



زندگی پس از سرطان

به زبان ساده

مؤلفین :

دکتر فرح فرزانه

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، جراح و متخصص زنان، فلوشیپ سرطان‌های زنان

آذر مشهوری

کارشناس مامایی

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۱

زندگی پس از سرطان به زبان ساده

- مؤلفین: دکتر فرح فرزانه، آذر مشهوری
- ویراستاری و تدوین فنی: محمدرضا آشتیانی
- صفحه آرای: فرزانه وحدت
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱
- تیراژ: ۱۰۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۵-۷۶-۵
- قیمت: ۲۵۰۰ تومان

پیشگام: فرزانه فرح
عنوان و نام پدیدآور: زندگی پس از سرطان به زبان ساده
محلان: فرح فرزانه، آذر مشهوری.
مستندات نشر: تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۵-۷۶-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: سرطان -- به زبان ساده
موضوع: سرطان -- تاثیر تنوع
موضوع: سرطان -- بیماری -- رفتار جنسی
موضوع: سرطان -- بیماری -- اعتدالی دیدگاههای زندگی
موضوع: سرطان -- بیماری -- روی شناسی
شناسه افزوده: مشهوری، آذر
رده بندی کنگره: RC۲۶۲ ۱۳۹۰/۴۴۹
رده بندی دیویی: ۹۹۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۱۴۶۰



- نشانی: تهران، خیابان نوفل لوشاتو، نرسیده به تقاطع ولی عصر (عج)،
خیابان رازی، پلاک ۲۹، واحد ۲ انتشارات رسانه تخصصی
- تلفن: ۶۶۷۳۷۱۳۳-۶۶۷۳۷۳۳۲-۰۹۶۶۷۳۷۳۳۲-۰۹۱۲۳۰۴۹۰۹

فهرست مطالب

پیشگفتار ۹

فصل ۱

تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان

بخش اول : طراحی رژیم غذایی.....	۱۲
کربوهیدرات.....	۱۴
مواد معدنی، فیبر و ویتامین.....	۱۴
پروتئین.....	۱۴
چربی ها.....	۱۵
انرژی.....	۱۵
پروتئین.....	۱۶
ویتامین و مواد معدنی.....	۱۷
مواد معدنی.....	۱۷
مایعات.....	۱۸
افزایش انرژی و پروتئین ها در غذاها.....	۱۹
مکملهای غذایی.....	۱۹
افزودن انرژی و پروتئین به غذای روزانه.....	۲۰
شیر غنی شده.....	۲۰
صبحانه غلات.....	۲۱
انواع سوپ.....	۲۱
میان وعده.....	۲۱
دسر ها.....	۲۱
پوره سیب زمینی.....	۲۳

سبزیجات	۲۲
ساندویچ	۲۲
نوشیدنی‌ها	۲۲
رژیمهای غذایی نمونه	۲۴
بخش دوم : مشکلات تغذیه ای در بیماران مبتلا به سرطان	۲۷
الف - تأثیر لاغری بر احساسات فرد	۲۷
ب - مشکلات خوردن غذا	۳۰
زخم دهان	۳۰
خشکی دهان	۳۱
تغییر طعم غذاها	۳۲
خشکی مفرط و عدم توانایی در پختن یا خوردن	۳۴
یبوست	۳۴
اسهال	۳۵
نفخ شکم	۳۶
احساس تهوع	۳۶
مشکل جویدن و بلعیدن	۳۸
بی‌اشتهایی	۳۸
اشتهای شدید به علت مصرف دارو	۴۰
ج - مشکلات تغذیه‌ای خاص	۴۰
بخش سوم : راهنمای تغذیه سالم	۴۱
۱- مواظب وزن خود باشید	۴۲
۲- چربی کمتر مصرف کنید	۴۳
- چه کنیم تا چربی کمتری بخوریم	۴۳
۳- سبزیجات، میوه و غلات بیشتری مصرف کنید	۴۴
- غذاهای حاوی فیبر فراوان	۴۵

