

سرطان پستان: سرطان پستان یکی از بیماری های شایع در بین زنان است. **علائم سرطان پستان** شامل ایجاد یک توده بدون درد در پستان ، تغییر در اندازه یا شکل پستان ها ، هر گونه تغییر در نوک پستان مانند به داخل کشیده شدن نوک پستان ، قرمزی و پوسته پوسته شدن ، خونریزی یا ترشح از نوک پستان ، تورم و توده زیر بغل و تورم بازو میباشد. هر تغییر جدیدی در شکل ظاهری یا لمس پستان می تواند علامتی از بیماری باشد و باید توسط پزشک بررسی گردد. درد پستان اغلب نگران کننده نیست و نشانه سرطان پستان نمیباشد ، ولی لازم است بیمار مبتلا به درد پستان توسط پزشک معاینه شود.

انواع روشهای درمانی: درمان های متفاوتی برای سرطان پستان وجود دارد از جمله : جراحی ، شیمی درمانی ، پرتودرمانی ، هورمون درمانی

۱. **کمبود اشتها:** شیمی درمانی ممکن است اشتها و عادات غذایی شما را تغییر دهد. در زمان بی اشتتهایی تعداد وعده غذایی خود را زیاد و حجم آن را کم کنید. ما بین غذا خوردن آب ننوشید. فعالیت جسمانی مانند پیاده روی داشته باشید. ظرف و محیط غذا خوردن خود را لذت بخش کنید و غذاهایی که بیشتر دوست دارید بخورید. میان وعده های پرکالری و پر پروتئین مانند تخم مرغ آبپز (کاملاً پخته شده) ، کره بادام زمینی ، پنیر، بستنی ، آجیل ها (خام و سرپسته) ، گوشت مرغ یا ماهی و میوه های خشک شده را همیشه در دسترس تان داشته باشید.

۲. **تهوع و استفراغ:** ممکن است در طول شیمی درمانی حالت تهوع به همراه استفراغ یا بدون استفراغ داشته باشید. حالت تهوع ممکن است همان روز یا چند روز بعد از شیمی درمانی اتفاق بیفتد و این بستگی به دارویی دارد که استفاده می کنید. توصیه های زیر به بهبود حالت تهوع و استفراغ شما کمک میکند:

۱. به جای ۳ وعده غذایی صبحانه ، نهار و شام ، بهتر است ۶ تا ۸ وعده غذایی کوچکتر به همراه تنقلات بخورید.
۲. غذاهایی که بوی تند و شدید دارند نخورید و از خوردن غذا در یک اتاق گرم ، یا جایی که بوی آشپزی یا بوی دیگر به مشام میرسد اجتناب کنید.
۳. غذا را هم دمای اتاق میل کنید (غذای داغ و گرم تهوع را بیشتر میکند).
۴. از خوردن غذاهایی که بیش از حد شیرین ، چرب ، سرخ شده و یا تند است پرهیز کنید.
۵. اگر پس از صرف غذا به استراحت نیاز دارید هنگام استراحت بالش بیشتری زیر سر خود بگذارید تا مانع برگشت غذا به گلو شود (نیمه نشسته باشید).
۶. برای جلوگیری از کم آبی بدن به صورت مداوم مایعات شفاف مانند آب ، آب میوه ، ژله و یخمکی که خودتان درست کرده اید استفاده کنید.
۷. در روزهایی که شیمی درمانی دارید غذاهایی با شیرینی کم ، نرم و با هضم راحت میل کنید مانند فرنی و سوپ رشته فرنگی با مرغ و نان برشته
۸. هنگام بیدار شدن و در طول روز غذاهای خشک مانند بیسکویت ، نان تست یا نان خشک بخورید.
۹. در صورت داشتن طعم بد در دهان ، آب نبات های بدون شکر با طعم نعنا و لیمو را برای کاهش تهوع امتحان کنید.
۱۰. پس از استفراغ ، دهان خود را بشویید ، حدود ۳۰ دقیقه صبر کنید و چیزی نخورید ، سپس سعی کنید از مایعات شفاف و خنک استفاده کنید.

