

## ساختن با ماندگی ناشی از سرطان

برای مبتلایان به سرطان، خانواده ها و دوستان ایشان

برای بسیاری از اشخاص ماندگی ناشی از سرطان با سایر تجربه های آنها تفاوت دارد. اغلب تشريح آن دشوار است و برای دیگران هم فهمیدن آن دشوار می باشد.

### ماندگی چه اثری بر مردم دارد؟

بسیاری از کسانی که سرطان دارند می گویند که در میان همه عوارض جانبی سرطان و درمان آن ماندگی از همه دشوارتر است. ماندگی می تواند بر چگونگی فکر کردن و همچنین احساس آنان اثر داشته باشد. شخصی که مبتلا به ماندگی است ممکن است:

- به خواب بیشتری ضرورت داشته و یا خوابیدن را دشوار یابد
- دچار ازپا افتادگی جسمی، روحی و یا ذهنی کند
- احساس کند دست و پای او گران وزن شده است
- نمی خواهد کارهای عادی مانند خوردن، صحبت کردن با دوستان و خانواده یا خرید را انجام دهد.
- تمرکز حواس و تفکر را دشوار می یابد
- میلی به مباشرت احساس نمی کند
- احساس می کند که هر چیزی دشوار است. افراد ممکن است بخاطر چنین احساس هائی روحیه ضعیفی پیدا کنند.

برخی ممکن است حتی افسردگی پیدا کنند. اگر کسی بطور مداوم دچار غم و غصه شود، برخاستن از خواب در بامداد برایش دشوار می شود، یا کارهایی که پیش از این در انجام دادن آن احساس خوشی داشت را دیگر نمی خواهد انجام دهد، خیلی مهم است که با داکتر خود صحبت کند. به Cancer Helpline (خط کمک تلفونی سرطان) نمبر 13 11 20 یا به Multilingual Line (خط تلفون چند زبانی) نمبر 13 14 50 زنگ بزنید. چنین کسی ممکن است دچار افسردگی باشد و مشاوره و دوا ممکن است کمک نماید.

ماندگی یک احساس شدید خستگی است که بسیاری از افرادی که سرطان دارند و مورد تداوی سرطان (مانند درمان کیمیاوی، درمان با پرتو درمانی، هورمون درمانی، و بعضی از اوقات عملیات جراحی) هستند احساس می نمایند.

این ورق معلوماتی به پرسش های عادی راجع به ماندگی ناشی از سرطان و تداوی سرطان پاسخ می دهد.

### ماندگی ناشی از سرطان چیست؟

ماندگی ناشی از سرطان یعنی خستگی و از دست دادن توان. ماندگی یکی از عادی ترین عارضه های جانبی سرطان و درمان های آن می باشد.

ماندگی ناشی از سرطان با خستگی های روزمره بسیار متفاوت است. برعکس خستگی های روزمره، این ماندگی لزوماً بخاطر تمرین ها و یا فعالیت های یک روز دراز نیست. استراحت کردن هم اغلب کمکی به رفع ماندگی نمی کند. این ماندگی ممکن است هفته ها، ماه ها و حتی سالها پس از پایان درمان سرطان دوام یابد. داکتر ها بدان "خستگی مزمن" می گویند یا - یک خستگی که برای مدت مدید دوام دارد. ولی اکثر مردم در مدت شش ماه الی یک سال پس از تداوی توان عادی بدن خویش را بدست می آورند.

ماندگی می تواند طاقت فرسا و تأثیر انگیز بوده و این می تواند بر بخش های زیاد زندگی تأثیر گذار باشد.

### احساس آن چگونه است؟

افراد مختلف ممکن است علائم متفاوتی داشته باشند. کسانی که ماندگی ناشی از سرطان دارند احساس بی حالی، از پا افتادگی، خواب آلودگی، گیجی، سستی، ابهام یا بی صبری می شوند. برخی آنچه را که تجربه می نمایند "تجربه ای در سراسر بدن" تشريح می نمایند و می گویند نمی توانند اصلاً حرکت کنند. دیگر افراد ممکن است با فعالیت اندکی، مانده شده، از نفس افتاده یا به درد پا و درد دست مبتلا شوند.

و مشکلات روانی.

داکتر ها در صدد هستند تا دریابند چه چیز عامل ایجاد ماندگی ناشی از سرطان است و اینکه بهترین راه تدبیر و تداوی آن چیست.

