



انجمن علمی مامایی استان اصفهان

اصلاح سبک زندگی بعد از ابتلا به سرطان سینه

دکتر میترا ریحانی

دکترای تخصصی بهداشت باروری و سلامت جنسی



Download from
Oribon.com



Share
Facebook

1 *in* **8**

WOMEN

WILL BE DIAGNOSED WITH

Breast Cancer

IN THEIR LIFETIME





of women diagnosed with
breast cancer have
no family history

حقایق در خصوص سرطان سینه



- در ایران سالانه 10500 مبتلا تشخیص داده می شود .

- هر سال 6در صد به آمار فوق اضافه می گردد.

در هر 10دقیقه یک مبتلا به سرطان سینه شناخته میشود.

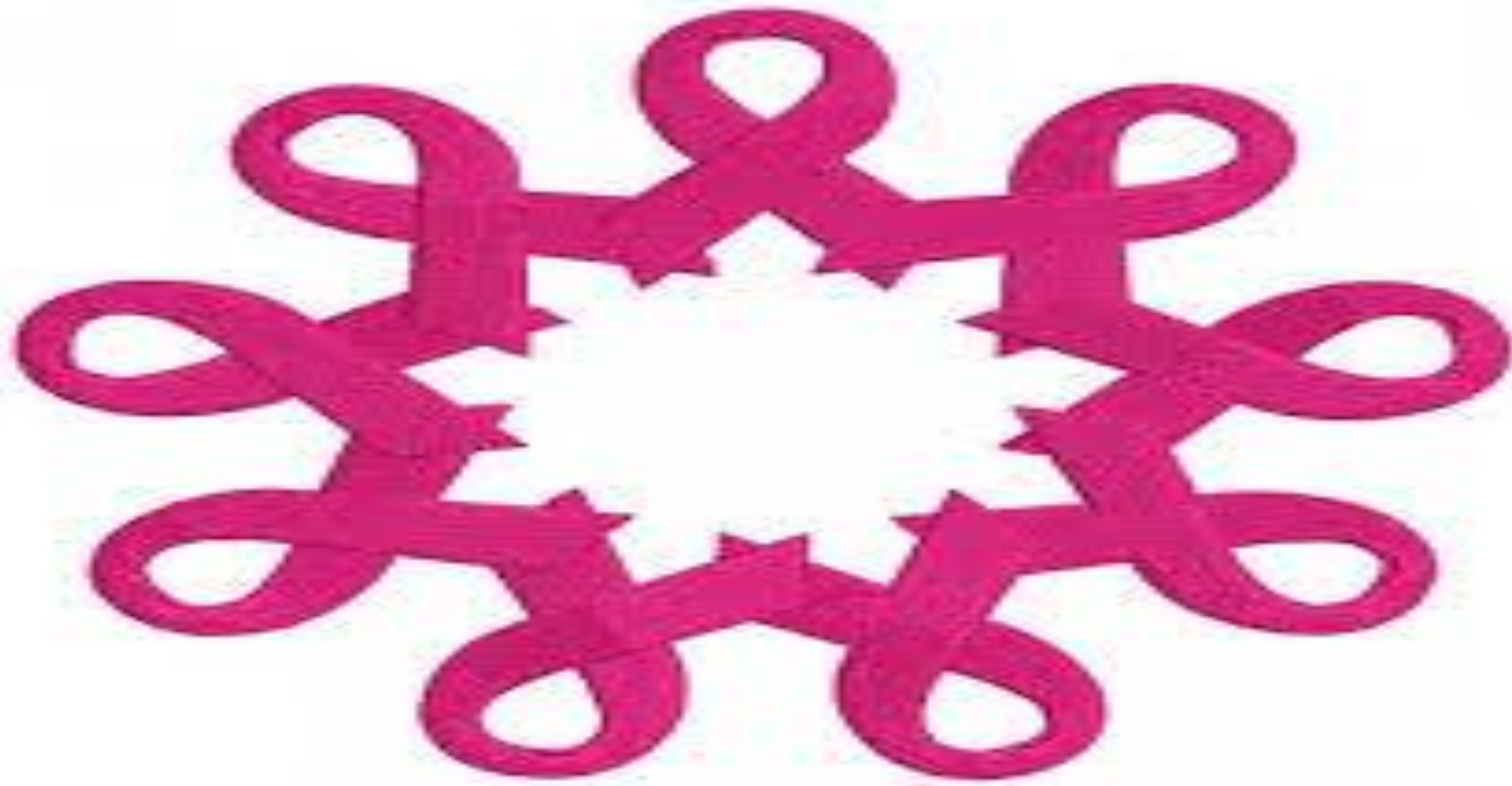
با تشخیص زودرس و درمان به موقع آمار مرگ سالانه ما 27درصد کاهش داشته است.