۳. **تغییر مزه دهان:** شیمی درمانی می تواند احساسات شما را از طعم و بوی مواد غذایی تغییر دهد. اگر این مشکلات را دارید ، سعی کنید با رعایت توصیه های تغذیه ای زیر و همچنین مسواک زدن طعم دهان خود را تغییر میدهد.

۱. غذا ها را بصورت سرد یا هم دمای اتاق میل کنید ، این کار باعث میشود طعم و بوی غذا را کمتر حس کنید و تحمل آنها راحت تر باشد.
۲. آدامس نعنائی ، غذاهای با طعم های ترش مانند لیمو ، لیموناد ، مرکبات ، سرکه و ترشی را در صورت نداشتن درد دهان و گلو امتحان کنید.
۳. غذاها را با طعم های جدید مانند پیاز ، سیر ، پودر چیلی ، ریحان ، پونه ، رزماری ، ترخون ، خردل ، نعناع و... طعم دار کنید .
۴. با استفاده کردن از شیرین کننده ها مثل شکلات با طعم شوری و تلخی دهانتان ، و با اضافه کردن نمک و آب لیمو با طعم شیرینی دهان مقابله کنید.
۵. قبل از خوردن غذا دهان خود را (با محلول نمک ، جوش شیرین و آب) بشویید تا طعم غذا را بهتر حس کنید.
۶. برای کاهش بو ، نوشیدنی ها را با نی بنوشید. همچنین از غذا خوردن در اتاقی که هوای گرفته دارد یا بسیار گرم است پرهیز کنید.
۷. مصرف سبزیجات تازه (به صورت پخته شده) میتوانند بهتر از مواد کنسرو شده یا یخ زده باشند.
۸. گوشت را همراه با آبگوشت مصرف کنید و اگر گوشت قرمز برایتان مزه نامناسبی دارد غذاهای پرپروتئین مانند مرغ ، ماهی ، تخم مرغ و یا پنیر بخورید.
۹. میوه های یخ زده مانند: طالبی ، انگور ، پرتقال و هندوانه ، خرد کردن میوه های تازه برای تهیه شیک با بستنی یا ماست به طعم بهتر دردهان کمک میکند.

۴. **زخم دهان:** برخی از داروهای شیمی درمانی ممکن است درد در داخل دهان ، زخم دهان یا گلودرد ایجاد کنند. مصرف مایعات و رعایت بهداشت دهان بروز این عارضه را کاهش میدهد. اگر این مشکلات را داشته باشید ، خوردن غذاهای نرم ، ملایم ، ولرم و خنک می تواند آرامش بخش و تسکین دهنده باشد. همچنین غذاهایی که سفت و خشک باشند ممکن است باعث درد در دهان شما بشوند. ممکن است میوه ها و آبمیوه های ترش ، نمکی ، اسیدی ، الکلی و غذاهای تند برای شما آزار دهنده باشند. از کافئین و تنباکو دوری کنید و دهان خود را با دهانشویه خانگی (محلول آب نمک و جوش شیرین) بشویید و غذاهای پر پروتئین و پر کالری برای بهبود سرعت زخم، مصرف کنید.

۵. خشکی دهان: شما ممکن است در طول شیمی درمانی احساس خشکی دهان داشته باشید. دهان خشک می تواند باعث افزایش خطر عفونت دهان شود. اگر سیگار می کشید ، تنباکو میجوید و یا الکل مصرف می کنید خشکی دهان شما می تواند بیشتر شود. در صورت داشتن این عارضه ، مقدار زیادی مایعات را در طول روز بنوشید و تا جایی که مقدور است غذاهای آبدار بخورید. همچنین دندان هایتان را مسواک بزنید و دهان خود را (با محلول جوش شیرین ، نمک و آب) بشویید و تمیز نگه دارید تا از عفونت جلوگیری شود. غذاها را با ماست ، سوپ ، سس ، آبگوشت و خامه خیس کنید تا راحتتر خورده شود.

