



Igniting the Spark of Survival

**VERBESTA<sup>®</sup>**

Igniting the Spark of Survival

**VERBESTA<sup>®</sup>**



## 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 | ..... وربستا® چیست و چگونه عمل می کند؟     |
| ۲۰ | ..... آنچه قبل از مصرف وربستا® باید بدانید |
| ۲۲ | ..... نحوه مصرف وربستا®                    |
| ۲۴ | ..... نحوه نگهداری وربستا®                 |
| ۲۵ | ..... عوارض جانبی وربستا®                  |
| ۳۰ | ..... مدیریت عوارض جانبی                   |
| ۳۸ | ..... تغذیه در طول درمان                   |
| ۴۱ | ..... خودآزمایی پستان                      |
| ۴۵ | ..... فهرست واژگان تخصصی                   |
| ۴۷ | ..... 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.

## 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

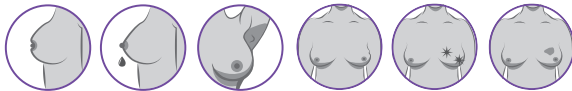
به یاد داشته باشید که علائم و نشانه‌های سرطان ممکن است مشابه علائم سایر بیماری‌ها باشد. همچنین متأسفانه بسیاری از سرطان‌ها تا زمانی که به مرحله پیشرفته نرسند علامتی ندارند. بنابراین افراد باید به طور مداوم غربالگری شوند. در ادامه به برخی از نشانه‌های سرطان پستان اشاره می‌کنیم:



Symptoms of Breast Cancer

## 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 "۴۱" 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



Igniting the Spark of Survival

**VERBESTA<sup>®</sup>**

## 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 &amp; Causes

- **سن:** سرطان پستان عمدتاً در سن ۵۰ سالگی به بعد رخ می‌دهد.
- **سابقه سرطان پستان در خود فرد یا خانواده (اقوام درجه یک)**
- **سابقه سرطان تخمدان در خود فرد**
- **شروع قاعدگی زودهنگام یا یائسگی دیرهنگام:** 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 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.

### ■ 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 شده است. 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.

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

What is **VERBESTA**®



What is **VERBESTA<sup>®</sup>**

---

## وربستا<sup>®</sup> چیست و چگونه عمل می‌کند؟

وربستا<sup>®</sup> نام تجاری داروی لاپاتینیب است. لاپاتینیب مهارکننده تیروزین کیناز هر دو گیرنده فاکتور رشد اپیدرمی (EGFR [ErbB1]) و گیرنده انسانی اپیدرمال نوع ۲ (HER2 [ErbB2]) است. وربستا<sup>®</sup> به صورت قرص‌های روکشدار ۲۵۰ میلی‌گرمی در دسترس قرار دارد.



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

## Tips Before Use

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

- مشکلات قلبی دارید.
- مشکلات ریوی دارید.
- مشکلات کبدی دارید. ممکن است به دوز کمتری از وربستا® نیاز داشته باشید.
- هر گونه مشکل کلیوی داشته باشید.
- مبتلا به اسهال هستید.
- باردار هستید یا قصد بارداری دارید. شما باید در طول درمان با وربستا® و به مدت ۱ هفته پس از آخرین دوز وربستا® از روش‌های موثر پیشگیری از بارداری استفاده کنید. اگر در طول درمان با وربستا® باردار شدید، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- مردانی که همسر آن‌ها قادر به باردار شدن است، باید در طول درمان با وربستا® و به مدت ۱ هفته پس از آخرین دوز، از روش‌های موثر پیشگیری از بارداری استفاده کنند.
- در دوران شیردهی هستید یا قصد شیردهی دارید. در طول درمان با وربستا® و تا ۱ هفته پس از آخرین دوز وربستا® از شیردهی به نوزاد خودداری کنید.

## نحوه مصرف وربستا®

- وربستا® را دقیقاً همانطور که پزشک معالج برایتان تجویز کرده است؛ مصرف کنید. پزشک معالج شما ممکن است دوز وربستا® را در صورت نیاز تغییر دهد.

