



Hope Takes the Lead with

BITROZIGA[®]





Hope Takes the Lead with

BITROZIGA[®]

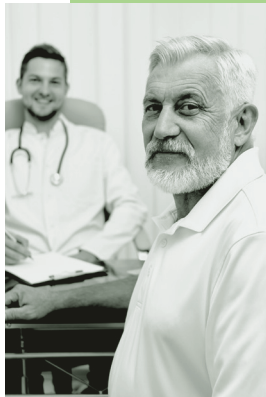
فهرست مطالب

۰۲	درباره دفترچه.....
۰۵	درباره سرطان پروستات.....
۰۶	علائم و نشانه‌ها.....
۰۸	ریسک فاکتورها و دلایل ابتلا.....
۰۹	مراحل بیماری.....
۱۰	تشخیص.....
۱۲	درمان.....
۱۶	بیتروزیگا® چیست و چگونه عمل می‌کند؟.....
۱۷	آنچه قبل از مصرف بیتروزیگا® باید بدانید.....
۱۸	نحوه مصرف بیتروزیگا®.....
۲۰	نحوه نگهداری بیتروزیگا®.....
۲۱	عوارض جانبی بیتروزیگا®.....
۲۶	مدیریت عوارض جانبی.....
۳۴	تغذیه در طول درمان.....
۳۶	فهرست واژگان تخصصی.....
۳۸	منابع.....

درباره دفترچه

فهمیدن اینکه خود یا یکی از عزیزانتان به سرطان مبتلا شده اید می تواند شوکه کننده باشد. ممکن است احساس ترس، افسردگی و ناامیدی کنید، این واکنشها بسیار طبیعی است اما لازم است بدانید که:

شما تنها نیستید و امروزه بسیاری از مردم دنیا توانسته اند با این بیماری مقابله کنند و زندگی رضایت بخشی داشته باشند.



You are **Not Alone**

About this Booklet

ممکن است سوالات بسیاری در مورد این بیماری و روش‌های درمانی آن برای شما پیش بیاید. ما سعی کرده‌ایم اطلاعات لازم در مورد بیماری‌تان و همچنین نحوه مصرف دارو و راهنمایی‌های مورد نیاز شما در طول درمان را در این دفترچه به صورت خلاصه شرح دهیم. با این حال همواره می‌توانید با بخش مراقبت از بیماران در شرکت نوآوران دارویی کیمیا تماس گرفته و سوالات احتمالی خود را از ما بپرسید.

- این دفترچه جایگزین مراجعه به پزشک و ارتباط با کادر درمان نمی‌باشد.
- در انتهای این دفترچه فهرست واژگان تخصصی برای اصطلاحات به کار برده شده وجود دارد که می‌توانید به آن مراجعه کنید.

About Prostate Cancer





درباره سرطان پروستات

سرطان پروستات دومین سرطان شایع در ایران در بین مردان است. حدود ۶۰ درصد موارد ابتلا به سرطان پروستات در افراد ۶۵ ساله یا بالاتر تشخیص داده می‌شود. این بیماری به ندرت در افراد کمتر از ۴۰ سال شناسایی می‌شود. سرطان زمانی شروع می‌شود که سلول‌های سالم پروستات تغییر می‌کنند و خارج از کنترل رشد می‌کنند و تومور را تشکیل می‌دهند. تومور می‌تواند بدخیم یا خوش خیم باشد.

علائم و نشانه‌ها

به یاد داشته باشید که علائم و نشانه‌های سرطان ممکن است مشابه علائم سایر بیماری‌ها باشد. همچنین متأسفانه بسیاری از سرطان‌ها تا زمانی که به مرحله پیشرفته نرسند علامتی ندارند. بنابراین افراد باید به طور مداوم غربالگری شوند. در ادامه به برخی از نشانه‌های سرطان پروستات اشاره می‌کنیم:



Symptoms

علائم و نشانه‌های سرطان پروستات

در حالی که در بیشتر موارد، سرطان پروستات هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند؛ افراد مبتلا به این بیماری ممکن است علائم یا نشانه‌های زیر را تجربه کنند:

- تکرر ادرار مخصوصاً شب‌ها
- شروع ایجاد اختلال نعوظ
- جریان ادرار ضعیف یا منقطع یا نیاز به فشار برای تخلیه مثانه
- خون در ادرار
- ناراحتی یا درد هنگام نشستن (ناشی از بزرگ شدن پروستات)
- درد یا سوزش در هنگام ادرار

