

بنام حضرت داوود جان دُو





تألیف و ترجمه:

**فاطمه رحیمی**

کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

**دکتر محسن شمس**

دانشیار (دکترای پزشکی عمومی و دکترای تخصصی آموزش بهداشت)

ویراستار:

**اکرم شاهرخی**

کارشناسی ارشد آموزش پرستاری داخلی جراحی

## پیشگفتار

بی‌توجهی به آموزش و اطلاع‌رسانی به بیماران مبتلابه سرطان، همواره یکی از مشکلات جدی موفقیت درمان این بیماران بوده است. نبود چارچوب مشخص و علمی برای آموزش بیمار، بی‌توجهی به تعیین نیازهای آموزشی بیماران و عدم طراحی مداخلات آموزشی بر اساس نیازسنجی، از جمله مهم‌ترین مشکلات بر سر راه آموزش بیماران در مراکز درمانی است. این در حالی است که توجه به نظرات، ترجیحات، نیازها و خواسته‌های مخاطب یکی از اصول شناخته‌شده در مداخله‌های اثربخش است. این کتاب یکی از دستاوردهای جانبی یک طرح پژوهشی است که به‌منظور شناسایی و تحلیل نیازهای آموزشی بیماران، استخراج دیدگاه‌ها و نظرات متخصصان حوزه سرطان در زمینه موانع موجود و راه‌حل‌های پیشنهادی برای ارتقای کیفی آموزش و اطلاع‌رسانی به این بیماران، همچنین بررسی تجربیات سایر کشورها و تدوین الگوی مناسب در ایران، در انستیتو کانسر تهران انجام شد. گام اول این پژوهش، به شناسایی و تحلیل نیازهای آموزشی بیماران اختصاص داده شد تا بر اساس آن، محتوای آموزشی تولیدشده و فعالیت‌های ارتباطی و اطلاع‌رسانی پایه‌گذاری شود. به این ترتیب، علاوه بر ایجاد جذابیت و علاقه در گروه هدف برای استقبال از دریافت خدمات آموزشی، ابزاری علمی و استاندارد برای نیازسنجی از بیماران مبتلابه سرطان تدوین شود و زمینه برای تولید محتوای آموزشی و طراحی مناسب آموزش‌ها فراهم گردد همچنین امکان ارزیابی تأثیر این برنامه بر گروه هدف فراهم شود. این کتاب پس از بررسی متون، مقالات و رسانه‌های آموزشی مختلف، به عنوان محتوای آموزشی بیماران، جهت تهیه رسانه‌های آموزشی توسط دست‌اندرکاران آموزش به بیمار، از متون آموزشی موسسه ملی سرطان ایالات متحده آمریکا مشهور به NCI انتخاب و به زبان ساده ترجمه و پس از بررسی‌های متعدد، بومی‌سازی شده است.

کتاب حاضر شامل دو بخش اصلی است. در بخش اول به سؤالات عمومی بیماران

مبتلابه سرطان که معمولاً بلافاصله پس از تشخیص این بیماری ایجاد می‌شود پاسخ گفته می‌شود و در بخش دوم به صورت دقیق‌تر و اختصاصی‌تر با اشاره به مشکلات شایع بیماران، دستورالعمل‌های ساده خود مراقبتی که بیمار و اعضای خانواده می‌توانند برای کنترل شرایط و اقدام به موقع به کارگیرند عرضه می‌گردد. امید است که ارائه این کتاب، قدمی هرچند کوچک برای تخفیف آلام این بیماران و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها باشد. پیشاپیش از تلاش‌های اساتید ارجمند جناب آقای دکتر محسن شمس، سرکار خانم اکرم شاهرخی و جناب آقای دکتر کاظم زنده‌دل برای یاری‌رساندن در این امر مهم تشکر و قدردانی می‌شود. کتاب حاضر به خانم مه‌ری تقوی دامغانی و خانواده محترم او که شجاعانه در مقابل بیماری سرطان ایستادگی کردند تقدیم می‌شود.