- ۴- تا حد امکان شکر مصرف نکنید ۴۵
- ۵- هرگز نمک مصرف نکنید ۴۶

فصل ۲

اثرات عاطفی - روانی سرطان

- مقدمه ۴۷
- بی‌اعتمادی ۴۹
- اثرات عاطفی ۵۱
- اضطراب، نگرانی و حملات پانیک ۵۱
- عصبانیت ۵۳
- تأسف و غم ۵۴
- گوشه‌گیری ۵۴
- افسردگی ۵۴
- نشانه‌های افسردگی ۵۵
- کنار آمدن با افسردگی ۵۷
- درمان با داروهای ضد افسردگی ۵۷
- ارجاع به روانپزشک ۵۸
- افسردگی در کودکان و نوجوانان ۵۹
- احساس خودکشی ۶۰
- اثرات سرطان بر روح و روان افراد ۶۱
- از دست دادن اعتماد به نفس ۶۱
- خستگی مفرط ۶۱
- اختلال خواب ۶۲
- بی‌اشتهایی ۶۳
- کاهش میل جنسی ۶۳

درد	۶۴
سایر نشانه‌های فیزیکی	۶۵
مثبت بودن	۶۵
مثبت اندیشیدن یعنی چه ؟	۶۶
اثرات سرطان در زندگی	۶۶
تأثیر احساسات بر بیماری	۶۸
آیا احساسات فرد بر بیماری تأثیر می‌گذارد ؟	۶۸
اجتناب از صحبت کردن	۶۹
چگونه به خود کمک کنیم	۶۹
چگونه از خود مواظبت کنیم	۷۰
آموختن اثرات روحی روانی بیماری	۷۱
بیان احساسات	۷۲
کاهش تنشها	۷۲
ریلکسیشن، تصویرسازی و مدیتیشن	۷۳
ورزش	۷۵
سازگاری با فامیل و فرزندان	۸۰
فرزندان	۸۱
مشکلات شغلی	۸۲
وظیفه همسر، دوستان و بستگان	۸۳
مراقب خود باشید	۸۵

فصل ۳

سرطان و زندگی جنسی افراد

تأثیر سرطان بر زندگی جنسی بیماران	۸۷
تأثیرات احتمالی	۸۸

تأثیرات درمان در مردان و زنان جوان.....	۸۹
اثرات جسمی بیماری در مردان و زنان.....	۹۱
عوارض جسمی تا چه مدت طول می‌کشد؟.....	۹۲
سؤالات شایع در مورد روابط جنسی.....	۹۳
باروری و سرطان.....	۹۴
باروری.....	۹۴
بارداری در زنان جوان.....	۹۴
سیکل قاعدگی.....	۹۵
یائسگی.....	۹۵
یائسگی زودرس.....	۹۶
باروری در مردان جوان.....	۹۶
آیا قدرت باروری بیمار آسیب خواهد دید؟.....	۹۷
روشهای جلوگیری از بارداری.....	۹۷
تأثیرات سرطان و درمان بر باروری بیماران.....	۹۷
شیمی درمانی و باروری.....	۹۸
رادیوتراپی و ناباروری.....	۱۰۰
کاشت سلول بنیادی و شیمی درمانی با دوز بالا.....	۱۰۱
جراحی.....	۱۰۱
تأثیر سایر عوامل بر ناباروری.....	۱۰۱
عوارض جانبی درمان چه مدت طول می‌کشد؟.....	۱۰۲
سؤالات شایع در مورد باروری.....	۱۰۲
بانک اسپرم، نگه‌داری تخمک و جنین.....	۱۰۴
نگه‌داری اسپرم.....	۱۰۴
سؤالات شایع در مورد بانک اسپرم.....	۱۰۶
نگهداری جنین و سلول تخم.....	۱۰۷

