

راهنمای بیماران

پس از تشخیص سرطان پستان

منبع این مطلب: www.cancer.org



سرطان پستان نوعی سرطان است که در بافت پستان آغاز می‌شود. پستان عضوی است که روی دنده‌های فوقانی و عضلات قفسه سینه قرار دارد. در زنان، پستان برای تولید و رساندن شیر به نوزادان و شیرخواران طراحی شده است. اگر به شما گفته شده که به سرطان پستان مبتلا هستید، احتمالاً تاکنون ماموگرافی، تصویربرداری‌های دیگر و بیوپسی (نمونه برداری از بافت برای بررسی وجود سرطان) انجام داده‌اید. ممکن است روی سلول‌های سرطانی آزمایش‌هایی انجام شده باشد تا پروتئین‌ها و تغییرات ژنی خاصی به نام بیومارکر بررسی شوند. همچنین ممکن است آزمایش‌های دیگری برای بررسی پخش‌شدگی سرطان انجام شده باشد. این تست‌ها به پزشک کمک می‌کنند نوع سرطان پستان، مرحله‌ی آن، و بهترین درمان را برای شما مشخص کند.



درمان سرطان پستان بسته به نوع و مرحله بیماری، نتایج آزمایش‌های سلولی، وضعیت سلامتی شما، اینکه آیا یائسگی را پشت سر گذاشته‌اید یا نه، و ترجیحات شخصی‌تان متفاوت است.

جراحی، روش اصلی درمان در اغلب انواع سرطان پستان است. در این روش، تومور همراه با بخشی از بافت طبیعی پستان برداشته می‌شود. اگر فقط بخشی از پستان برداشته شود، به آن «لامپکتومی» می‌گویند. برداشتن کامل پستان، «ماستکتومی» نام دارد.

درمان‌های دیگر می‌توانند شامل پرتودرمانی و داروهای شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، داروهای هدفمند یا ایمونوتراپی باشند. در بسیاری از موارد، ترکیبی از این درمان‌ها لازم است. پزشک به شما کمک می‌کند تا تصمیم بگیرید کدام گزینه‌ها برای‌تان مناسب‌تر هستند.

برخی از درمان‌ها ممکن است باعث تغییر در چرخه‌های قاعدگی شوند. حتی اگر هنوز یائسه نشده‌اید، ممکن است قاعدگی‌تان قطع شود. این درمان‌ها می‌توانند توانایی باردار شدن را نیز تحت تأثیر قرار دهند، اما ممکن است راه‌هایی برای محافظت از این توانایی وجود داشته باشد. بنابراین مهم است که قبل از شروع درمان با پزشک درباره این موضوع صحبت کنید.

سوالات مهمی که باید بپرسید:



۱ هدف از درمان چیست؟

۲ چه نوع سرطان پستانی دارم؟

۳ سرطان پستانم در چه مرحله‌ای است و این مرحله چه معنایی دارد؟ نتایج آزمایش بیومارکرها چه بوده؟

۴ چه یافته‌های دیگری از نتایج آزمایش‌های من حاصل شده؟

۵ آیا به آزمایش‌های بیشتری نیاز دارم؟

۶ آیا نیاز به جراحی دارم؟ آیا می‌توانم تومور را به‌طور کامل برداشتم؟

۷ آیا باید آزمایش ژنتیک انجام دهم؟

آنچه باید قبل و حین درمان انتظار داشت:



پزشک یا تیم درمان سرطان شما برنامه درمانی‌تان را برایتان توضیح می‌دهد. مثلاً اگر به جراحی نیاز داشته باشید، با یک جراح همکاری خواهید کرد که درباره روند پیش از جراحی، حین جراحی و بعد از آن با شما صحبت می‌کند.



اگر به درمان‌های دیگر نیاز داشته باشید، تیم مراقبت سرطان نحوه انجام آن‌ها، آمادگی‌های لازم، پیگیری وضعیت سلامت و مدیریت عوارض جانبی را برایتان شرح می‌دهد. همچنین ممکن است در دوره‌های زمانی مشخص آزمایش خون، عکس‌برداری یا اسکن انجام دهید تا اثربخشی درمان بررسی شود.

تجربه‌ی عوارض جانبی درمان در افراد مختلف متفاوت است. به عنوان نمونه، عوارض جراحی با عوارض شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، درمان هدفمند، ایمونوتراپی یا پرتودرمانی تفاوت دارد. حتی بین افرادی که درمان مشابهی دریافت می‌کنند، ممکن است تفاوت‌هایی در تجربه‌ی عوارض دیده شود.



