

راهنمای بیماران

پس از تشخیص سرطان پروستات

منبع این مطلب: www.cancer.org



سرطان پروستات نوعی سرطان است که در غده‌ی پروستات آغاز می‌شود. پروستات غده‌ای است که فقط در مردان وجود دارد و بخشی از مایع تشکیل‌دهنده منی را تولید می‌کند. این غده در زیر مثانه (محل ذخیره ادرار) و جلوی راست‌روده (بخش پایانی روده بزرگ) قرار دارد. اگر به شما گفته‌اند که به سرطان پروستات مبتلا هستید، احتمالاً آزمایش خون PSA (آنتی‌ژن اختصاصی پروستات) و بیوپسی (نمونه‌برداری از بافت برای بررسی وجود سلول‌های سرطانی) انجام داده‌اید. ممکن است آزمایش‌های دیگری هم برای بررسی برخی پروتئین‌ها یا تغییرات ژنی (بیومارکرها) روی سلول‌های سرطانی انجام شده باشد. آزمایش‌های بیشتر ممکن است برای بررسی گسترش سرطان در بدن انجام شود. این تست‌ها به پزشک کمک می‌کنند تا نوع، درجه و مرحله‌ی سرطان پروستات شما را تشخیص دهد و بهترین روش درمانی را پیشنهاد دهد.



سرطان پروستات همیشه نیاز به درمان فوری ندارد. اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شده باشد و رشد کندی داشته باشد، پزشک ممکن است توصیه کند که فقط تحت نظر باشید؛ به این روش‌ها اصطلاحاتی مانند «مشاهده»، «انتظار هوشیارانه» یا «نظارت فعال» گفته می‌شود. در این دوره، درمانی انجام نمی‌شود و فقط وضعیت شما به‌طور منظم پیگیری می‌شود.

در صورت نیاز به درمان، روش‌های مختلفی وجود دارند از جمله:

- جراحی
- پرتودرمانی
- داروها: شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، داروهای هدفمند یا ایمونوتراپی

نوع درمان به عوامل مختلفی بستگی دارد: نوع، مرحله و درجه‌ی سرطان، نتایج تست‌های سلولی، سلامت عمومی بدن و ترجیحات شخصی شما. اغلب، ترکیبی از درمان‌ها لازم است.

برخی از درمان‌ها ممکن است منجر به ناتوانی جنسی (عدم توانایی در ایجاد نعوظ) یا مشکلات در کنترل ادرار شوند.

اگر در آینده قصد فرزندآوری دارید، درمان ممکن است بر قدرت باروری شما تأثیر بگذارد، اما راه‌هایی برای حفظ آن وجود دارد. مهم است که پیش از شروع درمان با پزشک در این باره صحبت کنید تا بدانید چه انتظاری باید داشته باشید.

سؤالات مهمی که باید پرسید:



۱ هدف از درمان چیست؟

۲ به چه نوع سرطان پروستات مبتلا هستم؟

۳ مرحله و درجه سرطانم چیست و چه معنایی دارد؟

۴ نتایج آزمایش‌های بیومارکر چه بوده‌اند؟

۵ از سایر آزمایش‌ها چه اطلاعاتی به‌دست آورده‌اید؟

۶ آیا به آزمایش‌های بیشتری نیاز دارم؟

۷ آیا باید فوراً درمان را شروع کنم؟

۸ اگر تصمیم بگیریم فعلاً صبر کنیم، چه اقدامی انجام خواهد شد؟

۹ آیا به جراحی نیاز دارم؟

۱۰ آیا نیاز به آزمایش ژنتیک دارم؟

قبل و حین درمان چه انتظاری باید داشت؟



اگر درمان لازم باشد، تیم مراقبت سرطان شما برنامه درمانی‌تان را توضیح خواهد داد. این تیم ممکن است شامل پزشکان، پرستاران و سایر اعضای تیم درمانی باشد، بسته به نوع درمان مورد نیاز. برای مثال، اگر قرار است عمل جراحی پروستاتکتومی (برداشتن پروستات) انجام دهید، جراح شما مراحل پیش، حین و پس از عمل را برایتان شرح می‌دهد.



اگر به درمان‌های دیگر نیاز دارید، تیم مراقبت نحوه اجرای درمان، آمادگی‌های لازم، بررسی نتایج و راه‌های مقابله با عوارض جانبی را برایتان شرح می‌دهد. در طول درمان، ممکن است در زمان‌های خاص آزمایش خون، اسکن یا تست‌های دیگر برای بررسی اثربخشی درمان انجام شود.



همه‌ی افراد عوارض یکسانی را تجربه نمی‌کنند. مثلاً عوارض جراحی با شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی متفاوت است. حتی افرادی که درمان یکسانی می‌گیرند نیز ممکن است واکنش‌های متفاوتی نشان دهند.



