



موسسه تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



بنیاد امور بیماریهای خاص

سرطانی که دیگر بهبود نمی‌یابد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



موسسه تحقیقات، آموزش و
پیشگیری سرطان
Cancer Research, Training
and Prevention Institute



بنیاد امور بیماریهای خاص

عنوان کتاب: سرطانی که دیگر بهبود نمی یابد

ناشر: بنیاد امور بیماریهای خاص

نوبت و سال چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

مترجم: ندا جلیلیان

طراحی گرافیک و صفحه آرایی: رضا شفقتی

برگرفته از: Cancer Council Victoria - When Cancer Won't Go Away

www.cancervic.org.au

سرطانی که دیگر بهبود نمی‌یابد

برای کسانی که سرطان‌شان پیشرفت کرده‌است.
سرطانی که دیگر بهبود نمی‌یابد...

مقدمه

با استناد به گزارش‌های منتشر شده از سوی سازمان جهانی بهداشت (WHO)، یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیر واگیر که در سال‌های کنونی و آتی گریبان‌گیر بشر است، سرطان‌ها می‌باشند. شیوع روز افزون سرطان‌ها، دست اندرکاران نظام سلامت در عرصه‌های ملی و بین‌المللی را وادار کرده است که بیش از پیش به این مهم عنایت ویژه‌ای بنمایند. بی‌شک سرطان‌های اندام‌های مختلف بدن آدمی، به سبب عوامل خطرزای گوناگون از قبیل توارث ژنتیکی، تسهیل‌کننده‌های محیطی همچون مصرف سیگار، نوشابه‌های الکلی و تغذیه با انواع غذاهایی که به صورت سریع تهیه می‌شوند، شیوه زندگی و ... پدید آمده و سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی مبتلایان و بستگانشان را به شدت مورد تهدید قرار می‌دهند.

بررسی‌های گوناگون حکایت از آن دارند که در موارد زیادی از انواع سرطان‌ها، اقدامات پیشگیرانه ممکن و بسیار مؤثر است.

در این راستا، بنیاد امور بیماری‌های خاص به دلیل اهمیت مقوله سرطان در حوزه سلامت و رنجی که بیماران و خانواده‌هایشان از این بیماری‌های دهشتناک می‌برند، بر خود واجب دانسته و می‌داند که با استفاده از رسانه‌های مختلف، برای فزونی آگاهی و دانش شهروندان در این زمینه تلاش نماید.

کتابچه‌ای که پیش روی خوانندگان است، واجد این کارکرد خطیر بوده و می‌تواند به نوبه خود سهمی در اثر بخشی برنامه‌های ملی مبارزه با سرطان ایفا نماید.

امید است کتابچه حاضر بتواند به جهت دارا بودن متن روان و سلیس، برای همه آن‌هایی که علاقمند به افزودن اطلاعات‌شان در حیطه سرطان هستند، مفید باشد.

بنیاد امور بیماری‌های خاص

دیباچه

این دفترک برای بیماران بالغی نوشته شده که مبتلا به سرطان هستند. آنها آمیدی به درمان ندارند و در پی دریافت اطلاعات و حمایت به سر می‌برند.

کارشناسان بهداشت نام‌های متعدد مختلفی را برای توصیف سرطانی که فراتر از مراحل اولیه پیشرفته است، به کار می‌برند. از جمله این اسامی، می‌توان سرطان پیشرفته و سرطان متاستاتیک ثانویه را نام برد. در این دفترک ما از واژه **سرطان پیشرفته** استفاده کرده‌ایم.

به هر حال از هر واژه دیگری نیز که استفاده شود، شنیدن این که سرطان پیشرفت کرده است می‌تواند برای شما از نظر روانی ویرانگر باشد. این دفترک اطلاعات عمومی درباره سرطان پیشرفته ارائه می‌نماید. همچنین به شما می‌گوید که چه چیزی ممکن است برایتان اتفاق بیفتد و کجا ممکن است کمکی پیدا شود.

سوالاتی از جانب بیمارانی که به سرطان پیشرفته دچارند، مطرح شده است. این افراد از ما می‌پرسند: چگونه با این موقعیت روبه رو شوند؟ و چه چیزی به آنها کمک می‌کند؟ مهم‌تر از همه چیز امید آنها به دیگران است، اما خواندن این دفترک ممکن است احساسات ناگواری را در شما تحریک کند، لذا توصیه می‌شود، تنها بخشی را بخوانید که در شرایط کنونی برایتان سودمند به نظر می‌رسد.

امیدواریم اطلاعات ارائه شده در این بخش‌ها برای شما مفید واقع گردد.

فهرست مطالب

۴ سرطانی که پیشرفت کرده است.....

۵ اولین واکنش.....

آیا زنده خواهیم ماند؟

چه کاری باید انجام دهیم؟

امید بخشیدن

۷ فشار روانی.....

تاثیر سرطان بر روی شما

تاثیر سرطان بر روی افراد نزدیک شما

کمک گرفتن

بچه‌های کوچک

نوجوانان

فرزندان بالغ

والدین

شریک زندگی

عوض شدن نقش‌ها

گروه‌های حمایت از افراد مبتلا به سرطان

زندگی با برنامه‌ی آموزشی سرطان

صحبت کردن درباره این مشکل

۱۷ درمان.....

توان بخشی

تسکین درمانی

مراقبت در خانه

هنگامی که درمان بسیار زیاد به نظر می‌رسد

مسئولیت تصمیمات درمانی

امتناع از درمان پزشکی

۲۱ درمان برای سرطان پیشرفته

شیمی درمانی

عمل جراحی

پرتو درمانی

هورمون درمانی

تصمیم‌گیری درمورد درمان

صحبت کردن در مورد بیماری با پزشک

شرکت نمودن در آزمایش‌های بالینی

۲۶ علائم رایج

حالت تهوع

درد

داروهای مسکن

مورفین

شیمی درمانی، پرتو درمانی، عمل جراحی

خستگی

تنگی نفس

از دست دادن اشتها

۳۴ درمان‌های جایگزین

طب مکمل

روش‌های ثابت نشده

۳۶ مرگ و فوت کردن

صحبت کردن درباره مرگ

یک مرگ خوب

یک زندگی خوب / یک مرگ خوب

۴۲ واژه نامه



سرطانی که پیشرفت کرده است

هر سرطانی الگوی پیشرفت خاصی را برای خود دارد. برخی از آن‌ها بسیار آهسته پیشرفت می‌کنند و برخی سرطان‌ها میل به پیشرفت سریع دارند و بعضی دیگر از آن‌ها نیز غیر قابل پیش‌بینی‌اند. برخی از انواع سرطان به عنوان خوب جواب دهنده به درمان در بعضی از افراد شناخته شده‌اند، در حالی که انواع دیگر به سختی به درمان موفقیت‌آمیز منجر می‌شوند. اگر چه بیشتر سرطان‌های ابتدایی می‌توانند درمان شوند، اما بسیاری از مردم هستند که در حال حاضر با سرطان زندگی می‌کنند و ممکن است بر اثر این بیماری فوت کنند. دانستن بیشتر درباره یک سرطان خاص می‌تواند به یک تشخیص درست از علائم و درمانی که ممکن است برای آن ارائه شود کمک کند.

سرطان پیشرفته یک واژه است که غالباً برای توصیف موارد زیر استفاده می‌شود:

- **سرطان متاستاتیک** یا **ثانویه** که بعید است به درمان جواب دهد
- **سرطان اولیه‌ای** که بعید است درمان شود

«سرطان» نامی است که برای **سلول‌های غیر عادی** که به طور غیر قابل کنترلی تقسیم و تکثیر می‌شوند، به کار برده می‌شود. وقتی سرطان آغاز می‌شود سلول‌های سرطانی در قالب یک توده یا **تومور** توسعه می‌یابند. این توده از سلول‌هاست که به عنوان سرطان ابتدایی شناخته می‌شود. اگر این سرطان ابتدایی درمان نشود، یا امکان درمان آن وجود نداشته باشد تعداد کمی از سلول‌های سرطانی می‌توانند از جای خود کنده شوند و در خلال حرکت جریان خون و یا همراه با **سیستم لنفاوی** به سایر بخش‌های بدن انتقال یابند. در آن‌جا این سلول‌ها به طور غیر قابل کنترلی تقسیم می‌شوند و توده‌های دیگری از سلول‌های غیر عادی را شکل می‌دهند. (این فرایند **متاستاز** نامیده می‌شود).

وقتی که سرطان از جایی که شروع شده بود گسترش پیدا کرد تا در قسمت‌های دیگر بدن رشد کند، به عنوان **سرطان ثانویه** یا **متاستاتیک** شناخته می‌شود. سرطان پیشرفته نمی‌تواند کاملاً درمان شود اما به هر حال غالباً این سرطان را می‌توان تا حدودی با کند کردن رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی، بعضی اوقات برای ماه‌ها یا سال‌ها درمان کرد و یا علائم آن را کاهش داد. درمان می‌تواند بعضی سرطان‌ها را برای یک دوره طولانی تحت کنترل در بیاورد و این موضوع مخصوصاً در کنترل درد مفید است.



اولین واکنش

ممکن است بگویید یا به این نتیجه برسید که به یک سرطان پیشرفته دچار هستید،
سرطانی که بهبود نخواهد یافت و احتمال درمان آن وجود ندارد.

اغلب مردم می‌گویند پی بردن به این موضوع ویران‌کننده است، حتی بدتر از وقتی که سرطان ابتدایی آن‌ها تشخیص داده شده بود. برای کسانی که حتی نمی‌دانسته‌اند یک سرطان ابتدایی داشته‌اند، تشخیص یک سرطان پیشرفته، می‌تواند ضربه‌ای مضاعف باشد. گاهی اوقات نیز آسودگی خاطری وجود دارد زیرا ممکن است گمان کنید که شاید چیزی اشتباه بوده است. تصمیم‌گیری‌های بزرگی برای طرز رفتار تان وجود دارد، این که به خانواده یا دوستان خود چه بگویید و در خانه و محل کارتان چه باید انجام دهید. این اتفاق تمام جنبه‌های زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در آغاز ممکن است قبول این که همه چیز بهبود خواهد یافت برای خانواده و دوستان خود دشوار باشد ولی آن‌ها بالاخره این موضوع را قبول می‌کنند. در هر صورت شما به احتمال زیاد مجدداً احساس عادی خود را باز خواهید یافت، پس بهتر است که برای تصمیم‌گیری در این مورد عجله نکنید.

آیا زنده خواهم ماند؟

مرگ یکی از اولین چیزهایی است که وقتی مردم در می‌یابند، سرطان‌شان پیشرفت کرده است به آن فکر می‌کنند.

این موضوع اغلب با دیگر احساسات شما در می‌آمیزد، مانند وحشت از فکر رفتن به سفری که در پیش رو دارید، و یا شاید ترس از تنهایی. این احساسات ممکن است در ابتدا شما را در هم شکند اما با گذشت زمان و کمی کمک گرفتن از اطرافیان احساسات شما به احتمال زیاد تغییر خواهد نمود.

برخی از مردم زندگی را آغاز می‌کنند هر روز و هر روز، و بعضی دیگر هم درمی‌یابند که آماده شدن برای مرگ به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی‌شان داشته باشند.

هنوز هم عمری برای زنده بودن و لذت‌هایی برای یافتن وجود دارد و البته ناامیدی هم هست، زندگی با یک سرطان پیشرفته فقط یک زندگی متفاوت است، نه صرفاً سفری به سوی مرگ.



چه کاری باید انجام دهم

بهتر است که مقداری وقت برای خود در نظر بگیرید و اجازه دهید تا اتفاقات به آرامی شما را در خود غوطه‌ور سازد. شما قطعاً به مشاوره با پزشک خود درباره سرطان تان و همچنین شرح دیدگاه‌ها و پیش‌آگهی‌های خود نیاز خواهید داشت. البته هیچ‌کس قادر نخواهد بود به شما بگوید که دوره زندگی‌تان دقیقاً تا کی به طول خواهد انجامید.

باید به خاطر داشت که برای برخی مردم درمان سرطان می‌تواند این بیماری را برای ماه‌ها یا سال‌ها تحت کنترل نگهدارد. بعضی اثرات سرطان پیشرفته مانند درد معمولاً بسیار کنترل پذیر هستند، به همین علت حتی در صورتی که امکان توقف کامل روند سرطان وجود ندارد، درمان همچنان ادامه خواهد داشت. کلیه تصمیمات درمانی در تمام مراحل بیماری بسیار مهم هستند. اغلب افراد در می‌یابند که به اطلاعات و حمایت نیاز دارند. شاید شما نیز، در خلال صحبت کردن با دیگر بیماران یا به وسیله ملحق شدن به یک گروه حمایتی برای افراد مبتلا به سرطان، دلگرمی پیدا کنید.

امید بخشیدن

زمان‌هایی که به نظر می‌رسد جای هیچ‌امیدی وجود ندارد، باید در نظر داشت همه افراد به چیزهایی نیاز دارند که برای آن امیدوار باشند، گاهی اوقات ممکن است به بهبود یافتن و زنده ماندن امیدوار بود و گاهی نیز می‌توان به سپری کردن روزهای خوب با هم‌اندیشی و عشق به خانواده و دوستان، امید داشت.

شما به احتمال زیاد امیدواری شخصی خود را پیدا می‌کنید و جایگاه و منزلت خود را حفظ خواهید نمود و از دردها رها خواهید شد.

برخی از افراد مسیر تازه‌ای را کشف می‌کنند که هرگز قبلاً آن را امتحان نکرده بودند، و در این مرحله‌ی جدید از زندگی‌شان امید تازه‌ای می‌یابند. برخی به طرح‌های کوچک «مثل برنامه‌ریزی برای شنا در دریا در تابستان سال آینده» می‌اندیشند و برخی دیگر امید را در عقاید مذهبی خود می‌یابند، و عده‌ای دیگر نیز به درک احساساتی از امید می‌رسند که بیان آن برای دیگران دشوار است.

وقتی که احساساتم را روی کاغذ می‌آورم انگار این نوشتن به بهتر شدن حالم کمک می‌کند. این پرونده در ابتدا «امید نامیده می‌شد» حالا من آن را «التیام بخش» می‌نامم. راستی در آینده باید آن را چه بنامم؟



فشار روانی

هنگامی که درمی‌یابید دیگر بعید است سرطان درمان شود، با تغییرات بزرگی مواجه می‌شوید. جسم، خلق و خوی، باورها، روابط و دیگر جنبه‌های عمده از زندگی تان همه و همه به احتمال زیاد تحت تاثیر قرار می‌گیرند.

تاثیر سرطان بر روی شما

بسیاری از مردم وقتی متوجه می‌شوند که با چه چیزی روبه‌رو هستند یک «پیچ و خم» احساسی را تجربه می‌کنند. این احساسات شامل کرحتی، ترس، خشم، افسردگی و اضطراب است. هیچ نیازی به دور کردن احساسات دردناک نیست، بهتر است به سادگی آن‌ها را حس کرد و دانست که آن‌ها در طول زمان تغییر خواهند کرد. فقط به عنوان احساساتی که همیشه وجود دارند، باید آن‌ها را پذیرفت.