**مردم چطور با ماندگی ناشی از سرطان مقابله می کنند؟**

اگر ماندگی ناشی از سرطان دارید، در مورد آن هم با خودتان و هم بادیگران صداقت داشته باشید. از داکترتان پرسان کنید که آیا برای آن علّاجی وجود دارد که کمکی بکند.

چند مشوره برای کسانی که ماندگی ناشی از سرطان دارند در اینجا ذکر می شود:

- چند فعالیت را پلان ریزی کنید که انجام داده می توانید
- وقتی احساس خستگی کردید استراحت کنید
- بجای خواب های دراز مدت، خواب های کوتاه مدت داشته باشید، نه اینکه یک دوره طویل استراحت
- هرگز کاری را که راحت احساس نمی کنید انجام ندهید
- پیش از اینکه زیادی خسته شوید استراحت کنید
- خوب خوراک بخورید و مایعات هم زیاد بنوشید. بعضی ها فهمیده اند که یک رژیم غذایی که دارای میوه و سبزیجات و غلات (مانند رشته های خمیری و برنج) فراوان باشد به آنها احساس توانائی بیشتری می دهد. بعضی ها با داشتن گوشت در رژیم غذایی شان احساس بهتری دارند. از یک متخصص تغذیه پرسان کنید که به شما در صورت ضرورت مشوره و کمک کند تا وعده های خوراک خود را پلان ریزی کرده و یا سطح توان خود را بالا ببرید.
- سگرت کشیدن خستگی آور است. اگر سگرت می کشید با داکتر خود راجع به Quitline (خط ترک سیگرت) نمبر 13 78 48 صحبت کنید.
- الکل می تواند مایه خستگی شود و از توان انسان کم نماید. از مقدار الکی که مصرف می کنید کم نمائید.
- تمرین و فعالیت بدنی به مردم کمک می کند قوی تر شده و احساس بهتری پیدا کنند. اگر به ورزش کردن (سپورت) عادت ندارید، اول آهسته شروع کنید مثلا 5 تا 10 دقیقه تمرین کنید. اگر احساس راحتی داشتید، کم کم این وقت را بیشتر کنید. کشش عضلات تمرین سبک خوبی است.
- اگر به تمرین زیاد عادت دارید و آدم فعالی بوده اید، تمرین های سبک تر را مد نظر داشته باشید مانند یوگا، yoga، تایچی t'ai chi یا حتی پیاده روی.

**"اصلا فکر نمی کردم که پنج ماه پس از پایان تداوی احساس خستگی نمایم ... نمی دانستم چطور آن را بهتر بسازم و ترس داشتم از اینکه وضع چنین شود: که به وضع عادی بر نگردم، که هرگز به وضع پیش که دوباره توانا شوم بر نخواهم گشت. (جورجینا Georgina)**

**چه چیز باعث ماندگی ناشی از سرطان می شود؟**  
خستگی در دوران درمان ممکن است باعث عوارض جانبی درمان سرطان شود بشمول:

- درمان کیمیای Chemotherapy
- اشعه درمانی Radiotherapy
- عملیات جراحی Surgery
- پیوند مغز استخوان
- درمان های بیالوجیکی Biological therapies
- درمان های هورمونی.

یکی از عوارض جانبی برخی از این درمان ها نداشتن تعداد کافی کرویات سرخ red blood cells خون (کم خونی) است. کم خونی یعنی تعداد کمتری کرویات سرخ خون وجود دارد تا اکسیجن را در بدن توزیع نماید.

سرطان می تواند باعث ماندگی شود. بخشی از غده های سرطانی تولید توکسین (زهر) می کنند. این زهر ها می توانند باعث خستگی شوند یا مانع شوند که بدن بتواند برخی از مواد معدنی از قبیل پتاسیم و کلسیم را بسازد.

وقتی که سطح و میزان چنین مواد معدنی پائین می آید، روی عضلات اثر کرده و ممکن است باعث ضعف یا خستگی شود. درمان سرطان هم بعضی از اوقات روی میزان هورمون ها اثر می کند که آنها باعث کم شدن سطح توان بدن می شود.

