

این راهنما جهت آشنایی شما با چگونگی کنار آمدن با تغییرات ظاهری بدن در بیماری بدخیمی پستان تهیه شده است . امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

بدخیمی پستان و تغییر در تصویر بدنی

بدخیمی پستان یکی از شایع ترین بدخیمی هاست و از سخت ترین علائم طول درمان برای زنان ، تغییرات در ظاهر بدنی شان است. همه زنان مبتلا به بدخیمی پستان تغییراتی را در ظاهر بدنی خود تجربه می کنند. بسیاری از این تغییرات برای درمان بدخیمی و ادامه زندگی ضروری است و داشتن نگرانی در مورد این تغییرات کاملاً طبیعی و قابل انتظار است. یکی از اصلی ترین دلایلی که زنان به سختی با تغییرات تصویر و ظاهر بدنی شان سازگار می شوند؛ به این دلیل است که پستان ها در فرهنگ ما نماد زیبایی و زنانگی هستند. داشتن پستان های برداشته شده یا تغییر یافته به دلیل درمان بدخیمی ممکن است باعث شود احساس کنید کمتر از قبل جذاب هستید، روی اعتماد به نفس و یا حتی تمایلات جنسی شما یا همسران تاثیر بگذارد.

تصویر بدن و بدخیمی پستان:

اصطلاح تصویر بدنی، به افکار ، احساسات و نگرش کلی ما در مورد ظاهر ، احساس و نحوه عملکرد بدن اشاره دارد. در اطراف خود ما پیام هایی را می شنویم و می بینیم که یک زن چگونه باید باشد و چگونه رفتار کند. این پیام ها بر تصویر بدن ما تأثیر می گذارد. تصویر بدنی همچنین شامل احساسات و ادراکات مربوط به نحوه عملکرد بدن ما می شود. ادراک ما از سلامت کلی و کامل بودن ، همه بخشی از تصویر بدن هستند. بدخیمی پستان و درمان آن می تواند تأثیر زیادی بر همه این موارد داشته باشد. میزان تغییر بدن زن پس از درمان به وضوح بر تصویر بدن او تأثیر می گذارد. به عنوان مثال ، زنی که ماستکتومی کرده است (جراحی برداشتن کامل پستان مخصوصاً بدون بازسازی) نسبت به زنی که لامپکتومی (جراحی برداشتن توده پستان با حفظ پستان) با تغییر کمتری در ظاهر پستان انجام داده است ، تغییر بیشتری در تصویر بدن خود خواهد داشت. زنان با درک بهتر از تصویر بدن خود مقابله بهتری با بدخیمی دارند.

آماده شدن برای تغییرات تصویر بدنی و تصمیم گیری در مورد درمان بدخیمی پستان می تواند بسیار سخت باشد. و حتی علائمی مانند اضطراب ، درماندگی ، حتی افسردگی ایجاد نماید. بسیاری از زنان گزینه های جراحی مختلفی دارند و هر گزینه می تواند تصویر بدنی را به روش های مختلف تحت تاثیر قرار دهد.

علاوه بر انتخاب نوع جراحی ، ممکن است لازم باشد پرتودرمانی ، شیمی درمانی و درمان ترمیمی را نیز در نظر بگیرید . بنابراین لازم است تا جایی که می توانید درباره گزینه های درمانی خود بیاموزید تا احساس راحت تری داشته باشید زیرا اتخاذ این تصمیمات و فهمیدن اینکه هر گزینه درمانی چگونه ممکن است روی بدن شما تاثیر بگذارد مهم است. قبل از انتخاب یا شروع درمان ، مهم است که با تیم مراقبت های درمانی خود در مورد اینکه چه نوع تغییراتی از بدن و ظاهر ممکن است اتفاق بیفتد یا شما انتظار دارید ، صحبت کنید. .

از آنجایی که تصمیمات زیادی برای جراحی و ترمیم در طول درمان شما وجود دارد ، ممکن است بسیاری از زنان احساس کنند که تحت فشار هستند و میگویند نمی خواهیم در مورد چگونگی تاثیر درمان بر ظاهر ما سوال بپرسم ، در صورتی که داشتن این نگرانی کاملاً طبیعی است و این نگرانی ها به اندازه موارد مربوط به درمان یا عود بدخیمی مهم هستند. مشکل تنها زمانی ایجاد میشود که ظاهر شما مهمتر از درمان موثر بدخیمی شما باشد.

آیا من خیلی به خودم سخت میگیرم؟

ممکن است متوجه شوید که دائماً بدن و عملکردتان را بازرسی می کنید یا خود را نظارت می کنید. این ممکن است شامل مقایسه منظم بدن خود با حس قبلی از ظاهرتان یا احساس آن باشد. همچنین ممکن است شامل مقایسه با ایده آل ها در رسانه ها یا در بین شبکه های اجتماعی یا همتابان باشد. به طور مشابه ، ممکن است مقایسه های مکرری در مورد اینکه چگونه می توانید به فعالیت های خاص در زندگی خود بازگردید ، وجود داشته باشد. هنگامی که این نوع خودنظارتی مستمر یا مکرر باشد ، می تواند به شما این احساس را بدهد که به جایی که ”باید“ یا ”انتظار دارید“ نخواهید رسید. اما توجه داشته باشید که بیماری که با بدخیمی می جنگد تغییرات ظاهری را به عنوان دوره ای از زندگی خود **میپذیرد** و سعی میکند تا به درمان خود فکر کند و خیلی بر تغییرات ظاهری تمرکز نکند.