تلاش برای «مثبت اندیشیدن» همیشه میسر نخواهد شد. هرآنچه را که احساس می‌کنید، تنها احساس شما است. هیچ دلیلی وجود ندارد که این اندیشیدن، خواه مثبت، خواه منفی بیماری شما را تحت تاثیر خود قرار دهد.

هنگامی که کم انرژی هستید، اغلب فکر می‌کنم که اگر یک شخص خوش نیت به من بگوید که «مثبت باش» فریاد خواهیم کشید، با این حال حتی وقتی کم انرژی هستیم می‌توانیم تصمیم بگیریم که کارهای مثبت انجام دهیم... به طرز معجزه آسا! انجام فعالیت مثبت اغلب محیط اطراف من را دگرگون می‌کند و این گونه شادابی خود را پیدا می‌کنم و جشن زندگی دوباره همه جا بر پا می‌شود.

بعد از این که شروع به کار می‌کنید، درمیان این چالش‌ها احساس موفقیت می‌تواند پدیدار شود. من از شر تمام این احساسات به درد نخور خلاص می‌شوم، من می‌خواهم سال‌ها زندگی کنم و همان شخصی خواهم شد که همیشه می‌خواستم باشم.

ممکن است شما نگرانی مالی ناشی از سرطان پیشرفته را احساس کنید. بسیاری از مشکلات، این موضوع را در مقایسه با ترس‌های دیگر سخت‌تر خواهد نمود. همچنین ممکن است به مشاوره در مورد نحوه مذاکره برای اخذ مرخصی از کار یا دریافت حق بازنشستگی پیش از موعد نیاز داشته باشید. چه استخدام باشید و چه نباشید، ممکن است واجد شرایط پرداخت هزینه‌های بیماری یا معلولیت شوید. پیشنهاد می‌شود که در این باره با یک مددکار اجتماعی صحبت کنید.



تاثیر سرطان بر روی افراد نزدیک شما

این احتمال وجود دارد که وقتی به نزدیکانتان در مورد آن چه اتفاق افتاده توضیح می‌دهید، تحمل این موضوع برای آن‌ها بسیار سخت باشد.

صحبت کردن با مردم قبلاً دشوار بود اما این بار واقعا وحشتناک است. آن‌ها این خبر را تازه شنیده‌اند یعنی آن‌ها هم هیچ زمانی برای آگاه شدن از این شرایط نداشته‌اند.

و درحالی که به زندگی خود ادامه می‌دهید، اطرافیان ممکن است حرکت بسیار آهسته‌تری داشته باشند یا اصلاً هیچ حرکتی نداشته باشند.

خانواده‌ها تمایل دارند که شما را حمایت کنند. «انگار می‌خواهند شما را لای پنبه نگه‌دارند تا از آسیب بیشتر محافظت‌تان کنند».

ممکن است مشکلات غیر قابل بیانی وجود داشته باشد، زیرا این درد می‌تواند برای همه‌ی شما بیش از اندازه بزرگ باشد.

این روش یک راه مطمئن برای به تاخیر انداختن درد است: به اشتراک گذاشتن این درد با دیگران می‌تواند یک تسکین عالی باشد.

او نگران ما بود و ما نگران او، هر کدام از ما تاب و تحمل بیشتری را برای طرف مقابل آرزو می‌کرد. وقتی که در کنار هم بودیم، هیچ کدام از ما دوست نداشتیم درباره سرطان صحبت کنیم. ما این بازی را تا آخر ادامه می‌دادیم.

گاهی اوقات دوستان و خانواده‌ی شما زیر بار نمی‌روند، آن‌ها ممکن است قادر نباشند از عهده پذیرش این موضوع که همه چیز برایتان تغییر کرده است بر بیایند. همچنین این قضیه یک یادآوری است، برای این که بدانیم همه‌ی زندگی‌ها شکننده و آسیب پذیرند. امکان دارد دوستان و خانواده‌ی شما نتوانند به چیزهایی که برای اندیشیدن بسیار دردناک است، فکر کنند.

نزدیکان شما، در ابتدا نتوانسته‌اند از عهده قبول این شرایط برآیند آن‌ها شرمسار و ماخوذ به حیا بودند و از قبول این موضوع طفره می‌رفتند.» او گفت: تمومش کن! من فقط چند تا از غده‌های شیری‌ام را از دست داده‌ام، جراحی مغز که انجام نداده‌ام. من به سرطان کشنده‌ای مبتلا نیستم، می‌فهمی؟

ممکن است متوجه شوید برخی از افراد که روزی خیال می‌کردید دوستان خوبی بوده‌اند، ارتباط خود را با شما قطع کرده‌اند. این موضوع می‌تواند بسیار آزار دهنده باشد. اما باید به یاد داشت که این یک تجربه کاملاً معمولی برای افراد مبتلا به سرطان پیشرفته است. در ضمن بعضی دیگر از دوستان شما ممکن است با درک و روشن‌فکری به این شرایط پاسخ دهند و حتی به شما نزدیک‌تر شوند.

بعضی از افراد نمی‌دانند که چه‌طور باید به چنین شرایطی پاسخ دهند. می‌توانید رک و پوست کنده با آن‌ها صحبت کنید. یا این که فقط با کسانی رفت و آمد کنید که برای همیشه آن‌ها را



در کنار خود احساس می‌کنید.

اگر بدانید که می‌توانید بر حمایت خانواده‌تان تکیه کنید بسیار خوش شانس هستید، اما این احتمال نیز وجود دارد که دوستان‌تان برای شما فوق‌العاده با ارزش‌تر از قبل شوند. در صورتی که خانواده‌ی شما در کنارتان نیستند یا موثر نیستند باید حتی بیشتر سپاسگزار دوستان‌تان باشید. ما شبکه‌ی حمایتی او بودیم، معتمدین او، خانواده او، خانواده واقعی خودش هزاران مایل دورتر از او بودند و واقعا در تماس با او نبودند، او با خانواده‌اش ارتباط نداشت و تنها زندگی می‌کرد. ما فهرست کاملی از وظایفی را که باید در قبال دوست بیمارمان در طول دوران بیماری‌اش انجام می‌دادیم در اختیار داشتیم. ما کارشناس نبودیم اما به او کمک کردیم که در خانه خودش باشد نه در بیمارستان و این درست همان چیزی بود که خودش می‌خواست.

بعضی از دوستان شما قادرند که هرچه را که می‌خواهید بگویند فقط گوش کنند، مثل شکایات، امیدها، ترس‌ها و آرزوها بدون هیچ‌گونه قضاوت کردن در باره‌ی شما و یا دخالت اضافی که یک دوست یا خویشاوند، ممکن است داشته باشد. در ضمن آن‌ها یک کمک عملی نیز خواهند بود. دوست بیمارمان وظایفی را به ما اختصاص داده بود؛ ما شریک، آشپز، راننده، ارائه دهنده‌ی اطلاعات و مسئول گرفتن بازنشستگی برای او بودیم.

کمک گرفتن

مردم از خیلی راه‌ها نگرانی خود را نشان داده‌اند، با ننگ داشتن دست من در دست خود بعد از عمل جراحی، یا اجازه‌دادن برای در آغوش گرفتن نوزادان‌شان و بازی کردن با کودکان‌شان، یا گذاشتن پیغام در دستگاه پیغام‌گیر من و ای-میل کردن بهترین آرزوهای‌شان و یا از طریق پرسیدن این‌که حالم چه‌طور است، بدون هیچ ترسی.

ممکن است مردم، در ابتدا وقتی که می‌شنوند چه اتفاقی افتاده است، بسیار مایل به کمک کردن باشند اما اگر دوستان شما بخواهند به جای این‌که به شما کمک کنند تا استقلال خود را حفظ کنید، فقط به شما ترحم کنند، این موضوع می‌تواند تبدیل به یک مشکل شود. در خواست کمک کردن ممکن است سخت باشد. تعداد کمی از ما حاضریم که نیاز خود را نشان دهیم.

بعضی از مردم در می‌یابند آسان‌تر این است که مستقیماً کمک بخواهند و عده‌ای دیگر می‌گویند: چه زیبا خواهد بود اگر، دیگران تمایل داشته باشند که فقط کار را بدون پرسیدن هیچ سوالی انجام دهند. با این حال اکثر مردم نمی‌دانند که در موقعیت‌های شبیه به این چگونه باید عکس‌العمل نشان دهند و به برخی از راهنمایی‌ها نیاز دارند.

بسیار سخت بود از دوستم بخواهم، که برای من رانندگی کند. اگر حتی شانس این را



داشته باشیم که مورد کمک کسی واقع شوم، ترجیح می‌دهم که از مسئول حمل و نقل درخواست کنم که یک راننده در اختیار من قرار دهد.

بعضی از افراد ترجیح خواهند داد که کارهایی را برای شما انجام دهند، مانند: پختن یک وعده غذا، یا بازدید از کتابخانه. ممکن است بعضی دیگر از افراد برای این که شما را به همکاری بگیرند مناسب باشند. افرادی که آن‌ها را از همکاران فعلی یا قدیمی خود می‌دانید نیز می‌توانند از این طریق قادر به کمک کردن باشند که شما را در جریان آن‌چه در محل کار اتفاق می‌افتد قرار دهند. اما گاهی اوقات ممکن است نیاز داشته باشید دوستان و خانواده برای مدتی از شما دور باشند و به این شکل به شما کمک کنند.

ما به شدت به محلی آرام برای جمع‌آوری افکار و قدرت‌مان نیاز داریم تا به ما فرصت مورد احتیاج‌مان را برای خلوت کردن باخود بدهد.
ما خودمان در صورت نیاز پیام‌های جدید را به دوستان نگران‌مان ارسال می‌کنیم.

بچه‌های کوچک

برای هرکسی این موضوع بسیار عادی است که می‌خواهد درد را از کودکان مخفی کند. ممکن است فکر کنید بهتر است، گفتن این که چه چیزی پیش آمده را به کودکان‌تان، به تأخیر بیندازد. یا حتی به آن‌ها اجازه دهید تا این انتظار را داشته باشند که همه چیز می‌تواند به حالت عادی باز گردد.

اما بهتر است که با بچه‌های کوچک‌تر صادق بود حتی زمانی که درمی‌یابیم این کار واقعا دشوار است.

بچه‌ها همیشه می‌دانند موضوعی وجود دارد که ممکن است به دلیلی از آن‌ها مخفی نگه‌داشته شود. بنابراین نیاز خواهند داشت که بیان کنند، آن‌ها هم قادرند موضوع را درک کنند. اگر قبلاً نحوه درمان سرطان برای آن‌ها توضیح داده شده است، ممکن است حالا فهم آن ساده‌تر باشد. کودکان در کل می‌خواهند، اگر شما برای مدتی در بیمارستان بستری خواهید شد یا به استراحت در خانه نیاز خواهید داشت، این موضوع را بدانند. آن‌ها می‌خواهند به این قوت قلب برسند که، حتی وقتی شما دیگر در خانه نیستید، همیشه کسی برای مراقبت از آن‌ها وجود خواهد داشت.

وقتی برای دختر پنج ساله‌اش توضیح می‌داد که می‌خواهد برای مدت زمانی طولانی در خانه نباشد، دخترک پرسید: پس چه کسی مرا از مدرسه بر می‌گرداند؟ مادرش پاسخ داد: یک آدم بسیار خاص، کسی که فکر می‌کنم تو بسیار دوستش خواهی داشت.

مخصوصا اگر تنها سرپرست خانه هستید، این کار برایتان بسیار سخت‌تر خواهد بود. باید برای



برنامه‌ریزی درباره موقعیت خود با کسانی که می‌توانند مشاوره تخصصی ارائه دهند، مشورت کنید. کودکان در هر سنی می‌توانند برای بیماری والدین‌شان احساس مسئولیت کنند. آن‌ها ممکن است تصور کنند که خودشان مرتکب اشتباهی شده‌اند که باعث شده به شما آسیب برساند.

در صورتی که فرزند یا فرزندان شما به طرز عجیبی رفتار می‌کنند، باید به دنبال دریافت هرگونه پیشنهاد و راهنمایی برای رفع این مشکل باشید و به آن‌ها اطمینان و آرامش خاطر دهید که بروز این بیماری تقصیر هیچ کس نیست.

هم‌چنین ممکن است بچه‌ها ترس این مسئله را که شاید چنین اتفاقی برای‌شان یا سایر نزدیکان‌شان نیز بیفتد را هم، داشته باشند. احتمالاً فرزندان‌تان این موقعیت را به تدریج درک می‌کنند.

وقتی موضوع ابتلا به سرطان خود را برای فرزندان‌تان بازگو می‌کنید و بعد راجع به آن پرسشی به وجود می‌آید به یاد داشته باشید:

- گوش دادن به حرفی که کودکان‌تان می‌گویند بسیار مهم است، این کار به شما احساسی را از آن‌چه که فرزندان‌تان می‌اندیشند و رفتار می‌کنند خواهد داد.

- گفت و گو کردن در باره‌ی احساسات‌تان درست به همان اندازه که واقعیت دارد، ارائه‌ی مدلی از آن‌چه که می‌اندیشید، ارائه‌ی پاسخ‌های صادقانه و روشن کردن همه‌ی سوء تفاهمات بسیار مهم هستند.

- سعی کنید که توضیح دهید چه اتفاقی در آینده خواهد افتاد. به فرزندان‌تان قوت قلب و اطمینان دهید که حتی اگر همه چیز در حال حاضر خوب نیست اما در آینده اوضاع بهبود خواهد یافت.

- تنها در صورتی به کسی قولی را دهید که اطمینان دارید قادرید بر سر قول خود بایستید. سعی کنید به عادی‌ترین شکل ممکن روال کارهای فرزند یا فرزندان‌تان را حفظ کنید. چنانچه آن‌ها شروع به انجام دادن عمل متفاوتی کرده‌اند، برای مثال اگر دائم به شما می‌چسبند، به‌طور مناسب غذا نمی‌خورند، خواب کمی دارند، از رفتن به مدرسه امتناع می‌کنند و یا پرخاشگر شده‌اند این بدین معناست که آن‌ها مضطرب هستند. اگر نمی‌توانید کاری برای کمک نمودن به فرزند یا فرزندان‌تان انجام دهید به فکر مشاوره نمودن با یک پزشک یا یک پرستار باشید. ممکن است آن‌ها بتوانند برخی خدمات حمایتی را به شما ارائه نمایند. هم‌چنین مددکار اجتماعی بیمارستان‌تان نیز ممکن است قادر به کمک نمودن به شما باشد.»

نوجوانان

درست مانند بچه‌های کوچک‌تر، نوجوانان نیز می‌توانند این موضوع را که خانواده تمام توجه



خود را بر روی عضو بیمار متمرکز نموده است، متوجه شوند. اگر رفتار آن‌ها برای درک کردن کمی سخت به نظر می‌رسد این موضوع ممکن است واکنش‌شان به این مسئله باشد که احساس می‌کنند واقعا از این مشکل آگاه نیستند و یا نمی‌توانند چیزی را تصدیق نمایند، بنابراین احساساتی مثل خشم، گناه، یا غصه و اندوه دارند.

آن‌ها به جای تمرکز کردن بر روی خودشان و یادگرفتن این که چگونه می‌توانند مستقل از والدین‌شان باشند، حالا با نیاز به حمایت از سوی سایر اعضای خانواده روبه‌رو هستند. به خاطر این فشار ممکن است آن‌ها حتی برای چیزهای بسیار کوچک برآشفته شوند.