سؤالات مهمی که باید پرسید:



- ۱ چه گزینه‌های درمانی برای من وجود دارد؟ شما کدام را پیشنهاد می‌دهید و چرا؟
- ۲ آیا آزمایش‌های بالینی برای نوع سرطان من وجود دارد؟
- ۳ چه عوارضی ممکن است داشته باشم و چگونه باید با آن‌ها مقابله کنم؟
- ۴ چگونه می‌فهمیم که درمان مؤثر است؟
- ۵ هر چند وقت یک بار درمان خواهم گرفت؟ چقدر طول می‌کشد؟
- ۶ برای درمان به کجا باید بروم؟ می‌توانم خودم رانندگی کنم؟
- ۷ آیا می‌توانم به فعالیت‌های روزمره‌ام مثل کار یا ورزش ادامه دهم؟
- ۸ آیا بعد از درمان می‌توانم بچه‌دار شوم؟
- ۹ آیا درمان روی زندگی جنسی من تأثیر دارد؟ اگر بله، چگونه و برای چه مدت؟ چه کارهایی می‌توانم برای کمک انجام دهم؟

آنچه پس از درمان انتظار می‌رود:



بعد از درمان، از پزشک متخصص سرطان خود بخواهید یک خلاصه‌ی درمان و برنامه‌ی پیگیری به شما بدهد. پزشک به شما کمک خواهد کرد تا عوارض ناشی از درمان را کنترل کرده و سلامت کلی شما را زیر نظر می‌گیرد.



آزمایش‌هایی به صورت منظم انجام می‌شود تا مشخص شود که آیا سرطان بازگشته یا سرطان جدیدی در بخش دیگری از بدن ایجاد شده است.



در برخی بیماران، ممکن است سرطان به طور کامل از بین نرود. در این صورت درمان ادامه پیدا می‌کند و همچنان نیاز به بررسی‌های مکرر خواهد بود.



پس از درمان، ممکن است بدن شما دچار تغییراتی شود. ممکن است بخشی یا تمام پستان در جراحی برداشته شده باشد، یا تغییراتی در پوست به دلیل پرتودرمانی رخ داده باشد. اگر در حین جراحی غدد لنفاوی برداشته شده یا در اثر پرتودرمانی آسیب دیده باشند، ممکن است دست یا بازوی شما ورم کند. همچنین ممکن است تغییراتی در روابط جنسی‌تان تجربه کنید. حتماً در مورد انتظارات و مشکلات احتمالی با پزشک صحبت کنید.



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 قبلاً سرطان پستان داشته‌اند، در معرض خطر عود یا ابتلا به برخی سرطان‌های دیگر هستند. حتی اگر بعد از درمان حالتان خوب باشد، همچنان باید درباره برنامه‌ی پیگیری منظم با تیم درمان مشورت کنید.



سؤالات مهمی که باید پرسید:

۱ چگونه نسخه‌ای از خلاصه‌ی درمان و برنامه‌ی پیگیری را دریافت کنم؟

۲ هر چند وقت باید پزشکم را ببینم؟

۳ آیا برای بررسی بازگشت سرطان یا عوارض درمان، آزمایش‌هایی لازم است؟

۴ آیا باید برای غربالگری سرطان‌های دیگر مانند کولونوسکوپی اقدام کنم؟

۵ آیا عوارض دیررس یا بلندمدت وجود دارد که باید مراقب آن باشم؟

۶ بعد از درمان، پرونده‌های پزشکی‌ام را چگونه می‌توانم دریافت کنم؟

اگر عوارض جانبی درمان برطرف نشد یا علائم جدیدی ظاهر شد، حتماً به پزشک یا تیم درمان اطلاع دهید. کارهایی که می‌توانید برای حفظ سلامتی‌تان در طول و پس از درمان انجام دهید:

-  سیگار نکشیدن.
-  رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن.
-  تغذیه سالم و نوشیدن مایعات کافی.
-  فعال بودن و پرهیز از مصرف الکل.

این کارها به کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان جدید یا دیگر انواع سرطان کمک می‌کنند.

کنار آمدن با احساسات

داشتن سرطان پستان می‌تواند شما را ترسانده، ناراحت یا نگران کند. 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 ناراحتی طبیعی است، اما اگر این احساس بیش از چند روز ادامه داشت، حتماً با پزشک در میان بگذارید.
- اگر پزشک اجازه دهد، کارهایی که دوست دارید انجام دهید؛ مثل بودن در فضای باز، رفتن به سینما، مسابقه یا رستوران.
- در انجام کارهایی مثل آشپزی یا نظافت از دیگران کمک بگیرید.
- می‌توانید با دوستان، اعضای خانواده یا گروه‌های حمایت‌گر صحبت کنید. مشاوره حرفه‌ای هم می‌تواند مفید باشد. برخی افراد صحبت با کسانی که تجربه‌ی مشابهی داشته‌اند را مفید می‌دانند. گروه‌های حمایتی می‌توانند این فضا را فراهم کنند. حتماً احساسات خود را با تیم درمانی در میان بگذارید؛ آن‌ها به شما کمک می‌کنند منبع حمایتی مناسب را بیابید.



 [cedal_co](#)

 [cedal-co.](#)

 +98 2188019704

 www.cedalco.com

 Patient Education