فاطمه رحیمی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت

|    |  |
|----|--|
| ۱۳ | بخش اول پس از تشخیص سرطان چه باید کرد؟     |
| ۱۵ | سرطان چیست؟                                |
| ۱۵ | سرطان‌ها چگونه هستند؟                      |
| ۱۵ | سرطان‌ها از چه نظر باهم تفاوت دارند؟       |
| ۱۶ | چه کسی دچار سرطان می‌شود؟                  |
| ۱۶ | آیا خودم باعث به وجود آمدن سرطانم شده‌ام؟  |
| ۱۶ | آیا سرطان می‌تواند ارثی باشد؟              |
| ۱۷ | چرا من؟                                    |
| ۱۷ | آیا دارم می‌میرم؟                          |
| ۱۸ | چگونه با موضوع کنار بیایم؟                 |
| ۱۸ | مهارت‌های کنار آمدن با مشکل سرطان          |
| ۲۰ | سرطان و افسردگی                            |
| ۲۱ | چطور در مورد تشخیص سرطان با مردم صحبت کنم؟ |
| ۲۱ | محافظت در مقابل مشارکت                     |
| ۲۲ | درگیری با احساسات غیرقابل پیش‌بینی         |
| ۲۲ | روابط جدید                                 |
| ۲۳ | صحبت کردن با کودکان در مورد سرطان          |
| ۲۳ | دوستان و بستگان بزرگسال شما                |
| ۲۵ | تصمیم‌گیری در مورد درمان و مراقبت          |
| ۲۵ | سرطان چطور درمان می‌شود؟                   |
| ۲۶ | بهترین درمان برای من کدام است؟             |
| ۲۶ | خاموشی علائم در سرطان به چه معنا است؟      |
| ۲۶ | تعیین مرحله سرطان چیست؟                    |
| ۲۷ | جراحی                                      |
| ۲۸ | پرتو درمانی                                |
| ۲۸ | اشعه خارجی                                 |
| ۲۸ | براکی تراپی                                |
| ۲۸ | عوارض جانبی پرتودرمانی                     |
| ۲۹ | شیمی‌درمانی                                |
| ۲۹ | شیمی‌درمانی چگونه تجویز می‌شود؟            |
| ۳۰ | عوارض جانبی شیمی‌درمانی                    |
| ۳۰ | درمان‌های زیست‌شناختی (بیولوژیکی)          |

|    |   |
|----|---|
| ۳۱ | طب مکمل و جایگزین .....                                     |
| ۳۲ | برنامه‌ریزی درمان سرطان چگونه انجام می‌شود؟ .....           |
| ۳۲ | چطور پزشک معالج من می‌داند چگونه سرطان مرا درمان کند؟ ..... |
| ۳۳ | آنچه باید از پزشک معالجم بپرسم .....                        |
| ۳۵ | آیا درد خواهم کشید؟ .....                                   |
| ۳۵ | آیا می‌توانم در حین درمان کار کنم؟ .....                    |
| ۳۶ | آیا می‌توانم در حین درمان ورزش کنم؟ .....                   |
| ۳۶ | سرطان بر روابط جنسی من چه تأثیری می‌گذارد؟ .....            |
| ۳۸ | باروری .....  |
| ۳۸ | چقدر برای درمان باید بپردازم؟ چقدر برایم هزینه دارد؟ .....  |
| ۳۸ | بیمه خدمات درمانی .....                                     |
| ۳۹ | چه منابع دیگری دارم؟ .....                                  |