پرسش‌هایی که می‌توانید بپرسید:



۱ چه گزینه‌های درمانی برای من وجود دارد؟ شما کدام را پیشنهاد می‌دهید و چرا؟

۲ آیا کارآزمایی‌های بالینی برای نوع سرطان من وجود دارد؟

۳ چه عوارضی ممکن است داشته باشم؟ چگونه می‌توانم با آن‌ها مقابله کنم؟

۴ چگونه می‌فهمیم که درمان مؤثر بوده؟

۵ درمان چند وقت یکبار انجام می‌شود؟ چه مدت طول می‌کشد؟

۶ درمان در کجا انجام می‌شود؟ آیا می‌توانم خودم رانندگی کنم؟

۷ آیا می‌توانم به فعالیت‌های روزمره مثل کار و ورزش ادامه دهم؟

۸ آیا درمان بر زندگی جنسی من تأثیر دارد؟ تا چه مدت و چطور می‌توانم کمک بگیرم؟

۹ آیا لازم است هنگام درمان، برای پیشگیری از بارداری، اقدامات خاصی انجام دهم؟

پس از درمان چه انتظاری باید داشت؟



پس از پایان درمان، از پزشکتان درخواست کنید نسخه‌ای از «خلاصه درمان و برنامه پیگیری» به شما بدهد. پزشک سرطان کمک می‌کند تا عوارض درمان را کنترل کرده و سلامت عمومی‌تان را پایش کند.



شما به‌طور منظم آزمایش‌هایی انجام خواهید داد تا مشخص شود آیا سرطان برگشته یا اینکه سرطان جدیدی در بدن ایجاد شده است.



برای برخی افراد، ممکن است سرطان به‌طور کامل از بین نرود و درمان ادامه داشته باشد. در این صورت، همچنان آزمایش‌های دوره‌ای لازم خواهد بود.



ممکن است پس از درمان، بدن شما دچار تغییراتی شود، مثلاً: مشکلات روده، مثانه یا جنسی، جای زخم ناشی از جراحی، تغییرات پوستی پس از پرتودرمانی یا شیمی‌درمانی.



مهم است بدانید که مصرف هورمون‌درمانی جایگزین برای کاهش علائم یائسگی، معمولاً برای زنانی که سابقه سرطان پستان دارند، ایمن نیست. اگر علائم یائسگی شما را آزار می‌دهند، با پزشک درباره روش‌های ایمن‌تر تسکین صحبت کنید.



افرادی که سابقه سرطان پروستات دارند، ممکن است دوباره به آن مبتلا شوند یا به انواع خاصی از سرطان‌ها دچار شوند. حتی اگر حالتان خوب است، پیروی از برنامه‌ی آزمایش‌های پیگیری بسیار مهم است.

سوالات مهمی که باید پرسید:



- ۱ از کجا می‌توانم نسخه‌ای از خلاصه درمان و برنامه پیگیری دریافت کنم؟
- ۲ هر چند وقت یک‌بار باید با پزشک و تیم درمانی ملاقات داشته باشم؟
- ۳ آیا باید آزمایش‌هایی برای بررسی بازگشت سرطان یا عوارض درمان انجام دهم؟
- ۴ آیا نیاز به غربالگری‌هایی مانند کولونوسکوپی برای تشخیص سرطان‌های دیگر دارم؟
- ۵ آیا باید مراقب عوارض دیررس یا بلندمدت درمان باشم؟
- ۶ آیا باید بعد از درمان اقدام خاصی برای پیشگیری از بارداری انجام دهم؟
- ۷ مدارک پزشکی‌ام را از کجا می‌توانم تهیه کنم؟



اگر عوارض درمان باقی ماند یا علائم جدیدی ظاهر شد، حتماً با تیم درمان خود تماس بگیرید.
برای حفظ سلامتی در طول و پس از درمان:

سیگار نکشید. ترک سیگار باعث افزایش طول عمر و کاهش احتمال بازگشت سرطان می‌شود.



به وزن سالم برسید و آن را حفظ کنید.



تغذیه مناسب داشته باشید و مایعات کافی بنوشید.



از مصرف الکل خودداری کنید.



این موارد می‌توانند خطر ابتلا مجدد به سرطان پروستات یا سایر سرطان‌ها را کاهش دهند و به بهبود کلی وضعیت سلامت کمک کنند.

کنار آمدن با احساسات



تشخیص سرطان پروستات ممکن است باعث ترس، ناراحتی یا اضطراب شود. این احساسات کاملاً طبیعی هستند و راه‌هایی برای مقابله با آن‌ها وجود دارد:

سعی نکنید به تنهایی با احساسات‌تان کنار بیایید؛ با دیگران صحبت کنید.

احساس غم و ناراحتی گاهی طبیعی است، اما اگر بیش از چند روز ادامه یافت، با تیم درمان تماس بگیرید.

اگر پزشک اجازه دهد، کارهایی را که لذت می‌برید انجام دهید؛ مثل بودن در طبیعت، رفتن به سینما یا رستوران، یا تماشای مسابقات ورزشی.

برای کارهایی مثل آشپزی و نظافت از دیگران کمک بگیرید.

صحبت با دوستان، خانواده یا مشاور می‌تواند کمک‌کننده باشد. برخی افراد از گفت‌وگو با کسانی که تجربه مشابه داشته‌اند احساس آرامش بیشتری می‌کنند. گروه‌های حمایتی می‌توانند چنین فرصت‌هایی فراهم کنند. با تیم درمانی‌تان درباره احساسات‌تان صحبت کنید؛ آن‌ها می‌توانند شما را به منابع حمایتی مناسب هدایت کنند.



 [cedal_co](#)

 [cedal-co.](#)

 +98 2188019704

 www.cedalco.com

 Patient Education