

۲۰۸۰۴۳۰

السلامة للجميع

زندگی پس از سرطان

کتاب راهنما برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده و دوستان آنها

مؤلف :

سامره اقتدار

سرشناسه	: اقتدار، سامره، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: زندگی پس از سرطان: کتاب راهنما برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده و دوستان آنها/ مولف سامره اقتدار.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات راه دکتری: گروه آموزشی مدرس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۱-۳۷۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: کتاب راهنما برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده و دوستان آنها.
موضوع	: سرطان -- بیماران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Cancer -- Patients -- Life skills gudies
موضوع	: سرطان -- بیماران -- مراقب‌های خانگی
موضوع	: Cancer -- Patients -- Home care
موضوع	: سرطان -- درمان -- عوارض و عواقب
موضوع	: Cancer -- Treatment -- Complications
رده بندی کنگره	: ۲۶۲R
رده بندی دیویی	: ۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۷۷۷۷

سازمان
سازمان

www.sanjesh.ir

sanjeshodanesh@iran.ir

عنوان: زندگی پس از سرطان: کتاب راهنما برای افراد مبتلا به سرطان و

خانواده و دوستان آنها

مولف: سامره اقتدار.

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۶۱۲۶-۲۱

پیشگفتار

پیشرفت در تشخیص و درمان سرطان منجر به افزایش تعداد افراد نجات یافته از سرطان شده است. این کتابچه برای افرادی است که درمان فعال سرطان در وی به پایان رسیده باشد یا درمانهای نگه دارنده دریافت می کند؛ از عود سرطان پیشگیری کند. بسیاری از مردم مدتهای طولانی پس از درمان سرطان، عمر می کنند و ما امیدوار هستیم این کتابچه برای این افراد که با چالشهای پس از درمان سرطان مواجه می شوند؛ مفید واقع گردد.

این کتابچه با کمک نجات یافتگان سرطان، متخصصان بهداشتی و پژوهشهای مرتبط نوشته شده است؛ از آنجایی که در ایران با آمار رو به رشد سرطان و همچنین نجات یافتگان سرطان مواجه هستیم؛ تصمیم گرفتیم تا این کتابچه را ترجمه و در اختیار ماران، خانواده ها و همچنین پرستاران و متخصصان بخش آنکولوژی قرار دهیم تا راهنمایی برای زندگی بهتر پس از سرطان باشد.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱.....	نجات یافتگان سرطان چه کسانی هستند؟	۱
۲.....	یافتن شرایط عادی جدید	۲
۳.....	تطابق با شرایط عادی جدید	۳
۴.....	جربه ای که زندگی را تغییر میدهد	۴
۵.....	افسانه هایی در مورد پایان درمان	۵
۵.....	من باید به حالت عادی برگردم	۵
۶.....	حال من بهتر شود	۶
۶.....	من دیگر به حیات نیاز دارم	۶
۶.....	من باید قدردانی کنم	۶
۶.....	من باید مثبت فکر کنم	۶
۷.....	من باید شادی کنم	۷
۷.....	من باید همان کسی باشم که قبل از تشخیص سرطان بودم	۷
۷.....	یافتن راه جدید برای زندگی	۷
۸.....	از خود مراقبت کنید	۸
۸.....	آرام باشید	۸
۹.....	سلامت خود را تحت کنترل نگه دارید	۹
۹.....	بدنبال حامی باشید	۹
۹.....	عارضه های جانبی را مدیریت کنید	۹
۱۰.....	درک احساسات خود	۱۰
۱۰.....	احساسات رایج	۱۰