انگار همواره شعله‌هایی از چشمه‌ی خشم در خانه‌ی ما زبانه می‌کشد و سوسو می‌زند. خشم ناشی از دیدن تبعیضی که باید بین سایر افراد خانواده گذاشت تا بتوان از عهده‌ی یک مادر بیمار برآمد. همچنین من درد بیشتری را از دیدن قربانی شدن شوهرم در این میان احساس می‌کنم.

بچه‌های نوجوان از طرق مختلفی واکنش نشان می‌دهند مثل امتناع از کمک کردن به والدین و یا تلاش برای یافتن اطمینان از وجود عشق و علاقه.

پسر من حالا ۱۴ ساله است، اما او هنوز هر وقت که بر می‌گردد محکم مرا در آغوش خود می‌فشارد و می‌گوید خیلی دوستت دارم مامان هر صبح و عصر و شب.

درست مانند بچه‌های کوچک‌تر نوجوانان هم، نیاز دارند تا برنامه‌های روزانه خود را تا اندازه‌ی ممکن خوب حفظ کنند. برنامه‌هایی مثل رفتن به مدرسه، خارج شدن از منزل، فعالیت‌های روزهای تعطیل و انجام دادن تکالیف مدرسه. اما هنگامی که شما احساس ناخوشی می‌کنید مدیریت کردن این امور ممکن است دشوار باشد و این کار مخصوصا برای والدین تنها سخت‌تر است.

اگر کسی را در خانه داشته باشید که به ازای دریافت دستمزد از شما مراقبت کند، این موضوع باعث می‌شود تا انرژی کافی برای رسیدگی به نیازهای کودکان‌تان داشته باشید.

● وقتی که همسایه‌ها، دوستان یا آشنایان‌تان می‌پرسند که برای کمک کردن به شما چه کاری باید انجام دهند، شما می‌توانید، کار خاصی را که مربوط به فرزندان‌تان می‌شود را از آن‌ها درخواست نمایید، مثلا بردن منظم بچه‌ها به تمرین ورزش.

● همچنین ممکن است نوجوانان به یک برنامه‌ریزی برای فراغت از محیط خانه نیز نیاز داشته باشند، مثلا گذراندن یک تعطیلات خانوادگی و یا یک مسافرت با دوستان و هم سن و سالان‌شان و یا شب‌گردی‌های منظم.

فرزندان بالغ

فرزندان بالغ قطعاً بیشتر راجع به این موضوع جر و بحث خواهند نمود. ممکن است احساس



کنید که تمایل دارید یا می‌خواهید که وظیفه‌ی خود را به عنوان سرپرست خانواده همچنان ادامه دهید. برای همین به همه‌ی اعضای خانواده این اطمینان خاطر مجدد را می‌دهید که همه چیز همان‌طور مانند سابق است. فرزندان بالغ می‌توانند با نیازهای کودکانه‌ی خود که از جمله‌ی آن‌ها داشتن پدر و مادرشان در کنار خود برای همیشه است، کنار بیایند.

امشب هنگامی که داشتم دختر کوچکم را که به خواب رفته بود نگاه می‌کردم گریه‌ام گرفت... من فکر کردم او دارد باخود می‌گوید: نه، تو حق نداری بمیری مامان، من هنوز برای مردن تو آماده نیستم، من هنوز به تو احتیاج دارم. آیا این افکار خود خواهانه‌اند؟ شاید، اما این‌ها احساسات واقعی من بودند.

ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا فرزندان‌تان با این شرایط سازگار شوند. احتمالا متوجه خواهید شد که آن‌ها دائما احساس نگرانی خود را آشکار یا پنهان می‌کنند.

والدین

یکی از تجربیات بسیار دردناک زندگی، سرپرستی کردن از کسی است که مبتلا به سرطان پیشرفته است. از نظر والدین‌تان انگار «باید به جنگ طبیعت بروی تا فرزندت بتواند بیشتر زندگی کند». به احتمال زیاد آن‌ها در ابتدا احساس می‌کنند که با فشار ناشی از احساس ضعف و غم و اندوه در هم شکسته‌اند اما شما باید ایمان داشته باشید که تجربیات زندگی و پختگی آن‌ها ایشان را در برابر این مشکلات حمایت خواهد نمود. ممکن است برای آن‌ها نیز زمان زیادی لازم باشد تا خود را با این شرایط وفق دهند.

من سعی کردم این موضوع را با مادرم در میان بگذارم اما او حرف مرا متوقف کرد، با خود اندیشیدم: خوب بالاخره این سرطان وجود دارد... مادرم همه‌ی درد این سرطان را تماما به موقع خودش احساس خواهد نمود، پس چرا باید از حالا سنگینی درد روی او فشار بیاورد؟

- داشتن اطلاعات درباره‌ی سرطان شما به والدین‌تان یا فرزندان بالغ‌تان کمک خواهد نمود تا از عهده‌ی رویارویی با احساسات‌شان برآیند.
- آموزش دیدن درباره‌ی روش‌های به روز کردن اطلاعات ممکن است، هرگونه ترس ناشی از تجربیات فردی گذشته آن‌ها را کاهش دهد.
- همچنین شرکت نمودن در یک دوره‌ی آموزشی، مانند برنامه آموزشی زندگی با سرطان نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

شریک زندگی

ما در این دفترک از کلمه‌ی **شریک** برای بیان معانی: زن، شوهر و نامزد استفاده می‌کنیم.



اگر شما برای یک مدت طولانی با شریک زندگی خود همراه بوده‌اید، احتمالاً دیگر بحران‌های زندگی را که در کنار هم تجربه کرده‌اید را نیز به خاطر خواهید آورد. البته ممکن است این یکی بسیار شدیدتر و کوبنده‌تر باشد.

مطالعات انجام شده بر روی زوج‌هایی که یکی از آن‌ها مبتلا به بیماری کشنده‌ای بوده است نشان داده‌اند که: یک رابطه‌ی گرم و خوب عموماً خوب باقی می‌ماند و روابطی که کم قوت بودند، همچنان کم قوت باقی می‌مانند.

ما پیش از این هم با آزمایشات و فشارهای شدید روحی و روانی زیادی در کنار هم روبه‌رو شده بودیم همیشه یک نفر از دور آن را هدایت می‌کرد و کم و بیش آن فشار را می‌پذیرفت، همیشه یک راه برای خارج شدن از این بحران وجود داشت، تا زمانی که یک سرطان تخمدان تشخیص داده شد سرطانی که فقط یک نفر از هر سه نفر مبتلا به آن شانس زنده ماندن دارند.

اغلب احساسات شما و یا حالات و طرز برخوردتان با هم هماهنگ نیستند. این حالت هم می‌تواند به ناامیدی و سرخوردگی منجر شود و هم ممکن است به شما کمک کند تا از عهده‌ی هر رویداد تازه‌ای برآیید.

ممکن است ناخودآگاه متوجه شوید که یکی از شما نسبت به شرایط ابراز امیدواری می‌کند درحالی که دیگری بسیار بدبین است.

گاهی اوقات نیز ممکن است برای شریک‌تان دشوار باشد که شما را راهنمایی کند تا یک تصمیم درست در مورد درمان‌تان بگیرید. شریک زندگی شما ممکن است با سعی کردن بیش از اندازه برای این که حمایت‌تان کند شما را در هم شکند، این کار درست به همان اندازه که او نخواهد با این اتفاق روبه‌رو شود سخت و دردناک است.

همسرم به من می‌گوید که هرچه بیشتر راجع به این موضوع صحبت کنی، این کار بیشتر تو را نگران می‌کند، او معتقد است که ما باید از فکر این مشکل خارج شویم و آن را فراموش کنیم.

عوض شدن نقش‌ها

بسیاری از افرادی که سرطان را تجربه کرده‌اند، به خصوص هنگامی که آن سرطان بیش از دوره‌ی معمول زمانی طول می‌کشد، می‌گویند که نقش‌ها و روابط آن‌ها با شریک زندگی‌شان اغلب دست‌خوش یک دگرگونی بنیادین شده است. احتمالاً با گذشت زمان متوجه می‌شوید که بسیاری از گفت‌وگوهای شما روی موضوع مراجعه نمودن به پزشک و یا گزینه‌های درمانی متمرکز شده است. همچنین ممکن است احساس کنید که نقش قبلی شما به‌عنوان یکی از والدین، و یا شریک زندگی، حالا با این تجربه‌ی سرطان دچار دگرگونی شده است. این طبیعی



است که احساس کنید، علی‌رغم تغییرات روحی و روانی دوست دارید همچنان به‌خاطر چیزی که هستید و قابلیت‌هایی که هنوز هم برای برقراری رابطه با دیگران دارید، ارزشمند شمرده شوید. احساس سرخوردگی و به درد نخور بودن به خاطر پیشرفت سرطان، در میان بیماران بسیار متداول است، اگر نتوانید در هیچ کاری از امور مربوط به افراد خانواده‌ی خود شرکت کنید، احساس ناامیدی و سرخوردگی وجود خواهد داشت و شما در معرض خطر خواهید بود. اگر چیزی را که بیشتر نیاز دارید، برای خود در نظر بگیرید و هنگامی که شرایط بسیار دشوار است از شریک زندگی‌تان همان را بخواهید، این کار می‌تواند به بهتر شدن روحیه‌ی شما کمک کند. زنان اغلب بیان می‌کنند که بزرگ‌ترین نیازشان داشتن یک شنونده‌ی دلسوز است و بسیاری از مردان هم اذعان می‌کنند که به سختی این نیاز را پاسخ می‌دهند.

من اغلب توانایی دل‌گرمی دادن به دیگران و گفتن حرف مناسب در زمان مناسب را ندارم و در عوض به یک آدم کاملاً ماهر در استفاده از ماشین ظرف‌شویی و لباس‌شویی تبدیل شده‌ام.

در هر صورت فعالیت کردن حتی فعالیت‌هایی که قبلاً هم انجام می‌شد ممکن است وسوسه‌انگیز باشد.

او فوراً یک ملک خرید، کیلومترها دورتر از همه‌جا... در یک مکان دور افتاده، مادرم هم ناراحتی خود را پنهان کرد و کارش را برای مراقبت از او کنار گذاشت.

گاهی اوقات همسران این فشار را بیش از حد تشخیص می‌دهند.

شوهرم سه هفته‌ی پیش از من جدا شد، حالا فقط سه نفر از ما این‌جا هستیم. آن اتفاق واقعا سخت بود و هنوز هم هست. اما مهم نیست ببینید که حالا من چه چیزی دارم - دو تا دختر.

گروه‌های حمایت از افراد مبتلا به سرطان

بسیاری از بیماران با پیوستن به یک گروه حمایت از افراد مبتلا به سرطان به‌طور چشم‌گیری مورد کمک واقع می‌شوند. در این‌جا شما و سایر بیماران مبتلا به سرطان می‌توانید راجع به عمیق‌ترین آرزوها و ترس‌های‌تان با یکدیگر صحبت کنید.

این‌که بتوان دور هم جمع شد و فقط گفت و گو نمود، بسیار خوب و ایده‌آل است. مانند گروه حمایتی که دوست من به آن پیوست. گروهی که همه‌ی اعضای آن با سرطان پستان زندگی می‌کردند، با یک سرطان ثانویه، بنابراین آن‌ها می‌توانستند تجربیات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند، درمان‌های متفاوت‌شان و تاثیری که آن درمان بر روی آن‌ها داشته است.

و هنگامی که هنوز در حال کنار آمدن با شرایط و موقعیت خود هستید، ممکن است احساس



کنید که هیچ تمایلی برای به اشتراک گذاشتن داستان زندگی خود با دیگران و یا شنیدن سرگذشت بقیه‌ی افراد ندارید، انگار احساس می‌کنید که هیچ گروهی برای شما مناسب نخواهد بود، اما اگر درک کنید که این کار حق مسلم شما است آن وقت از یک رابطه‌ی نزدیک با سایر اعضای گروه بهره‌خواهید برد.

مردم از قدرتی که در به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دیگران و رویارویی با حقایق به دست آورده‌اند صحبت می‌کنند، آن‌ها از خندیدن که بخش مهمی از برنامه‌ی هر گروه است نیز حرف می‌زنند.

بیمارستان شما هم ممکن است گروه حمایتی سرطان را داشته باشد، پس با پزشک یا پرستار یا مددکار اجتماعی خود این موضوع را بررسی کنید.

زندگی با برنامه‌ی آموزشی سرطان

حضور پیدا کردن در دوره‌های زندگی با سرطان بسیار ارزشمند است، تمام اعضای گروه مبتلا به یک سرطان مشابه‌اند و درمان مشابهی نیز داشته‌اند اما من جلسات ابتدایی را به خاطر می‌آورم، وقتی که نمی‌خواستیم هیچ اطلاعاتی در باره‌ی بیماری‌ام داشته باشیم و دوست نداشتیم درباره‌ی تجربیات دیگر بیماران چیزی بشنوم.

صحبت‌کردن درباره‌ی این مشکل

پژوهش‌ها نشان داده‌اند هنگامی که مردم برای ابراز نمودن احساسات‌شان باز و آزاد هستند بسیار بهتر از پس تجربه‌ی سرطان بر می‌آیند، برای مثال وقتی که راجع به خشم و ترس‌شان صحبت می‌کنند.

البته باید در نظر داشت که شما یک داده‌ی آماری نیستید و باید این کار را با شیوه‌ی شخصی خودتان انجام دهید. شاید شما یک سری افراد را در نظر خود مرتب نموده‌اید که همیشه در حل مشکلات‌تان به شما کمک می‌کنند.

و در این میان جدال سرطان پدر آغاز شد، بسیار کم درباره‌ی آن سخن به میان آورده شده است، او در ملاءعام سر خود را بالا گرفت و با تمام قدرتش با بیماری‌اش مبارزه کرد.

حتی اگر در کل عادت ندارید که راجع به نگرانی‌های شخصی‌تان با کسی صحبت کنید، باز هم ممکن است در بعضی مراحل تمایل داشته باشید که این کار را انجام دهید. شاید یک پرستار، پزشک یا هر شخص دیگری که مشکل شما را خوب می‌فهمد و احساس می‌کند، برای این کار مناسب باشد.

برخی از افراد در می‌یابند که به کمک احتیاج دارند، یادگرفتن درباره‌ی نحوه‌ی زندگی با



یک سرطان پیشرفته. ممکن است در میان گذاشتن احساسات تان با دیگران کار سختی به نظر برسد و همچنین درک این که چه واژه‌ای در مورد شرایط شما باید به کار برده شود نیز می‌تواند دشوار باشد. یافتن واژه‌هایی که احساس درست شما را القا می‌کنند، می‌تواند به بیان موقعیت تان کمک‌کند، پس تلاش خود را ادامه دهید تا زمانی که یک ترتیب درست از کمک‌هایی که نیاز دارید پیدا شود.

درمان

تشخیص ابتلا به یک سرطان پیشرفته به معنای مرحله‌ای جدید در درمان است. درست مانند سرطان ابتدایی در سرطان پیشرفته نیز دریافتن این که معنی درمان پیشنهادی برای شما چیست بسیار حائز اهمیت می‌باشد.

