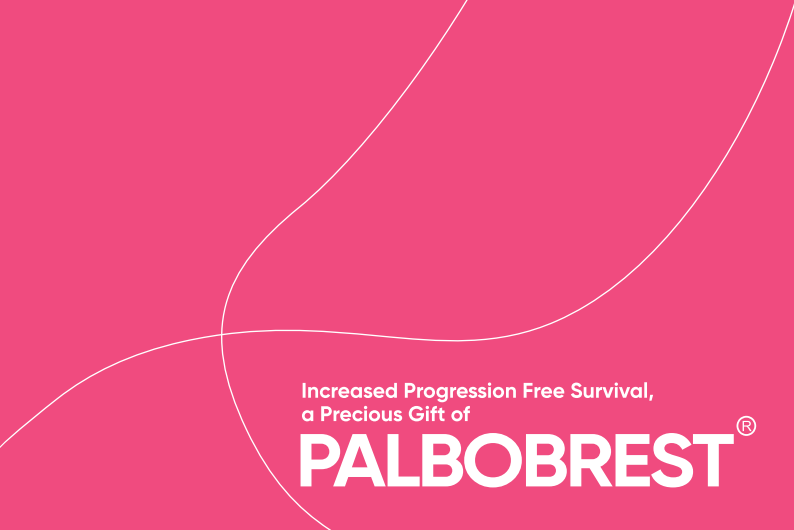




Increased Progression Free Survival,
a Precious Gift of

PALBOBREST[®]





Increased Progression Free Survival,
a Precious Gift of

PALBOBREST[®]



فهرست مطالب

۰۲	 درباره دفترچه
۰۴	 درباره سرطان پستان
۰۶	 علائم و نشانه های سرطان پستان
۱۰	 ریسک فاکتورها و دلایل ابتلا
۱۲	 مراحل سرطان پستان
۱۳	 تشخیص سرطان پستان
۱۴	 درمان سرطان پستان
۱۹	 پالوبرست® چیست و چگونه عمل می کند؟
۲۰	 آنچه قبل از مصرف پالوبرست® باید بدانید
۲۲	 نحوه مصرف پالوبرست®
۲۴	 نحوه نگهداری پالوبرست®
۲۵	 عوارض جانبی پالوبرست®
۲۸	 مدیریت عوارض جانبی
۳۸	 تغذیه در طول درمان
۴۰	 خودآزمایی پستان
۴۴	 فهرست واژگان تخصصی

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.

درباره سرطان پستان

سرطان پستان اولین سرطان شایع در ایران در بین زنان است. تقریباً نیم تا یک درصد از سرطان‌های پستان در مردان رخ می‌دهد. سرطان پستان می‌تواند در یک یا هر دو پستان شروع شود. دانستن این نکته مهم است که بیشتر توده‌های پستان خوش‌خیم هستند.

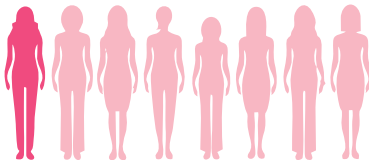




About Breast Cancer

با وجود این، برخی از انواع توده های خوش خیم پستان می توانند خطر ابتلا به سرطان پستان را در زنان افزایش دهند. سرطان پستان معمولا در لوبول ها، که غدد تولیدکننده شیر هستند یا در سلول های مجاری که مسیرهایی برای تخلیه شیر از لوبول ها به نوک سینه هستند؛ شروع می شود. با گذشت زمان ممکن است سلول های سرطانی به سایر قسمت های بدن نیز متاستاز دهد.

1 IN 8
WOMEN



علائم و نشانه ها

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 پستان اشاره می‌کنیم:





Symptoms of **Breast Cancer**

- تورم تمام یا بخشی از پستان
- تحریک یا فرورفتگی پوست
- توده در ناحیه زیر بغل
- درد در نوک پستان یا برگشت نوک پستان به داخل
- ترشح از نوک پستان (غیر از شیر مادر)
- قرمزی، پوسته پوسته شدن یا ضخیم شدن نوک پستان یا پوست پستان
- درد پستان



خود آزمایی پستان

خودآزمایی پستان باید بخشی از برنامه مراقبت‌های بهداشتی ماهانه شما باشد و در صورت مشاهده تغییرات باید به پزشک مراجعه کنید. (رجوع شود به صفحه "۴۰" خودآزمایی پستان). اگر بالای ۴۰ سال دارید یا در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان پستان هستید، باید سالانه ماموگرافی و معاینه فیزیکی توسط پزشک انجام دهید. هر چقدر تشخیص سرطان زودتر اتفاق بیافتد شانس بیشتری برای غلبه بر آن دارید.