۶. ضعف سیستم ایمنی و تب: شیمی درمانی میتواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کند و موجب تب در شما شود. راههای زیر برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه میشود:

۱. دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید. قبل از باز کردن درب غذاهای کنسروی ، آن را با صابون و آب بشویید و به مدت ۲۰ دقیقه در آب داغ بجوشانید.
۲. میوه ها و سبزیجات را خوب با آب بشویید و از یک محلول ضد عفونی کننده سبزیجات استفاده کنید سبزیجات خام نخورید (پخته یا بخارپز مصرف شوند).
۳. مواد غذایی بسته بندی شده تهیه کنید (به صورت فله ای خریداری و میل نکنید)
۴. غذاهایی که دارای خامه ، تخم مرغ یا سس مایونز هستند را بیش از یک ساعت خارج از یخچال قرار ندهید. موادی که زود فاسد میشوند را در یخچال قرار دهید و ظرف یک تا دو ساعت پس از خرید آنها را بپزید. مواد غذایی که بوی غیرعادی یا ظاهر غیر عادی دارند دور بریزید و هرگز آنها را نخورید.
۵. محصولی را که در فروشگاه مواد غذایی (مانند خریده یا کلم) بریده شده و تخم مرغ هایی که پوستشان ترک خورده استفاده نکنید.
۶. هر روز دمای بدن خورد را اندازه بگیرید تا بیشتر از ۳۸ درجه نباشد. در صورت تب بالای ۳۸ درجه به تیم درمان خود اطلاع دهید.
۷. شیر محلی غیر پاستوریزه نخورید.
۸. تخم مرغ را به صورت کاملاً پخته بخورید. (خام یا عسلی نباشد)

۷. اسهال: شیمی درمانی ممکن است حرکات روده را افزایش دهد و باعث شل شدن مدفوع شود. اسهال شدید ممکن است باعث کم آبی بدن ، کاهش وزن ، کاهش اشتها و ضعف شود و باید سریعاً پیگیری شود. در زمان اسهال موارد تغذیه ای زیر توصیه میشود:

۱. غذاهای پرفیبر مانند آجیل ، نخود ، لوبیا ، میوه های خشک شده ، میوه و سبزیجات خام نخورید.
۲. خوراکی های نفخ و نوشیدنی های گازدار نخورید یا بگذارید گاز نوشیدنی خارج شود ، آدامس نخورید.
۳. در طول روز جرعه جرعه آب بنوشید تا از کم آبی جلوگیری شود. مایعات را خیلی گرم یا خیلی سرد نخورید و دمای آنها معمولی باشد و بعد از هر بار اجابت مزاج ، آب بنوشید. میتوانید پودر ORS از داروخانه تهیه کنید و به همراه آب استفاده کنید.
۴. غذاهای چرب ، سرخ کردنی ، پرادویه یا خیلی شیرین نخورید.
۵. شیر نخورید . میتوانید به جای آن ماست و دوغ کم چرب بخورید.
۶. خوردن وعده های غذایی کوچک و میان وعده ها را فراموش نکنید.
۷. غذاهای پر پتاسیم مانند آب میوه طبیعی ، سیب زمینی و موز بخورید.
۸. غذاهای حاوی فیبر محلول مانند موز ، کمپوت هلو بخورید.

۸. یبوست: شیمی درمانی ، تغییرات عادات غذایی و فعالیت کم ممکن است باعث شود روده ها کمتر از همیشه حرکت داشته باشند در نتیجه مدفوع سفت شود (یبوست) اگر یبوست دارید ، غذاهای پرفیبر و حجیم مانند نان و غلات کامل ، میوه ها و سبزیجات ، حبوبات و آجیل بخورید. همچنین مقدار زیادی مایعات در طول روز بنوشید ، در زمان های مشخص غذا بخورید و در صورت امکان ، فعالیت فیزیکی خود را افزایش دهید و مصرف نوشیدنی های گازدار را محدود کنید.