- ۱۳.....پذیرفتن احساسات خود
- ۱۳.....احساس افسردگی و غم
- ۱۴.....علائم افسردگی
- ۱۶.....کمک برای رفع افسردگی
- ۱۷.....مدیریت خلق و خو
- ۱۸.....نکات اصل
- ۲۰.....ترس از بازگشت سرطان
- ۲۱.....مدیریت ترس از عود دوباره سرطان
- ۲۳.....آیا سرطان دوباره باز خواهد گشت؟
- ۲۳.....آمار نجات یافتگی
- ۲۴.....آمار تا چه اندازه درست است؟
- ۲۵.....زندگی با سرطان پیشرفته
- ۲۵.....ترس از مبتلا شدن به سرطانی دیگر
- ۲۷.....کنترل علائم یک سرطان دیگر
- ۲۹.....مراقبت های پیگیری
- ۳۰.....برنامه های مراقبتی دوره نجات یافتگی (نقاقت)
- ۳۰.....خلاصه ای از درمان شما را ارائه می دهند.
- ۳۱.....خلاصه ای از درمان شما
- ۳۵.....آماده شدن برای چک آپ
- ۳۸.....کنار آمدن با جلسات چک آپ
- ۳۹.....نکات مهم
- ۴۱.....تاثیر سرطان بر روی خانواده و دوستان
- ۴۳.....آیا سرطان من به خانواده ام به ارث میرسد؟

- ۴۴..... از عهده نیازهای کودکان برآمدن
- ۴۴..... ارتباط با کودکان
- ۴۶..... غلبه بر عوارض جانبی
- ۴۸..... خستگی مفرط
- ۴۹..... علائم خستگی مفرط
- ۵۰..... چگونه خستگی مفرط را مدیریت کنم؟
- ۵۳..... درد
- ۵۴..... روش های تسکین درد
- ۵۷..... دیگر روش های تسکین درد
- ۵۸..... ادم (تورم) تناسلی
- ۶۱..... تغییرات حافظه و تفکر
- ۶۲..... مدیریت مشکلات حافظه و تفکر
- ۶۴..... مرمور شدن و یا بی حسی در دست ها و پاها
- ۶۴..... مراقبت از دست ها و پاها و بی حسی
- ۶۵..... دیگر مشکلات جسمی
- ۶۵..... مشکلات تحرک و یا حفظ تعادل
- ۶۶..... تغییر در روده و یا مثانه
- ۶۷..... مشکلات قلبی
- ۶۸..... یوکی استخوان
- ۶۸..... مشکلات دهانی و دندانانی
- ۶۹..... مشکلات شنوایی
- ۶۹..... تصویربندی متفاوت
- ۷۱..... تمایلات جنسی و حریم خصوصی

- مشکلات جنسی رایج پس از درمان سرطان ۷۳
- مدیریت مشکلات جنسی ۷۴
- یائسگی ۷۵
- علائم یائسگی ۷۶
- مدیریت علائم یائسگی ۷۶
- مشکلات روری ۷۸
- مراقب سلامتی باشید ۸۱
- وزن متناسب را حفظ کنید ۸۲
- دور کمر و خطر سلامت ۸۳
- ملاقات با یک دکتر رژیم ۸۴
- رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشید ۸۴
- اصلاح رژیم غذایی ۸۷
- فعالیت جسمی داشته باشید ۸۹
- چگونه فعال تر باشیم؟ ۹۱
- سیگار کشیدن را ترک کنید ۹۲
- محافظت پوست از نور خورشید ۹۵
- لباسهای راحتی بپوشید ۹۶
- ضد آفتاب بزنید ۹۶
- کلاه با لبه پهن بگذارید ۹۶
- بدنبال محل سایه بگردید ۹۶
- عینک آفتابی بزنید ۹۷
- پوست حساس ۹۷
- مصرف الکل را قطع و یا کاهش دهید ۹۸

۹۸..... چگونه مصرف الکل را کاهش دهیم؟

۹۹..... نکات مهم

۱۰۲..... بیمه

۱۰۲..... حمایت حقوقی، مالی و محل کار

۱۰۲..... شروع به کار پس از پایان درمان

۱۰۳..... آیا من حق دارم به شغل خودم بازگردم؟

www.ketab.ir