یک علامت یا نشانه ممکن است نشانگر یک بیماری دیگر باشد که به سرطان نیز مرتبط نیست. به طور مثال سایر بیماری‌های پروستات مانند هیپرتروفی خوش خیم پروستات (BPH) یا عفونت مثانه می‌توانند علائم مشابهی ایجاد کنند. اگر سرطان به خارج از غده پروستات گسترش یافته باشد، علائم و نشانه‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد در پشت، باسن، ران، شانه‌ها یا سایر استخوان‌ها
- تورم یا تجمع مایع در پاها
- کاهش وزن بی‌دلیل
- خستگی
- تغییر در عادات اجابت مزاج

ریسک فاکتورها و دلایل ابتلا

دلایل احتمالی متعددی باعث ابتلا به سرطان می‌شوند، اما بیشتر آنها مستقیماً باعث سرطان نمی‌شوند. ریسک فاکتورها عواملی هستند که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. در این بخش به برخی از ریسک فاکتورهای شناخته شده سرطان پروستات خواهیم پرداخت.

- **سن:** احتمال ابتلا به سرطان پروستات پس از ۵۰ سالگی به سرعت افزایش می‌یابد. حدود ۶ مورد از هر ۱۰ مورد سرطان پروستات در مردان بالای ۶۵ سال مشاهده می‌شود.

- **نژاد**

- **سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات**





Disease Stages

مراحل بیماری

تشخیص دقیق مرحله بیماری، بخش مهمی از تعیین بهترین درمان برای شما است. سرطان پروستات بطور کلی شامل ۴ مرحله است. پس از اینکه ابتدا به سرطان پروستات برای شما تشخیص داده شد، پزشکان سعی می‌کنند مرحله بیماری را مشخص کنند. مرحله بیماری، میزان گسترش سرطان در بدن را توصیف می‌کند.

تشخیص

چنانچه علائمی از بیماری داشته باشید؛ در ابتدا پزشک سواباتی در مورد سابقه پزشکی شما و خانواده شما خواهد پرسید. در صورتی که پزشک در معاینات فیزیکی نیز به ابتلای شما به سرطان مشکوک باشد از تست های تشخیصی استفاده می کند. در ادامه به تست های پرکاربردی که در تشخیص سرطان پروستات استفاده می شوند اشاره می کنیم:



تشخیص سرطان پروستات

- **آزمایش آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA):** سطوح PSA در صورت وجود فعالیت غیرطبیعی در پروستات، از جمله سرطان پروستات، هیپرتروفی خوش خیم پروستات (BPH) و التهاب پروستات افزایش می یابد. پزشکان می توانند بر اساس اندازه پروستات و میزان PSA در گذر زمان، در مورد الزام انجام بیوپسی تصمیم گیری کنند.
- **معاینه دیجیتال رکتوم (DRE):** در این روش، پزشک برای یافتن قسمت های غیرطبیعی پروستات این نواحی را معاینه فیزیکی می کند. این معاینه خیلی دقیق نیست. بنابراین، DRE معمولاً سرطان پروستات را در مراحل اولیه تشخیص نمی دهد.
- **تست های بیومارکر**



Treatment

درمان بیماری

برای درمان سرطان پروستات که در قسمت پیشین ذکر شد، روش‌های متعددی وجود دارد که انتخاب نوع درمان به نوع و مرحله سرطان بستگی دارد. البته عواملی مانند عوارض جانبی احتمالی درمان و نیز ترجیح کلی پزشک و بیمار نیز تعیین‌کننده هستند.

Treatment



■ جراحی

هدف از جراحی برداشتن کامل تومور یا بخشی از آن و نیز اندام‌های درگیر تومور است. جراحی معمولاً اولین گزینه و بهترین گزینه درمان بعد از تشخیص است.



■ پرتودرمانی

پرتودرمانی یا رادیوتراپی درمانی است که از پرتوهای پرانرژی برای نابود کردن سلول‌های سرطانی و تومورها استفاده می‌کند. پرتودرمانی برای درمان سرطان‌های گسترده مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. پرتودرمانی سلول‌های سرطانی را که مستقیماً در مسیر تابش اشعه هستند از بین می‌برد، البته به سلول‌های سالم در مسیر خود نیز آسیب می‌رساند. به همین دلیل نمی‌توان از آن برای درمان نواحی وسیع بدن استفاده کرد.