۹. خستگی: خستگی یک مشکل شایع در زمان شیمی درمانی است. در زیر توصیه هایی برای رفع احساس خستگی ذکر شده است:

۱. سعی کنید مهم ترین فعالیت های خود را زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را دارید و فعالیت های کوتاه تر و آسانتر را انتخاب کنید.
۲. اگر میتوانید ، پیاده روی کنید یا بطور مرتب ورزش کنید.
۳. به اندازه کافی استراحت کنید. بجای یک استراحت طولانی ، در طول روز ۳ تا ۴ نوبت استراحت کوتاه داشته باشید .
۴. حداقل ۸ لیوان مایعات را حتما در طول روز مصرف کنید .
۵. سعی کنید با هر وعده غذایی مقداری پروتئین ، چربی و فیبر دریافت کنید تا به پایدار ماندن قند خونتان کمک شود. این کار به شما انرژی ماندگارتری میدهد. به عنوان مثال: بجای خوردن ۲ میوه ، یک میوه و یک مشت آجیل (گردو ، بادام ، بادام زمینی و ...) و یا یک میوه و مقداری پنیر محلی مصرف کنید.
۶. استرس میتواند خستگی را بیشتر کند.

۱. تاب آوری: تاب آوری ، سازگار شدن در زمان رو به رو شدن با دشواری ها ، دردها ، آسیب ها و استرس هاست. فرد تاب آور فردی است که هیجان های خود را شناخته و میتواند آن را مدیریت کند. بیمارانی که تاب آوری بیشتری دارند کیفیت زندگی بالاتری دارند و تاب آوری بالاتر در بیماران باعث کاهش درد بیماری می شود. تاب آوری افکار ، رفتار و اعمالی است که قابل آموختن و قابل تمرین است و لازم است آن را بیشتر بشناسیم و تقویت کنیم.

برای افزایش تاب آوری و سازگار شدن در زمان بیماری توصیه های زیر به شما کمک میکند:

- ۱- با ایجاد روابط موثر ، از دیگران در زمان نیاز کمک بگیرید.
- ۲- هرچند سرعت موفقیت تان از قبل کمتر باشد اما همیشه به سمت اهدافتان حرکت کنید.
- ۳- شرایط خودتان را درک کنید و به خودتان در همه حال احترام بگذارید.
- ۴- به اتفاقات مثبت فکر کنید
- ۵- به نیاز ها و احساس های خود توجه کنید و برنامه ریزی درستی در طول روز داشته باشید.
- ۶- مشکلات را به عنوان مراحل قابل گذر در زندگی ببینید.
- ۷- از امکانات و توانایی های خود را برای پیدا کردن راه حل های مناسب استفاده کنید. در زمان تغییر شرایط راهکارهای متناسب با آن را تمرین کنید.
- ۸- نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید.
- ۹- در شرایط دشوار غرق نشوید و به آینده روشن و اهدافتان فکر کنید.

۲. افسردگی: افسردگی یک بیماری جدی است که می تواند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی و موفقیت درمان شما بگذارد. پس بهتر است در این مورد بیشتر بدانید.