- برای افراد مبتلا به سرطان سینه پیشرفته یا متاستاتیک، وربستا® و کیسیتابین در سیکل‌های ۲۱ روزه مصرف می‌شوند. پزشک معالج به شما دوز کیسیتابین و زمان مصرف آن را خواهد گفت.



How to Take **VERBESTA®**

## Tips Before Use

- برای افراد دارای گیرنده هورمونی مثبت (سرطان سینه HER2 مثبت) وربستا® و لتروزول روزانه مصرف می‌شود. پزشک معالج به شما دوز لتروزول و زمان مصرف آن را خواهد گفت.
- وربستا® را حداقل ۱ ساعت قبل یا ۱ ساعت بعد از غذا با یک لیوان آب، تقریباً در زمان یکسانی، هر روز مصرف کنید.
- قرص وربستا® را به طور کامل ببلعید.
- در طول درمان با وربستا® از خوردن یا نوشیدن فرآورده‌های گریپ فروت خودداری کنید.
- در طول درمان با وربستا® به هنگام رانندگی یا استفاده از ماشین آلات احتیاط کنید.



## نحوه نگهداری وربستا®

- 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 قرص‌های وربستا® از داروساز خود سوال کنید.



## عوارض جانبی وربستا®

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.

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

■ **مشکلات قلبی.** از جمله کاهش پمپاژ خون از قلب و ضربان قلب غیر طبیعی. علائم و نشانه‌های ضربان قلب غیر طبیعی عبارتند از:

- احساس کوبش یا تندی ضربان قلب
- سرگیجه
- خستگی
- تنگی نفس
- احساس سبکی سر

قبل از شروع مصرف وربستا® و در طول درمان، پزشک باید عملکرد قلب شما را بررسی کند.

■ **مشکلات کبدی.** مشکلات کبدی می‌تواند شدید و تهدید کننده حیات باشد. علائم و نشانه‌های مشکلات کبدی عبارتند از:

- خارش
- زرد شدن پوست یا قسمت سفید چشم
- ادرار تیره
- درد یا ناراحتی در ناحیه سمت راست بالای شکم

قبل از شروع مصرف وربستا® و در طول درمان، پزشک باید آزمایش خون برای بررسی عملکرد کبد شما انجام دهد.

■ **اسهال.** اسهال با وربستا® شایع است و گاهی اوقات ممکن است شدید باشد. اسهال شدید می‌تواند باعث از دست دادن مایعات بدن (کم آبی) شود و ممکن است تهدید کننده حیات باشد. در صورت تغییر در الگوی دفع روده‌ای یا بروز اسهال شدید، فوراً پزشک معالج خود را مطلع کنید. دستورالعمل‌های پزشک معالج خود را برای کمک به پیشگیری یا درمان اسهال دنبال کنید.

## VERBESTA® Side Effects

■ **مشکلات ریوی.** علائم مشکل ریوی با وربستا® شامل سرفه‌ای که از بین نمی‌رود یا تنگی نفس است.

■ **واکنش‌های پوستی شدید.** وربستا® ممکن است باعث واکنش‌های پوستی شدید شود. در صورت بروز بثورات پوستی، قرمزی پوست، تاول زدن لب‌ها، چشم‌ها یا دهان، لایه لایه شدن پوست، تب یا بروز هر یک از این موارد با هم، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید. از آنجایی که واکنش‌های شدید پوستی می‌تواند تهدید کننده حیات باشد، ممکن است پزشک معالجتان به شما بگوید که مصرف وربستا® را متوقف کنید.

در صورت تجربه هر یک از علائم فوق، فوراً با پزشک معالج خود تماس بگیرید.



### شایع‌ترین عوارض جانبی وربستا® در ترکیب با کپسیتابین یا لتروزول عبارتند از:

- قرمزی دردناک دست و پا
- اسهال
- بثورات جلدی
- استفراغ
- زخم‌های دهانی
- سردرد
- ریزش موی غیرمعمول یا نازک شدن موها
- سرفه یا تنگی نفس
- التهاب در دهان، دستگاه گوارش و مجاری تنفسی
- حالت تهوع
- خشکی پوست
- خارش
- خستگی
- بازوها، پاها و کمر دردناک
- از دست دادن اشتها
- سوء هاضمه
- خونریزی بینی
- مشکل در خوابیدن

## VERBESTA® Side Effects

- گرگرفتگی
  - بیوست
  - اختلالات ناخن، مانند تغییر بستر ناخن، درد ناخن، عفونت و تورم کوتیکول‌ها
- 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).