برخی از بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته، در مورد درمان پیشنهادی کاملاً تحقیق و بررسی می‌کنند، از پزشکان سوال می‌پرسند و هر منبعی را که در این باره در دسترس‌شان باشد مطالعه می‌کنند. برای این کار اینترنت توسط بسیاری از خانواده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. البته از آنجایی که بسیاری از اطلاعات موجود در اینترنت غیرقابل اعتماد هستند، بررسی نمودن این اطلاعات با یک پزشک ایده‌ی بسیار خوبی است.

بنابراین اگر با موضوع پوشیده‌ای مواجه‌اید که شما را نگران نموده‌است، با مراکز مربوطه تماس بگیرید و درباره‌ی آن سوال کنید.

آیا حتی سرطان پیشرفته هم می‌تواند درمان شود؟

من غرق در رویای شیرین همیشگی‌ام بودم. همان رویایی که در آن یک انکولوژیست با من تماس می‌گرفت و عمیقاً از من عذر خواهی می‌کرد، چراکه بیماری من را اشتباه تشخیص داده بود. در این رویاها او به من می‌گفت اساساً تمام مشکلی که من دارم تنها یک شکل از ناراحتی‌های داخلی است...

اگر چه سرطان اولیه گاهی اوقات می‌تواند درمان شود، سرطان پیشرفته قابل درمان نیست. ولی این موضوع به آن معنا نیست که شما باید تسلیم شوید.

دوست من در سن ۴۹ سالگی یک عمل جراحی برای برداشتن تومور از روده‌اش را پشت سر گذاشته بود و خیلی زود بعد از آن سرطان کبد هم در او تشخیص داده شد. هنگامی که ما از کشمکش‌های مربوط به درگیری برای این شرایط آسوده بودیم، او



برای آینده‌اش برنامه می‌ریخت. این برنامه‌ها صرفاً برای شش ماهی که پزشک به او زمان داده بود، نبودند.

درمان می‌تواند بعضی از سرطان‌های پیشرفته را گاهی اوقات برای ماه‌ها یا سال‌ها تحت کنترل در بیاورد. در موارد دیگر درمان می‌تواند بعضی علائم آزاردهنده مانند درد را تحت کنترل در بیاورد.

داشتن یک سرطان پیشرفته یعنی یک دنیا تردید و بلا تکلیفی به خاطر پرسش‌هایی بزرگ و این سوال که، چه مدت دیگر زنده خواهید ماند تنها یکی از کوچک‌ترین آن‌ها است. اما سؤالات بسیار استرس‌زاتر، مانند آن‌چه که آزمایشات بعدی نشان خواهد داد وجود دارد.

ممکن است دریابید که چیزهای متضادی را احساس می‌کنید، مثلاً برای درمان امید دارید و با این حال هر چه را که در آینده به ارمغان خواهد آمد می‌پذیرید.

من برای مردن نگران نیستم می‌دانم که وقتی زمانش برسد آن وقت نوبت من خواهد بود، این بدن بالاخره مستهلک خواهد شد. من فقط یک اتومبیل جدید خریدم. از اتومبیل قبلی ام ۶۰ سالی استفاده کرده بودم، بنابراین کاملاً انتظار دارم ۶۰ سال دیگر هم با این یکی رانندگی کنم من از آینده خیلی مطمئن هستم.

همه‌ی افراد مبتلا به سرطان بر اثر آن نمی‌میرند. سایر عوامل نیز می‌توانند دخیل باشند اما با این حال همه‌ی ما در مورد درمان ناموفق زیاد شنیده‌ایم، مانند زنی با یک سرطان رحم که بیان می‌کرد: هیچ کس قادر نیست برای او کاری انجام دهد که منجر به امیدواری و شادی‌اش شود.

توان بخشی

فهمیدن این موضوع که سرطان فعالیت‌های شما را محدود می‌کند بسیار ناراحت کننده است، توان بخشی راهی برای بازیابی استقلال شما در مرحله‌ای است که هنوز می‌توانید آن را مدیریت کنید.

توان بخشی شامل تقویت نمودن هر چیزی است که شما را یاری خواهد نمود تا بیشتر مستقل باشید یا راحت‌تر زندگی کنید.

توان بخشی می‌تواند شامل برنامه‌ی ورزش کردن، مدیریت نمودن درد، کمک به مشکل روده و مثانه، کمک کردن به این‌که شما به محل کار یا خانه‌ی خود بازگردید و همکاری و مشارکت نمودن با خانواده و مراقبین شما باشد.

یک occupational therapist (پزشک کار) شخص مناسبی برای پرسش در مورد هرگونه علائمی است که شما با آن مواجه هستید.

من عاشق موج سواری و پیاده‌روی بودم و این کارها را زیاد انجام می‌دادم تا بسیار فعال و پر انرژی باشم. از دست دادن این توانایی‌ها برای من یک فقدان عظیم بود. اما



دریافتیم که حتی حالا نیز وقتی واکرم را کنار می‌گذارم و اطراف حیاط قدم می‌زنم، می‌توانم تغییرات جسمی مشابهی را احساس کنم. پزشک بسیار شگفت زده شده بود که من قادرم به تنهایی با تمرین دادن به بدنم خودم را خوب نگه دارم و راه بروم. بازگشت به محل کار یک شکل از توان‌بخشی است. وقتی نمی‌توانید به مدت طولانی کار کنید یا تمام وقت مشغول کار باشید، به چیزی یا کاری نیاز دارید که یاری‌تان کند تا احساس کنید هنوز با زندگی و ارتباط با مردم درگیر هستید. این کار می‌تواند نوشتن تاریخچه‌ی خانوادگی‌تان یا ملاقات منظم با دوستان‌تان یا پیوستن به یک گروه حمایتی سرطان باشد. بیمارستان شما احتمالاً یک پزشک حرفه‌ای دارد که می‌تواند کمک‌تان نماید تا به انجام کارهای محتمل‌تر بپردازید.

تسکین درمانی

تسکین درمانی بر احساس راحتی تکیه می‌کند و بر این اساس مراقبت‌ها و حمایت‌های خود را ارائه می‌دهد. بنابراین افراد می‌توانند به معنای واقعی زندگی کنند و یک زندگی راحت داشته باشند حتی اگر بیماری آن‌ها نتواند درمان شود. اغلب مردم فکر می‌کنند که تسکین درمانی فقط برای پایان زندگی است، اما این درمان برای هر مرحله‌ای از سرطان پیشرفته مناسب است. ارائه دهندگان تسکین درمانی برای کمک کردن به تحمل ناراحتی‌های جسمی معمول مانند درد و حالت تهوع تخصص دارند، ولی با این وجود با سایر مسائل مانند مشکلات عاطفی و خانوادگی که بسیار متداول‌اند نیز آشنایی دارند. خدمات تسکین درمانی می‌تواند با هدایت پزشکان محلی و پزشکان و پرستارانی از بیمارستان یا کلینیک مربوطه رهبری شود. اما همه‌ی مراقبت‌ها و درمان‌های پزشکی را ارائه نمی‌دهد. تسکین درمانی شامل هماهنگ نمودن دریافت مراقبت‌های ارائه شده توسط پزشک، متخصص، پرستار، داوطلب کمک‌رسانی و *pastoral care workers* (مشاوران اعتقادی) می‌باشد. تسکین درمانی مرگ را به عنوان یک واقعه‌ی طبیعی در نظر می‌گیرد و زمان درمان را وقتی که طولانی‌تر کردن آن هیچ سودی ندارد، افزایش نمی‌دهد. این برنامه شامل به تاخیر انداختن پایان زندگی نیست. تسکین درمانی می‌تواند در منزل، بیمارستان یا بر روی یک تخت آسایشگاه ارائه شود.



مراقبت در خانه

تسکین درمانی می‌تواند بر پایه‌ی ارائه در منزل باشد، این خدمات اغلب شامل ویزیت شدن توسط یک حمایت‌گر داوطلب آموزش دیده می‌باشد. در صورتی که مایل باشید خدمات تسکین درمانی می‌تواند مسئول هماهنگی همه نیازهای شما باشد، که از جمله آن‌ها نیازهای کاربردی و عملی، اجتماعی و نیازهای روحی می‌باشد.

هنگامی که درمان بسیار زیاد به نظر می‌رسد

گاهی اوقات از خود خواهید پرسید آیا چنین درمانی ارزش این همه درد و رنج را دارد؟ او هیچ‌گونه تمایل بیشتری برای سوراخ سوراخ شدن یا اسکن شدن یا مبارزه کردن برای حفظ وضعیت خود نداشت. او به سادگی ترجیح می‌داد تا از زمانش با من لذت ببرد، و با فراغ بال و باورهای مذهبی‌ای که داشت الهام‌بخش اطرافیان و مراقبین خود باشد.

کیفیت زندگی برای شما چه معنایی دارد؟ اگر این کیفیت برای شما بدین معناست که دو هفته خوب در هر ماه داشته باشید، شاید بخواهید شیمی درمانی را انتخاب کنید. یا ممکن است شما برای حفظ تحرک و پویایی خود ارزش قائل باشید و یا امکان سپری کردن طولانی‌ترین زمان ممکن با خانواده و دوستان‌تان بدون نیاز به قطع درمان برایتان مهم باشد. اگر به من گفته می‌شد که فقط شش ماه وقت دارم، اما با یک درمان مشخص می‌توانم این زمان را تا یک سال افزایش دهم، اولین موضوعی که تمایل داشتم بدانم این بود که این درمان چه نوع اثرات جانبی‌ای دارد؟ و اگر آن‌ها پاسخ می‌دادند که کیفیت زندگی من تا حدود زیادی به خطر می‌افتد پاسخ می‌دادم «فراموشش کن!» من هیچ چیز بیشتری نمی‌خواهم. البته این بدان معنا نیست که من تمایل دارم این درمان را کنار بگذارم و دور از آن باشم من هنوز برای هر لحظه از زندگی‌ام مبارزه خواهم نمود.

- قبل از این که درمان خود را متوقف نمایید، زمانی را به خودتان اختصاص دهید تا در مورد تصمیم‌تان خوب فکر کنید.

- آیا احساس ناخوشایندی از عوارض جانبی درمان دارید؟ از پیشرفت بیماری یا فشار بار روانی آن ناراضی هستید؟ پس باید بدانید که برخی از این احساسات یا همه‌ی آن‌ها می‌تواند درمان شود.

- با دیگران صحبت کنید به خصوص پزشک‌تان یا هر کسی که به شما نزدیک‌تر است.
- اگر احساس عدم اطمینان می‌کنید می‌توانید با کسی صحبت کنید که کم‌تر با او صمیمی هستید از جمله مشاور، مددکار اجتماعی، این افراد می‌توانند به شما کمک کنند. پس بهتر است خودتان بسنجید که انجام چه کاری برای شما سودمندتر است.



مسئولیت تصمیمات درمانی

در حین به کار بردن درمان‌های ساده‌ای که می‌تواند زندگی را طولانی‌تر کند، وجود مداخله پزشکی همراه با آن درمان نیز می‌تواند مرگ را به تاخیر بیندازد. شاید در این میان انتخاب یا تصمیمی برای ادامه‌ی درمان گرفته شود.

البته پی‌بردن به این که ممکن است شما در این زمان پیش‌رو چه چیزی را بخواهید کمی دشوار است. بعضی از مردم آرزوهای بزرگ و محکمی دارند، و بسیاری نیز تمایل دارند که بدانند آیا هنوز هم محترم شمرده خواهند شد؟ همچنین ممکن است شما یک وکیل قدرتمند دائمی پیدا کنید (یک وکیل پزشکی)، کسی که به شما برای تصمیم‌گیری پزشکی اطمینان و مشاوره بدهد، برای این که احتمالاً به علت بیماری از گرفتن تصمیم درمانی صحیح ناتوان گشته‌اید.

امتناع از درمان پزشکی

چنانچه تمایل داشته باشید می‌توانید حتی درمان پزشکی را رد نمایید. تسکین درمانی شامل تسکین درد و تدارک منطقی غذا و نوشیدنی همواره برای شما در دسترس خواهد بود. برای این که امتناع از درمان شما قانونی و معتبر باشد لازم است کاملاً ماهیت درمان پیشنهاد شده و عواقب ناشی از امتناع از درمان را بدانید.

شما می‌توانید هر درمانی را به‌طور جداگانه رد کنید و مجبور نیستید این درمان را برپایه‌ی قانون «همه یا هیچ» قبول نمایید. یک گواهی امتناع از درمان پزشکی را تکمیل نمایید و یک طرح کلی از خواسته‌ها و تمایلات‌تان که پزشک شما باید رعایت کند ترسیم نمایید.

درمان برای سرطان پیشرفته

این بخش درمانی را توضیح می‌دهد که می‌تواند دشواری‌های علائم سرطان را آسان نماید و یا آن‌ها را تحت کنترل در بیاورد.

شیمی درمانی

شیمی درمانی یک درمان بسیار پر استفاده است که وقتی سرطان گسترش یافته است به کار برده می‌شود. شیمی درمانی استفاده از داروهای مخصوص برای کشتن سلول‌های سرطانی یا آهسته کردن رشد آن‌ها است. شیمی درمانی معمولاً بیش از چند روز و به دنبال یک دوره



استراحت ۲ تا ۳ هفته‌ای تجویز می‌شود. چندین دوره‌ی درمانی معمولاً به کار برده می‌شود. با پزشک خود در باره‌ی این که چه ترکیبی از داروها را باید استفاده نمایید و دوره‌ی درمان شما چه مدت به طول خواهد انجامید، مشورت کنید. شیمی درمانی معمولاً با تزریق دارو به داخل سیاه‌رگ انجام می‌شود. این درمان داخل وریدی نامیده می‌شود. سایر داروها ممکن است به صورت قرص برای شما تجویز شود. شیمی درمانی می‌تواند اثرات جانبی هم داشته باشد، اثراتی شامل حالت تهوع، استفراغ، افسردگی، رنگ پریدگی، ازدست دادن موهای سر و بدن، البته این عوارض موقتی هستند و می‌توان مراحل را برای جلوگیری یا کاهش آن‌ها طی نمود.

عمل جراحی

با انجام عمل جراحی می‌توان اندام تحت تاثیر قرار گرفته را برداشت و ناراحتی‌های ناشی از **تومور** را که جلوی فعالیت اندام مورد نظر را گرفته است و یا موجب خون‌ریزی گشته است را تسکین داد. حتی ممکن است به شما عمل جراحی اندام خاصی پیشنهاد شود که تحت تاثیر تومور نبوده است، برای مثال: اگر آن اندام هورمونی را تولید می‌کند که رشد تومور را تحریک می‌کند.