■ شیمی درمانی



شیمی درمانی استفاده از داروها برای از بین بردن سلول‌های سرطانی است. شیمی درمانی معمولاً با جلوگیری از پیشرفت سرطان، طول و کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان را در همه مراحل بهبود می‌بخشد. شیمی درمانی همچنین ممکن است به سلول‌های سالم بدن نیز آسیب برساند اما به علت فواید آن، روش درمانی مناسب برای اغلب بیماران است.

■ ایمونوتراپی



ایمونوتراپی که درمان بیولوژیک نیز نامیده می‌شود، به منظور تقویت دفاع طبیعی بدن در مبارزه با سرطان طراحی شده است. ایمونوتراپی در جلوگیری از گسترش بدخیمی‌ها به کار می‌رود.

Treatment



■ کرایوتراپی (سرمدرمانی)

گاهی اوقات در صورت عود سرطان پس از پرتودرمانی، از روش کرایوتراپی استفاده می‌شود. هم چنین در مراحل اولیه و کم خطر سرطان که جراحی یا پرتودرمانی امکان پذیر نباشد، این روش ممکن است گزینه‌ای برای درمان سرطان پروستات باشد. با این حال، اکثر پزشکان از کرایوتراپی به عنوان اولین گزینه درمان سرطان پروستات استفاده نمی‌کنند.



■ هورمون درمانی

هورمون درمانی همچنین درمان سرکوبی آندروژن نامیده می‌شود. هدف از این درمان کاهش سطح هورمون‌های مردانه به نام آندروژن در بدن یا جلوگیری از تحریک رشد سلول‌های سرطانی پروستات است. بیتروزیگا® یکی از داروهای اصلی هورمون درمانی در سرطان پروستات می‌باشد.



What is **BITROZIGA®**

بیتروزیکا® چیست و چگونه عمل می‌کند؟

بیتروزیکا® نام تجاری داروی ایبراترون است. ایبراترون یک مهارکننده ساخت آندروژن در بدن است. بیتروزیکا® به صورت قرص‌های روکش‌دار ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی‌گرمی در دسترس قرار دارد.

Tips Before Use

آنچه قبل از مصرف بیتروزیگا® باید بدانید

پزشک خود را در مورد تمام داروهایی که مصرف می‌کنید از جمله داروهای بدون نسخه، داروهای گیاهی و مکمل‌ها مطلع کنید. داروهای دیگر ممکن است میزان بیتروزیگا® در خون شما را افزایش یا کاهش دهند و بر اثربخشی و بروز عوارض دارو تاثیر بگذارند. پیش از مصرف بیتروزیگا® در مورد شرایط پزشکی خود خصوصاً در موارد زیر با انکولوژیست خود صحبت کنید اگر:

- سابقه مشکلات فوق کلیوی یا هیپوفیز دارید.
- مشکلات قلبی یا کبدی دارید.
- همسرتان باردار است یا قابلیت باروری دارد.
- دیابت دارید.
- هر گونه درمان دیگری برای سرطان پروستات دریافت می‌کنید.

اگر پزشک معالجتان قصد دارد رادیوم-۲۲۳ را پس از درمان با بیتروزیگا® و پردنیزون یا پردنیزولون تجویز کند، باید تا ۵ روز پس از آخرین دوز بیتروزیگا® صبر کند و سپس درمان با رادیوم-۲۲۳ شروع شود.

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:
ضعف عضلانی، انقباضات عضلانی یا تپش قلب.

نحوه مصرف بیتروزیگا®

- بیتروزیگا® و پردنیزون یا پردنیزولون را دقیقاً همانطور که پزشک معالج برای شما تجویز کرده است؛ مصرف کنید. بدون مشورت با پزشک معالج خود، دوز تجویز شده بیتروزیگا®، پردنیزون یا پردنیزولون را تغییر ندهید یا آن را متوقف نکنید.
- قرص بیتروزیگا® را با معده خالی به همراه یک لیوان آب مصرف کنید. ۲ ساعت قبل و ۱ ساعت بعد از مصرف بیتروزیگا® غذا نخورید.



