

راهنمای بیماران

پس از تشخیص سرطان پوست

منبع این مطلب: www.cancer.org



اگر به شما گفته‌اند که مبتلا به سرطان پوست هستید، احتمالاً تاکنون معاینه و نمونه برداری (بیوپسی برداشتن بخشی از بافت برای بررسی وجود سرطان) انجام داده‌اید. همچنین ممکن است آزمایش‌هایی روی سلول‌های سرطانی برای بررسی پروتئین‌های خاص و تغییرات ژنی (که به آن‌ها بیومارکر گفته می‌شود) انجام شده باشد. بسته به نوع سرطان پوست، ممکن است آزمایش‌ها یا تصویربرداری‌های دیگری هم انجام شده باشد. این آزمایش‌ها به پزشک شما کمک می‌کنند تا تصمیم بگیرد چه درمانی ممکن است برایتان مفید باشد.

سرطان پوست انواع مختلفی دارد. برای اینکه بدانید چه چیزی پیش رو دارید، مهم است نوع دقیق سرطان‌تان را بشناسید.

دو نوع رایج‌تر سرطان پوست عبارتند از:

• سرطان سلول پایه‌ای (Basal Cell Carcinoma)

• سرطان سلول سنگفرشی (Squamous Cell Carcinoma)

این دو نوع معمولاً جدی نیستند، زیرا به‌ندرت به دیگر نقاط بدن گسترش پیدا می‌کنند و اغلب به درمان به‌خوبی پاسخ می‌دهند. سرطان سلول پایه‌ای در لایه‌ی پایینی پوست آغاز می‌شود.

• سرطان سلول سنگفرشی در لایه‌ی بالایی پوست آغاز می‌شود.

ملانوما (Melanoma) نوع کمتر شایع اما بسیار جدی‌تر سرطان پوست است که از سلول‌هایی آغاز می‌شود که رنگدانه پوست را تولید می‌کنند. ملانوما می‌تواند به سرعت گسترش یابد و علت اصلی مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پوست است.

• اگر سرطان پوست زود تشخیص داده شود، در اغلب موارد می‌توان آن را با یک عمل جراحی کوچک در مطب پزشک برداشت. برخی درمان‌ها ممکن است به‌صورت موضعی روی پوست انجام شوند.

• اگر سرطان گسترش یافته باشد، ممکن است از پرتودرمانی یا داروهای مثل شیمی‌درمانی، درمان هدفمند یا ایمنی‌درمانی استفاده شود.

• انتخاب روش درمانی بستگی به نوع و مرحله سرطان، نتایج آزمایش‌ها، سلامت کلی بدن و

سوالات مهمی که باید بپرسید:

۱ هدف از درمان چیست؟

۲ به چه نوع سرطان پوست مبتلا هستم؟

۳ مرحله بیماری چیست و چه معنایی دارد؟

۴ از نتایج آزمایش‌ها چه چیزهایی مشخص شده است؟

۵ آیا به جراحی نیاز دارم؟ بعد از جراحی، ظاهر محل چگونه خواهد بود؟

۶ آیا به آزمایش‌های بیشتری نیاز دارم؟

قبل و حین درمان چه انتظاری باید داشت؟



بیشتر موارد سرطان پوست با جراحی کوچک یا درمان‌های موضعی توسط متخصص پوست درمان می‌شوند. برخی از سرطان‌های پوست که نیاز به درمان‌های گسترده‌تر دارند یا به دیگر نقاط بدن گسترش یافته‌اند، در مراکز تخصصی سرطان درمان می‌شوند.



پزشک و تیم درمان، روند درمان را برای شما توضیح خواهند داد، شما را برای آن آماده می‌کنند، وضعیت‌تان را در طول درمان پیگیری می‌کنند و به شما در کنترل عوارض جانبی کمک می‌کنند.



همه‌ی بیماران عوارض یکسانی را تجربه نمی‌کنند. برای مثال، عوارض جراحی با شیمی‌درمانی، درمان هدفمند، ایمنی‌درمانی یا پرتودرمانی متفاوت است. حتی کسانی که درمان مشابهی دریافت می‌کنند نیز ممکن است واکنش‌های متفاوتی داشته باشند.



