



RISE OF THE MONARCH FOR SURVIVAL!

VERZALIB[®]

RISE OF THE MONARCH FOR SURVIVAL!

VERZALIB[®]

فهرست مطالب

۰۲	 درباره دفترچه
۰۵	 درباره سرطان پستان
۰۶	 علائم و نشانه‌ها
۰۸	 ریسک فاکتورها و دلایل ابتلا
۱۰	 مراحل بیماری
۱۱	 تشخیص
۱۲	 درمان
۱۶	 ورزش‌های [®] چیست و چگونه عمل می‌کند
۱۷	 آنچه قبل از مصرف ورزش‌های [®] باید بدانید
۱۸	 نحوه مصرف ورزش‌های [®]
۲۱	 نحوه نگهداری ورزش‌های [®]
۲۲	 عوارض جانبی ورزش‌های [®]
۲۷	 مدیریت عوارض جانبی
۳۸	 تغذیه در طول درمان
۴۱	 خودآزمایی پستان
۴۴	 فهرست واژگان تخصصی
۴۶	 منابع

درباره دفترچه

فهمیدن اینکه خود یا یکی از عزیزانتان به سرطان مبتلا شده‌اید می‌تواند شوکه‌کننده 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 توانسته‌اند 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 Breast Cancer



About Breast Cancer

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. با وجود این، برخی از انواع توده‌های خوش‌خیم پستان می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پستان را در زنان افزایش دهند. سرطان پستان معمولاً در لوبول‌ها، که غدد تولیدکننده شیر هستند یا در سلول‌های مجاری که مسیرهایی برای تخلیه شیر از لوبول‌ها به نوک سینه هستند؛ شروع می‌شود. با گذشت زمان ممکن است سلول‌های سرطانی به سایر قسمت‌های بدن نیز متاستاز دهد.

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 پستان اشاره می‌کنیم:



Symptoms

Symptoms

■ علائم و نشانه‌های سرطان پستان

- تورم تمام یا بخشی از پستان
- توده در ناحیه زیر بغل
- تحریک یا فرورفتگی پوست
- درد پستان
- 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

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 با آن دارید.

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.

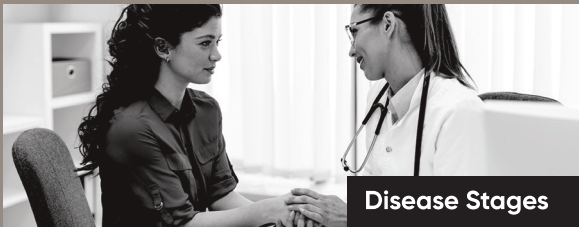


Risk Factors & Causes

Risk Factors & Causes

■ ریسک فاکتورها و دلایل ابتلا به سرطان پستان:

- **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 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.



Disease Stages

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

■ تشخیص سرطان پستان

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

- روش‌های تصویربرداری (ماموگرافی، اولتراسوند، MRI)
- بیوپسی
- تست‌های ژنومیک
- تست‌های بیومارکر



درمان سرطان پستان

برای درمان سرطان پستان 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 تعیین کننده هستند.



Treatment

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 سلول های سرطانی است. شیمی درمانی معمولا با جلوگیری از پیشرفت سرطان، طول و کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان پستان را در همه مراحل بهبود می بخشد. شیمی درمانی همچنین ممکن است به سلول های سالم بدن نیز آسیب برساند اما به علت فواید آن، روش درمانی مناسب برای اغلب بیماران است.

■ ایمونوتراپی



ایمونوتراپی که درمان بیولوژیک نیز نامیده می شود، به منظور تقویت دفاع طبیعی بدن در مبارزه با سرطان طراحی شده است. ایمونوتراپی در جلوگیری از گسترش بدخیمی ها به کار می رود.

Treatment



■ هورمون درمانی

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



■ تارگت تراپی (درمان هدفمند)

درمان های هدفمند سرطان، درمان هایی هستند که ویژگی های خاص سلول های سرطانی را هدف قرار می دهند؛ مانند پروتئینی که به سلول های سرطانی اجازه می دهند به روشی سریع یا غیرطبیعی رشد کنند. درمان های هدفمند معمولا کمتر از شیمی درمانی به سلول های سالم و طبیعی آسیب می رسانند. ورزالیب® یکی از داروهای اصلی تارگت تراپی در سرطان پستان می باشد.