How to Take **BITROZIGA®**

How to Take BITROZIGA®

- **بیتروزیگا® را با غذا مصرف نکنید.** مصرف بیتروزیگا® همراه با غذا ممکن است باعث جذب بیشتر دارو در بدن نسبت به مقدار مورد نیاز شود و ممکن است عوارض جانبی دارو تشدید شود.
- قرص‌های بیتروزیگا® را به طور کامل ببلعید. قرص‌ها را خرد نکنید یا نجوید.
- پزشک معالجتان آزمایش خون را برای بررسی عوارض جانبی انجام می‌دهد.
- بیتروزیگا® حاوی لاکتوز است. اگر پزشک به شما گفته است که نسبت به برخی قندها عدم تحمل دارید، قبل از مصرف بیتروزیگا® با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

نحوه نگهداری بیتروزیگا®

- بیتروزیگا® را در دمای زیر ۳۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.
- دارو را دور از دسترس اطفال قرار دهید.
- دارو را دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.
- قرص‌های روکش دار بیتروزیگا® را از جعبه اصلی خود خارج نکنید.
- داروهایی که دیگر استفاده نمی‌شوند و یا تاریخ مصرف آن‌ها گذشته است را به روشی ایمن دور بیندازید. در مورد روش ایمن دور انداختن قرص‌های بیتروزیگا® از داروساز خود سوال کنید.



عوارض جانبی بیتروزیگا®

بیتروزیگا® ممکن است موجب بروز عوارض جانبی جدی ذیل شود:

■ فشار خون بالا، سطوح پایین پتاسیم خون، احتباس مایعات (ادم)، و ضربان قلب نامنظم: این عوارض می‌تواند در طول درمان با بیتروزیگا® رخ دهد و می‌تواند تهدید کننده حیات باشد. برای کاهش احتمال وقوع این عارضه، باید پردنیزون یا پردنیزولون را همراه با بیتروزیگا® دقیقاً همانطور که پزشک معالجتان برای شما تجویز کرده است مصرف کنید. هر ماه در طول درمان با بیتروزیگا®، پزشک معالج شما فشار خون، آزمایش‌های خون برای کنترل سطح پتاسیم و علائم و نشانه‌های احتباس مایعات را بررسی می‌کند.

اگر در طول درمان با بیتروزیگا® هر یک از علائم و نشانه‌های ذیل را مشاهده کردید، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

- سرگیجه
- گیجی
- ضربان قلب سریع یا نامنظم
- ضعف عضلانی
- تورم در پاها
- سردرد
- احساس ضعف یا سبکی سر
- درد در پاهای شما

■ **مشکلات فوق کلیوی:** در صورت قطع مصرف پردنیزون یا پردنیزولون، ابتلا به عفونت یا استرس ممکن است این عارضه بروز کند. از علائم نارسایی فوق کلیوی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خستگی بسیار شدید
- هوس غذاهای شور یا شیرین کردن
- درد مفاصل و عضلات

■ **مشکلات شدید کبدی:** ممکن است تغییراتی در آزمایش خونی عملکرد کبد ایجاد شود. پزشک معالج شما آزمایش‌های خون را برای بررسی عملکرد کبدی شما قبل از درمان با بیتروزیگا[®] و در طول درمان با بیتروزیگا[®] انجام می‌دهد. نارسایی کبدی که می‌تواند تهدید کننده حیات باشد؛ ممکن است رخ دهد. اگر در طول درمان با بیتروزیگا[®] هر یک از علائم و نشانه‌های ذیل را مشاهده کردید، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید:

- زرد شدن پوست یا چشم
- تیره شدن ادرار
- تهوع یا استفراغ شدید

BITROZIGA® Side Effects

■ **افزایش ریسک شکستگی استخوان:** این عارضه ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که بیتروزیگا® و پردنیزون یا پردنیزولون، همراه با نوعی از تشعشعات به نام دی کلرید رادیوم ۲۲۳ استفاده شود. این عارضه می‌تواند تهدید کننده حیات باشد. پزشک معالج خود را در جریان سایر درمان‌های مصرفی خود برای سرطان پروستات قرار دهید.

