند. حتی افرادی که درمان مشابهی دریافت می‌کنند، ممکن است عوارض متفاوتی داشته باشند.



سؤالات پیشنهادی:



- ۱ چه عوارض جانبی ممکن است داشته باشم و چگونه با آن‌ها کنار بیایم؟
- ۲ چطور می‌فهمیم درمان مؤثر بوده؟
- ۳ چند وقت یک‌بار درمان انجام می‌شود و چه مدت طول می‌کشد؟
- ۴ درمان در کجا انجام می‌شود؟ آیا خودم می‌توانم رانندگی کنم؟
- ۵ آیا می‌توانم به فعالیت‌های روزمره مثل کار و ورزش ادامه دهم؟
- ۶ آیا کارآزمایی‌های بالینی مناسبی برای من وجود دارد؟



پس از پایان درمان، از پزشک خود خلاصه درمان و برنامه پیگیری دریافت کنید. پزشک سلامت کلی شما را بررسی می کند و به شما کمک می کند تا عوارض درمان را کنترل کنید. حتماً در مورد انتظارات پس از درمان با پزشک خود صحبت کنید و اگر علائمی جدید یا مشکل خاصی داشتید، به او اطلاع دهید.



افرادی که تومور مغزی یا نخاعی داشته اند، در معرض خطر ابتلا مجدد یا ابتلا به برخی دیگر از سرطان ها هستند. حتی اگر احساس خوبی دارید، برنامه پیگیری منظم اهمیت زیادی دارد. ممکن است تست های منظم برای بررسی بازگشت سرطان یا ایجاد تومور جدید در جای دیگر لازم باشد.



برخی افراد پس از درمان ممکن است با تغییراتی در بدن مواجه شوند، مثل:

- جای زخم ناشی از جراحی
- ریزش مو
- اختلال در عملکرد مغز



برای برخی افراد، سرطان ممکن است هرگز به طور کامل از بین نرود. در این موارد، درمان ادامه خواهد یافت و همچنان آزمایش ها برای ارزیابی اثربخشی درمان انجام می شود.



سوالات پیشنهادی:



- ۱ از کجا می توانم نسخه ای از خلاصه درمان و برنامه پیگیری ام را دریافت کنم؟
- ۲ هر چند وقت یک بار باید به پزشک مراجعه کنم؟
- ۳ آیا به آزمایش هایی برای بررسی بازگشت تومور یا عوارض درمان نیاز دارم؟
- ۴ آیا باید برای سایر سرطان ها غربالگری (مثل ماموگرافی یا کولونوسکوپی) انجام دهم؟
- ۵ آیا عوارض دیررس یا بلندمدتی وجود دارد که باید مراقب آن باشم؟
- ۶ از کجا می توانم مدارک پزشکی ام را تهیه کنم؟

اگر عوارض درمان ادامه داشت یا علائم جدیدی بروز کرد، حتماً به تیم درمان اطلاع دهید. برای حفظ سلامت در دوران درمان و پس از آن، این اقدامات کمک‌کننده هستند:

سیگار نکشیدن (ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان‌های دیگر را کاهش می‌دهد)



رسیدن به وزن سالم و حفظ آن



تغذیه مناسب



فعالیت بدنی، پرهیز از الکل



برخی شرایط ژنتیکی که خطر ابتلا به تومورهای مغز و نخاع را افزایش می‌دهند، ممکن است در خانواده‌ها وجود داشته باشند. در برخی موارد، تست‌های ژنتیکی برای بررسی نوع ارثی بودن تومور انجام می‌شود. در مورد ضرورت این تست‌ها با تیم درمان خود صحبت کنید.

مقابله با احساسات



تشخیص تومور مغزی یا نخاعی می‌تواند باعث ترس، غم یا نگرانی شود. این احساسات کاملاً طبیعی‌اند و راه‌هایی برای کنار آمدن با آن‌ها وجود دارد:

سعی نکنید به تنهایی احساسات‌تان را کنترل کنید؛ در موردشان صحبت کنید.

اگر بیش از چند روز احساس ناراحتی یا افسردگی داشتید، به تیم درمان اطلاع دهید.

اگر پزشک اجازه داد، به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان ادامه دهید: بودن در طبیعت، رفتن به سینما یا رستوران، دیدن مسابقه ورزشی و ...

برای کارهایی مانند آشپزی و نظافت از دیگران کمک بگیرید.

می‌توانید با دوستان، خانواده یا مشاور صحبت کنید. مشاوره حرفه‌ای و گروه‌های حمایتی نیز بسیار مفیدند. برخی افراد از صحبت با کسانی که تجربه مشابهی داشته‌اند آرامش می‌گیرند. تیم درمان می‌تواند شما را به منابع حمایتی مناسب معرفی کند.



📷 cedal_co

🌐 cedal-co.

☎ +98 2188019704

🌐 www.cedalco.com

📖 Patient Education