سؤالاتی که می‌توانید مطرح کنید:



- ۱ آیا به درمانی غیر از جراحی نیاز دارم؟
- ۲ آیا برای نوع سرطان من کارآزمایی بالینی وجود دارد؟
- ۳ چه عوارض جانبی ممکن است داشته باشم؟ چگونه می‌توان با آن‌ها مقابله کرد؟
- ۴ از کجا می‌دانیم که درمان مؤثر بوده؟
- ۵ چند بار و تا چه مدت باید درمان انجام شود؟
- ۶ درمان در کجا انجام می‌شود؟ آیا می‌توانم خودم رانندگی کنم؟
- ۷ آیا می‌توانم کارهای روزانه مثل کار یا ورزش را ادامه دهم؟
- ۸ آیا جای زخم خواهم داشت؟ آیا ظاهر یا احساسم تغییر می‌کند؟
- ۹ آیا باید مراقب نور خورشید باشم یا اقدامات خاصی برای محافظت انجام دهم؟



پس از درمان، پزشکتان شما را از نزدیک تحت نظر خواهد داشت. او معاینه‌های پوستی انجام خواهد داد تا مطمئن شود سرطان بازنگشته یا در نقطه‌ای دیگر از بدن آغاز نشده است. پزشک همچنین به شما در مدیریت عوارض جانبی کمک خواهد کرد.



برای برخی افراد، ممکن است سرطان به‌طور کامل از بین نرود و نیاز به ادامه درمان باشد. در این صورت، همچنان تست‌هایی برای بررسی اثربخشی درمان انجام خواهد شد.



ممکن است پس از درمان، پوست شما تغییراتی داشته باشد. بسته به اندازه، نوع و محل سرطان، احتمال دارد جای زخم یا تغییرات ظاهری دیگری باقی بماند. در این مورد با پزشک خود صحبت کنید و اگر مشکلی داشتید، اطلاع دهید.



افرادی که یک‌بار به سرطان پوست مبتلا شده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلای مجدد به سرطان پوست قرار دارند. حتی اگر احساس خوبی دارید، مهم است که برای پیگیری منظم با پزشکتان در ارتباط باشید.



سؤالاتی که می‌توانید بپرسید:



- ۱ از کجا می‌توانم خلاصه درمانم را تهیه کنم؟
- ۲ هر چند وقت یک‌بار باید ویزیت شوم؟
- ۳ آیا باید آزمایش‌هایی برای بررسی بازگشت سرطان یا عوارض درمان انجام دهم؟
- ۴ آیا به برنامه‌ی پیگیری بعد از درمان نیاز دارم؟
- ۵ آیا درمان عوارض دیررس یا بلندمدتی دارد که باید مراقب آن‌ها باشم؟
- ۶ مدارک پزشکی‌ام را از کجا می‌توانم تهیه کنم؟

اگر هرگونه عارضه درمانی برطرف نشد یا علائم جدیدی مشاهده کردید، حتماً به پزشک اطلاع دهید. اقداماتی که می‌توانید برای حفظ سلامت خود انجام دهید:

- 

مرتب پوست‌تان را بررسی کنید. از یکی از اعضای خانواده یا دوستان بخواهید مناطقی را که خودتان نمی‌توانید ببینید بررسی کند. اگر متوجه تغییری شدید، به پزشک اطلاع دهید.
- 

از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید؛ حتی در فصول سرد سال. تا حد ممکن در سایه بمانید. از کرم ضدآفتاب استفاده کنید و پوست را با لباس مناسب بپوشانید.
- 

از تخت‌های برنزه‌کننده (تخت‌های سولار) استفاده نکنید.
- 

تغذیه سالم، وزن متعادل، عدم مصرف سیگار، نوشیدن مایعات کافی و فعالیت بدنی منظم همگی به حفظ سلامتی کمک می‌کنند.

کنار آمدن با احساسات

تشخیص سرطان پوست ممکن است باعث ترس، غم یا نگرانی شود. این احساسات طبیعی هستند و روش‌هایی برای مقابله با آن‌ها وجود دارد:

سعی نکنید به‌تنهایی با احساسات‌تان کنار بیایید. در مورد آن‌ها صحبت کنید، هرچند کوچک یا بزرگ باشند.

احساس ناراحتی گاهی طبیعی است، اما اگر بیشتر از چند روز ادامه پیدا کرد، با پزشک تماس بگیرید.

اگر پزشک اجازه داد، فعالیت‌هایی را که لذت می‌برید ادامه دهید؛ مثل بودن در طبیعت، رفتن به سینما یا رستوران.

برای انجام کارهایی مثل آشپزی یا نظافت، از دیگران کمک بگیرید.

با دوستان، خانواده یا مشاور صحبت کنید. مشاوره فردی یا گروه‌های حمایتی نیز می‌توانند مفید باشند. صحبت با افرادی که تجربه مشابهی داشته‌اند نیز می‌تواند آرامش‌بخش باشد.

احساسات خود را با پزشک درمیان بگذارید؛ او می‌تواند شما را به منابع حمایتی مناسب هدایت کند.



📷 cedal_co

🌐 cedal-co.

☎ +98 2188019704

🌐 www.cedalco.com

📖 Patient Education