پرتو درمانی

پرتو درمانی سرطان را با تاباندن اشعه‌ی ایکس به منظور نابود کردن سلول‌های سرطانی درمان می‌کند، یا به گونه‌ای به آن سلول‌ها آسیب می‌زند که دیگر نتوانند تکثیر شوند. پرتو (ایکس X) می‌تواند دقیقاً محل سرطان در بدن شما را مورد هدف قرار دهد. این درمان با دقت بالایی برنامه‌ریزی شده تا کم‌ترین آسیب ممکن را به **بافت‌های** سالم بدن شما برساند. پرتو درمانی می‌تواند **تومورها** را کوچک کند یا گسترش بیشتر آن‌ها در آینده را متوقف نماید. همچنین می‌تواند علائمی ناشی از درد استخوان مربوط به **سرطان ثانویه** را تسکین دهد. از آن جایی که این درمان تنها در یک مرکز تخصصی قابل ارائه است، به این ترتیب شما ممکن است مجبور باشید که برای این دوره‌ی درمان از خانه دور باشید. درضمن تابش اشعه‌ی خارجی یا تابش داخلی نیز ممکن است برای شما در نظر گرفته شود. پرتو درمانی می‌تواند باعث خستگی، مشکلات پوستی، از دست دادن اشتها و یا سایر اثرات جانبی دیگر شود. بعضی از این عوارض موقتی هستند و بعضی دیگر ممکن است تاثیر دراز مدت داشته باشند.



هورمون درمانی

سرطان‌هایی که در پاسخ به هورمون رشد می‌کنند اغلب می‌توانند با دریافت داروهای سرکوب‌کننده‌ی تولید هورمون بدن کند شوند.

دیگر درمان‌های هورمونی می‌توانند با تاثیر هورمون بر سلول‌های سرطانی مداخله داشته باشند، اگر مبتلا به سرطان پروستات، سینه یا رحم هستید؛ در برخی مراحل درمورد درمان هورمونی خواهید شنید، این درمان‌ها انواع درمان سرطان‌هایی است که بدن شما تجربه خواهد کرد. اما همه‌ی آن‌ها احتمالاً برخی اثرات جانبی را نیز خواهند داشت.

برای زنان داروهای هورمونی ویژه‌ای علائم وابسته به یائسگی را در هر سنی که باشند، بهبود خواهد بخشید.

اگر دوره‌ی یائسگی را می‌گذرانید رده‌ای از داروها که «مهارکننده‌های آروماتوز» نامیده می‌شوند نیز ممکن است مورد استفاده قرار گیرند، و این داروها ممکن است باعث شود که احساس خواب‌آلودگی یا کندشدن نمایید.

برای مردان درمان‌های هورمونی می‌تواند ایجاد گر گرفتگی نماید.

تصمیم‌گیری در مورد درمان

فکر می‌کنید چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ چیزی که من اعتقاد دارم باید انجام دهم، آموختن بیشتر در مورد جزئیات پرونده‌ی موجود است. زیرا حالا در موقعیتی قرار دارید که باید تصمیمی گرفته شود. به یاد داشته باشید، اگرچه ممکن است پزشکان اطلاعات بیشتری داشته باشند اما آن‌ها لزوماً تصمیم‌گیری بهتری ندارند.

گاهی اوقات به نظر می‌رسد که مداوای سرطان ابتدایی ارزش قرارگرفتن تحت درمانی سخت و ناگوار را نداشته باشد. به خصوص وقتی که می‌دانید امکان درمان موفقیت‌آمیز آن وجود ندارد، انتخاب یک درمان خسته‌کننده و پرخطر چندان منطقی به نظر نمی‌رسد.

برخی از مردم احساس می‌کنند که باید با هرچه که در دسترس‌شان است مبارزه کنند. انگار بایستی از جزئیات آخرین درمان‌های کاربردی ارائه شده در خارج از کشور که از سایت‌های اینترنتی به دست آورده‌اند، مطلع باشند و در مورد آن‌ها از پزشک خود سوال کنند.

بعضی دیگر از مردم نیز، حاضرند هرچه را که دارند بدهند اما ترجیحاً از میان درمان‌های پیشنهادی حق انتخاب و آزادی عمل داشته باشند.

شاید این که چه نوع درمانی برایتان بهترین گزینه است، کاملاً روشن نباشد و تمایل داشته باشید، از پزشک‌تان راهنمایی و کمک بگیرید. به ندرت امکان دارد که لزومی داشته باشد تصمیم درمانی بسیار سریع گرفته شود، پس درباره‌ی این موضوع بیشتر با پزشک‌تان مشورت کنید و برای این کار عجله نکنید.



صحبت کردن در مورد بیماری با پزشک

ممکن است صحبت کردن صریح و بدون رو در بایستی با همه‌ی پزشکان مختلفی که به آن‌ها مراجعه می‌کنید، کار دشواری به نظر برسد. شاید فکر کنید که زمان بسیار زیادی از پزشک گرفته خواهد شد و او چنین می‌پندارد که شما تا چه اندازه گستاخ و بی‌پروایید!

اما این موضوع بسیار حیاتی است که یک ارتباط خوب، روشن و شفاف با پزشکی که درمان‌تان می‌کند داشته باشید. معمولاً زمانی به طول خواهد انجامید تا اطلاعات به آهستگی درک و هضم شوند، و یا حتی برای فکر کردن به انتخاب گزینه‌های پیشنهادی زمان بیشتری نیاز است.

طبق آن‌چه که دریافته‌ام به همه توصیه می‌کنم که در موقعیت‌های مشابه این، بپرسند و بپرسند و بپرسند و تا زمانی که پاسخ درست را دریابند، شهامت تغییر دادن پزشک خود را داشته باشند.

یک نکته‌ی حیاتی پیرامون صحبت کردن با پزشک این است که شما باید چگونه و در چه موقعیتی با او تماس داشته باشید.

هنگامی که یک مشکل غیرمنتظره به وقوع می‌پیوندد، این اتفاق می‌تواند به استرس شما بیفزاید، و شما را سراسیمه کند و ذهن‌تان را چنان مغشوش گرداند که حتی ندانید باید به چه کسی زنگ بزنید و چگونه این کار را انجام دهید.

در حقیقت شما باید در همه‌ی دفعات و زمان‌ها کاملاً مجاب شده باشید که چه کسی درمان‌های ارائه شده و امور مربوط به مراقبت از شما را هماهنگ می‌کند. از آنجایی که شما دائم از یک متخصص به متخصص دیگری مراجعه می‌کنید ممکن است سر درگم شوید که چه کسی مسئول رسیدگی به چه کاری است. اما هنگامی که یک فرد مشخص وجود داشته باشد که موقعیت شما را به‌طور منظم تحت کنترل بگیرد، آن‌گاه وجود این شخص به بهتر مدیریت نمودن زمان شما و مدیریت کردن مشکل‌تان کمک خواهد نمود.

این فرد می‌تواند وکیل شما باشد، یا یک پزشک تسکین‌درمانی، یک آنکولوژیست و یا هر عضو دیگری از تیم درمانی‌تان، که احساس می‌کنید به او اعتماد دارید و با او راحت هستید. چنانچه احساس می‌کنید که صحبت کردن با پزشک‌تان برای شما دشوار است حتی اگر بعد از چندین جلسه ملاقات هم به این نکته پی‌بردید، بسیار مهم است که این مسئله را بدون رودربایستی به او بگویید.

بسیاری از پزشکان تمایل دارند که قادر به برقرار نمودن یک رابطه‌ی خوب با بیمارانشان باشند، چرا که این رابطه به خود آن‌ها نیز بسیار کمک می‌کند.

اما به هر حال ممکن است مقداری زمان لازم باشد تا یک ارتباط خوب میان شما و پزشک معالجتان برقرار گردد. البته خود شما هم می‌توانید به بهتر شدن این رابطه کمک نمایید، برای



مثال با آماده کردن فهرستی از سؤالاتی که تمایل دارید، در خلال ملاقات خود از پزشک تان بپرسید.

پس از این که فرزندم تحت پنج رژیم درمانی متفاوت در سه بیمارستان مختلف قرار گرفت، ما به سراغ انکولوژیست اصلی او رفتیم، حالا ما او را درک می کردیم و احساس می کردیم که او نیز بهتر ما را می فهمد. به راستی چه تفاوتی ایجاد شده بود... او بیشتر می گفت، و ما هم بیشتر برایش توضیح می دادیم او حالا با شور و احساس بیشتری با ما معاشرت می کرد، و ما نیز بیشتر احساس می کردیم که حالا یک دوست دلسوز داریم تا یک پزشک غریبه.

تمام بیماران حق دارند که به جست و جوی یک ایده‌ی درمانی دوم از یک پزشک دیگر باشند. متخصص و یا پزشک عمومی شما می تواند شما را به متخصص دیگری ارجاع دهد. می توانید درخواست کنید که یک نسخه از پرونده‌ی شما برای پزشک فرعی تان هم ارسال شود. انجام اسکن و عکس برداری با اشعه‌ی ایکس را درخواست دهید و آن‌ها را برای قرار ملاقات جدید خود ارائه دهید.

شرکت نمودن در آزمایشات بالینی

شما ممکن است مشمول شرایط شرکت نمودن در آزمایشات بالینی باشید. آزمایشات بالینی یک بخش حیاتی برای تحقیق در مورد یافتن بهترین درمان ممکن برای سرطان می باشد. پزشکان آزمایشات بالینی را برای انجام آزمایشات جدید، به کار می برند، تا متوجه شوند که آیا درمان‌های جاری بهتر از درمان موجود است یا خیر.

چنانچه این درمان به خوبی درمان استاندارد یا بهتر از آن باشد، پزشک شما یک آزمایش بالینی را برایتان توضیح خواهد داد.

بسیاری از مردم در سراسر جهان در آزمایشات بالینی که تاثیر خوبی در ارتقاء درمان سرطان دارد، شرکت می کنند. به هر حال حق شرکت در آزمایشات بالینی همیشه با خود شماست. اگر دارای شرایط شرکت در آزمایشات بالینی هستید اطمینان حاصل کنید که کاملاً دلیل این آزمایشات و این که معنی آن برای شما چیست را می دانید.

به یاد داشته باشید که، چه بخواهید در این آزمایشات شرکت کنید و چه نخواهید این کار را انجام دهید، ممکن است تمایل داشته باشید تا پاسخ سؤالاتی نظیر سؤالات زیر را بدانید.

● چه درمان‌هایی اجرا خواهند شد و چرا این درمان‌ها اجرا می شوند؟

● این درمان شامل چه آزمایشاتی است؟

● خطرات احتمالی یا اثرات جانبی آن چیست؟

● این دوره‌ها چه مدت به طول خواهد انجامید؟



- آیا نیاز خواهد بود که برای درمان در بیمارستان بستری شوید؟
- اگر هرگونه مشکلی هنگامی که شما تحت این آزمایشات هستید رخ دهد، چه کاری انجام خواهید داد؟

چنانچه تمایل دارید به‌طور تصادفی فقط در یک جلسه از آزمایشات بالینی شرکت کنید، باز هم یکی از این دو بهترین درمان موجود را دریافت خواهید کرد، یا یک درمان امیدبخش جدید یا یک درمان تصادفی. حداقل با این کار، همیشه بهترین گزینه درمانی در دسترس خواهد بود. اگر شما به یک برنامه‌ی آزمایشات بالینی پیوندید، حق خواهید داشت که در هر زمانی که تمایل داشتید از این برنامه خارج شوید و آن را کنار بگذارید و انجام این کار روند درمان شما را به‌خطر نخواهد انداخت. گرچه حق این تصمیم‌گیری که در آزمایشات بالینی شرکت کنید یا خیر همیشه با خود شما خواهد بود، اما چنانچه تمایلی برای شرکت نمودن در چنین آزمایشاتی ندارید، درمورد بهترین درمان موجود با پزشک خود صحبت کنید.

علائم رایج

شما با بسیاری از علائم مختلف، در زمان‌های متفاوت آشنا خواهید شد. بعضی از این علائم از اثرات جانبی درمان هستند، در حالی که دیگر عوامل ناشی از خود سرطان می‌باشند. به یاد داشته باشید که همه‌ی علائم مربوط به سرطان نیستند. همان‌طور که می‌دانید، این که بتوان در دفترکی با این اندازه تمام علائم رایج را پوشش داد غیرممکن است. بنابراین ما در این جا تنها بعضی از رایج‌ترین علائم مانند: حالت تهوع، درد، خستگی مزمن، تنگی نفس و رنگ پریدگی را توضیح و شرح خواهیم داد. ممکن است مواقعی هم وجود داشته باشد که شما به مشورت فوری در مورد هر یک از مواردی که ممکن است به دلیل سرطان دچار آن شوید نیاز داشته باشید. این نکته بسیار حیاتی است که بدانید کدام پزشک یا پرستار است که می‌توانید در هر ساعتی از شبانه‌روز با او برای درخواست کمک احتمالی تماس بگیرید.

حالت تهوع

درست مثل هر علامت دیگری ضروری است که قبل از تصمیم‌گیری درمورد بهترین روش مقابله با حالت تهوع، ابتدا دریابیم که علت این مشکل چیست. حالت تهوع علامتی از وجود



ناراحتی است که می‌تواند به علت موارد زیر باشد:

- درمان به وسیله‌ی شیمی درمانی یا پرتو درمانی
- محل و موقعیت سرطان
- استرس و نگرانی
- نامتعادل بودن مواد معدنی موجود در خون مانند کلسیم
- مصرف داروهای کنترل کننده‌ی سایر علائم، مانند مورفین برای کنترل درد
- انسداد روده یا بلوکه شدن روده
- افزایش فشار در مغز که ناشی از وجود غده سرطانی در آن یا تاثیر سرطان بر مایعات اطراف نخاع شوکی (مغز تیره) است.

افراد بسیاری از حالت تهوع انتظاری (شرطی) شکایت می‌کنند. این حالت تهوع واکنشی است که بدن شما و سلول‌های تان یادگرفته‌اند و موقعی که متوجه می‌شوید دوباره وقت شیمی درمانی فرا رسیده‌است، این حالت بروز می‌کند.

وقتی که به سمت محل شیمی درمانی رانندگی می‌کنید و یا اطراف محلی که یکبار در آنجا شیمی درمانی انجام داده‌اید قدم می‌زنید، ممکن است حالت تهوع حتی بدتری را نیز تجربه کنید، این پاسخ می‌تواند یک نوسان شدید و ناخوشایند مربوط به خود حالت تهوع باشد. شما نباید این حالت تهوع را نادیده بگیرید و کنار بگذارید. پس حتماً به پزشک یا پرستار خود این موضوع را اطلاع دهید. آن‌ها علت این مشکل را شناسایی خواهند نمود. بنابراین درمان صحیح و درست آن می‌تواند به شما ارائه شود. درمان حالت تهوع شامل موارد زیر می‌باشد:

- تعدیل در رژیم غذایی
- دریافت داروهای ضد تهوع به صورت منظم و قبل از درمان درد و یا دریافت آن در دوز بالاتر
- تکنیک‌های کاهش استرس
- داروهایی که سطح کلسیم را در خون کاهش می‌دهند.

درد

تعداد زیادی از افراد مبتلا به سرطان پیشرفته درد را هم تجربه می‌کنند. اما همیشه امکان کاهش این درد و یا آرام کردن آن به‌طور کامل وجود دارد.

همه افراد مبتلا به سرطان پیشرفته، لزوماً درد فزاینده‌ای را به عنوان پروسه‌ی سرطان تجربه نمی‌کنند.

درد بستگی به محل سرطان در بدن و اندازه آن دارد. اگر شما تجربه درد را داشته‌اید، در بسیاری موارد این درد می‌تواند، کنترل شود. زمان کوتاهی به طول خواهد انجامید تا روش



صحیح کنترل درد تشخیص داده شود.