Prevention of breast cancer



Under the
right arm



Under
the left arm



All the
breast



Above
the breast



Get acquainted
and touch yourself



Explore
doing circles



Increased PFS, a Precious Gift of
PALBOBREST®

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 خواهیم پرداخت.



Risk Factors & Causes

- سن: سرطان پستان عمدتاً در سن ۵۰ سالگی به بعد رخ می‌دهد.
- سابقه سرطان پستان در خود فرد یا خانواده
- سابقه سرطان تخمدان در خود فرد
- شروع قاعدگی زود هنگام یا یائسگی دیر هنگام: اگر قاعدگی پیش از سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی آغاز شود و یا یائسگی در سن ۵۵ سالگی به بالا رخ دهد، ریسک ابتلا به سرطان پستان بالاتر است.
- زمان باردار شدن: وقوع اولین بارداری در سن ۳۵ سالگی به بالا یا عدم بارداری فرد در طول عمر، ریسک ابتلا به سرطان پستان را افزایش می‌دهد.
- هورمون درمانی بعد از یائسگی
- سبک زندگی: چاقی، ورزش ناکافی و نوشیدن الکل.



مراحل سرطان پستان

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



Diagnosis of **Breast Cancer**

تشخیص سرطان پستان

تست‌های متعددی برای تشخیص سرطان پستان که به توضیح آنها پرداختیم وجود دارد که در ادامه به پرکاربردترین آنها اشاره می‌کنیم:

۱- روش‌های تصویربرداری (ماموگرافی، اولتراسوند، MRI)

۲- بیوپسی

۳- تست‌های ژنومیک

۴- تست‌های بیومارکر





Treatment

درمان

برای درمان سرطان پستان که در قسمت‌های 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 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.

■ 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 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.

■ شیمی‌درمانی



شیمی‌درمانی استفاده از داروها برای از بین بردن سلول‌های سرطانی است. شیمی‌درمانی معمولاً با جلوگیری از پیشرفت سرطان، طول و کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان را در همه مراحل بهبود می‌بخشد. شیمی‌درمانی 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 شده‌است. ایمونوتراپی در جلوگیری از گسترش بدخیمی‌ها به کار می‌رود.

Treatment



■ هورمون درمانی

هورمون درمانی یک درمان موثر برای اکثر تومورهایی است که دارای تست گیرنده‌های استروژن یا پروژسترون مثبت هستند.

■ تارگت‌تراپی (درمان هدفمند)

درمان‌های هدفمند سرطان، درمان‌هایی هستند که ویژگی‌های خاص سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهند؛ مانند پروتئینی که به سلول‌های سرطانی اجازه می‌دهند به روشی سریع یا غیرطبیعی رشد کنند. درمان‌های هدفمند معمولاً کمتر از شیمی درمانی به سلول‌های سالم و طبیعی آسیب می‌رسانند.

پالوبورست® یکی از داروهای اصلی تارگت‌تراپی در سرطان پستان می‌باشد.

What is **PALBOBREST®**





What is **PALBOBREST®**

پالوبرست® چیست و چگونه عمل می‌کند؟

پالوبرست® نام تجاری داروی پالبوسیکلیب است. پالبوسیکلیب مهارکننده کینازهای وابسته به سیکلین ۴ و ۶ (CDK۴ و CDK۶) است. پالوبرست® به صورت کپسول‌های ۷۵ میلی‌گرمی، ۱۰۰ میلی‌گرمی و ۱۲۵ میلی‌گرمی در دسترس قرار دارد.



آنچه قبل از مصرف پالبوبرست® 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 پالبوبرست® در خون شما را افزایش یا کاهش دهند و بر اثربخشی و بروز عوارض دارو تاثیر بگذارند.



Tips Before Use

پیش از مصرف پالوبورست® در مورد شرایط پزشکی خود خصوصا در موارد زیر با انکولوژیست صحبت کنید، اگر:

- تب، لرز، یا علائم و نشانه‌های دیگری از عفونت دارید.
- مشکلات کبدی یا کلیوی دارید.
- هر گونه شرایط پزشکی دیگر دارید.
- باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید. پالوبورست® می‌تواند به جنین آسیب برساند.
- در حال شیردهی هستید یا قصد شیردهی دارید.