علائم افسردگی: اگر تعدادی از علائم زیر را حدود دو هفته یا بیشتر در بیشتر ساعات روز داشتید لازم است به یک روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

احساس غم و اندوه ، ناامیدی و گریه های مکرر ، فکر کردن به مرگ یا خودکشی ، خواب بیش از حد یا مشکل در به خواب رفتن ، از دست دادن اشتها ، کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته ، احساس خستگی زیاد و یا کاهش انرژی در تمام مدت روز، بی علاقه بودن نسبت به تمام فعالیت های طول روز، آشفتگی یا کندی روانی حرکتی قابل مشاهده توسط دیگران، احساس بی ارزشی ، احساس گناه

توصیه های زیر به پیشگیری و کاهش شدت افسردگی شما کمک میکند:

۱. به خوابتان اهمیت بدهید.
۲. فعالیت های ساده تر را انتخاب کنید و به تدریج آنها را سخت تر کنید .
۳. از فعالیت هایی که بیشتر لذت میبرید و فکر میکنید در انجام آنها توانایی دارید بیشتر در برنامه روزانه خود استفاده کنید..
۴. هر چند ممکن است حوصله نداشته باشید اما سعی کنید همیشه به ظاهران برسید و مرتب باشید..
۵. روی نقاط مثبت خود متمرکز شوید.
۶. به ورزش و سلامت جسمتان اهمیت بدهید. از تنهایی دوری کنید.
۷. با افرادی که به شما احساس خوبی میدهند صحبت کنید.
۸. به تغذیه خود توجه کنید از پزشک خود در این زمینه کمک بخواهید.
۹. از کمک روانشناس و مشاور استفاده کنید. درمان های روانشناسی زیادی برای کاهش افسردگی وجود دارد. (به طور مثال در درمان شناختی رفتاری روانشناس به شما کمک میکند با تغییر افکار منفی و رفتارهایی که ممکن است در افسردگی نقش داشته باشند، افسردگی شما را درمان کند - در آموزش روانشناختی به شما مهارت های مدیریت استرس و... آموزش داده میشود - و در گروه درمانی در کنار افرادی که مشکلی مشابه شما را داشته اند اما اکنون با موفقیت آن را پشت سر گذاشته اند با کمک روانشناس گروه ، احساس افسردگی شما بهبود می یابد.)
۱۰. در صورتیکه میزان افسردگی شما شدیدتر است از دارودرمانی توسط روانپزشک استفاده کنید. دارو درمانی اگرچه در ابتدا ممکن است عوارضی برای شما داشته باشد اما به تدریج عوارض آن از بین میرود و باعث بهبود حال شما میشود.

۳. اضطراب: کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم. معمولاً وجود مقدار کمی اضطراب در زمان مقابله با بیماری اشکالی ندارد و باعث میشود پیگیر کارهای درمانی خود باشید و به سلامتی خود توجه کنید. اما اضطراب زمانی مشکل ساز است که شما بیش از حد و بدون دلیل، احساس ناراحتی و تنش کنید. توصیه های زیرمیتواند به کنترل اضطراب شما کمک کند:

۱- علایم اضطراب را بشناسید: احساس داغی در صورت، سرگیجه یا سبکی سر، تپش قلب، بی ثباتی، لرزش دست ها، چهره برافروخته، نگرانی در مورد اتفاقات بد، وحشت زدگی، عصبانی بودن، احساس از دست دادن کنترل، ناتوانی در رسیدن به آرامش و...

۲- از تنبیه و سرزنش بیهوده خودتان به خاطر اضطراب اجتناب کنید.

۳- ارزیابی های اولیه منطقی از اتفاقات زندگی به عمل آورید. (گاهی اوقات ممکن است دچار اشتباهات شناختی شوید مثلاً به بدترین نتیجه ممکن فکر کنید، از خود انتظار داشته باشید که همیشه کامل عمل کنید و این باعث اضطراب شما شود، تنها به جنبه های منفی مسائل توجه کنید، اتفاق پیش آمده را شبیه اتفاقات قبلی زندگی تان بدانید و در این زمان ها باید بدانید که اینها اشتباهات ذهنی هستند که معمولاً در زمان های سخت زندگی به ذهن می آیند اما نادرست هستند)

۴- افکار و احساسات خود را یادداشت کنید. افکار خود را در طول روز و در زمانها و موقعیت های مختلف یادداشت کنید و شدت احساساتتان را صورت عددی از صفر (شدت احساس کم) تا ۱۰ (شدت احساس زیاد) اندازه گیری کنید.

