

راهنمای جامع بیماران مبتلابه

سرطان سینه

تشخیص، درمان، تغذیه، مسائل روانی و اجتماعی

مؤلفین:

دکتر خدیجه آثنی عسری

شیوا قاسمی

با مقدمه:

دکتر فریدون سیرتی

دکتر معصومه گیتی

زیر نظر:

دکتر محسن حداد



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳۵-۰۶-۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۷۱۸۲۳

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع بیماران مبتلا به سرطان سینه تشخیص درمان، تغذیه، مسایل روانی و اجتماعی / مؤلف خدیجه اثنی عشری شیوا قاسمی؛ زیر نظر پیمان حداد؛ با مقدمه فریدون سیرتی، معصومه گیتی.

مشخصات نشر: تهران: طبیب: تیمورزاده، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: مصور (رنگی).

موضوع: پستان — سرطان

موضوع: پستان — سرطان — تشخیص

موضوع: پستان — سرطان — درمان

موضوع: پستان — سرطان — جنبه‌های روانشناسی

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۳۹

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۲۵ الفصپ / RC۲۸۰

سرشناسه: اثنی عشری، خدیجه، ۱۳۴۵ -

شناسه افزوده: قاسمی، شیوا، ۱۳۶۴ -

وضعیت فهرست نویسی: فیا

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتابها، تصانیف و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۸/۱۶ است. بازنویسی، خلاصه برداری یا هر دستاوردی از متن، شکل ها و جدول های کتاب و انتشار آن در قالب کتابهای دیگر، به غیر از آنچه خلاصه، آزمون یا نرم افزار بدون اجازه کتبی از ناشر غیر مجاز است و مجاز نیست. پیگرد قانونی می شود.

دفتر مرکزی:

خیابان کریمخان زند - نبش میزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی کدپستی: ۱۵۹۷۸۵۷۳۵ - تلفن: ۹۰ ۹۰۸۸۸۰ (خط ۱۰) - دورنگار: ۹۸ ۹۸۰ ۸۸۸۰

تنها کتاب فروشی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متری پایین تر از بولوار) - شماره ۶۸ کدپستی: ۱۴۱۱۹۹۴۶۷۱ - تلفن: ۸۳ ۳۲۱ - ۰۲۱ - دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷۸



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com

این کتاب با پشتیبانی شرکت سبحان انکولوژی به چاپ رسیده است.



مقدمه جناب آقای دکتر پیمان حداد

سرطان بیماری جدی و مشکل سازی است که اغلب، درمانی طولانی و پیچیده با عوارض متعدد دارد. علیرضا این ماهیت دشوار، سرطان اکنون یک بیماری درمان پذیر و خوب شدنی است: بیش از نیمی از بیماران مبتلا به سرطان در همه مراحل (ابتدایی و پیشرفته)، اکنون با درمان های مدرن سرطان بهبودی می یابند و کاملاً خوب می شوند. این درمان های مدرن شامل جراحی، پرتودرمانی و شیمی درمانی است که در مراکز درمان سرطان کشور ما نیز به خوبی ارائه می شود.

بیماران دیگری نیز که متأسفانه به بهبودی دست پیدا نمی کنند، با درمان های ذکر شده طول عمر بیشتر و کیفیت زندگی بهتری می یابند و یا مشکلات و درد و رنج آنها کمتر می شود. بنابراین برخلاف بعضی بیماری های صعب العلاج دیگر سال ها پیش پزشکان فقط قادر به کنترل آنها هستند، سرطان - حداقل در نیمی از کل موارد آن - با جراحی، پرتودرمانی و شیمی درمانی (به تنهایی یا در جمع با هم) کاملاً قابل درمان است.

سرطان پستان شایع ترین سرطان خانم ها در همه دنیا و از جمله ایران است. درمان کارسینوم پستان نمونه بسیار خوبی از پیروزی بر سرطان را ارائه می کند: با استفاده از شیمی درمانی، پرتودرمانی و هورمون درمانی در کنار و افزون بر جراحی، اکنون اکثر خانم های مبتلا به سرطان پستان از بیماری خود به طور کامل و قطعی نجات می یابند و خوب می شوند. اغلب این خانم ها، در صورتی که بخواهند می توانند پس از برداشتن کانون سرطانی و پرتودرمانی، پستان مبتلای خود را حفظ کنند.