■ **افت شدید قند خون:** افت شدید قند خون با بیتروزیگا® در افرادی که دیابت دارند و از بعضی داروهای کنترل‌کننده دیابت استفاده می‌کنند، می‌تواند رخ دهد. شما و پزشک معالجتان باید در طول درمان با بیتروزیگا® و پس از توقف درمان، سطح قند خون خود را به طور منظم بررسی کنید. همچنین ممکن است پزشک معالجتان دوز داروهای کنترل‌کننده دیابت شما را تغییر دهد. **علائم و نشانه‌های افت قند خون ممکن است شامل موارد زیر باشد:**

- سردرد
- تحریک پذیری
- خواب آلودگی
- گرسنگی
- ضعف
- ضربان قلب سریع
- سرگیجه
- عرق کردن
- گیجی
- احساس عصبی بودن

- **آسیب ماهیچه‌های اسکلتی:** این عارضه می‌تواند در طول درمان با بیتروزیگا® رخ دهد. اکثر موارد بروز عارضه در ۶ ماه اول درمان ایجاد شده و پس از قطع درمان با بیتروزیگا® بهبود یافته‌اند. در مصرف همزمان با داروهایی که عارضه آسیب عضلانی/رابدومیولیز دارند، احتیاط کنید. پزشک معالج خود را در جریان سایر داروهای مصرفی خود قرار دهید.
- در صورت تجربه هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک معالج خود تماس بگیرید.



BITROZIGA® Side Effects

شایع ترین عوارض جانبی بیتروزیگا® عبارتند از:

- سردرد
- احساس خستگی شدید
- افزایش سطوح قند خون
- کاهش گلبول های قرمز (کم خونی)
- کاهش سطوح پتاسیم خون
- افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون
- غیرطبیعی شدن برخی شاخص های دیگر آزمایش خون
- عفونی شدن بینی، سینوس ها یا گلو (سرماخوردگی)
- اسهال
- یبوست
- استفراغ
- سرفه
- تورم در پاها
- گرگرفتگی
- افزایش فشار خون
- درد مفاصل
- تهوع

در مورد هرگونه عارضه و یا مشکلی که در طول درمان ممکن است پیش بیاید با پزشک و یا واحد مراقبت از بیماران شرکت نوآوران دارویی کیمیا تماس بگیرید و به هیچ عنوان خوددرمانی نکنید.



Management of Side Effects

مدیریت عوارض جانبی

در این قسمت به راهکارهایی برای مدیریت عوارض جانبی دارو می‌پردازیم. در صورتی که هرکدام از عوارض تشدید شد و بهبود نیافت به پزشک مراجعه کنید.

Management of Side Effects

■ اسهال:

- در طول درمان از مایعات زیاد به منظور کاهش خطر کم‌آبی شدید بدن و جبران آبی که بدنتان به هنگام اسهال از دست داده، استفاده کنید.
- از مصرف آدامس و تنقلات حاوی سوربیتول خودداری کنید.
- غذاهای ساده و غذاهایی که به راحتی هضم می‌شود مصرف کنید، مانند: موز، برنج، نان تست، مایعات بدون شکر و کافئین (به غیر از چای و یا برخی آب‌میوه‌ها).
- مصرف پروتئین‌ها مانند گوشت قرمز، مرغ، و تخم مرغ پخته به کاهش اسهال کمک می‌کنند.
- از مصرف غذاهایی که به طور طبیعی مسهل هستند خودداری کنید.
- همچنین مصرف مایعاتی که حاوی نمک و شکر هستند، جایگزین مناسبی برای الکترولیت‌های از دست‌رفته بدن در اثر اسهال هستند (مانند پودر ORS).

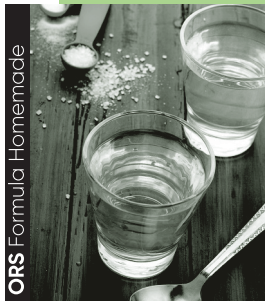
■ طرز تهیه محلول ORS

در صورت عدم دسترسی به پودر بسته بندی شده ORS می توانید از دستورالعمل زیر برای تهیه آن استفاده نمائید:

- ۲ قاشق مرباخوری شکر
- ۱ قاشق چایخوری نمک
- نصف قاشق چایخوری جوش شیرین
- ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده

تمامی مواد بالا را باهم مخلوط کنید و در پارچ بریزید و در یخچال قرار داده تا خنک شود و سپس میل کنید.

محلول تهیه شده حداکثر تا ۲۴ ساعت قابل نگهداری و استفاده می باشد.



Management of Side Effects

■ بیوست:

- غذاهای پرفیبر مانند نان و ماکارونی سبوس دار، میوه ها و سبزیجات، سبوس، آجیل و حبوبات (مانند لوبیا پخته یا عدس) را بیشتر مصرف کنید.
- مقدار زیادی مایعات، چه گرم و چه سرد بنوشید. آب آلو، سیب یا گلابی می تواند خوب عمل کند.
- ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.
- از پزشک معالج خود در مورد استفاده از ملین، نرم کننده مدفوع یا مکمل های فیبردار سوال کنید.
- از مصرف تنقیه یا شیاف خودداری کنید؛ زیرا ممکن است باعث عفونت شوند.