مهم این است که بپذیرید علاوه بر ظاهر شما ارزشمندی های بیشمار دیگری نیز از نظر خود، همسر و اطرافیان خود دارید.

از جمله **تغییرات ظاهری** در بیماران بدخیمی پستان عبارتند از :

- ریزش مو در اثر شیمی درمانی
- ایجاد تورم به ویژه در دست سمت جراحی شده
- رنگ پریدگی
- تغییر در رنگ پوست در اثر پرتودرمانی
- خالکوبی ناشی از اشعه پرتو درمانی
- برداشتن همه یا قسمتی از پستان
- اسکار یا اثر جراحی یا نمونه برداری روی پوست

بعد از درمان بدخیمی بعضی از این تغییرات ظاهری کم کم از بین میروند و موها به تدریج رشد میکنند اما بعضی تغییرات به صورت دائمی هستند.

درباره چیزهایی که باعث ناراحتی تان میشود با همسران گفتگو کنید. ممکن است هر کدام از شما منتظر باشد دیگری گام اول را بردارد ، یعنی شما منتظر باشید همسران در این باره اظهار نظر کند یا تمایلات جنسی اش را ابزار کند.لذا سعی کنید شما پیشقدم شوید و در مورد چیزهایی که باعث آرامش تان میشود نیز گفت و گو کنید.

ممکن است پس از جراحی و برداشتن پستان ها یا حتی جراحی محدود توده برداری ، دچار کاهش برانگیختگی جنسی شوید.

در این مورد باید با جستجو و کشف سایر نقاط تحریک پذیر بدنتان ، دیگر بر ناحیه ای که با آن مشکل دارید یا تصویر ذهنی تان به هم خورده است کمتر تمرکز کنید. و به جای این کار به سایر نقاط بدنتان فکر کنید.



آموزش به بیمار

تاریخ صدور: ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B71/02

چگونه با تغییرات ظاهری بدن خود بعد ابتلا به بدخیمی پستان کنار بیاییم؟



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

انجام فیزیوتراپی در بیمارانی که دچار ادم لنفاوی دست هستند و یا درد هایی در نواحی عمل جراحی احساس میکنند برای بازگشت به توان حرکتی قبلی و احساس بدنی بهتر کمک کننده خواهد بود.

پرداختن به فعالیت های هنری به تخلیه احساسات منفی شما و ایجاد احساسات مثبت زیبایی شناختی و احساس بدنی مثبت شما کمک خواهد کرد.

نوشتن نامه های مشفقانه برای خود و دیگران ، تمرین بخشش و پذیرش مسائل و تغییرات پیش رو ، تمرکز بر زمان حال و نه بر آنچه گذشت و آنچه نیامده ، بر احساس بدنی شما تاثیر مثبتی خواهد نمود. باید آگاه بود که فقط هورمون ها و انتقال دهنده های عصبی نیستند که بدن و ذهن را کنترل میکنند ، بلکه باورها هستند که بر بدن ، ذهن و در نتیجه زندگی افراد کنترل دارند.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus

چگونگی مقابله با احساسات منفی ظاهر بدنی

اطلاعات کافی در مورد بیماری خود از متخصصین این زمینه بدست آوردید. گاهی استفاده از انواع پروتز ، عمل های زیبایی و جراحی های پلاستیک به بیماران احساس خوبی نسبت به ظاهر بدنی شان خواهد داد.

با یک مشاور یا روانشناس درباره احساسات خود صحبت کنید و مشکلات خود را پس از عمل جراحی مطرح نمایید. هرچند ممکن است دوستان زیادی داشته باشید که میتوانید با آنها به راحتی درباره احساساتتان صحبت کنید اما گاهی کمک گرفتن از یک مشاور متخصص به شما در حل مشکلات تان کمک بیشتری خواهد کرد.

عضو گروه های درمانی حمایتی و خودیاری بیمارانی مانند خودتان شوید و با آنها درباره احساسات مشترک خود گفتگو کنید.

از تمرینات یوگا ، مراقبه و ریلکسیشن برای آرام سازی و تمرکز بر نقاط قوت شخصی خود استفاده کنید.

سعی کنید از خودتان عکس های زیبایی بگیرید و با آنها پوستر و کلیپ بسازید یا قاب گرفته و در معرض دید خود قرار دهید.

به وضعیت ظاهری خود رسیدگی کنید و مانند قبل برای آراستگی و زیبایی خود زمان بگذارید.

داشتن برنامه ورزشی منظم روزانه مانند پیاده روی و ورزش های هوازی به داشتن احساس بهتر در شما کمک میکند.

داشتن برنامه تفریحی در مکان های دیدنی و طبیعت و سرزندگی موجب اثرگذاری مثبت نیروهای طبیعی بر تصویر بدنی شما می شود.