مدیریت نمودن درد یک زمینه تخصصی برای پزشکان و پرستاران می‌باشد. درمان تسکینی به کنترل درد اختصاص داده شده است.

ممکن است درد دائماً بیاید و برود. این درد ممکن است در بعضی نواحی بدتر از سایر نواحی باشد. ثبت نمودن مکان و زمان و موضع دردتان می‌تواند به پزشک شما کمک کند تا بهترین راه تسکین دردتان را تدبیر نمایید. آیا این درد در زمان خاصی بدتر می‌شود؟

این درد تا چه اندازه آزار دهنده است؟ سعی کنید تا درد خود را از شماره‌ی یک تا ده امتیازبندی کنید، با بیان شماره‌ی یک یعنی هیچ دردی وجود ندارد و با شماره‌ی ده می‌گویید که این بدترین دردی است که می‌توانید تصور کنید.

عموماً درد می‌تواند کنترل شود، راه‌های زیادی برای کنترل نمودن درد وجود دارد. که شامل موارد زیر می‌باشد:

- درمان دارویی شامل استفاده از **مورفین**، کودئین، پاراستامول
 - درمان علت درد به کمک **شیمی درمانی**، عمل جراحی، **پرتو درمانی** (به تنهایی یا همراه با هم).
 - ندرتاً «بلوک عصبی» هنگامی که هدف یا موضع درمان دارویی کارآمد نیست استفاده می‌شود.
- ترکیبی از روش‌های فوق می‌تواند منجر به دستیابی به بهترین نتیجه ممکن شود. چگونگی و محل وقوع درد و تاثیر آن بر زندگی شما می‌تواند تغییر کند.

بازبینی منظم توسط یک متخصص کنترل درد، منجر به دستیابی به مطمئن‌ترین نتیجه‌ی موجود خواهد شد. هریک از روش‌های اصلی درمان درد به صورت خلاصه در ادامه توضیح داده شده‌اند.

داروهای مسکن

داروهای مسکن ممکن است داروهای ملایمی باشند. مانند آسپرین و یا پاراستامول. متعادل کننده‌ها و به تاخیر اندازنده‌های درد، مانند کودئین یا ضد دردهای قوی مانند **مورفین**. داروهای مسکن ممکن است به صورت قرص و یا سایر ترکیبات خوراکی و یا شیاف‌ها و (**patches**) تجویز شود و یا به صورت تزریقی باشد. سایر داروها نیز ممکن است تجویز شود مانند داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (**NSAIDs**) و داروهای ضد افسردگی.

قصد پزشک این خواهد بود که داروی مناسب و دوز مناسب آن و همچنین دوره‌ی تناوب صحیح



دریافت دارو تجویز شده را بیابد. و همچنین بهترین شیوه‌ی ارائه‌ی آن برای شما را بفهمد برای مثال (قرص یا تزریق) و همچنین هدف کنترل اثرات جانبی نیز خواهد بود. این کار ممکن است شامل امتحان کردن سایر داروها با دوز متفاوت باشد. وقتی که اثر بخشی داروهای ضد درد رایج به اندازه‌ی کافی طولانی نیستند، این دوز یک بار دریافت می‌شود. **من دریافت‌ه‌ام که گرفتن یک تصمیم برای شروع مصرف مورفین بر پایه‌ی یک دریافت منظم کار بسیار دشواری است، اما با گرفتن این تصمیم من شروع به مصرف قرص مورفین با دوز پایین کردم، به مدت هجده ماه و بدون هیچ‌گونه اثر جانبی محسوس. بدون مورفین این درد حالا می‌توانست برای من بسیار ناتوان‌کننده باشد به گونه‌ای که نتوانم هیچ یک از کارهایم را انجام دهم.**

مورفین

مورفین یکی از متداول‌ترین داروهای مورد استفاده برای کنترل و تعدیل درد مزمن سرطان است. این دارو به دو شکل سریع عمل‌کننده و طولانی عمل‌کننده وجود دارد. مورفین ده‌ها سال است که به عنوان یک مسکن مورد استفاده قرار می‌گیرد. متأسفانه این دارو چندان در بین مردم خوش‌آوازه نیست، زیرا برخی از افراد آن را در ارتباط با مواد اعتیادآور می‌دانند و اغلب فکر می‌کنند مورفین تنها برای افراد در حال مرگ استفاده می‌شود. باید در نظر داشت که:

- اگر شخصی برای تسکین درد از مورفین استفاده نماید به آن معتاد نمی‌شود.
 - مورفین یک تسکین‌دهنده درد بسیار موثر است. این دارو می‌تواند برای مدت طولانی و در صورت لزوم با دوز افزایش‌دهنده استفاده شود.
 - مصرف مورفین نباید تنها محدود به زمانی که درد واقعاً بد می‌شود باشد.
 - خواب‌آلودگی ناشی از مورفین، پس از دو روز کاهش می‌یابد. و افراد می‌توانند فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرند.
 - مورفین منجر به یبوست می‌شود. مصرف منظم ملین‌ها می‌تواند این مشکل را کاهش دهد و یا جلوی بروز آن را بگیرد.
 - مورفین هنگامی که منظم مصرف شود بسیار موثرتر است. حتی اگر هیچ دردی وجود نداشته باشد پس بهتر است همواره بدون درد سرکرد تا این‌که منتظر بود تا هنگام بازگشت درد آن را درمان نمود.
 - بعضی از مردم به علت یک سری عوارض جانبی مانند حالت تهوع قادر به تحمل مورفین نیستند، سایر داروها می‌تواند برای این افراد موثر باشد.
- تعداد کمی از افراد که مورفین مصرف می‌کنند دچار توهم می‌شوند، به این معنی که چیزی



را می بینند یا می شنوند که وجود خارجی ندارد و واقعی نیست. توهم ممکن است عجیب و ترسناک باشد.

اگر چنین اتفاقی پیش آمد به پزشک خود اطلاع دهید. پزشکان قادر خواهند بود تا سایر روش‌های کنترل درد را برای شما تجویز کنند.

شیمی درمانی، پرتو درمانی و عمل جراحی

شیمی درمانی، می‌تواند در بعضی موارد، وسعت سرطان را کاهش دهد مثلاً در مواردی که درد ناشی از اندازه‌ی سرطان و محل آن در بدن است.

پرتو درمانی نیز می‌تواند بعضی علائم مانند، سردرد ناشی از افزایش فشار در مغز را که به علت متاستاز مغز به وجود می‌آید را کاهش دهد. هنگامی که این درمان‌ها صرفاً برای کنترل علائم استفاده می‌شوند، دوره پرتو درمانی معمولاً بسیار ساده‌تر و کوتاه‌تر از زمانی است که از آن برای درمان سرطان ابتدایی استفاده می‌شود.

عمل جراحی ممکن است برای بهبود نتایج ناشی از شیمی درمانی و پرتو درمانی به وسیله‌ی کم نمودن اندازه‌ی سرطان استفاده شود، همچنین ممکن است برای درمان یک شرایط سخت و جدی مانند انسداد روده‌ی ناشی از درد مورد استفاده قرار گیرد.

خستگی

برای بسیاری از مردم، خستگی شدید و ثابت و دائمی خود می‌تواند یک مشکل قابل توجه باشد. این خستگی می‌تواند برای شخصی که آن را تجربه می‌کند و اطرافیان او بسیار ملال‌آور باشد. برخی از مردم بیان می‌کنند که این خستگی بسیار بدتر از هر درد و حالت تهوعی است که تا به حال تجربه کرده‌اند.

خستگی می‌تواند ناشی از یک طیف وسیع مشکلات، شامل موارد زیر باشد:

- گسترش یافتن سرطان
- درمان‌های سرطان، مانند شیمی درمانی و پرتو درمانی
- ناراحتی و استرس و اندوه
- عدم وجود خواب کافی
- داروهایی مانند (analgesics)، ضد افسردگی و مسکن
- کم خونی
- عفونت

متأسفانه درمان موفقیت‌آمیز خستگی به اندازه درمان بعضی دیگر از عوامل ساده و سرراست



نیست، این کار ممکن است بسیار دشوار باشد. برای مثال: آن چه که یک شخص به عنوان خستگی مزمن از تجربه خود توصیف می کند، ممکن است از نظر سایر افراد تنها یک خستگی ساده باشد.

خستگی عجیبی بود. چنان احساس فقدان انرژی می کردم که انگار یک نفر دو شاخه‌ی من را از پریز برق درآورده است... به راستی که واژه‌ها قادر به توصیف این خستگی نیستند.

بهترین کارهای قابل انجام دادن هنگامی که چنین خستگی‌ای را تجربه می کنید شامل موارد زیر می باشد:

- درباره‌ی این خستگی با دوستان، بستگان، آشنایان و حامیان خود صحبت کنید. این کار به آن‌ها کمک می کند تا بفهمند شما دقیقاً چه احساسی دارید.
- برنامه‌ریزی کنید تا کارها را در موقعی از روز انجام دهید که خستگی تان شدت کمتری دارد. برای بسیاری از افراد صبح‌ها بهترین موقع روز است.
- برای انجام دادن فعالیت‌های تان برنامه‌ریزی نمایید. با این کار شما انرژی تان را برای کارهایی که انجام دادن‌شان برایتان واقعا ضروری است ذخیره می کنید.
- در طول روز خواب کوتاهی داشته باشید، خواب سبک به شما اجازه می دهد تا احساس بهتری داشته باشید، درحالی که هنوز خواب شبانه‌ی راحت خود را هم دارید.
- ورزش‌های سبک انجام دهید، مانند پیاده‌روی تا صندوق پست و یا پایین آمدن از تخت برای صرف وعده غذایی، این کار به حفظ «قدرت عضلانی» شما و همچنین حفظ حالت طبیعی تان کمک می کند.
- نوشیدنی‌های پرکالری و پرانرژی بنوشید. این کار می تواند روند کاهش وزن شما را کند نموده و به قوی ماندن ماهیچه‌های تان کمک نماید.

چنانچه ضعیف‌تر شدید و یا بیشتر احساس خستگی نمودید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید علت این خستگی ممکن است، برخی از ناراحتی‌های قابل درمان باشد، مانند کم‌خونی یا عدم تعادل مواد معدنی موجود در خون.

تنگی نفس

برخی از افراد مبتلا به سرطان پیشرفته تنگی نفس را هم تجربه می کنند. به احتمال زیاد این احساس برای شما بسیار ترسناک است به خصوص اگر متوجه شوید که خودتان هم گاهی اوقات تنگی نفس را احساس می کنید. آهنگ نفس کشیدن تان بالا می‌رود و نمی‌توانید کنترل نفس کشیدن تان را به دست بگیرید.



درمان تنگی نفس به علت بروز آن بستگی خواهد داشت. اگر مایعات زیادی اطراف شش‌های شما وجود داشته باشد، ممکن است بریده بریده نفس بکشید، (نتوانید به صورت عادی تنفس کنید).

چنانچه این مایعات عفونی باشند ممکن است درمان دارویی برای آن تجویز شود. این مسئله می‌تواند، به علت خود سرطان، یا زخم‌های ناشی از **پرتو درمانی** باشد. آسم هم ممکن است وجود داشته باشد. علت بروز این مشکلات هرچه که باشد، احساس ناراحتی و عصبانیت می‌تواند آن را بدتر کند.

تا هنگامی که برای دریافت نتیجه‌ای اثربخش منتظر درمان هستید، می‌توانید تغییرات ساده‌ای را نیز در اطراف خود ایجاد کنید. اول سعی کنید که آرام باشید. بهتر است که یک پنکه در اتاق خود داشته باشید و یا کمی پنجره را باز نمایید، و اجازه دهید که هوا به آرامی نزدیک صورت‌تان جا به جا گردد.

از جای خود بلند شوید تا نفس کشیدن‌تان ساده‌تر شود، یا در حالت استراحت روی میز به جلو خم شوید. بنابراین می‌توانید در موقعیت درست و مناسب‌تری بخوابید.

ممکن است که تمایل داشته باشید تکنیک‌های نفس کشیدن را به تنهایی یا همراه با یک شخص دیگر تمرین کنید. سعی کنید همراه با یک شخص دیگر نفس بکشید. به خصوص سعی کنید با کسی این تمرین را انجام دهید که سرعت نفس کشیدن‌تان را پایین می‌آورد. این کار ممکن است در طول نفس کشیدن‌تان هم اتفاق بیفتد و یا در زمان دیگری مثل موقع تمرین کردن.

بعضی از مشکلات تنفسی با اکسیژن برطرف می‌گردند و این درمان معمولاً در صورت لزوم در دسترس است.

از جمله موارد بسیار مفید برای کنترل نمودن درد می‌توان به مورفین اشاره نمود: مورفین در دوز پایین برای تسکین و برطرف نمودن تنگی نفس و سرفه، بسیار موثر است. این نکته بسیار مهم است که راجع به هرگونه ترسی که در مورد نفس کشیدن دارید، با پزشک‌تان یا سایر اعضای تیم درمانی‌تان بحث و مشورت نمایید.

از دست دادن اشتها

از دست دادن اشتها یکی از رایج‌ترین مشکلات پیش‌روی افراد مبتلا به **سرطان پیشرفته** است. این مسئله ممکن است ناشی از بیماری، درمان، خستگی، تغییر در حس چشایی، درد، عدم فعالیت، افسردگی، حالت تهوع و استفراغ باشد.

ممکن است وارد مرحله‌ی جدیدی از درمان شوید، مرحله‌ای که احساس می‌کنید، انگار تمایل ندارید هیچ چیزی بخورید. این مرحله ممکن است چند روز یا چند هفته به طول بینجامد و یا



می‌تواند تبدیل به حالت عادی شما شود. ممکن است قادر نباشید که فقط از راهی که همیشه غذا می‌خوردید غذا بخورید.

برخی از ایده‌هایی که می‌تواند برای بهبود اشتهای شما مفید باشد شامل موارد زیر است:

- از وعده‌های غذایی کوچک استفاده کنید و در طول روز میان وعده میل نمایید.
- از یک بشقاب کوچک استفاده کنید تا به نظر نرسد که مقداری از غذا باقی مانده است. مصرف یک پیمانه دسر هم یکی دیگر از ایده‌های پیشنهادی است.
- غذاهای نرم و مرطوب میل نمایید، برای مثال تخم مرغ نیمرو که اغلب خوردن آن آسان است و زخم‌های دهان را کم‌تر آزار می‌دهد.
- برای افزایش کالری و مواد مغذی، میوه‌ها و بستنی را به نوشیدنی خود بیفزایید.
- اگر غذاهای جامد همیشه برایتان دل‌پذیر نیست، از متخصص تغذیه‌ی خود سؤال کنید که آیا استفاده از یک مارک تجاری مکمل غذایی از پیش آماده برای شما مناسب است یا خیر. این مکمل‌ها می‌توانند، غذای جامد را مغذی‌تر کنند.
- همواره از یک لیوان نیمه‌پر مایعات را بنوشید. اگر یک لیوان نصفه را کاملاً بنوشید، احساس رضایت‌بخش‌تری به شما دست می‌دهد تا این‌که نصف یک لیوان پر را بنوشید و نصف آن باقی بماند.
- وقتی که پای مزه‌ی غذا درمیان است آبلیمو و نمک هم می‌تواند غذا را دل‌پذیرتر کند!
- سالاد یا غذاهای سرد به بهبود حالت تهوع کمک خواهد نمود، چرا که بوی بعضی غذاها ممکن است آزاردهنده باشد.
- ممکن است تمایل داشته باشید که جرعه جرعه از مایعات بنوشید و به دنبال آن بیسکویت یا یک چیز سبک میل کنید.
- از غذاهای چاق‌کننده و سنگین و همچنین غذاهای مملو از شکر اجتناب کنید.
- سعی کنید که مقدار کم غذا را به صورت منظم میل کنید، بنابراین معده‌ی شما هرگز کاملاً خالی نمی‌ماند.
- غذاهای سرد راحت‌تر از غذاهای داغ جذب بدن می‌شوند.
- بنا به میل خود از میوه‌های مورد علاقه‌تان بیشتر استفاده کنید.
- چنانچه به دلیل وجود زخم‌های دهانی نمی‌توانید به‌طور مناسب غذا بخورید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. این زخم‌ها ممکن است قابل درمان باشد.