What is **VERZALIB®**

ورزالیب® چیست و چگونه عمل می‌کند؟

ورزالیب® نام تجاری داروی ابماسیکلیب است. ابماسیکلیب مهارکننده کینازهای وابسته به سیکلین ۴ و ۶ (CDK4 و CDK6) است. ورزالیب® به صورت قرص‌های روکشدار ۵۰ میلی‌گرمی، ۱۰۰ میلی‌گرمی، ۱۵۰ میلی‌گرمی و ۲۰۰ میلی‌گرمی در دسترس قرار دارد.

Tips before use

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

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

- تب، لرز، یا هرگونه نشانه دیگری از عفونت دارید.
- مشکلات ریوی یا تنفسی دارید.
- سابقه لخته شدن خون در رگ‌های خونی را دارید.
- مشکلات کبدی یا کلیوی دارید.
- باردار هستید یا قصد بارداری دارید. ورزالیب® ممکن است به جنین آسیب برساند.
- به نوزاد خود شیر می‌دهید یا قصد شیر دادن به نوزاد خود را دارید.

به مدت حداقل ۳ هفته پس از دریافت آخرین دوز ورزالیب® از روش‌های موثر جلوگیری از بارداری استفاده کنید یا از شیردهی به نوزاد خود خودداری کنید.



نحوه مصرف ورزالیب®

- ورزالیب® را دقیقاً مطابق توصیه پزشک معالجتان مصرف کنید.
- در صورت نیاز پزشک معالج دوز مصرفی داروی شما را تغییر خواهد داد. از قطع مصرف دارو یا تغییر دوز دارو بدون اطلاع پزشک معالجتان اجتناب کنید.
- بیماران می‌توانند این دارو را همراه با غذا مصرف نمایند ولی مصرف این دارو با معده خالی نیز امکان پذیر است.



How to Take **VERZALIB®**

How to take VERZALIB®

- قرص را به طور کامل ببلعید. از جویدن، خرد کردن یا نصف کردن قرص‌ها خودداری کنید. در صورت شکستگی، ترک خوردن یا هر گونه آسیب قرص‌ها از مصرف آن اجتناب کنید.
- قرص ورزالیب® را هر روز تقریباً در زمان مشخصی مصرف کنید.
- از مصرف همزمان ورزالیب® با کتوکونازول اجتناب کنید. در صورتی که در حین درمان با ورزالیب® از فراورده‌های دارویی حاوی کتوکونازول استفاده می‌کنید، به پزشک معالج خود اطلاع دهید.
- در صورتی که مشکلات وراثتی نادر مانند عدم تحمل گالاکتوز، کمبود لاکتاز، یا سوء جذب گلوکز-گالاکتوز دارید از مصرف ورزالیب® اجتناب کنید.
- در طول درمان با ورزالیب® از مصرف گریپ فروت و محصولات حاوی گریپ فروت اجتناب کنید. ممکن است گریپ فروت میزان ورزالیب® را در خون افزایش دهد.
- خستگی و گیجی از عوارض جانبی بسیار شایع در هنگام مصرف ورزالیب® هستند، در صورتی که به صورت غیرعادی احساس خستگی و سرگیجه دارید، هنگام رانندگی یا استفاده از ماشین‌آلات احتیاط کنید.

How Should We Store **VERZALIB®**



How Should We Store VERZALIB®

نحوه نگهداری ورزالیب®

- ورزالیب® 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 ورزالیب®، را از جعبه اصلی خود خارج نکنید.
- قرص‌هایی که دیگر استفاده نمی‌شود و یا تاریخ مصرف آن‌ها گذشته است را مطابق دستور العمل داروهای سایتوتوکسیک حمل، نگهداری و معدوم کنید.

عوارض جانبی ورزالیب®

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.

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

■ **اسهال:** در هنگام مصرف ورزالیب® اسهال عارضه شایعی می‌باشد که ممکن است در مواقعی شدید شود. اسهال ممکن است باعث کم‌آبی بدن (دهیدراتاسیون) یا عفونت شود. شایع‌ترین زمان بروز عارضه اسهال در اولین ماه درمان با ورزالیب® است. در صورتی که در طول درمان با ورزالیب® دچار اسهال شدید، پزشک معالج خود را مطلع کنید.