از هر ده زن مبتلا نه نفر حداقل پنج سال بعد از سرطان سینه زنده می مانند.

یک نفر از هر چهار مبتلا تحت درمان سنگین قرار می گیرند و فقط یک نفر از هر ده مبتلا بعد از اتمام درمان وضعیت روحی مناسبی گزارش می کنند.

53 درصد از مبتلایان برای باقی عمر مبتلا به اختلال اضطرابی و 31درصد مبتلا به افسردگی باقی می مانند.

نقص در زنجیره درمان علی رغم تلاش همه جانبه سیستم
درمان



مراحل گذار در تشخیص و درمان سرطان سینه

قدم اول

- تشخیص بیماری (فرد، غربالگری)

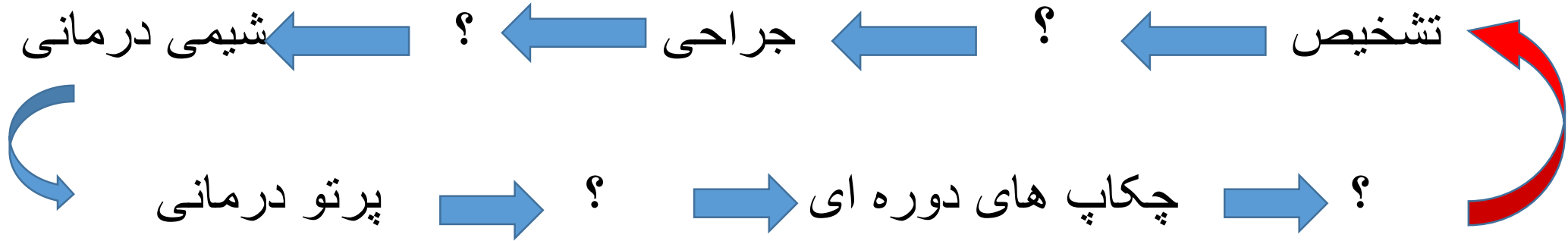
قدم دوم

- ارجاع به جراح

قدم سوم

- ارجاع به انکولوژ، شیمی درمانی، پرتو درمانی
- چکاپهای دوره ای

حلقه های مفقوده در درمان سرطان سینه کدامند



حلقه مفقوده اول: کمک برای پذیرش بیماری از سوی پزشک

پذیرش صحیح بطور معنی داری بقا در سال 1،2،3،4 و 5 را افزایش می دهد	2016	Hyune-june paik
کمک پرسنل بهداشتی به پذیرش بیماری در مبتلایان به سرطان متاستاتیک پستان افزایش حداقل 10 ماهه طول عمر	2019	Speigel
نگرش مثبت پزشک به بیماری بطور معنی داری شانس بقا و کیفیت زندگی را افزایش می دهد	2017	American cancer society



کمک به سازگاری با بیماری در طول عمر

افزایش طول عمر مبتلایان حداقل 9 ماه با استفاده از استراتژی های سازگاری کارآمد از سوی درمانگران	2000	Reynold
سازگاری کارآمد گرچه شاید طول عمر را چندان افزایش ندهد اما کیفیت زندگی را به شدت ارتقا میبخشد	2012	watson
در یک مرور سیستماتیک اعلام نمود سازگاری روانی با کاهش خطر عود هفده درصدی برای مجموع سرطان ها طی پنج سال همراه بود	2015	Petterick
می توان سازگاری را بعنوان شاخصی در کنار ER PR ,LN,M,GRADE برای بقا در نظر گرفت	2018	Hurney