در اینجا نیز مثل عمده سرطان های دیگر، تشخیص زودرس در مراحل ابتدایی تر کلید موفقیت است، گرچه حتی در مراحل پیشرفته نیز با ترکیب درمان های ذکر شده می توان به پیروزی بر سرطان امید داشت.

تشخیص زودرس سرطان پستان نیازمند آگاهی خانم‌ها و اطلاع ایشان از فرآیند ایجاد و تشخیص سرطان پستان است. همچنین درمان‌های متعددی که برای سرطان پستان به کار می‌رود، روند طولانی و پیچیده و گاهی پر عارضه‌ای دارد که شناخت بیماران از آن می‌تواند به پیمودن آسان‌تر راه کمک کند.

سرکار خانم دکتر اثنی عشری، متخصص فیزیکی پزشکی که سال‌ها در کنار ما در انستیتو کانسر از نزدیک با درمان سرطان پستان و دشواری‌های آن برای بیماران آشنا بوده‌اند و مبتلا نیاز بیماران به اطلاعات بیشتر در این زمینه را درک کرده‌اند، اطلاعات بسیار خوب و جامعی را از منابع بسیار معتبر بین‌المللی جمع‌آوری، تألیف و ترجمه نموده و با بیانی شیوا و رسا این کتاب ارائه کرده‌اند. اینجانب نیز اصلاحات مختصری را براساس تجربه چندین ساله حرفه‌ای من به تقدیم کرده‌ام. امید است تلاش خانم دکتر اثنی عشری و همکارانشان برای خانم‌های مبتلا به سرطان پستان (و معدود آقایانی نیز که به این بیماری دچار می‌شوند)، مفید و سازنده باشد؛ که به اعتقاد این حقیر قطعاً چنین است. به هر حال به سهم خود از کوشش ایشان برای ارائه اطلاعات صحیح و آگاه‌کننده به بیماران ایرانی مبتلا به سرطان پستان، سپاسگزاری می‌نموم.

دکتر پیمان حداد

استاد گروه رادیوتراپی - انکولوژی
دانشگاه پزشکی انستیتو کانسر
شعبه علوم پزشکی تهران

مقدمه جناب آقای دکتر فریدون سیرتی

بیماری سرطان پستان و به عبارت دیگر کابوس زمان یکی از پر جاذبه ترین مباحث پزشکی به‌ویژه در بخش سرطان است و حداقل در مبحث بیماری‌های سرطان بیشترین توجه را به خود معطوف داشته و حجم عظیمی از مطالعات پزشکی را به خود اختصاص داده است. خوشبختانه هر روز شاهد کشف بیشتر رازهای آن به عنوان یکی از عجیب‌ترین و پیچیده ترین بیماری‌ها هستیم.

سرطان پستان علاوه بر این که مانند هر سرطان‌های دیگر تهدیدکننده حیات است، از آن جایی که ارگان سمبولیک زنان را هدف قرار می‌دهد، جنبه‌های اجتماعی، عاطفی، روحی، روانی و جنسی اهمیت بیشتری نسبت به سایر سرطان‌ها پیدا می‌کند.

علیرغم پیشرفت‌های بسیار درمانی که در زمینه تشخیص و عمل‌آئیولوژیک سرطان پستان و عوامل محیطی و ارثی مؤثر بر آن عاید شده است، متأسفانه شیوع سرطان پستان همچنان رو به افزایش است. علاوه بر کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی، به‌مرزمن خاص این بیماری است، در سایر کشورها نیز به دلیل تغییر روش زندگی، بالا رفتن سن ازدواج و زایمان و همچنین مصرف هورمون‌ها، سرطان پستان در حال گسترش است و به عنوان یک مشکل معضیل جدید در کشورهای در حال توسعه مطرح می‌باشد. از طرف دیگر، در جوامع در حال توسعه این بیماری در مراحل بالاتر تشخیص داده می‌شود لذا صدمات بیماری و عوارض درمانی نیز در این جوامع بیشتر و چشم‌گیرتر است. این مسئله علاوه بر تحمیل بار مالی سنگین برای افراد و کشورها، صدمات جسمی و روحی بیشتری را نیز به‌وجود می‌آورد که به عنوان مثال می‌توان به انجام عمل‌های ماستکتومی (جراحی برداشتن پستان) بیشتر نسبت به جراحی حفظ پستان در این کشورها اشاره کرد.