## Management of Side Effects

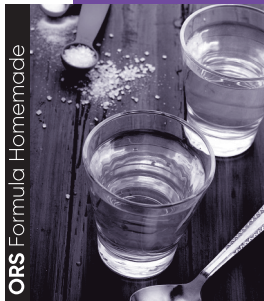
### ■ طرز تهیه محلول ORS

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

### ■ یبوست:

- 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 کم اشتها:

- در طول درمان ممکن است دچار تهوع و کم اشتها 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 می کند.
- غذاهای بدون چاشنی، آبنبات ترش، خیارشور، نان سوخاری، بیسکویت شور و نوشیدنی های زنجبیلی می توانند حالت تهوع شما را بهبود ببخشند.

## Management of Side Effects

- 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 می تواند تهوع شما را بدتر کند. بنابراین سعی کنید از آشپزخانه دور بمانید.
- وقتی حالت تهوع دارید سعی کنید غذاهای مورد علاقه تان را بخورید.
- 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 وریستا® 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.



### ■ سندرم دست و پا:

- کیسه‌های یخ پیچیده شده در حوله را روی نواحی آسیب دیده بمالید تا احساس سوزش کاهش یابد.
- هنگامی که نشسته اید یا دراز کشیده اید، دست‌ها و پاها را بالا قرار دهید.
- با استفاده از کرم و مرطوب کننده‌های پوست، دست و پای خود را مرطوب نگه دارید.
- دمپایی یا کفش‌های گشاد و دارای تهویه مناسب بپوشید. کفش‌های خیلی تنگ نپوشید.
- از مواد شیمیایی مانند شوینده‌های ظرفشویی، لباسشویی یا محصولات پاک کننده که می‌توانند وضعیت التهابی پیش آمده را بدتر کنند دوری کنید.

### زخم‌های دهانی:

- روزانه دهان و زبان خود را از نظر زخم، لکه‌های سفید یا عفونت چک کنید و فوراً پزشک معالج خود را در مورد هر گونه تغییر مطلع کنید.
- از مصرف دخانیات، نوشیدن الکل 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.

## Management of Side Effects

### ■ 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.

## Management of Side Effects

### تغذیه در طول درمان

در طول درمان با وربستا® 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 (مخصوصاً 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 آن ها 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.

## Nutrition During Treatment



## Self Examination

### 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:

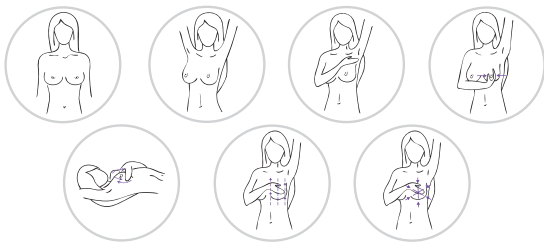
- در حالت‌های زیر ایستاده و پستان‌های خود را مشاهده کنید:
- دست‌ها را در دو طرف بدن به حالت آویزان قرار دهید.
- دست‌ها را در دو طرف سر به صورت صاف بالا ببرید.
- کف دست‌ها را پشت سر به هم قفل کرده و شانه‌ها را عقب بکشید.
- دست‌ها را به روی کمر فشار داده و شانه‌ها را به عقب بکشید.
- خم شوید و دست‌ها را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

### 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.

## Self Examination

- 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 معمولا خطری ندارند. این درحالی است که ترشحات خون‌آبه‌ای یک طرفه مهمتر هستند.



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

## فهرست واژگان تخصصی

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

**تست های ژنومیک:** فرآیند مشاهده کل ژنوم یک موجود زنده.

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

**تومور سرطانی خوش خیم:** به این معنی است که تومور می‌تواند رشد کند اما گسترش نمی‌یابد.

**DNA:** دی ان ای 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.

**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/2022/022059s031lbl.pdf](https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2022/022059s031lbl.pdf)

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

۰۹۳۰۸۲۵۰۵۷۲ - ۰۹۰۲۱۹۸۳۳۷۵