نحوه مصرف پالوبرست®

- پالوبرست® را دقیقاً همان طور که پزشک تجویز کرده مصرف کنید.
- کپسول پالوبرست® را همراه با غذا مصرف کنید.
- پالوبرست® را هر روز در یک زمان مشخص مصرف کنید.
- کپسول پالوبرست® را به صورت کامل ببلعید. از جویدن، خرد کردن و باز کردن کپسول‌ها خودداری کنید.
- از مصرف کپسول پالوبرست® شکسته، ترک خورده و یا آسیب دیده اجتناب کنید.



How to Take **PALBOBREST®**

How to Take PALBOBREST®

- در طول درمان با پالوبورست® از مصرف میوه گریپ فروت و محصولات حاوی آن خودداری کنید. گریپ فروت ممکن است میزان پالوبورست® را در خون شما افزایش دهد.
- بدون هماهنگی با پزشک دوز پالوبورست® خود را تغییر ندهید و مصرف دارو را متوقف نکنید.
- اگر پس از مصرف پالوبورست® استفراغ کردید، در آن روز دوز دیگری مصرف نکنید. دوز بعدی خود را طبق برنامه مصرف کنید.
- خستگی یک عارضه جانبی بسیار شایع است. اگر به طور غیرعادی احساس خستگی می کنید، در هنگام مصرف این دارو از رانندگی و کار با ماشین آلات خودداری کنید.
- این دارو حاوی لاکتوز (قند موجود در شیر یا محصولات لبنی) است. اگر پزشک به شما گفته است که نسبت به برخی قندها عدم تحمل دارید، قبل از مصرف این دارو با پزشک معالج خود تماس بگیرید.



نحوه نگهداری پالوبرست®

- دور از نور و رطوبت و در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.
- دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- دارو را در بسته بندی اصلی نگهداری کنید.
- ماده جاذب رطوبت را در بطری دارو نگه دارید و از دور انداختن و خوردن آن خودداری کنید.
- داروهایی که دیگر استفاده نمی‌شوند و یا تاریخ مصرف آن‌ها گذشته است را به روشی ایمن دور بیندازید. در مورد روش ایمن دور انداختن کپسول‌های پالوبرست® از داروساز خود سوال کنید.





عوارض جانبی پالوبرست®

هر دارو به موازات اثرات دارویی مطلوب ممکن است باعث عوارض جانبی نیز شود. لازم به ذکر است این عوارض در تمام بیماران رخ نمی‌دهد و عوارض ذکر شده شامل کلیه عوارض احتمالی نیست. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص عوارض دارو با پزشک یا داروساز خود مشورت نمایید.

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

■ **کاهش تعداد گلبول‌های سفید (نوتروپنی):** کاهش تعداد گلبول‌های سفید در طول درمان با پالوبرست® بسیار شایع است و ممکن است باعث عفونت‌های جدی شود که می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد. پزشک معالج شما باید تعداد گلبول‌های سفید خون شما را قبل و در طول درمان بررسی کند. اگر در طول درمان با پالوبرست® تعداد گلبول‌های سفید خون شما کاهش پیدا کرد، ممکن است پزشک معالج شما درمان را قطع یا دوز داروی شما را کاهش دهد یا به شما توصیه کند که برای شروع چرخه درمان خود موقتاً منتظر بمانید. در صورت مشاهده علائم و نشانه‌های پایین بودن تعداد گلبول‌های سفید خون یا عفونت، مانند تب و لرز، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

■ **مشکلات ریوی (پنومونی):** پالبوبرست® ممکن است باعث التهاب شدید یا تهدید کننده حیات در ریه‌ها شود. در صورت مشاهده جدید هر یک از علائم زیر یا شدیدتر شدن آن‌ها، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

■ **درد قفسه سینه**

■ **سرفه همراه با خلط یا سرفه بدون خلط**

■ **اختلال در تنفس یا تنگی نفس**

در صورت شدید بودن علائم، پزشک معالج شما ممکن است درمان با پالبوبرست® را به طور کامل قطع یا متوقف کند.

در صورت مشاهده هر یک از علائم فوق بلافاصله با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

■ **شایع‌ترین عوارض جانبی پالبوبرست® در مصرف همزمان با لتروزول یا فولوسترانت عبارتند از:**



PALBOBREST® Side Effects

- کاهش تعداد گلبول‌های قرمز و پلاکت‌های خون. در صورت بروز هر یک از علائم زیر در طول درمان، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید: سرگیجه، خونریزی یا کبودی سریع، تنگی نفس، ضعف، خون دماغ شدن.
- پالوبورست® ممکن است باعث لخته شدن خون در وریدها شود. اگر علائم لخته شدن خون در وریدها مانند درد یا سفتی، تورم و قرمزی در پا (یا بازو)، درد قفسه سینه، تنگی نفس یا سبکی سر را تجربه کردید، به پزشک، داروساز یا پرستار خود اطلاع دهید.
- عفونت • خستگی • اسهال • نازک شدن مو یا ریزش مو
- استفراغ • حالت تهوع • زخم در دهان • اختلال در آزمایشات کبدی
- راش پوستی • بی‌اشتهایی • تب یا لرز • خشکی پوست
- خستگی • ورم دردناک پا • تنفس سریع یا ضربان قلب سریع
- تاری دید، افزایش ریزش اشک، خشکی چشم

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 خود درمانی 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).