نکته مهم در مبحث سرطان، نقش بیولوژی در پیدایش و درمان بیماری و به طور کلی در سرنوشت بیماران هست که در سرطان‌های مختلف اهمیت متفاوتی دارد؛ ولی در سرطان پستان برخلاف سایر سرطان‌ها که TNM تعیین کننده سرنوشت بیمار می‌باشد، بیولوژی تومور نقش اصلی را بر عهده دارد. کما اینکه در سرطان پستان نوع triple negative در یک تومور با سایز کوچک و اغلب نود منفی، شاهد برگشت سریع و مهلک بیماری هستیم و این خود، تحقیقات و بررسی‌های وسیعی را در زمینه بیولوژی طلب می‌کند و چه بسا این بیولوژی در نژادها و سرزمین‌های مختلف تاثیرات متفاوتی داشته باشد. به عنوان مثال علمین سرطان‌های پستان triple negative، در بیماران آمریکائی - آفریقایی تبار شیوع بیشتری دارد. هیچ بعید نیست که سرطان پستان در سرزمین ما هم بیولوژی خاص خود را داشته باشد و نگرشی خاص را لااقل نسبت به گروه خاصی از موارد سرطان پستان طلب کند. این مسئله برای ما می‌کند که علاوه بر استناد به نوشته‌ها و تحقیقات خارجی، اتکا و توجه خاص به فعالیت علمی و تحقیقات داخل کشور بشود و عزمی جدی برای حرکت به سوی شناخت ناشناخته‌های بیولوژی و بیولوژیک سرطان پستان در سرزمین خودمان صورت پذیرد.

ضمن تشکر و تقدیر از نویسنده محترم این کتاب با ارزش و آرزوی موفقیت بیشتر برای ایشان، امیدوارم تألیف این کتاب کامیابی در راه کمک به بیماران برای شناخت هر چه بیشترشان نسبت به بیماری، راه‌های درمان و نحوه کنار آمدن با عوارض جانبی باشد.

دکتر فریدون سیرتی

تخصص جراحی سرطان



مقدمه خانم دکتر معصومه گیتی

به نام شفا دهنده دردها و آرام کننده قلب‌ها

در طول سال‌ها تلاش علمی و اجتماعی برای تشخیص زودرس سرطان پستان و نجات جان زنان و مادران بیمار، روش‌های متنوع و بوم، همیشه باور داشته‌ام که آگاهی و اطلاع‌رسانی یکی از اجزاء اصلی در راستای تحقق این هدف والاست و باید در سطح کلان جامعه به آن پرداخته شود. تشخیص سرطان پس از اختلال در سینه، مرحله اولیه، استرس بسیار زیادی به بیمار و خانواده وی وارد می‌کند و اغلب چندین خانوار وابسته را نیز دچار شوک می‌نماید.

در این بین اطلاع‌رسانی صحیح و آسان برای روانی خانمی که ستون خانواده محسوب می‌شود و اغلب در سنین فعال از نظر اجتماعی و اقتصادی قرار دارد به وی کمک می‌کند تا کنترل روانی و جسمی خود را باز یافته و توانایی مقابله با عوارض و اثرات ثانویه آن را داشته باشد. آماده‌سازی و بازپروری بیمار سرطان پستان نقشی بسیار اساسی در پیرامون تشخیص و درمان دارد؛ ولی متأسفانه ضعف و یا فقدان این حلقه از زنجیر در کشور ما بسیار چشم‌گیر است.

کتاب حاضر که بیانگر مطالعه همه‌جانبه و گردآوری اطلاعات مبسوط از منابع مختلف و نشان دهنده صرف وقت و انرژی زیاد توسط سرکار خانم دکتر خدیجه اثر بخشی است، علاوه بر تشریح علمی سرطان پستان و راه‌های تشخیص و درمان آن، تأمل به تناسبی در نحوه رویارویی با این بیماری و توضیح جزئیات مفید و کاربردی در این زمینه دارد. برای ایشان آروزی توفیق بیشتر در خدمت را دارم.

