

چگونه یک نجات یافته باشیم.



What does **breast cancer survivor** mean

- امروزه معنی نجات از سرطان سینه با مفهوم قدیمی آن متفاوت می باشد. تا سال ۲۰۱۸ زنده ماندن برای حداقل ۵ سال پس از ابتلا بدون عود مجدد مفهوم نجات اطلاق می شد. اما امروزه:

- **نجات یافتگی** SURVIVORSHIP به جنبه های جسمانی، روانی و کیفیت زندگی فرد برمیگردد. در حقیقت کسی نجات یافته تلقی میشود که پس از پایان درمان سرطان سینه از یک زندگی عادی و سالم برخوردار باشد



Categorizations of Breast Cancer Survivors

Category of Survivors

Acute

Description

Includes people at the time of diagnosis or when a breast cancer recurs (relapse). These people are in need of active treatment of their disease.

Chronic

Includes people with breast cancers that are slowly progressive or have cancers that go through periods of remission followed by relapse. Quality of life is usually fairly good.

Long-term survivors

Includes people who have been in clinical remission for a long period of time but who remain at risk for distant relapse or second tumors. This category includes people who may experience long-term treatment-related physical or emotional side effects.

Cured

A person may be called "cured" if the chance that they will die from breast cancer and their overall life expectancy is the same as someone of the same age and sex in the general population. This term is carefully used by doctors, if at all.

SURVIVORSHIP TOPICS

• موارد مرتبط با سلامتی:

• بی خوابی و خستگی: طب مکمل، ورزش، هیپنوز، شناخت رفتار درمانی

• یائسگی

• بچه دار شدن پس از درمان

• لنف ادم

• صمیمیت و ارتباط جنسی



Intimacy and sexuality after breast cancer

- ترس، درد، تصویر بدنی بهم ریخته، عدم دریافت واکنش مناسب از سوی همسر، عدم اطلاعات کافی در خصوص شرایط بدنی و بیماری و تاثیر ارتباط جنسی با بیماری، واکنش به داروها علت اختلال در رابطه جنسی میباشد. همچنین در زنان مجرد، درمان و ابتلا عامل نگرانی برای ایجاد ارتباط جدید است.



Intimacy and sexuality after breast cancer

کاهش یا فقدان میل جنسی بعد از درمان

بعثت عوارض دارویی و کمو برین ،سطح بالای استرس و نگرانی،عدم شرایط مناسب ،خستگی ،تصویر بدنی بهم ریخته ،و مسائل فرهنگی اتفاق می افتد و گاه تا ماه ها حتی سالها بعد از درمان ادامه دارد.



Intimacy and sexuality after breast cancer

توصیه هایی برای برگشت به رابطه جنسی

هر زمان که احساس کردید برای برگشت به رابطه راحت هستید توصیه های زیر کمک کننده خواهد بود.



۱- ارتباط جنسی اکنون و گذشته خود را مقایسه نکنید.

۲- از نرم کننده ها استفاده کنید.

۳- نقاط حساس بدن خود را باز شناسی کنید.

۴- ورزش کف لگن انجام دهید.

۵- از خود انتظار زیادی نداشته باشید.

۶- سعی کنید اتمسفر راحتی فراهم کنید.

۷- لباس راحت بپوشید

Intimacy and sexuality after breast cancer

۸- تغییرات سینه های خود را در نظر داشته باشید.

۹- بیاد داشته باشید که اضطراب، افسردگی و خلق پایین ناشی از درمان ممکن است بروی حس صمیمیت و ارتباطات شما تاثیر گذار باشد



Intimacy and sexuality after breast cancer

- -با همسر صحبت کنید ،به سوالات وی پاسخ دهید و او را در طی پروسه درمان مشارکت دهید.
- -در خصوص ترسها و نگرانی های زن با وی صحبت کنید.
- -به مبتلا آموزش دهید که از همان ابتدای تشخیص با بدن خویش ارتباط بگیرد و بدن خود را دوست داشته باشد.
- -مشکلات اضطرابی و روانی در همسر مهمترین عامل ایجاد اختلال جنسی است.



حلقه آخر: آموزش سبک زندگی مجدد

وزن طبیعی، تغذیه صحیح، محدودیت مصرف الکل، عدم سیگار و ورزش مهمترین عوامل در کاهش احتمال ۴۰ درصدی عود	2016	Canadian cancer society
ورزش و فعالیت بدنی قطعا بهترین کاهش دهنده خطر عود کنسر سینه	2017	Ana Sundoui
ورزش، کنترل وزن، تغذیه، سیگار فاکل و مکمل ویتامین C,D مهمترین عوامل سبک زندگی در کاهش عود	2017	American cancer society