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 نمایید:

- ۲ قاشق مربا خوری شکر
- ۱ قاشق چای خوری نمک
- نصف قاشق چای خوری 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

■ 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).

Management of Side Effects

- برای اینکه مزه دهانتان عوض شود، آبنبات ترش بدون شکر بمکید یا آدامس بجوید.
- از خوردن غذاهای چرب، سرخ‌شده و غذاهایی که ادویه فراوان دارند و سیستم گوارش شما را تحریک می‌کنند، 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 نفس‌های آرام و عمیق بکشید.
- تکنیک‌ها و روش‌های آرامش ذهن و ریلکسیشن را یاد بگیرید و به کار ببرید.



Management of Side Effects

■ عوارض پوستی:

توصیه می‌شود در طول درمان با پالوبورست® 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.



■ نوتروپنی:

نوتروپنی باعث کاهش ایمنی بدن در مقابل ابتلا به عفونت‌ها از جمله عفونت‌های ناشی از غذاها و مسمومیت‌های غذایی می‌شود. بنابراین باید در مورد بهداشت غذایی خود دقت کافی داشته باشید:

- فقط از آب شیر و بطری‌های آب آشامیدنی برای آشامیدن و پخت و پز استفاده کنید.
- فقط از شیر، پنیر و بستنی پاستوریزه استفاده کنید. این مورد شامل همه انواع شیرگاو، بز، گوسفند و حتی شیر سویا می‌باشد.
- استفاده از ماست پروبیوتیک و به طور کلی نوشیدنی‌های پروبیوتیک توصیه نمی‌شود.

عسل به طور طبیعی حاوی مخمر و باکتری‌های سازنده اسپور است. علیرغم خاصیت ضدباکتریایی عسل توصیه می‌شود در طول درمان از عسل خام، شانه عسل تازه و عسل غیر تصفیه شده استفاده نکنید. عسل پاستوریزه‌ای که ذرات گرد و غبار آن تصفیه شده مناسب‌تر است.

آجیل و میوه خشک شده تنها زمانی که تحت گرما قرار گیرند و باکتری‌های آنها از بین برود برای مصرف مناسب هستند.

Management of Side Effects

در صورت امکان از گرم کردن مجدد مواد غذایی خودداری کنید و هر ماده غذایی را که در یخچال نگهداری می کنید با فویل پوشانده و حداکثر به مدت ۲۴ ساعت ذخیره کنید و مواد غذایی منجمد را پس از یخ زدایی مجدداً منجمد نکنید.

■ عفونت:

هنگامی که به عفونت مبتلا شوید پزشک شما معمولاً از انواع آنتی بیوتیک ها با دوزهای مختلف برای کنترل علائم شما استفاده می کند. به طور معمول برای جلوگیری از برخی عفونت ها از واکسیناسیون استفاده می شود اما باید تحت نظارت و تجویز پزشکتان باشد.

■ زخم های دهانی:

- روزانه دهان و زبان خود را از نظر زخم، لکه های سفید یا عفونت چک کنید و فوراً پزشک معالج خود را در مورد هر گونه تغییر مطلع کنید.
- از مصرف دخانیات، نوشیدنی های الکلی و غذاهای تند و اسیدی خودداری کنید.
- غذاهایی بخورید که نرم هستند و جویدن یا قورت دادن آنها آسان است.
- اگر احساس درد در دهانتان دارید، مکیدن بستنی ممکن است کمک کننده باشد.

■ 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.



Management of Side Effects

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 پالبوبورست® 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.

Nutrition During Treatment

39

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.

خودآزمایی پستان:

معاینه ماهیانه توسط خود شخص به صورت نگاه کردن به پستان‌ها مقابل آینه و لمس کردن آنها با دست.

