



Well-tolerated Hormone Therapy To Ambush Progression!®

ENCASTRY®



Well-tolerated Hormone Therapy To Ambush Progression!®

ENCASTRY

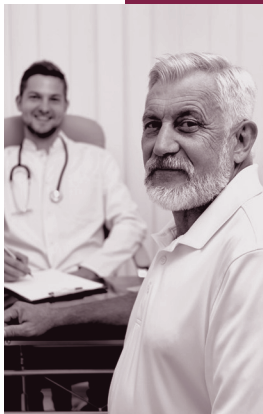
فهرست مطالب

۰۲	• درباره دفترچه
۰۴	• درباره بیماری
۰۵	• علائم و نشانه‌ها
۰۸	• ریسک فاکتورها و دلایل ابتلا
۰۹	• مراحل بیماری
۱۰	• تشخیص
۱۶	• انکستری® چیست و چگونه عمل می‌کند؟
۱۷	• آنچه قبل از مصرف انکستری® باید بدانید
۱۸	• نحوه مصرف انکستری®
۲۰	• نحوه نگهداری انکستری®
۲۱	• عوارض جانبی انکستری®
۲۵	• 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 واکنش ها 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.

درباره سرطان پروستات

سرطان پروستات دومین سرطان شایع در ایران در بین مردان است. حدود ۶۰ درصد موارد ابتدا 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 بد خیم یا خوش خیم باشد.



About Disease

علائم و نشانه‌ها

به یاد داشته باشید که علائم و نشانه‌های ذیل ممکن است مشابه علائم سایر بیماری‌ها باشد. همچنین متاسفانه بسیاری از بیماری‌ها تا زمانی که به مرحله پیشرفته نرسند علامتی ندارند. بنابراین افراد باید به طور مداوم غربالگری شوند. در ادامه به برخی از نشانه‌های بیماری‌هایی که در بخش قبل ذکر شده اند، اشاره می‌کنیم:



Symptoms

علائم و نشانه‌های سرطان پروستات

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

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

Symptoms

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

ریسک فاکتورها عواملی هستند که احتمال ابتلا به یک بیماری را افزایش می‌دهند. در این بخش به برخی از ریسک فاکتورهای شناخته شده 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 سوالاتی 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 تست‌های تشخیصی استفاده می‌کند. در ادامه به تست‌های پرکاربردی که در تشخیص سرطان پروستات استفاده می‌شوند اشاره می‌کنیم:



Diagnosis

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 براساس 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

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 معمولا اولین گزینه و بهترین گزینه درمان بعد از تشخیص است.



■ پرتو درمانی

پرتو درمانی یا رادیوتراپی درمانی است که از پرتوهای پرانرژی برای نابود کردن سلول‌های سرطانی و تومورها استفاده می‌کند. پرتو درمانی برای درمان سرطان‌های گسترده مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. پرتو درمانی سلول‌های سرطانی را که مستقیما 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 مناسبی 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 (سرما درمانی)



گاهی اوقات در صورت عود سرطان پس از پرتودرمانی، از روش کرایوتراپی استفاده می‌شود. هم چنین در مراحل اولیه و کم‌خطر 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. انکستری® یکی از داروهای اصلی هورمون درمانی در سرطان پروستات می‌باشد.



What is ENCASTRY®

انکستری® چیست و چگونه عمل می‌کند؟

انکستری® نام تجاری داروی انزالوتامید است. انزالوتامید یک مهارکننده گیرنده آندروژنی است. انکستری® به صورت قرص‌های روکش‌دار ۴۰ و ۸۰ میلی‌گرمی و کپسول‌های ۴۰ میلی‌گرمی در دسترس قرار دارد.

Tips Before Use

آنچه قبل از مصرف انکستری® 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 انکستری® در خون شما را افزایش یا کاهش دهند یا بر اثربخشی دارو تاثیر بگذارند.

پیش از مصرف انکستری® در مورد شرایط پزشکی خود خصوصاً در موارد زیر با انکولوژیست خود صحبت کنید:

- سابقه تشنج، آسیب مغزی، سکته مغزی یا تومور مغزی
- سابقه فشار خون بالا
- سابقه بیماری قلبی و طولانی‌شدن فاصله QT
- افزایش غیرطبیعی چربی یا کلسترول خون (دیس‌لیپیدمی)
- اگر همسرستان باردار است یا امکان باردار شدن دارد. انکستری® می‌تواند به جنین آسیب برساند و یا منجر به ختم بارداری (سقط جنین) شود.



نحوه مصرف انکستری®

- انکستری® را دقیقاً مطابق دستور پزشک مصرف کنید.
- بدون اطلاع پزشک دوز مصرفی خود را تغییر ندهید و دارو را قطع نکنید.
- قرص‌های روکش‌دار و کپسول‌ها جویده، خرد و یا شکسته نشوند.
- قرص روکش‌دار یا کپسول انکستری® را در ساعت مشخصی از روز به صورت روزانه همراه با غذا یا با معده خالی به همراه یک لیوان آب مصرف کنید.