چیزهای دیگری هم هست که به شخص مبتلا به سرطان احساس خستگی دهد: خوراک خوب نخوردن، درد، خوب خوابیدن، دچار کشش و ناراحتی شدن، افسردگی داشتن، سازش با عفونت، برخی از دوا ها، و نداشتن فعالیت جسمانی.

اشخاصی که سرطان دارند ممکن است ناچوری های صحی دیگری هم پیدا کنند؛ مانند عوارض جانبی دواهای تسکین درد، ستروئید ها، گولی های خواب آور یا دوا های ضد افسردگی؛

همچنین یک متخصص فیزیوتراپی Physiotherapist یا کاردرمانی Occupational Therapist هم می تواند کمک نماید.

#### در محل کار

- اگر وظایف کاری عادی شما بخاطر ماندگی ناشی از سرطان دشوار است، از کارفرمای خود بخواهید که آیا می توانند وظایف شما را تغییر داده یا ساعات کار شما را کم کنند
- اگر ماندگی کار کردن را برای شما دشوار می کند، رخصتی بگیرید یا برای مدت کوتاهی ساعات کار خود را کم کنید
- پلانی داشته باشید تا هر وقت توانمندی شما بیشتر است با شدت بیشتری کار کنید و وقتی که احتمال دارد خسته باشید در پلان خود دوره های کوتاه استراحت داشته باشید.
- اگر کار شما شامل خم شدن و حرکات زیادی است، از کارفرمای خود بخواهید که آیا می توانید در کوتاه مدت وظایف خود را عوض کنید
- اگر در کار خود و یا با کارفرمایان بخاطر سرطان یا بعلل مربوط به تداوی سرطان خود مشکلاتی دارید، از حقوق خود آگاه باشید. به وبسایت [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) مراجعه کرده و یا به Cancer Council Helpline (خط کمک شورای سرطان) نمبر 13 11 20 برای معلومات بیشتر زنگ بزنید.

#### آیا استراحت همیشه بهترین کار است؟

- دوستان و خانواده ممکن است به کسانی که مبتلا به ماندگی ناشی از سرطان هستند مشوره بدهند که "سهل بگیرید" و "تا می توانید استراحت کنید" ولی ماندن در تختخواب برای مدت دراز می تواند باعث شود افراد بیشتر احساس خستگی نمایند. استراحت برای مدت طولانی می تواند باعث ضعف عضلانی شده و فعال شدن را مشکلتر سازد. اگر مبتلا به ماندگی ناشی از سرطان هستید، تا آنجا که می توانید فعال باشید بی آنکه ماندگی را بدتر کنید.
- از داکتر یا نرس خود پرسان کنید که چقدر باید در تختخواب استراحت کرده و چقدر تمرین را توصیه می کنند.

- سی دقیقه تمرین سبک پنج تا شش بار در هر هفته برای رفع ماندگی کمک می کند.
- کارهایی را بکنید که از آن خوش می شوید
- خنده با دوستان یا بازی کردن با یک طفل یا حیوان خانگی ممکن است به شما احساس بهتری بدهد
- شنیدن موسیقی، مطالعه کتاب و دعا، عبادت ممکن است به شما کمک کند تا آرامش پیدا کنید
- کارهایی را بکنید که ضرورت و میل دارید انجام دهید
- اگر دوستان یا خانواده به شما پیشنهاد کمک کردند، بگذارید برخی از کارهایی را که معمولاً انجام می دادید انجام دهند
- اگر مهمان ها شما را خسته می کنند، به آنها بگوئید به استراحت ضرورت دارید
- از غم غصه و کشش تا آنجا که می توانید پرهیز کنید
- راه های آرامش یافتن را پیدا کنید
- یادداشت کنید که چه وقت احساس خستگی داشتید و پلانی داشته باشید که کارها را هنگامی انجام دهید که کمتر خسته اید
- به Cancer Council Helpline (خط کمک شورای سرطان) نمبر 13 11 20 زنگ زده و با یک داوطلب Cancer Connect صحبت کنید که می تواند داستان نحوه ساختن (با سرطان - ترجمان) را با شما در میان گذارد.
- عضو یک Cancer Support Group (گروه پشتیبان سرطان) شوید یا با یک نرس سرطان در Cancer Council Helpline (خط شورای سرطان) صحبت کنید. صحبت کردن راجع به احساسات می تواند از بار ماندگی کم کند و می توانید بشنوید چطور اشخاص دیگر توانسته اند در شرایط مشابهی این مشکل را تدبیر نمایند.