VERZALIB® Side Effects

■ **تعداد پایین گلبول‌های سفید خون (نوتروپنی):** تعداد پایین گلبول‌های سفید خون در طول درمان با ورزالیب® شایع است و ممکن است باعث بروز عفونت‌های جدی شود که تهدیدکننده حیات هستند. لازم است تا پزشک معالج شما قبل از شروع درمان با ورزالیب® و در حین درمان تعداد گلبول‌های سفید خون شما را بررسی کند. در صورتی که هر گونه علائم و نشانه‌های تعداد پایین گلبول‌های سفید خون یا عفونت مانند تب و لرز را تجربه کردید، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

■ **مشکلات ریوی:** مصرف ورزالیب® ممکن است باعث بروز التهابات ریوی شدید و تهدیدکننده حیات در طول درمان گردد. در صورتی که علائم اشاره شده ذیل را تجربه کردید یا این که علائم پیشین شما تشدید شده اند، فوراً پزشک معالج خود را مطلع کنید:

- مشکل تنفس یا تنگی نفس
- سرفه با یا بدون خلط
- درد قفسه سینه



■ **مشکلات کبدی:** مصرف ورزالیب® می تواند باعث مشکلات کبدی جدی گردد. لازم است تا پزشک معالج شما قبل از شروع درمان و در طول درمان با ورزالیب® به منظور سنجش وضعیت عملکرد کبدی آزمایشات خون شما را بررسی کند. در صورتی که هر گونه از علائم و نشانه های مشکلات کبدی را تجربه می کنید، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

- احساس خستگی شدید
- درد در بالا و سمت راست ناحیه معده (شکم)
- از دست دادن اشتها
- بروز خونریزی یا کبودی سریع تر نسبت به شرایط معمولی

لازم است تا آزمایش کامل خون قبل از شروع درمان با ورزالیب® و هر دو هفته یک بار در دو ماه اول درمان و به صورت ماهانه پس از دو ماه اول به صورت بالینی مورد بررسی قرار بگیرد.



VERZALIB® Side Effects

■ **لخته خون در رگ‌ها یا شریان‌های ریه:** مصرف ورزالیب® ممکن است باعث ایجاد لخته‌های خونی جدی گردد که تهدیدکننده حیات است. در صورتی که هر یک از علائم و نشانه‌های لخته خونی را تجربه می‌کنید، فوراً به پزشک معالج خود اطلاع دهید:

- درد یا تورم در بازوها و پاها
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- تنفس سریع
- ضربان قلب سریع



شایع‌ترین عوارض جانبی مصرف ورزالیب® عبارتند از:

- کاهش اشتها
- نازک شدن یا ریزش مو (آلوپسی)
- تعداد پایین گلبول‌های قرمز خون (کم‌خونی)
- تعداد پایین گلبول‌های سفید خون (لوکوپنی)
- تعداد پایین پلاکت (ترومبوسیتوپنی)
- درد شکمی
- تهوع
- استفراغ
- عفونت
- سردرد
- خستگی

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 کم آبی شدید بدن و جبران آبی که بدنشان 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 می شود مصرف کنید، مانند: موز، برنج، نان تست، مایعات بدون شکر و کافئین (به غیر از چای و یا برخی آب میوه ها).
- مصرف پروتئین ها مانند گوشت قرمز، مرغ و تخم مرغ پخته به کاهش اسهال کمک می کنند.
- از مصرف غذاهایی که به طور طبیعی مسهل هستند خودداری کنید.
- همچنین مصرف مایعاتی که حاوی نمک و شکر هستند، جایگزین مناسبی برای الکترولیت های 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 بسته‌بندی‌شده ORS می‌توانید 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 می‌باشد.

■ 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.

Management of Side Effects

- 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.



■ عوارض پوستی:

- توصیه می‌شود در طول درمان با ورزالیب® 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.



Management of Side Effects

■ عفونت:

هنگامی که به عفونت مبتلا شوید پزشک شما معمولاً از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها با دوزهای مختلف برای کنترل علائم شما استفاده می‌کند. به طور معمول برای جلوگیری از برخی عفونت‌ها از واکسیناسیون استفاده می‌شود اما باید تحت نظارت و تجویز پزشکتان باشد.

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

■ 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 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.

Management of Side Effects

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 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.



Management of Side Effects

■ 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 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.



تغذیه در طول درمان:

در طول درمان با ورزش‌الیب® 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.

Nutrition During Treatment



Nutrition During Treatment

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.





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.

I'm living longer

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.

Self Examination

- همچنین تعیین فاصله ضایعه از مرکز یا نوک سینه 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.

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: 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

منابع:

- cancer.org
- cancer.net
- cancer.gov
- www.kimia-pharma.co/fa
- https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2025/208716s019lbl.pdf

یادداشت

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

[illegible]

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