How to Take **ENCASTRY®**

How to Take ENCASTRY®

- در صورت فراموش کردن مصرف دارو در موعد مقرر، به محض یادآوری آن را مصرف کنید. اما اگر این زمان نزدیک به نوبت دوز بعدی است، دوز فراموش شده را حذف کنید و از مصرف همزمان دو دوز خودداری کنید.
- اگر شما در حال درمان با هورمون آزادساز گونادوتروپین (GnRH) هستید، باید این درمان را همراه با انکستری® ادامه دهید مگر زمانی که برای کاهش تستوسترون بدن، تحت عمل جراحی (برداشتن بیضه ها) قرار گرفته باشید.
- در صورت بروز استفراغ بعد از مصرف انکستری®، از مصرف دوز اضافه دارو اجتناب کنید و دوزهای دارو را طبق برنامه مصرف کنید.
- افراد سالم نباید قرص روکش دار و کپسول انکستری® را بدون دستکش لمس کنند.



نحوه نگهداری انکستری®

- انکستری® 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.
- قرص‌ها روکش دار یا کپسول‌های انکستری®، را از جعبه اصلی خود خارج نکنید.
- قرص‌ها یا کپسول‌هایی که دیگر استفاده نمی‌شود و یا تاریخ مصرف آن‌ها گذشته است را مطابق دستورالعمل داروهای سایتوتوکسیک حمل، نگهداری و معدوم کنید.



عوارض جانبی انکستری®

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

- **تشنج.** انکستری® با افزایش ریسک تشنج و از دست دادن هوشیاری همراه است. مصرف همزمان با برخی داروها ممکن است آستانه تشنج را کاهش دهند. لذا پزشک خود را نسبت به داروهای مصرفی مطلع کنید. باید از فعالیت‌هایی که ممکن است باعث از دست دادن ناگهانی هوشیاری و آسیب‌های جدی به خود یا دیگران شود؛ خودداری کنید.
- **سندرم انسفالوپاتی خلفی برگشت‌پذیر (PRES).** انکستری® ممکن است ریسک ایجاد سندرم مغزی که به عنوان PRES شناخته می‌شود را داشته باشند. PRES یک اختلال نورولوژیکی است که می‌تواند با برخی علائم درگیری سریع شامل تشنج، سردرد، بی‌حالی، کاهش هوشیاری، گیجی، نابینایی و دیگر اختلالات بصری و نورولوژیکی، مرتبط یا غیر مرتبط به افزایش فشارخون، همراه باشد.

ENCASTRY® Side Effects

■ **ازدیاد حساسیت.** انکستری® می‌تواند با واکنش‌های حساسیتی مانند ادم (تورم) صورت، زبان، لب یا گلو همراه باشد.

■ **مشکلات قلبی (بیماری ایسکمی قلبی).** در برخی افراد تحت درمان با انکستری®، گرفتگی سرخرگ‌های قلبی (بیماری ایسکمی قلبی) می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد. پزشک معالج شما علائم و نشانه‌های مشکلات قلبی بیمار را طی درمان با انکستری® بررسی و پایش می‌نماید. در طول درمان با انکستری®، در صورت بروز درد قفسه سینه یا ناراحتی حین استراحت یا تنگی نفس در حین حرکت، با پزشک معالج خود تماس گرفته شود و یا به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید.



ENCASTRY[®] Side Effects

■ **افتادن و شکستگی.** درمان با انکستری[®] می‌تواند منجر به افزایش بروز گیجی و سرگیجه، افتادن و شکستگی شود. پزشک معالج شما ریسک افتادن و شکستگی را در طی درمان با انکستری[®] بررسی و پایش خواهد کرد.

■ **مشکلات بلع یا خفگی.** مشکلات شدید بلع یا خفگی، از جمله مشکلات تهدیدکننده حیات است که می‌تواند در طول درمان با انکستری[®] به دلیل اندازه کپسول‌ها و قرص‌های انکستری[®] در افراد رخ دهد. هر کپسول یا قرص انکستری[®] را به طور کامل با آب کافی استفاده کنید.



شایع ترین عوارض جانبی انکستری® عبارتند از:

- درد مفاصل و ماهیچه‌ها
- یبوست
- گرفتگی عروق
- احساس خستگی بیش از حالت معمول
- گرگرفتگی
- اختلال تمرکز
- اختلال احساس چشایی
- سردرد
- اختلال حافظه
- مشکلات خونریزی دهنده
- کاهش اشتها
- افزایش فشارخون
- افتادن و شکستگی استخوان
- اسهال
- سندرم پای بی‌قرار
- بزرگ شدن پستان در مردان
- اضطراب
- خشکی پوست
- دردناک شدن نوک پستان

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.

■ اسهال:

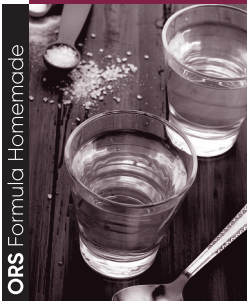
- در طول درمان از مایعات زیاد به منظور کاهش خطر کم‌آبی شدید بدن و جبران آبی که بدن‌تان به هنگام اسهال از دست داده، استفاده کنید.
- از مصرف آدامس و تنقلات حاوی سوربیتول خودداری کنید.
- غذاهای ساده و غذاهایی که به راحتی هضم می‌شود مصرف کنید، مانند: موز، برنج، نان تست، مایعات بدون شکر و کافئین (به غیر از 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 دست رفته بدن در اثر اسهال هستند (مانند پودر ORS).