سؤالات شایع در مورد جنین و تخمک	۱۰۹
آزمایش‌های باروری	۱۱۰
آیا آزمایش‌های باروری لازم است؟	۱۱۰
زمان مناسب چه وقت است؟	۱۱۲
چه کسانی می‌توانند کمک کنند	۱۱۳
آزمایش‌های باروری در مردان	۱۱۳
میزان دقت آزمایش	۱۱۴
آزمایشات باروری در زنان	۱۱۶
آیا آزمایش‌ها آسیبی به بیمار می‌زنند؟	۱۱۷
دقت این آزمایشات چقدر است؟	۱۱۷
تضمین‌گیری برای بچه‌دار شدن	۱۱۸
چه وقت باید بچه‌دار شد؟	۱۱۸
سؤالات رایج در مورد حاملگی	۱۱۹
حاملگی بدون هیچ مشکلی	۱۲۱
حفظ خونسردی	۱۲۲
درمان نازایی	۱۲۲
انواع روشهای درمان نازایی	۱۲۳
استفاده از جنین فریز شده	۱۲۴
استفاده از تخمک فریز شده	۱۲۵
استفاده از بافت تخمدان منجمد	۱۲۵
استفاده از اسپرم، تخمک و جنین امدایی	۱۲۵
رحم اجاره‌ای	۱۲۶
سؤالات شایع در مورد درمان نازایی	۱۲۷
فرزند خواندگی	۱۲۸

پیشگفتار

بسیاری از بیماران پس از تکمیل دوره‌ی درمانی سرطان، به این دلیل که از معضلی به نام جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی رهایی یافته‌اند احساس آسودگی می‌کنند اما در همین زمان، نگرانی‌های خاصی در ذهن شکل می‌گیرد، آیا بیماری دوباره بر می‌گردد؟ آیا روابط زناشویی من با همسرم تحت تأثیر این بیماری و درمان آن قرار خواهد گرفت؟ آیا من می‌توانم هر آنچه که تمایل داشته باشم بخورم و بیاشامم؟ آیا می‌توانم هر جا که تمایل داشتم مسافرت کنم؟

یک فرد مبتلا به سرطان و اطرافیان و دوستان، اگرچه با آموزش‌های دریافتی از پزشک، پرستاران و رسانه‌ها با وضعیت بیماری، شیوه‌ی درمان و عوارض آن تا حدود زیادی آشنا می‌شوند اما این که پس از تکمیل درمان از بیمار و همراهان چه انتظاراتی می‌رود و چه مطالبی را باید بدانند کمتر مورد بحث و آموزش قرار می‌گیرد. آیا فرد مبتلا به طور کامل یک زندگی طبیعی پیدا می‌کند؟ آیا اطرافیان او را یک فرد طبیعی و با همان انتظارات می‌بینند؟

به هر حال فرد درمان شده ممکن است یک اسکار زخم برای همیشه بر روی بدن وی حکاکی شده باشد، یا فعالیت‌هایش محدودتر شده باشد، یا از نظر روحی، فردی حساس و زودرنج شده باشد.

افرادی که واجد نوعی بیماری با عنوان سرطان بوده و درمان شده‌اند، شاید کلمه‌ی زندگی طبیعی پس از درمان معنای دیگری پیدا کند، شیوه‌ی نگاه به زندگی، چگونگی روابط زناشویی، نحوه‌ی تغذیه و مسائل مشابه بعد از تجربه سرطان و درمان، شاید معنای دیگری پیدا کند.

این مجموعه هدیه‌ای است به تمام افرادی که پزشکان متخصص برای آنها بیماری سرطان را تشخیص داده‌اند (از زمان تشخیص تا پایان دوره‌ی زندگی آنها) همچنین خانواده، اطرافیان، دوستان و افرادی که مسئول مراقبت از آنها می‌باشند.

ما تلاش کرده‌ایم در این مجموعه پاسخگوی شایع‌ترین پرسش‌های این گروه باشیم، تا آنها باور کنند با سرطان هم می‌توان خوب زندگی کرد... حتی با مفهوم جدیدی که بیماران و اطرافیان از زندگی خوب و طبیعی! استنباط می‌کنند.

دکتر فرح فرزانه