نگاه کردن به پستان‌ها مقابل آینه:

در حالت‌های زیر ایستاده و پستان‌های خود را مشاهده کنید:

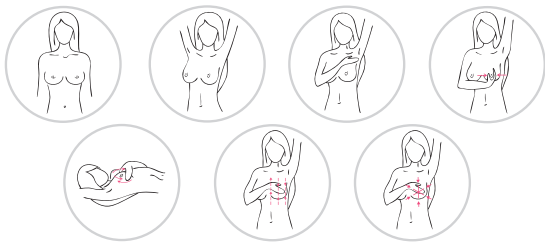
- دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.
- دست‌ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید.
- کف دست‌ها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه‌ها را عقب بکشید.
- دست‌ها را به روی کمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بکشید.
- خم شوید و دست‌ها را به صورت آویزان در دو طرف تنه قرار دهید.

Self Examination

لمس کردن کامل پستان‌ها

- برای لمس پستان ابتدا به پشت دراز بکشید.
- یک بالش کوچک در زیر شانه چپ گذاشته و دست چپ خود را زیر سر قرار دهید.
- برای لمس پستان چپ از دست راست استفاده کنید و در مورد پستان راست بالعکس.
- برای معاینه با توجه به اینکه نرمه انگشتان از حساسیت بالایی برخوردار است از بند دوم و سوم استفاده کنید.
- از قسمت بالای پستان تا پایین پستان را معاینه کنید. برای این کار می‌توان از اطراف پستان به طرف نوک پستان در دایره‌های فرضی هم جهت عقربه‌های ساعت لمس را انجام داد تا بتوان هنگام توضیح به پزشک محل دقیق ضایعه را مشخص نمود.
- با هر دستی باید سینه مقابل معاینه شود. بدین منظور از کف چهار انگشت استفاده شود.
- همچنین تعیین فاصله این ضایعه از مرکز یا نوک سینه به چه میزان است باید به طور دقیق به پزشک گزارش شود.
- پس از لمس هر پستان لمس زیر بغل همان طرف را نیز انجام دهید.
- از انگشت شست برای معاینه استفاده نشود؛ زیرا زمانی که سینه بین چهار انگشت و شست گرفته شود، خود غدد طبیعی شیری که به طور طبیعی در هر خانمی وجود دارد ممکن است با ضایعه اشتباه گرفته شود.

• در انتهای معاینه پستان‌ها را در جهات مختلف مانند حالت دوشیدن فشار دهید و به ترشحات نوک پستان توجه کنید. ترشحات نوک پستان شایع هستند و اگر از هر دو طرف پستان باشند معمولاً خطری ندارند. این درحالی است که ترشحات خون‌آبه‌ای یک طرفه مهمتر هستند.





Self Examination

مشاهده هرکدام یک از تغییرات روی پوست سینه باید هرچه سریعتر به یک جراح سینه گزارش شود:

- توکشیدگی نوک پستان که به تازگی ایجاد شده باشد.
- زخم پوست یا نوک پستان
- قرمزی و پوسته پوسته شدن و خارش نوک و هاله اطراف پستان
- قرمز و متورم شدن پستان و تغییراتی شبیه پوست پرتقال در پوست پستان

بیوپسی: نمونه برداری یا تکه برداری از بافت‌ها به منظور بررسی بیشتر.

تست‌های ژنومیک: فرآیند مشاهده کل ژنوم یک موجود زنده.

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

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

DNA: دی‌ان‌ای تمام کدها و اطلاعات ژنتیکی جانوران، گیاهان و حتی ویروس‌ها را حمل می‌کند که این اطلاعات برای رشد، تکامل، بقا، تولید مثل و سایر عملکردهای موجودات، حیاتی است.

ژن: ژن قطعه‌ای از مولکول DNA است که اطلاعات ژنتیکی با خود حمل می‌کند و از والدین به نسل بعد انتقال می‌دهد.

ژنوم: تمام ژن‌هایی که یک ارگانیسم را می‌سازند.



Medical Terminology

لوبول: هر سینه دارای تعدادی بخش (لوبول) است که از نوک پستان منشعب می‌شود.

متاستاز: گسترش و مهاجرت سلول‌های سرطانی از یک بافت به بافت دیگر.

ماموگرافی: ماموگرافی یک روش تصویربرداری با اشعه ایکس است که برای بررسی پستان برای تشخیص زودهنگام سرطان و سایر بیماری‌های پستان استفاده می‌شود.

اختصارات:

MRI: Magnetic Resonance Imaging

DNA: Deoxyribonucleic acid

References

منابع:

- cancer.org
- cancer.net
- cancer.gov
- www.kimia-pharma.co/fa
- https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2025/207103s023lbl.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