چنانچه دچار یبوست هستید به پزشک یا پرستارتان اطلاع دهید. یبوست به علت از دست دادن اشتها و حالت تهوع در میان بیماران بسیار رایج است. و داروهای کشنده‌ی درد قوی اغلب آن را بدتر می‌کند. با یک متخصص تغذیه و یا یک متخصص سرطان در این باره صحبت کنید.



همچنین می‌توانید از پزشک‌تان، مسئولان بیمارستان‌تان و یا مراکز مربوطه سؤال کنید. پس از اخذ اطلاعات کافی به دست آمده از برخی از جدیدترین آزمایشات موجود، ما تشخیص دادیم که بهتر است این طرز غذاخوردن سالم را حتی وقتی که به تهران برمی‌گردیم نیز، همچنان ادامه دهیم. اما در مسیر راه به طرف خانه، به ما ثابت شد که تقریباً غیرممکن است که بتوان یک غذای سالم را در روز جمعه از شهرهای بین راه خرید!

درمان‌های جایگزین

طب مکمل

وجود درمان‌های مکمل ممکن است برای افزایش احساس کنترل شما برآن چه که برایتان اتفاق می‌افتد، مفید باشد و احساس ناتوانی شما را کاهش دهد، و استرس و خشم‌تان را پایین بیاورد. و اوضاع شما را بهبود بخشد. برخی از درمان‌های مکمل ممکن است، مقدار نیاز به درمان دارویی برای کنترل درد را کاهش دهد.

دعا کردن بخشی از برنامه‌ی مقابله با استرس من را تشکیل می‌داد. من به احساس مکاشفه در نیازهای معنوی خو گرفته بودم. این حالت قبل از این که من دچار سرطان شوم متوقف شده بود. این دعا و نیایش همان کاری بود که من همیشه می‌دانستم باید به دنبال آن باشم، اما همواره مشغول کارهای روزمره‌ام بودم و برای آن وقت نداشتم. برخی از مردم درمی‌یابند که مدیتیشن و سایر تکنیک‌های آرامش‌بخش، می‌تواند اوضاع روحی آن‌ها را ارتقاء بخشد و بعضی اوقات در تسهیل دردشان مفید باشد.

یوگا و تائیچی و تصویرسازی در ذهن، می‌توانند، شما را برای چند ماه از استرس دور کنند. انجام دادن ماساژ هم می‌تواند ایده‌ی خوبی باشد، اما اگر مناطقی در بدن شما وجود دارد که نباید لمس شود، از کارکنان کلینیک درباره‌ی آن اطلاعات کسب کنید.

هیپنوتراپی تکنیک دیگری است که می‌تواند به تسکین نگرانی و عصبانیت و مقابله با درد کمک نماید. درمان تکمیلی می‌تواند، بخشی از برنامه‌های هماهنگ کننده‌ی درمان باشد. برای مثال، **مراقبت‌های تسکین درمانی** می‌تواند مشمول موارد درمان تکمیلی باشد و به وسیله‌ی آن تنظیم شود.

من یک سری از نوارهای کاست را که هیپنوتراپیستم برایم درست کرده بود را در اختیار داشتم و آن‌ها را به صورت منظم و روزانه گوش می‌دادم، درضمن من درمان



پیشنهادی او را با مراجعه به هیپنوتراپیست دیگری تکمیل کردم. من متوجه شدم که روش آن‌ها تنها تفاوت کوچکی با هم دارد. من از این نوع درمان بسیار لذت می‌برم زیرا احساس می‌کنم که شخصی هستم که در حال تجدید قوا است.

روش‌های ثابت نشده

بعضی از مردم که سرطان آن‌ها گسترش یافته و درمانش نامحتمل است، از درمان‌های منظم پزشکی دور می‌شوند. زیرا احساس می‌کنند که این درمان‌ها آن‌ها را نابود می‌کند. شاید شما به امتحان کردن روش‌های ثابت نشده هم فکر کنید. به خصوص اگر به نظر برسد که این راه‌ها به درمان منجر می‌شود. روش‌های ثابت نشده درمان‌هایی هستند که در آزمایشات بالینی امتحان خود را پس نداده‌اند، و یا به صورت علمی تاثیرگذاری آن‌ها ثابت نشده است.

بسیاری از این درمان‌ها در کتاب‌های مختلف و یا در خلال سایت‌های اینترنتی برای بیماران ترویج می‌شوند. این روش‌ها شامل موارد زیر است:

رژیم‌هایی که هرکدام از گروه‌های غذایی را به کلی حذف می‌کنند. اضافه نمودن مکمل‌های غذایی، درمان با سلول‌های جدید، ریز موج درمانی، اکسیژن درمانی و laetrile (داروهای گیاهی جنجال‌برانگیز برای درمان سرطان) و یا سایر فرآورده‌های گیاهی.

بعضی از این روش‌های ثابت نشده مضر هستند، مانند دریافت دوز بالا و کنترل نشده ویتامین در حین شیمی درمانی و یا غذاخوردن طبق رژیم‌هایی که گروه‌هایی از مواد غذایی را که برای سلامتی و خوب باقی ماندن شما لازم هستند را کنار می‌گذارد.

از مضرات دیگر روش‌های ثابت نشده این است که:

- ممکن است بسیار گران باشند.
- گاهی اوقات انجام دادن این درمان‌ها نیازمند آن است که شما به کشور دیگری سفر کنید یا سفرهای بین ایالتی داشته باشید.
- عموماً پول و وقت و انرژی شما را هدر می‌دهند.
- ممکن است از نظر جسمی استرس‌زا باشند.
- اغلب نیازمند ایجاد تغییرات بزرگ در سبک زندگی شما هستند.

بسیاری از مردم پول و وقت زیادی را صرف پی‌گیری روش‌های ثابت نشده‌ای که مطلوب از کار در نمی‌آیند می‌کنند، و سپس تنها نتیجه‌ای که عایدشان می‌شود زمان هدر رفته است! گاهی پزشکان ارائه‌دهنده روش‌های ثابت نشده کاری می‌کنند که افراد، وقتی که درمان‌شان موفقیت‌آمیز واقع نشد، خود را مقصر بدانند. این کار ناعادلانه، غیر موجه و بی‌ثمر است و علامت واضحی است برای این که به شما بگویند نباید این راه را ادامه دهید.



راجع به همه‌ی اطلاعاتی که می‌خوانید یا در مورد سرطان کسب می‌کنید خواه از طرف یک پزشک متخصص به دست آمده باشد خواه از یک پزشک ارائه دهنده‌ی روش‌های ثابت نشده، ارائه شده باشد:

- سؤالات خود را بپرسید
 - پی‌گیر تایید مطالب ادعا شده باشید
 - اطلاعات حمایتی را پی‌گیری کنید
 - و از این موضوع که پزشک‌تان ماهر و قابل اعتماد است اطمینان حاصل کنید.
- تنها یک یا دو کتاب که توسط افرادی که یک درمان معین را گذرانده‌اند نوشته شده است، مدارک معتبری نیستند. بنابراین در مقاله‌هایی که از نظر پزشکی به رسمیت شناخته شده‌اند و یا مجله‌های علمی معتبر، به دنبال جست و جوی اطلاعات باشید.
- برای این کار فهرست مجلات پزشکی معتبر در [pubmed](#) (پایگاه اطلاع رسانی بین‌المللی مجلات پزشکی وجود دارد).
- چنانچه برنامه‌ای برای به کار بردن روش‌های ثابت نشده دارید، اجازه دهید که پزشک‌تان از این موضوع مطلع باشد. این کار به همه پزشکان درمان‌گرتان کمک خواهد نمود تا نیازهای شما را درک نمایند و به شما مشاوره ارائه دهند که به چه شکل از هرگونه عوارض جانبی نامطلوب امتناع کنید.

مرگ و فوت کردن

این بخش برای افرادی نوشته شده است که می‌دانند، زمان زنده ماندن‌شان به خاطر ابتلا به سرطان محدود گشته و خواستار برخی ایده‌ها و سیاست‌ها برای پاسخ دادن به شرایط و به کار بستن آن‌ها برای نیازهای خودشان می‌باشند.

این موضوع که بسیاری از افراد بشر از صحبت کردن راجع به مرگ و فوت کردن اجتناب می‌ورزند، بسیار متداول است.

پس بسته به احساسی که خودتان دارید خواندن این بخش را تا زمانی که آمادگی لازم برای آن را به دست آورید کنار بگذارید.

صحبت کردن درباره‌ی مرگ

ممکن است زمان‌های سختی هم وجود داشته باشد، اوقاتی که شما احساس می‌کنید دچار افت



روحیه شده‌اید. انگار احساس روحی و جسمی وحشتناکی دارید، و از خود می‌پرسید که همه‌ی این اتفاقات برای چه می‌افتند؟ و در یک زمان دیگر ممکن است احساس خوش‌بینانه‌تری نسبت به موقعیت خود داشته باشید. بیان کردن این احساسات ممکن است برای شما و افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنید کار دشواری باشد. به خصوص این کار می‌تواند برای افرادی که بسیار شما را دوست دارند و شما را بهترین می‌دانند بسیار دشوارتر باشد. ممکن است آن‌ها به زمان زیادی نیاز داشته باشند، تا خود را با این شرایط وفق دهند.

افراد مبتلا به **سرطان پیشرفته** به دو موقعیت مختلف اشاره می‌کنند که دوستان‌شان می‌توانند موقع فوت آن‌ها را داشته باشند و یا رد نمایند.

افرادی که می‌گویند تو خوب خواهی شد واقعا مرا کلافه می‌کنند. من می‌دانم که خوب نخواهم شد. من دارم می‌میرم و هیچ کس حق ندارد این موضوع را انکار کند. این معامله‌ی زندگی است.

شما ممکن است سریع‌تر از افرادی که دوستان‌شان دارید با شرایط جدید خود وفق یابید. و هنگامی که خانواده و دوستان شما با این شرایط تطابق می‌یابند زمان مناسبی است تا احساسات خود را با پزشک‌تان، پرستار‌تان و یا سایر افرادی که مراقب‌تان هستند، درمیان بگذارید. ممکن است احساس راحتی را در صحبت کردن راجع به مرگ و فوت کردن با یک مددکار یا یک شخص روحانی بیابید. چرا که آن‌ها عموماً همراه بودن با مردم در این مرحله از زندگی را تجربه کرده‌اند و پذیرفته‌اند.

چه مدت دیگر زنده خواهم ماند؟

ممکن است متوجه شوید که پزشکان‌تان نمی‌توانند خیلی صریح و روشن در باره‌ی این که شما دقیقاً چه مقدار زمان دارید صحبت نمایند.

آن‌ها تنها قادرند که این زمان را برپایه‌ی تجربه‌ی امید به زندگی سایر بیماران مبتلا به سرطان مشابه که در مرحله‌ای مشابه مرحله‌ی شما بوده‌اند، تخمین بزنند. اما اگر واقعا برای‌تان مهم است که یک تخمین دقیق داشته باشید از پزشک خود راجع به این موضوع بپرسید.

احتمالاً چنانچه که به شما گفته شود زمان باقی مانده‌ی پیش‌روی‌تان کوتاه است، تحمل این موضوع برای‌تان بسیار دشوار خواهد بود. ذهن و احساس شما ممکن است بیش از پیش بر روی هر موضوعی متمرکز شود و دریابید که این خود شما هستید که دارید تصمیم می‌گیرید.

فرا‌تر از این موضوع، هنگامی که در ابتدا تشخیص می‌دهید که پایان زندگی‌تان ممکن است به زودی فرا رسد، این موضوع احتمالاً می‌تواند یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی شما باشد. **پزشکان گفتند تو زمان زیادی پیش رو نداری. چه کاری دوست داری انجام دهی؟ ناگهان صحبت از هفته‌ها شد، نه ماه‌ها. آن موقع زمان خیلی سخت و دردناکی بود.**



هنگام شب، من دیگر نمی‌دانستم که آیا صبح دوباره از خواب بیدار خواهم شد؟ و هنگامی که کسی از کنارم رد می‌شد نمی‌دانستم که آیا این آخرین باری است که او را می‌بینم یا نه؟ با این حال من تمایل دارم که خیال دوستانم از هرگونه معامله‌ی ناتمامی بین ما راحت باشد.

ممکن است هنگامی که متوجه می‌شوید کم‌تر از زمان مورد انتظار وقت دارید، احساس ناراحتی و بی‌قراری نمایید و ندانید که حالا باید چه کاری انجام دهید.

بسیاری از ما تا زمانی که واقعا با مرگ روبه‌رو شویم یا یکی از نزدیکانمان با آن روبه‌رو شود، هیچ عقیده‌ی محکم و ثابتی از آن نداریم. حتی افرادی هم که به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارند می‌توانند بفهمند که به اندازه کافی به مرگ خودشان فکر نکرده‌اند.

هنگامی که به من گفته شد: تو داری می‌میری، این حرف این سوال را در ذهن من ایجاد کرد که اصلا معنی مردن چیست، و متوجه شدم که هیچ‌کس واقعا این موضوع را نمی‌داند. هیچ‌کس از آن جهان برای شما کارت پستالی نفرستاده که به شما بگوید آن‌جا واقعا به چه شکل است.

برای کمک کردن به دسته‌بندی احساسات‌تان در این مرحله‌ی جدید از زندگی‌تان به کجا مراجعه می‌کنید؟ رویارویی با مرگ به معنای ترک کردن همه‌ی افراد و مکان‌ها و چیزهایی است که شما آن‌ها را عزیز می‌شمارید و این کاملا طبیعی است که به خاطر چیزهایی که از دست می‌دهید محزون و ناراحت باشید.

برای بهتر شدن اوضاع روحی‌تان امیدها و ترس‌های خود را با یک شنونده‌ی دل‌سوز که شما را می‌فهمد و درک می‌کند تقسیم کنید.

وقتی که درباره‌ی این مسائل صحبت می‌کنید ممکن است متوجه شوید که این ناراحتی بیشتر به خاطر خود مرگ است تا اندوه و ناراحتی مربوط به از دست دادن عزیزان.