۵- اگر شدت اضطراب شما زیاد است میتوانید از مشورت روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرید.

۴.۴ درد: درد تجربه ای شخصی، ذهنی و ناخوشایند است و ما نمی‌توانیم به دیگران بگوییم که چقدر احساس درد میکنیم. روشهای زیر به مدیریت و کاهش درد کمک میکند:

۱. از روش خود آرام سازی استفاده کنید: یک موقعیت ذهنی که باعث آرامش شما میشود را در ذهن تصور کنید مثل اینکه در ساحلی زیبا در زیر آفتابی گرم دراز کشیده اید و به خود بگویید آرام باش و همزمان عضلات بدن خود را شل کنید.
۲. خود را سرگرم کارهای دیگر کنید. مثلاً میتوانید خود را سرگرم تکرار کلمات خاص و آرامش بخش کنید.
۳. از تصویرسازی خلاق استفاده کنید: مثلاً میتوانید تصور کنید ماده ای بی حس کننده به ناحیه دردناک تزریق شده است.
۴. هنگام درد با خودتان به شیوه مثبت حرف بزنید: مثل اینکه درد آزار دهنده ایست اما میدانم از عهده آن بر می آیم.

۵. مشکلات جنسی: بیماری های جسمی ممکن است منجر به اختلالات جنسی شود. شایع ترین و مهمترین مشکلات جنسی در بیماران مبتلا به سرطان پستان شامل کاهش میل جنسی، خشکی واژن، عدم ارگاسم (اوج لذت جنسی) و درد در هنگام رابطه جنسی می باشد. روش های زیر به بهبود مشکلات جنسی شما کمک خواهد کرد:

۱. ذهن آگاهی و مدیتیشن روشی مؤثر و قدرتمند برای کنار آمدن با تغییراتی است که در زمان درمان و پس از آن، در بدن به وجود می آید. می توانید در این مورد از منابع مختلف بیشتری مطالعه کنید یا از یک مشاور و روانشناس کمک بگیرید.
۲. حفظ رابطه کلامی و عاطفی با همسر، در کنار آمدن بیماران با تغییرات به وجود آمده اهمیت خاصی دارد. به وضوح در خواست های خود با یکدیگر تعامل داشته باشید و منتظر نباشید همسران پیش قدم شود. اگر در زمینه مسائل جنسی سوالی دارید حتماً از پزشکتان بپرسید.
۳. توقعات خود و همسران را در خصوص زمان رسیدن به برانگیختگی جنسی، بنیه جنسی و ارگاسم را تغییر دهید. سود بردن از تخیلات و فانتزی های جنسی میتواند تأثیر زیادی در بهبود عملکرد جنسی داشته باشد. همچنین میتوانید 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.
۴. بیماران باید هم از نظر احساسی و هم از نظر ظاهری با تغییرات ساختاری ناشی از سرطان سازگار شوند؛ به عنوان مثال در زمان شیمی درمانی توصیه می شود خانمها با استفاده از گلاسه گیس، هم در محیط خانواده و هم در تعامل با دیگر نزدیکان خود، هرچه سریعتر به یک زندگی معمولی بازگردند، توصیه می شود بازسازی پستان (پروتز) در سریع ترین زمانی که پزشک جراح صلاح می داند، به صورت خارجی و یا داخلی انجام پذیرد.
۵. از درمان های دیگر، درمان مربوط به عوارضی چون خشکی واژن است که بهترین گزینه موجود، ژل های مرطوب کننده بر پایه آب هستند. برای درمان گرگرفتگی ناشی از یائسگی زودرس نیز داروهای موثری وجود دارد که با نظر پزشک قابل استفاده است.
۶. روان درمانی میتواند به شما و همسران کمک کند تا با اضطراب و اندوه ناشی از مشکلات بوجود آمده راحت تر کنار بیایید.