چون توفیق از اوست در این راه بر او توکل می‌کنیم

دکتر معصومه گیتی

متخصص رادیولوژی

مقدمه مولف

باور دارم که مادران ستون خانواده اند. آنان که در سخت‌ترین شرایط می‌ایستند و برای سلامت و سعادت خانواده با همه وجود ایثار می‌کنند. از این رو بیماری سخت مادر و یا مرگ آن، تنها تجربه ای تلخ برای یک نفر نیست، بلکه فاجعه ای بزرگ برای یک خانواده است و از طرف دیگر حمایت از مادران، در واقع حمایت از تک تک آحاد یک جامعه می‌باشد.

سال‌ها پیش عزیزی را در اثر سرطان سینه از دست دادم که مرا به شدت تحت تأثیر قرار داد. من شاهد درد رنج بسیار و دشواری‌هایی بودم که بعضاً نتیجه ناآگاهی بود. در آن زمان با خود عهد کردم که اگر روزی توانایی آن را یافتم، برای کمک به چنین عزیزانی قدمی بردارم. کتابی که در دست دارید حاصل سفری به چنین عهدهی است.

سرطان یک بیماری جدی است. سرطان انتشار، تنوع و تعدد مبتلایان به آن روز به روز افزایش می‌یابد. سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان ایرانی است. سن ابتلا به این بیماری در کشورمان ۵ تا ۱۰ سال کمتر از کشورهای دیگر است به گونه ای که سن شیوع آن در ایران، بین ۴۰ تا ۴۵ سالگی می‌باشد. سالانه ۱۰ هزار مرد مبتلا به سرطان پستان در کشور تشخیص داده می‌شود. بنابراین جمعیت کثیری در کشور با این بیماری دست به گریبان هستند.

ولی خبر خوب این است که امروزه به کمک روش‌های پیشرفته امکان درمان قطعی بیش از نیمی از تمام بیماران مبتلا به سرطان در همه مراحل (ابتدایی و پیشرفته) وجود دارد. مسلماً هر چه بیماری زودتر و در مراحل اولیه تشخیص داده شود شانس بیمار در برخورداری از طول عمر طبیعی بیشتر خواهد بود. در این زمینه اطلاع‌رسانی به زنان و همچنین آموزش مداوم تیم درمان بسیار اهمیت دارد. آگاهی از این بیماری و نقش پیشگیری از آن می‌تواند در کاهش ابتلا به بیماری و افزایش میزان بقای بیماران نقش عمده داشته باشد.

دانش از جنس قدرت است. "توانا بود هر که دانا بود". این پیام، میراث ارزنده نیاکان ماست. شما هر چه بیماری خودتان، روش‌های تشخیص و درمان، عوارض جانبی و راه‌های کنترل آنها را بهتر بشناسید، از طول عمر بیشتر و کیفیت زندگی بالاتری بهره مند می‌شوید و یا مشکلات و درد و و رنج کمتری را تجربه می‌کنید.

در ایران متأسفانه منابع آموزشی ساده به زبان فارسی بسیار محدود و ناکافی است و بسیاری از نیازهای اطلاعاتی بیماران را پوشش نمی‌دهد. این کتاب بر پایه احساس چنین نیازی نگاشته شده است. در تألیف این مجموعه از تعداد کثیری مراجع بسیار معتبر علمی و از جمله منابع آموزش بیمار کشورهای کانادا و انگلیس به طور وسیع استفاده شده است. در انتهای کتاب می‌توانید لیست مراجع را بیابید.

کتاب حاضر مشتمل بر هفت فصل است. فصل اول درباره نحوه گسترش سرطان پستان و عوامل خطر^(۱) بحث می‌کند. فصل دوم به بررسی انواع روش‌های تشخیصی بیماری می‌پردازد و فاکتورهای پیش‌آگهی^(۲) و پیش‌بینی‌کننده^(۳) که احتمال گسترش سرطان و پاسخ تومور شما به درمان ارزیابی می‌کنند، معرفی می‌کند. فصل سوم انواع گزینه‌های درمانی و عوارض جانبی هر یک از این درمان‌ها را به تفصیل بررسی می‌کند. عوارض جانبی درمان می‌تواند باعث ایجاد مشکلات فیزیکی و روانی بسیاری شود و آرامش را از بیمار و خانواده اش سلب کند. فصل چهارم درباره نحوه کنترل عوارض جانبی بیماری و درمان است، از عوارض جسمی حاد گرفته تا مشکلات روحی و روانی و روش‌های متعددی را برای مدیریت آنها ارائه می‌کند. زمانی که تحت درمان هستید انرژی و مغذایی احتیاج دارید تا بتوانید با بیماری تان بجنگید. فصل پنجم به بررسی تغذیه پس از تشخیص سرطان سینه می‌پردازد و روش‌های کنترل برخی عوارض از قبیل کم‌خونی و پوکی استخوان را از طریق اصلاح رژیم غذایی بیان می‌کند. ثابت شده است در طی درمان سرطان پس از آن فعالیت بدنی کم تا متوسط می‌تواند باعث کاهش عوارض جانبی درمان و همچنین بهبود سلامت عمومی در شما شود. ورزش در روند درمان و بهبودی شما پس از جراحی نقش مهمی ایفا می‌کند. فصل ششم به طور عمده به نرمش‌های پس از جراحی پستان می‌پردازد. فصل هفتم درباره زندگی با سرطان است و به شما آموزش می‌دهد چگونه با احساسات خود کنار بیایید و با دیگران روابطتان را تنظیم کنید. همچنین شما را یاری می‌دهد برای حل مشکلات خانگی و روحی که در راه ای بیندیشید.