■ تهوع و کم‌اشتهایی:

در طول درمان ممکن است دچار تهوع و کم‌اشتهایی شوید و به طور موقت تغییراتی در بو و مزه غذا احساس کنید. **برای بهبود این عارضه:**

- غذا را سرد یا خنک (هم‌دم با اتاق) مصرف کنید. بوی غذای داغ حالت تهوع شما را بدتر می‌کند.
- غذاهای بدون چاشنی، آبنبات ترش، خیارشور، نان سوخاری، بیسکویت شور و نوشیدنی‌های زنجبیلی می‌توانند حالت تهوع شما را بهبود ببخشند.
- زمانی که حالت تهوع دارید خودتان غذا درست نکنید و تا حد امکان از پخت و پز خودداری کنید و از دیگران بخواهید این کار را برای شما انجام دهند. زیرا بوی پخت و پز می‌تواند تهوع شما را بدتر کند. بنابراین سعی کنید از آشپزخانه دور بمانید.
- وقتی حالت تهوع دارید سعی کنید غذاهای مورد علاقه‌تان را بخورید.
- حجم غذای‌تان را کاهش و دفعات آن را افزایش دهید (۵ تا ۶ وعده در روز).
- برای اینکه مزه دهانتان عوض شود، آبنبات ترش بدون شکر بمکید یا آدامس بجوید.
- از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان و ...) خودداری کنید.

Management of Side Effects

- از خوردن غذاهای چرب، سرخ‌شده و غذاهایی که ادویه فراوان دارند و سیستم گوارش شما را تحریک می‌کنند، خودداری کنید.
- دهانتان را چند بار در روز با دهانشویه مناسب شستشو دهید و حداقل دو بار در روز مسواک بزنید.
- برای کنترل تهوع، از راه دهان نفس‌های آرام و عمیق بکشید.
- تکنیک‌ها و روش‌های آرامش ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و به کار ببرید.

■ درد:

در طول درمان ممکن است، دردهایی مانند استخوان‌درد و درد مفاصل داشته باشید. درد مزمن، ممکن است همراه با کاهش اشتها، خستگی، حالت تهوع و احساس بی‌قراری باشد. بیشتر اوقات دردها با مصرف مسکن کاهش می‌یابند اما روش‌های دیگری نیز برای کاهش درد وجود دارد از جمله: درمان‌های مکمل، مداخلات روانشناختی مانند روان‌درمانی و همچنین کاردرمانی. در موارد شدید که قادر به تحمل درد نبودید، حتماً از پزشک خود کمک بگیرید.

■ خستگی و ضعف:

خستگی یکی از رایج‌ترین علائم بیماری و نیز عوارض جانبی درمان سرطان است. احساس خستگی و شدت آن در افراد مختلف، متفاوت است. با این حال بیشتر افراد درجه‌ای از خستگی را تجربه می‌کنند. این عارضه بر کیفیت زندگی شما تاثیر می‌گذارد و ممکن است سطح انرژی شما را بسیار پایین بیاورد، در حدی که به سختی بتوانید فعالیت‌های روزمره و عادی خود را انجام دهید. هیچ قانونی که به شما زمان دقیق بهبودی این عارضه را بگوید وجود ندارد اما خبر خوب این است که در بیشتر مواقع گذر زمان و کنترل کردن سطح سلول‌های خونی، شما را به سطح انرژی اولیه‌تان برمی‌گرداند.

در صورتی که احساس اضطراب و غم و اندوه شما بیش از حد شد و منجر به پریشانی و کم‌خلی شما شد، از روان‌شناسان کمک بگیرید.