Management of Side Effects

■ 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.

درد:

در طول درمان ممکن است، دردهایی مانند استخوان درد و درد مفاصل داشته باشید. درد مزمن، ممکن است همراه با کاهش اشتها، خستگی، حالت تهوع و احساس بی قراری باشد. بیشتر اوقات دردها با مصرف مسکن کاهش می یابند اما روش های دیگری نیز برای کاهش درد وجود دارد از جمله: درمان های مکمل، مداخلات روانشناختی مانند روان درمانی و همچنین کاردرمانی. در موارد شدید که قادر به تحمل درد نبودید، حتما از پزشک خود کمک بگیرید.

Management of Side Effects

■ 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.

Management of Side Effects

- حجم غذایان 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 خوردن غذاهای چرب، سرخ شده و غذاهایی که ادویه فراوان دارند و سیستم گوارش شما را تحریک می کنند، خودداری کنید.
- از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان و ...) 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 نفس های آرام و عمیق بکشید.
- تکنیک ها و روش های آرامش ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و به کار ببرید.



Management of Side Effects

■ عوارض پوستی:

توصیه می‌شود در طول درمان با انکستری® به منظور پیشگیری و نیز مدیریت عارضه‌های پوستی نکات زیر را در نظر بگیرید:

- اگر راش (بثورات جلدی) خفیف دارید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. مراجعه و بررسی هرچه سریعتر بثورات جلدی به رفع سریعتر عارضه کمک می‌کند.
- از قرارگرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید.
- از ضدآفتاب مناسب برای پوست خود استفاده کنید. ضدآفتاب‌های با SPF ۳۰ و بالاتر پیشنهاد می‌شوند.
- از شوینده‌های قوی و نیز آب داغ برای شستشوی پوست استفاده نکنید.
- محصولات ضد جوش، پوست شما را خشک می‌کنند. از استفاده آن‌ها خودداری کنید.
- پوست خود را همواره مرطوب نگه دارید.



■ خستگی و ضعف:

خستگی یکی از رایج ترین علائم بیماری و نیز عوارض جانبی درمان سرطان است. احساس خستگی و شدت آن در افراد مختلف، متفاوت است. با این حال بیشتر افراد درجه ای از خستگی را تجربه می کنند. این عارضه بر کیفیت زندگی شما تاثیر می گذارد و ممکن است سطح انرژی شما را بسیار پایین بیاورد، در حدی که به سختی بتوانید فعالیت های 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 سلول های خونی، شما را به سطح انرژی اولیه تان برمی گرداند.

در صورتی که احساس اضطراب و غم و اندوه شما بیش از حد شد و منجر به پریشانی و کم خلقی شما شد، از روان شناسان کمک بگیرید.



Management of Side Effects

نکاتی که به مدیریت احساس خستگی شما کمک می‌کند:

پذیرید 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 پیاده روی 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 انکستری® لازم نیست از رژیم غذایی خاصی استفاده کنید و تنها کافی است رژیم غذایی خود را متعادل نگه دارید (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.



Nutrition During Treatment



Nutrition During Treatment

نکات کلی

- مصرف میوه و سبزیجات تازه (مخصوصا سبزیجات برگ سبز) توصیه می‌شود.
 - از مصرف نوشیدنی‌های 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 می‌تواند التهاب دهان را بدتر کند.
 - مصرف نوشیدنی‌های 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.
- 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.

آنتیژن اختصاصی پروستات (PSA): پروتئینی است که توسط سلول‌های طبیعی پروستات تولید می‌شود. مقداری PSA از پروستات خارج می‌شود و در سرم یافت می‌شود.

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

تومور سرطانی بدخیم: به این معنی که تومور می‌تواند رشد کند و به سایر قسمت‌های بدن گسترش یابد.

تومور سرطانی خوش‌خیم: به این معنی است که تومور می‌تواند رشد کند اما گسترش نمی‌یابد.

فاصله QT: فاصله QT اندازه‌گیری در نوار قلب است که برای ارزیابی عملکرد الکتریکی قلب استفاده می‌شود.

هایپرتروفی خوش‌خیم پروستات (BPH): وضعیتی در مردان است که غده پروستات بزرگ شده ولی این بزرگی به معنای سرطان پروستات نیست.

هورمون آزادکننده گنادوتروپین (GnRH): هورمون آزادکننده گنادوتروپین، هورمون مسئول ترشح هورمون جنسی از هیپوفیز قدامی است.

Medical Terminology

اختصارات:

- **BPH:** Benign Prostate Hyperplasia
- **DRE:** Digital Rectum Examination
- **PRES:** Posterior Reversible Encephalopathy Syndrome
- **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/2025/203415s024,213674s012lbl.pdf

یادداشت

از این فضا برای نوشتن سؤالاتی 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