#### رهنمایی برای تدبیر فعالیت های روزانه

اگر شما مبتلا به ماندگی ناشی از سرطان هستید، از شاروالی محل پرسان کنید که آنها چطور می توانند به شما مساعدت نمایند. (از Business Section دفتر سفید تلیفون White Pages استفاده و نام شاروالی را در آن بیابید). شاروالی های محلی می توانند وعده های خوراک را فراهم کرده، خانه را نظافت کنند، کارهای مرمت و باغچه را انجام داده، کلان سالان و اطفال را در طول روز مواظبت نمایند، از حیوانات خانگی مواظبت نمایند، و کسانی داشته باشند که به حیث داوطلب عیادت کنند. برخی از این خدمات مجانی و برخی دیگر با مصارف اندک است. مددکار اجتماعی در شفاخانه تان می تواند راجع به خدمات دیگر به شما معلومات دهد.

اگر این ماندگی باعث نگرانی شما می شود، با داکتر یا نرس صحبت کنید. آنها ممکن است بتوانند حدس بزنند که این ماندگی چه مدت می تواند بطول انجامد.

- سایر افراد ممکن است نهمند که استراحت باعث نمی شود که ماندگی شما بر طرف شود. به آنها بگوئید که این ماندگی با خستگی معمولی تفاوت دارد.

## Multilingual Cancer Information Line

(خط تلفون چند زبانی معلومات راجع به سرطان)

نمبر 13 14 50، به کسانی که زنگ می زنند راجع به سرطان به زبان خودشان معلومات می دهند. افرادی که تحت تأثیر سرطان هستند می توانند با کمک یک ترجمان با یک نرس مجرب صحبت کنند و معلوماتی راجع به سرطان و حمایت- همه را تنها به نرخ یک تلفون محلی بدست آورند.

این قدم ها را بردارید

### 1. به Translating and Interpreting Service

(خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی) نمبر 13 14 50، روزهای دوشنبه تا جمعه بین ساعات 9 صبح تا 5 پیشین زنگ بزنید.

2. زبانی را که ضرورت دارید نام ببرید.

3. پشت تلفون صبر کنید تا ترجمان بیاید (ممکن است تا 3 دقیقه طول بکشد).

4. از ترجمان بخواهید که با Cancer Council Victoria Helpline (خط کمک شورای سرطان) 13 11 20 تماس بگیرد.

5. شما به ترجمان و یک نرس سرطان ارتباط خواهید گرفت.

به 13 11 20 برای گرفتن معلومات و پشتیبانی به زبان انگلیسی زنگ بزنید.

آخرین تصحیح (ویراستاری): نومبر 2010

### چه وقت باید با داکتر یا نرس صحبت کنید؟

اگر شما مبتلا به ماندگی ناشی از سرطان هستید، قبل از اینکه یک پروگرام تمرین داشته باشید با داکتر خود ملاقات کنید. از داکتر پرسان کنید که ماندگی خود را چطور تدبیر کنید تا اینکه زندگی تا حد ممکن عادی داشته باشید.

در موارد زیر با داکتر یا نرس صحبت کنید:

- اگر سرچرخ (سرگیجه) دارید
- هنگام راه رفتن یا از تختخواب یا چوکی برخاستن دچار سرچرخ (سرگیجه) می شوید.
- می افتید و یا به خودتان صدمه می زنید
- بدنتان درد می کند
- توان ندارید
- بیدار شدن را دشوار می یابید
- شما پس از اینکه به مدت 24 ساعت در تختخواب بوده اید باز هم آنقدر خسته اید که نمی توانید از تخت برخیزید
- اگر مشکلات تنفسی دارید
- ماندگی شما بدتر شود
- احساس گیجی می کنید یا نمی توانید بطور واضح و روشن فکر کنید
- برای خوابیدن مشکل دارید؟

### چه وقت ماندگی بهتر می شود؟

وقتی که تداوی سرطان پایان می یابد، ماندگی هم ممکن است بهتر شود. برخی از افراد پس از اینکه تداوی آنان پایان می یابد باز هم مانده می مانند. بعضی وقت ها هم اول ماندگی بهتر می شود ولی دوباره انسان به آن مبتلا می شود.

اگر به سرعتی که دلخواه شما است بهتر نشدید، صبور باشید.