تلاش بسیاری شده است که این کتاب راهنمایی جامع، برای انواع نیازهای اطلاعاتی بیماران مبتلا به سرطان سینه بوده و تا حد امکان ساده، روان و قابل درک برای بیماران و خانواده‌های آنان باشد.

در پایان لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر پیمان حداد، استاد برجسته گروه رادیوتراپی - انکولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران که کتاب را بارها، با دقتی موشکافانه مورد نقد و بررسی قرار دادند و با راهنمایی‌ها و تصحیحات ارزشمندشان، بر اعتبار علمی کتاب افزودند، نهایت تشکر و قدردانی را بکنم. همچنین مراتب تقدیر و سپاس‌گذاری خود را از جناب آقای دکتر فریدون سیرتی جراح متبحر سرطان و سرکار خانم دکتر معصومه گیتی، متخصص بنام رادیولوژی به جهت ارائه رهنمودهای ارزنده و نگارش مقدمه ابراز می‌دارم. از همکاری صمیمانه خانم‌ها سمانه ذوالفقار و ماندانا بهپور نیز سپاسگزاری می‌کنم. امید است که انتشار این کتاب گامی مؤثر در جهت خدمت به خیل کثیر بیماران مبتلا به سرطان سینه و خانواده‌هایشان در سراسر کشور باشد.

دکتر خدیجه اثنی عشری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۴	پیش گفتار
۱۵	درباره این راهنما
۱۹	فصل اول: درک سرطان پستان
۲۸	فصل دوم: تشخیص
۴۲	فصل سوم: درمان
۹۵	فصل چهارم: کنترل عوارض جانبی
۱۲۶	فصل پنجم: تغذیه
۱۳۹	فصل ششم: ورزش
۱۴۹	فصل هفتم: زندگی با سرطان
۱۵۸	منابع

پیش گفتار

سرطان پستان می‌تواند تغییرات زیادی در زندگی شما به‌وجود بیاورد. تغییراتی در بدن شما، تغییراتی در روزهای روزمره شما و تغییراتی در حسی که راجع به خود دارید. این طبیعی است که برای گرفتن تصمیمات مربوط به این بیماری احساس دستپاچگی و استرس زیاد کنید. ممکن است برای مقابله با عوارض جانبی بسیاری که درمان آن آمادگی کافی نداشته باشید، یا برای کنترل احساسات خود به مشکل بر بخورید. مسکلتان است که درمان خود را با تیم درمانیتان برنامه ریزی کنید. موقعیت هر کس متفاوت است، ولی این احساسها می‌تواند به شما کمک کند که راه را طی کنید، انواع مختلف درمان‌هایی را که به شما پیشنهاد می‌شود بپذیرید، بعد از جراحی عوارض جانبی را کنترل کنید و از عهده‌ی مشکلات برآیید. با تیم درمانی خود در مورد این اطلاعات که در این کتاب است و اینکه چگونه می‌توانید این اطلاعات را به کار ببرید، صحبت کنید.

سرطان پستان به‌طور اساسی یک بیماری در زنان است ولی هر سال تعداد کمی از مردان هم با این بیماری تشخیص داده می‌شوند. ما بیشتر در این متن در مورد زنان گفتگو کردیم؛ ولی مردانی که سرطان پستان دارند هم می‌توانند بعضی از اطلاعات این کتاب را بخوانند.