ممکن است حتی جنبه‌ی مثبتی هم در آماده شدن برای مرگ وجود داشته باشد، بنابراین خود را برای هر دو بعد بیرونی و درونی زندگی‌تان آماده کنید.

افرادی که با سرطان زندگی می‌کنند اظهار می‌کنند که تا چه اندازه بدرو و خداحافظی نمودن با سایر همکاران‌شان به اندازه‌ی خداحافظی کردن با دوستان و خانواده‌شان پراهمیت و ضروری است.

یک مرگ خوب

حالا ممکن است یک سوال بزرگ را از خود بپرسید: همه‌ی این مرگ و زندگی به خاطر چه بود؟ من به کجا می‌روم؟ چه قدر از من با افرادی که بسیار دوست‌شان دارم و آن‌ها هم مرا دوست دارند باقی می‌ماند؟



و اگر شما فرزند یا فرزندان هم داشته باشید، به خصوص اگر آن‌ها بسیار کوچک باشند، فکر کردن به آن‌ها آخرین پرسش شما و چیزی است که با آن درگیر خواهید شد.

من به خاطر دارم که همسر من می‌گفت: امیدوار است آن قدر زنده بماند که وقتی دو قلوها بزرگ شدند بتوانند او را به یاد بیاورند.

افرادی که با مرگ سر و کار دارند اظهار می‌کنند که وقتی یاس‌ها و امیدهایشان را با کارکنان بیمارستان و یا دوستان و آشنایان در میان می‌گذارند، درد موجود در روح و جسم‌شان می‌تواند کم‌تر شود.

به هر حال ممکن است یافتن لغات مناسب کمی دشوار باشد، این نگرانی‌ها در مرکز تمام تجربیات بشر است. بحث و گفت‌وگو کردن درباره‌ی آن می‌تواند جزئی از خاطرات ارزشمند افراد باشد.

بهتر است وقتی که احساس می‌کنید زمان شما در حال اتمام است به خودتان اعتماد کنید و همه‌ی کارها را به شیوه‌ی خودتان انجام دهید. اما اطمینان حاصل کنید که همه‌ی حمایت‌های مورد نیازتان را دارا هستید. این امر به معنی صحبت کردن با پزشک یا پرستاران درباره‌ی آنچه که اتفاق خواهد افتاد و آنچه که شما دوست دارید اتفاق بیفتد است. چنانچه پیام ارزشمندی برای آن‌هایی که می‌شناسید دارید، بهانه‌ای برای انتقال این پیام به آن‌ها ایجاد کنید. به این طریق شانس مکالمه هم زمان برای آن‌ها به وجود می‌آید که هم بشنوند و هم پاسخ دهند. اگر شما فرزندان دارید که بسیار کوچک‌اند ممکن است هنگامی که بزرگ‌تر شدند حرف‌های شما را بفهند. بعضی از افراد دوست دارند که یک یادگاری برای فرزندان‌شان بسازند.

مددکار اجتماعی شما قادر خواهد بود تا در این کار به شما کمک کند.

به یاد داشته باشید که هیچ راه و زمان مشخص و ثابتی برای مرگ وجود ندارد. وقتی که زمان آن فرا برسد شما یا هرکسی که می‌شناسید به تنهایی این راه را به شیوه‌ی خاص خودتان پشت سر خواهید گذاشت.

وقتی که مردم در می‌یابند زمان مرگ‌شان چندان هم دور نیست یکی از چیزهایی که اغلب بیان می‌کنند این است که «من قصد مردن ندارم اما دوست ندارم که رنج بکشم» بعضی از مردم احساس می‌کنند که به صورت خیلی شدیدی تمایل دارند که همه چیز سریع‌تر اتفاق بیفتد. گویی دوست ندارند که در این حالت درماندگی و درد خیلی انتظار بکشند. اگر آن‌ها بتوانند این موضوع را با یک مشاور در میان گذارند، اغلب قادر خواهند بود که ذهن‌شان را تغییر دهند و به هر یک از روزهای باقی مانده به عنوان یک وقت گران‌بها نگاه کنند. بنابراین اگر شما هم دچار این حالت شده‌اید به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. آن‌ها با شما درباره‌ی این که احتمال دارد چه اتفاقی بیفتد و این که چه کاری برای راحت‌تر سپری شدن روزهای پایانی شما می‌تواند انجام شود، صحبت می‌کنند. گاهی اوقات افراد از ترس رویارویی با مرگ به خواب فرو می‌روند



(خود را به خواب می‌زنند) در این مورد آن‌ها دوباره از خواب بیدار نمی‌شوند. این کار معمولاً توجیه نکردنی و بی‌جا است و این موضوعی است که باید در مورد آن با پزشک یا پرستارتان بحث شود.

(مشاوران اعتقادی) **pastoral care workers** یک عضو از تیم درمانی شما هستند، آن‌ها سعی می‌کنند تا در مورد مسائل مذهبی و اعتقادی با شما صحبت نمایند. مذهب شما هرچه که باشد اگر بخواهید در مورد معنای زندگی بدانید، آن‌ها به شما کمک خواهند نمود.

از آن جایی که شما با مرگ روبه‌رو هستید؛ ممکن است دچار حالت حواس پرتی شوید. برخی از افراد دچار فراموشی لحظه‌ای می‌شوند، و آگاهی خود را از دست می‌دهند و تنها گاه‌گاهی قادرند با افراد دور و بر خود صحبت کنند. برخی از افراد نیز تا لحظه‌ی آخر غالباً آگاه و گوش به زنگ باقی می‌مانند.

چنانچه دچار فراموشی لحظه‌ای شوید ممکن است اطرافیان شما چیزی را ببینند یا به نکته‌ای از یک موضوع توجه کنند که ممکن است شما از آن آگاه نباشید. نفس کشیدن تان صدای متفاوتی خواهد داشت و ظاهر شما تغییر می‌کند. ممکن است افرادی که شما را می‌بینند چنین به نظرشان برسد که انگار دارید برای نفس کشیدن تان تقلا می‌کنید، البته ما هنوز نمی‌دانیم که آیا خود شما یا افراد بیمار هم این حالت را به عنوان تقلا کردن تجربه می‌کنید یا خیر.

مرگ نیز به عنوان یک فرآیند و یک واقعه‌ی طبیعی است. بنابراین انگار بدن شما ذره ذره خاموش می‌شود. به نظر می‌رسد که شنوایی آخرین حسی است که از بین می‌رود (البته ما در این مورد هنوز کاملاً مطمئن نیستیم) با این عقیده افرادی که دوست‌تان دارند به شما می‌گویند که دارند برایتان چه کاری انجام می‌دهند. برای مثال شما را به پهلو می‌خوابانند یا لب‌های‌تان را تر می‌کنند.

هیچ‌کس دقیقاً نمی‌داند که افراد در حال فوت واقعاً چه چیزی را در لحظه‌ی مرگ تجربه می‌کنند. هر یک از ما به شکل‌های مختلفی این لحظه را ترسیم می‌کند. بعضی از افراد آن را به صورت لحظه‌ی رهایی از رنج و درد ناشی از درمان می‌بینند. اما به هر حال شاید مرگ آخرین و بزرگ‌ترین تجربه‌ی هر یک از ما در این دنیا باشد.

یک زندگی خوب/یک مرگ خوب

اعتقاد شما راجع به این‌که پس از مرگ چه اتفاقی می‌افتد، هرچه که باشد، می‌توانید آن را با حداکثر زمانی که حالا دارید بسازید.

«یک پزشک تسکین‌درمانی چنین پیشنهاد می‌دهد:

هدف خود را برای ادامه دادن زندگی حفظ کنید و احساسات‌تان را بیان نمایید. هدف زنده ماندن نیست بلکه زندگی کردن است.»



«برای خودتان برنامه‌ریزی کنید و اهدافی را تنظیم نمایید، خواه کوچک باشند خواه بزرگ. من همواره برای اتفاقات بعدی برنامه‌ریزی می‌کنم، بعضی افراد را برای دوست داشتن انتخاب می‌کنم، بعضی کارها را برای انجام دادن و بعضی اهداف را برای ادامه دادن و به جلو بردن...» کارهای مثبتی نیز وجود دارند که می‌توانید برای خودتان و یا برای افرادی که به شما نزدیک هستند انجام دهید.

اگر برای دور کردن خودتان از موقعیت‌های سخت‌تر سیاستی در پیش گیرید، این احساس را خواهید داشت که زندگی خود را تحت کنترل گرفته‌اید. برای مثال: اگر تنها زندگی می‌کنید، می‌توانید به خدمات منزل و سرویس خدمات تسکینی زودتر زنگ بزنید به جای این که این کار را به تعویق بیندازید.

به هر حال هدف احساس راحتی بیشتر و آسوده خاطر بودن از هر چیزی است که می‌توانید از آن فارغ‌بال باشید. ممکن است بعضی کارها بزرگ باشند مانند سفر کردن و یا شاید لذت بردن تنها در کارهای کوچک زندگی شما باشد. حتی اگر این کارها خیلی طولانی نباشند. داشتن توانایی برای زندگی کردن در لحظه یک موهبت بزرگ است. همچنین می‌توان این توانایی را آموزش دید و کسب کرد.

خواه آن لحظه خیلی خوب باشد، خواه کاملاً عادی و یا حتی دردناک، به هر حال می‌توانید کاملاً در آن لحظه زندگی کنید.



واژه نامه

اغلب لغات فهرست شده در این صفحات در همین دفترک به کار برده شده‌اند. سایر لغات آن‌هایی هستند که احتمالا توسط پزشک یا سایر متخصصین سلامت در مورد شما به کار برده‌اند.

Advanced cancer سرطان پیشرفته: سرطان ثانویه- متاستاتیک و یا سرطان اولیه‌ای که احتمال درمان آن وجود ندارد.

Anaesthetic داروهای بی‌حس کننده: داروهایی که برای متوقف کردن احساس درد در شخص تجویز می‌شوند. نوع موضعی بی‌حس کننده یک بخش از بدن را بی‌حس می‌کند و نوع عمومی آن ندرتا برای کاهش هشیاری استفاده می‌شود.

Analgesics داروهای مسکن: داروهایی که درد را تسکین می‌دهند.

Carer درمانگر: شخصی که برای بیماران حمایت‌های روحی و جسمی را ارائه می‌دهد.

Cells سلول‌ها: «بلوک‌های سازنده بدن» بدن یک انسان از میلیون‌ها سلول مختلف ساخته شده است که برای عملکردهای مختلف سازمان یافته‌اند. این سلول‌ها قادرند درست مانند خودشان را بسازند مگر در صورتی که غیر عادی یا آسیب دیده باشند. مانند سلول‌های سرطانی.

Chemotherapy شیمی درمانی: درمان سرطان با داروهایی که سلول‌های سرطانی را نابود می‌کنند و یا جلوی رشد بیشتر آن‌ها را می‌گیرند، یا رشدشان را متوقف می‌کنند.

Hospice آسایشگاه: مکانی که مراقبت فراگیر و گسترده‌ای را برای افراد مبتلا به بیماری‌های لاعلاج و صعب‌العلاج ارائه می‌دهد. این خدمات شامل ارائه‌ی مراقبت پزشکی برای بیماران بستری در آسایشگاه و مراقبت از بیمارانی است که در حال مرگ هستند و امکان ماندن در خانه‌ی خود را ندارند. آسایشگاه همچنین تجهیزات درمانی و همچنین تیم ویزیت در منزل را ارائه می‌دهد.

Lymphatic system سیستم لنفاتیک: سیستم لنفاتیک بخشی از سیستم ایمنی است. که بدن را علیه عوامل خارجی مانند باکتری‌ها و انگل‌ها حفاظت می‌نماید. سیستم لنفاتیک یک شبکه از دانه‌های کوچک لنف است که به وسیله‌ی رگ‌های بسیار نازک لنفی به یکدیگر متصل شده‌اند. این سیستم در همه‌ی بخش‌های بدن منشعب شده است.

Metastases متاستاز: متاستاز که به عنوان ثانویه نیز شناخته می‌شود. تومور یا توده‌ای از سلول‌ها است و هنگامی که تومور اولیه از جای خود کنده می‌شود و توسط سیستم لنفاتیک یا سیستم گردش خون به سایر بخش‌های بدن برده می‌شود، گسترش می‌یابد.

Morphine مورفین: یک تسکین دهنده‌ی درد موثر و قوی است که عموماً برای تسکین



بیماران مبتلا به سرطانی که دچار درد هستند استفاده می‌شود.
Oncologist **انکولوژیست:** پزشکی که در زمینه تحقیق و بررسی و درمان سرطان تخصص دارد.

Palliative care treatment **تسکین درمانی:** درمانی که هدف از انجام آن ارتقاء سطح راحتی و آسایش، تسکین علائم ناشی از بیماری و افزایش کیفیت زندگی برای بیماران می‌باشد.
Primary cancer **سرطان ابتدایی:** سرطان اولیه، در بعضی مراحل سلول‌هایی که سرطان ابتدایی را شکل داده‌اند، ممکن است از جای خود کنده شوند و به سایر بخش‌های بدن حمل شوند که در این صورت سرطان ثانویه ممکن است شکل بگیرد.
Prognosis **پیش‌آگهی‌ها (انتظارات):** منظور، یک ارزیابی از دوره‌های درمانی و پیامدهای احتمالی می‌باشد.

Radiotherapy **پرتو درمانی:** استفاده از امواج (معمولا اشعه ایکس و اشعه‌ی گاما) برای تخریب سلول‌های سرطانی و یا آسیب زدن به آن‌ها است، بنابراین سلول‌های مذکور نمی‌توانند تکثیر شوند. تابش اشعه می‌تواند به طرف تومور به سمت خارج از بدن هدایت شود و منبع رادیو اکتیو ممکن است داخل تومور و یا در اطراف آن کار گذاشته شود.

Respite care **وقفه درمانی:** تنظیمات درمانی منظم که به درمان‌گران و اشخاص مبتلا به سرطان اجازه می‌دهد که فراغت کوتاهی از تنظیمات درمانی معمول خود داشته باشند.

Resuscitation **احیا:** فرآیند احیای افرادی که نیاز به احیا دارند، برای مثال انجام ماساژ قلبی و یا دادن تنفس مصنوعی به بیماران.

Tissue **بافت:** مجموعه‌ای از سلول‌ها

Tumor **تومور:** ایجاد بافت جدید یا رشد غیرعادی بافت در خارج یا داخل بدن

Voluntary euthanasia **آتانازی داوطلبانه:** انتخاب مرگ به جای رنج بردن از اثرات جانبی درمان یا رنج بردن از خود بیماری.

هم اکنون نیازمند یاری نهِرنا هستیم!

شماره حساب سیبا بانک ملی جهت واریز کمک‌های مردمی

۰۱۱۰۱۰۳۴۳۴۰۰۰

www.cffsd.org



موسسه تحقیقات، آموزش و پیشگیری سرطان

پست الکترونیکی: info@ncii.ir

وب سایت: www.ncii.ir

تلفن: ۴-۲۲۰۳۵۱۲۰ شماره: ۲۶۲۰۳۲۱۰



بنیاد امور بیماری‌های خاص

پست الکترونیکی: info@cffsd.org

وب سایت: www.cffsd.org

تلفن: ۲۲۵۹۱۹۵۷ شماره: ۲۲۷۶۵۴۲۳