نکاتی که به مدیریت احساس خستگی شما کمک می‌کند:

بپذیرید که انرژی شما اکنون به اندازه سابق نیست. بنابراین فعالیت‌هایی که انرژی شما را بیشتر مصرف می‌کنند، مشخص کرده و توجه بیشتری به آنها داشته باشید. همچنین فعالیت‌هایی که سطح انرژی شما را بالا می‌برند مشخص کنید، منظور از این فعالیت‌ها صرفاً استراحت و خواب نیست. بیشتر اوقات فعالیت‌های جسمی مانند پیاده‌روی یا یوگای سبک می‌توانند سطح انرژی شما را بالا ببرند. مشخص کنید چه ساعتی از روز انرژی شما بیشتر است تا از این ساعات استفاده بهینه را ببرید. کارهایی را که قرار است انجام دهید اولویت‌بندی کنید و تصمیم بگیرید که آیا همه آنها لازم است در یک روز انجام شوند یا خیر. سطح انرژی شما متغیر است و بعضی از روزها ممکن است احساس خستگی کمتر و انرژی بیشتری داشته باشید. توصیه می‌شود حتی در این روزها نیز از اضافه‌کاری خودداری کنید. رعایت نکاتی که در مبحث تغذیه ذکر می‌شود نیز در کاهش این عارضه تاثیر دارد.

تغذیه در طول درمان

در طول درمان با بیتروزیگا® لازم نیست از رژیم غذایی خاصی استفاده کنید و تنها کافی است رژیم غذایی خود را متعادل نگهدارید (مگر در شرایط ویژه و با راهنمایی متخصص تغذیه). رژیم غذایی متعادل به گونه‌ای است که هر روز باید نسبت خاصی از همه گروه‌های غذایی (شامل کربوهیدرات‌ها، میوه و سبزیجات، پروتئین، لبنیات و چربی) را مصرف کنید.

توجه داشته باشید اگر عوارض جانبی را تجربه کردید، به این نکات بسنده نکرده و آن را در اسرع وقت با مشاوران ما در واحد مراقبت از بیماران شرکت نوآوران دارویی کیمیا و یا پزشک معالج خود در میان بگذارید تا بتوانیم به شما در مدیریت آن کمک کنیم.

نکات کلی

- مصرف میوه و سبزیجات تازه (مخصوصا سبزیجات برگ سبز) توصیه می شود.
 - از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.
 - مصرف غذاهای ترد، شور، بسیار تند، اسیدی یا گرم ممکن است عوارضی مانند زخم و درد دهانی شما را تشدید کند. بنابراین از مصرف آنها خودداری کنید. همچنین سیگار کشیدن و نوشیدن الکل می تواند التهاب دهان را بدتر کند.
 - مصرف نوشیدنی های شیرین و مواد غذایی حاوی قند را کاهش دهید.
- قبل از ایجاد هر گونه تغییر در رژیم غذایی یا برنامه ورزشی خود، با پزشک خود مشورت کنید.

آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA): پروتئینی است که توسط سلول های طبیعی پروستات تولید می شود. مقداری PSA از پروستات خارج می شود و در سرم یافت می شود.

بیومارکر: یک نشانگر زیستی که شاخصی برای تشخیص و یا شدت بیماری است.

تومور سرطانی بدخیم: به این معنی که تومور می تواند رشد کند و به سایر قسمت های بدن گسترش یابد.

تومور سرطانی خوش خیم: به این معنی است که تومور می تواند رشد کند اما گسترش نمی یابد.

هایپرتروفی خوش خیم پروستات (BPH): وضعیتی در مردان است که غده پروستات بزرگ شده ولی این تغییر اندازه غده به معنای سرطان پروستات نیست.



Medical Terminology

اختصارات:

BPH: Benign Prostate Hyperplasia

DRE: Digital Rectum Examination

PSA: Prostate Specific Antigen

References

منابع:

- cancer.org
- cancer.net
- cancer.gov
- www.kimia-pharma.co/fa
- https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2021/202379s035lbl.pdf

یادداشت

از این فضا برای نوشتن سوالاتی که می‌خواهید از پزشک یا مشاوران شرکت نوآوران دارویی کیمیا بپرسید، یادآوری‌های مصرف دارو و سایر نکات مفید در طول درمان استفاده کنید.

Once you choose **hope**
every thing's possible

زیرا مراقب سلامتی تان هستیم...

Because We Care for Your Health...



- از کجا میتوانم داروی خود را تهیه کنم؟
- پاسخ سوالات دارویی و پزشکی خود را چگونه دریافت کنم؟
- برای مشاوره روان شناسی در مسیر درمانم به چه کسانی مراجعه کنم؟

راه های ارتباطی با بخش مراقبت از بیماران شرکت
نوآوران دارویی کیمیا (پاسخگویی ۲۴ ساعته)



۰۲۱ - ۶۶۴۳۵۷۸۹

۰۹۰۲۱۹۸۳۳۷۵ - ۰۹۳۰۸۲۵۰۵۷۲