## بخش دوم اصول مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان در منزل ..... ۴۱

|    |   |
|----|---|
| ۴۲ | مقدمه .....   |
| ۴۲ | ۱- اضطراب و ترس .....                                     |
| ۴۵ | ۲- کم‌اشتهایی و بی‌اشتهایی .....                          |
| ۴۷ | ۳- شمارش سلول‌های خونی .....                              |
| ۴۸ | پایین بودن هموگلوبین خون .....                            |
| ۴۹ | شمارش گوی‌چه‌های سفید خون .....                           |
| ۵۱ | کاهش پلاکت‌ها .....                                       |
| ۵۳ | ۴- خون در مدفوع .....                                     |
| ۵۴ | ۵- خون در ادرار .....                                     |
| ۵۵ | ۶- پریشانی و گیجی .....                                   |
| ۵۸ | ۷- یبوست .....  |
| ۵۹ | ۸- افسردگی .....  |
| ۶۳ | ۹- اسهال .....  |
| ۶۵ | ۱۰- ورزش کردن .....                                       |
| ۶۶ | ۱۱- زمین خوردگی .....                                     |
| ۶۷ | اگر بیمار به زمین افتاد، اقدامات زیر را انجام دهید: ..... |
| ۶۸ | ۱۲- خستگی و فرسودگی .....                                 |
| ۷۰ | ۱۳- تب .....  |
| ۷۳ | ۱۴- کم شدن آب و مایعات بدن .....                          |
| ۷۴ | ۱۵- آراستگی و ظاهر .....                                  |
| ۷۵ | ۱۶- ریزش موها .....                                       |
| ۷۸ | ۱۷- سکسکه .....   |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| ۱۸- خارش .....                      | ۷۹  |
| تسکین خارش .....                    | ۷۹  |
| برای کاهش تمایل به خاراندن .....    | ۸۰  |
| ۱۹- گرفتگی ساق پا و ران .....       | ۸۱  |
| ۲۰- خونریزی دهانی .....             | ۸۳  |
| ۲۱- خشکی دهان .....                 | ۸۵  |
| ۲۲- جراحات‌ها یا زخم‌های دهان ..... | ۸۶  |
| ۲۳- تهوع و استفراغ .....            | ۹۰  |
| برای تهوع .....                     | ۹۱  |
| برای استفراغ .....                  | ۹۲  |
| ۲۴- درد .....                       | ۹۴  |
| ۲۵- پروتز (عضو مصنوعی) .....        | ۹۸  |
| پروتز پستان .....                   | ۹۹  |
| پروتز پا و دست .....                | ۹۹  |
| پروتز بیضه .....                    | ۱۰۰ |
| پروتز آلت تناسلی .....              | ۱۰۰ |
| ۲۶- زخم‌ها و جای آن‌ها .....        | ۱۰۰ |
| ۲۷- تشنج .....                      | ۱۰۲ |
| ۲۸- تمایلات جنسی .....              | ۱۰۴ |
| توصیه‌هایی ویژه مردان .....         | ۱۰۶ |
| توصیه‌هایی ویژه زنان .....          | ۱۰۷ |
| ۲۹- تنگی نفس .....                  | ۱۱۱ |
| ۳۰- تغییرات رنگ پوست .....          | ۱۱۴ |
| ۳۱- خشکی پوست .....                 | ۱۱۶ |
| ۳۲- زخم پوست ناشی از فشار .....     | ۱۱۷ |
| ۳۳- اختلالات خواب .....             | ۱۲۰ |
| ۳۴- استروئیدها و هورمون‌ها .....    | ۱۲۱ |
| ۳۵- دهانه‌های خروجی .....           | ۱۲۳ |
| تراکئوستومی .....                   | ۱۲۳ |
| یوروستومی و کولوستومی .....         | ۱۲۴ |
| تراکئوستومی .....                   | ۱۲۴ |
| یوروستومی و کولوستومی .....         | ۱۲۵ |
| ۳۶- اختلالات بلع .....              | ۱۲۵ |
| ۳۷- تعریق .....                     | ۱۲۷ |
| ۳۸- ورم .....                       | ۱۲۹ |
| ۳۹- درمان در منزل .....             | ۱۳۰ |



|     |  |
|-----|--|
| ۱۳۱ | داروهای خوراکی                           |
| ۱۳۲ | تزریق‌های زیر جلدی یا عضلانی             |
| ۱۳۳ | ۴۰- لوله‌ها و مجاری داخل وریدی           |
| ۱۳۴ | مجرای داخل وریدی                         |
| ۱۳۵ | برای مجراهای داخل وریدی دائمی            |
| ۱۳۶ | تغذیه وریدی                              |
| ۱۳۷ | تغذیه لوله‌ای                            |
| ۱۳۸ | اکسیژن                                   |
| ۱۳۹ | ۴۱- ضعف                                  |
| ۱۴۱ | ۴۲- تغییرات وزن                          |
| ۱۴۳ | اگر وزن اضافه کرده‌اید:                  |
| ۱۴۳ | ۴۳- وقتی مرگ نزدیک است                   |
| ۱۴۴ | تغییرات احتمالی در عملکرد بدن            |
| ۱۴۵ | تغییرات احتمالی در هوشیاری               |
| ۱۴۶ | تغییرات احتمالی در سوخت‌وساز بدن         |
| ۱۴۶ | تغییرات احتمالی در ترشحات                |
| ۱۴۷ | تغییرات احتمالی در گردش خون و درجه حرارت |
| ۱۴۸ | تغییرات احتمالی در حواس و ادراک          |
| ۱۴۸ | تغییرات احتمالی در تنفس                  |
| ۱۴۹ | تغییرات احتمالی در دفع                   |
| ۱۴۹ | علائم مرگ رخ داده است                    |