۱- از لحاظ احساسی از خود مراقبت کنید

American cancer society

2018



اولویت را بخود تخصیص دهید
گروه حمایتی خود را پیدا کنید
در جریان تحقیقات جدید باشید
در صورت نیاز روان درمانی کنید
درباره ترس ها با پزشک خود صحبت کنید
داوطلب امید بخشی به بیماران جدید باشید

اولویت را بخود تخصیص دهید

LOVE



DOPAMINE

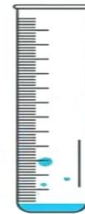


SEROTONIN

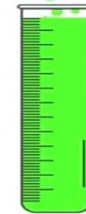


OXYTOCIN

HAPPINESS



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

DEPRESSION



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

ANXIETY



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN

۲-مراقبت از جسم
American cancer society
2018



ورزش منظم
حفظ وزن مناسب
کاهش استرس ها
اصلاح تغذیه
ترک سیگار و الکل
چکاپ های دوره ای

۳- استرس را کاهش دهید

- Stress → it is changeable → change your program
→ it is changeable → cope with by

Exercise

Support groups

Acupuncture, auriculitherapy

Mental health counseling

Exploring your creative abilities (such as painting, drawing or ceramics)

Gardening

Massage therapy

Energy healing (such as Reiki)

Yoga

Meditation and deep breathing exercises

Guided imagery



۳- استرس را کاهش دهید

- Take a cancer vacation to celebrate how far you have come
- Discover new connections (such as religious/spiritual groups, reconnecting with friends, or new hobbies)
- Be patient in finding your “new normal”
- Reflect on the meaning of cancer and the experiences it has brought into your life—both good and bad
- Find strength in your “wounds”. تحمل ابهام.
- **Pray therapy** توکل



Stress coping

Stress

→ is there any problem

→ no

→ yes

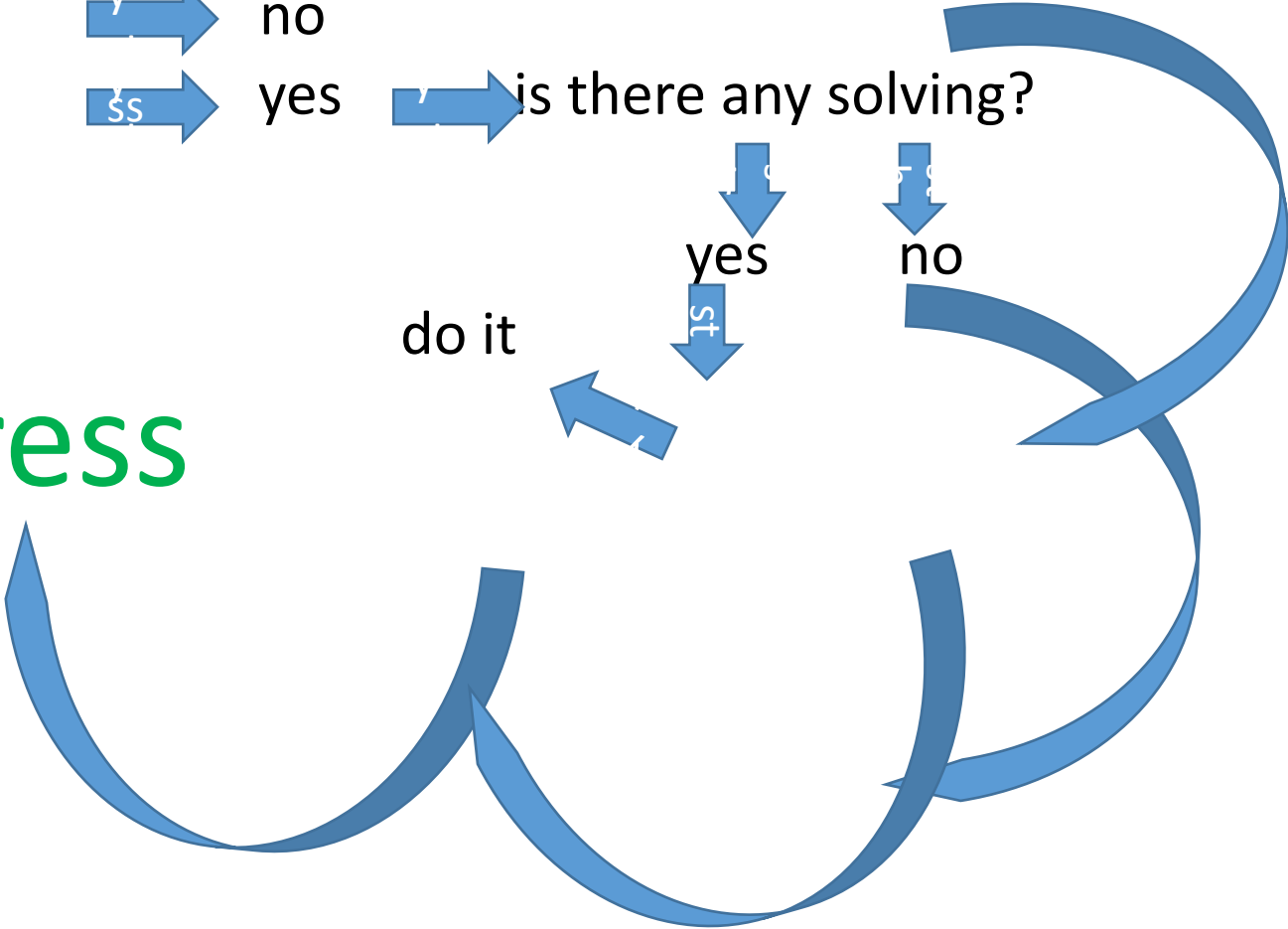
→ is there any solving?

yes

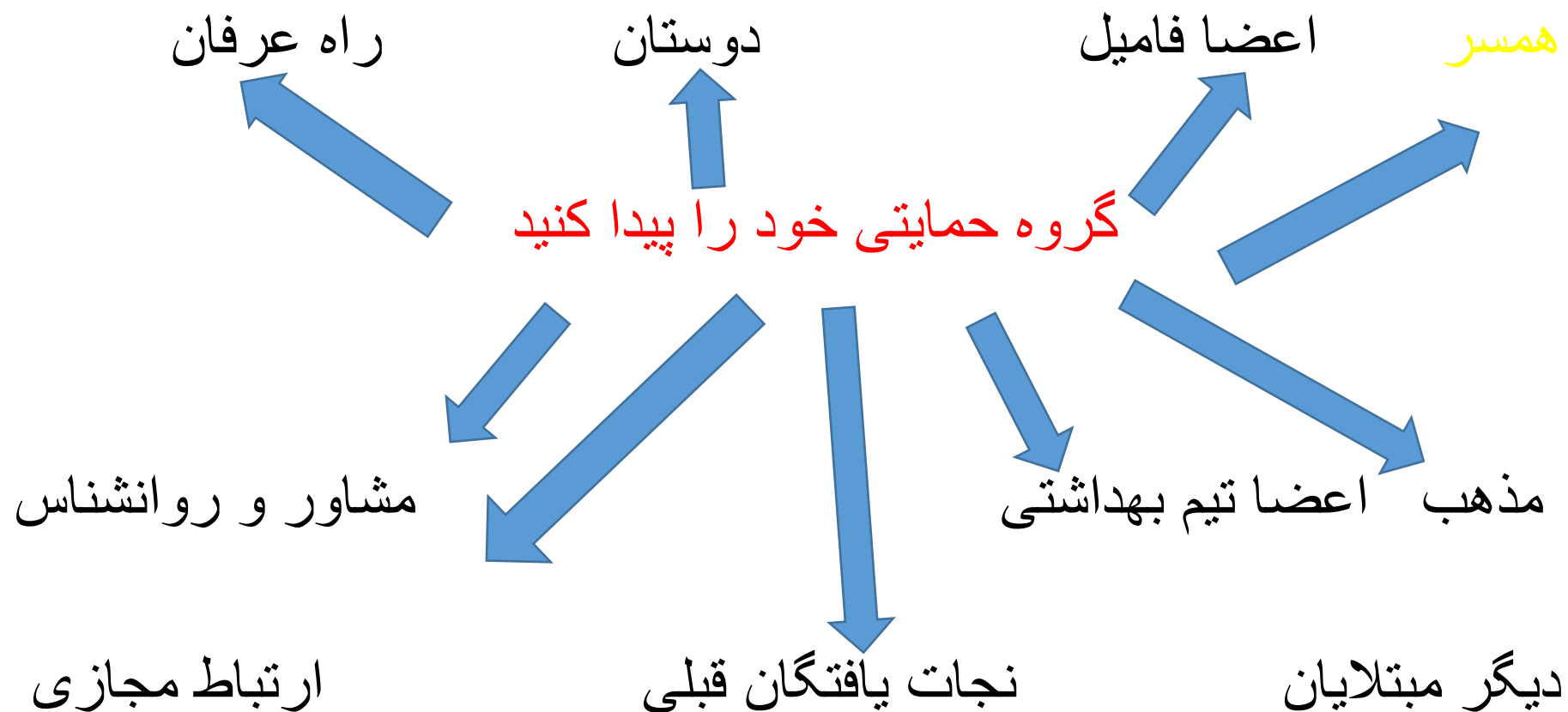
no

do it

why stress



COPING WITH STRESS





- ۴- الکل را مهار کنید.
- ۵- بطور منظم ورزش کنید
- ۶- در وزن سلامت باقی بمانید.
- ۷- غربالگری ها را بطور منظم دنبال کنید.
- ۸- سطح ویتامین دی خون خود را چک کنید.
- ۹- در صورت نیاز هورمون تراپی کنید.

بیان تجارب