سازگاری و پذیرش: روانشناس یا ماماو پرستار و پزشک



حلقه مفقوده دو: آموزش حمایت روانی و اجتماعی از خانواده و به همراه خانواده

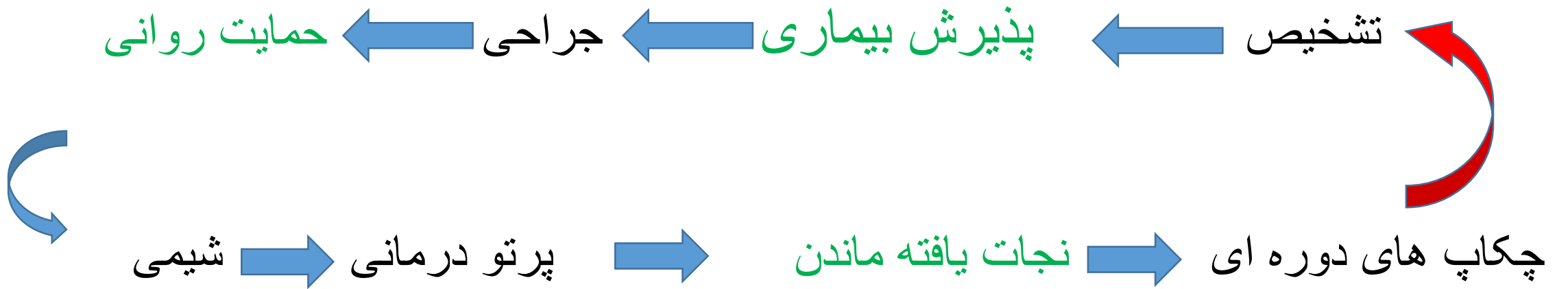
آموزش متقابل فرد و خانواده جهت حمایت از یکدیگر افزایش معنی دار 13 درصدی شانس بقا	2017	Zhi Xum
عضو اصلی زنجیره درمان: حمایت خانوادگی و اجتماعی	2012	Ann Chon
حمایت خانوادگی ضعیف با افزایش افسردگی 50 درصدی و کاهش پاسخ به درمان همراه است	2019	Jain AUSA
آموزش خانواده برای حمایت عاطفی و بهبود سبک زندگی از عناصر اصلی درمان است	2011	Afshari-Mohammadi
حمایت خانوادگی از عوامل تعیین کننده اصلی کیفیت زندگی مبتلایان است	2016	Bei yan



حلقه مفقوده سه : نجات یافته بودن (پس از درمان، تا پایان عمر)



حلقه های مفقوده در درمان سرطان سینه کدامند



بیان تجارب



Recurrence rates

- Some factors that may increase the likelihood of recurrence include:
 - larger tumors
 - initial diagnosis when a person is 35 years old or younger
 - lumpectomy without radiation
 - involvement of the lymph nodes
- People who have triple-negative breast cancer are also more likely to develop metastasis.

- The [American Cancer Society](#) report the following 5-year survival rates for breast cancer:
 - stage 0 to 1 — near 100 percent survival rate
 - stage 2 — about 93 percent survival rate
 - stage 3 — 72 percent survival rate
 - stage 4 (metastatic) — 22 percent survival rate



وزن و قد

نقش سایز بدن در مطالعات در ابتلا به سرطان سینه و عود ثابت شده است.
زنان قدبلند تر: بیشتر در معرض ابتلا هستند. احتمالاً فاکتور هورمونی مطرح است پس دقیقتر از بقیه غربال شوند.
بعد یائسگی افزایش وزن افزای خطر ابتلا و عود، بخصوص وقتی هورمون تراپی نشده باشند.
چاقی مقاومت به انسولین را افزایش داده و شانس عود را بالا میبرد.



OCTOBER IS BREAST CANCER AWARENESS MONTH

Obesity and breast cancer recurrence:
Understanding the risks

Intermountain
Healthcare

High height ,high weight,weight gain

- هر سه بخصوص در دوران بزرگسالی با افزایش خطر ابتلا و عود مجدد همراه هستند



Physical activity

- افزایش فعالیت بدنی = کاهش خطر ابتلا و کاهش عود مجدد
- نقش ورزش در پیگیری کمپلیکته است. ولی قطعا ورزش بهترین عامل پیشگیری از عود مجدد است.
- ورزش قبل یائسگی نقش چندانی در پیشگیری از ابتلا ندارد ولی بعد از یائسگی باعث تغییر استروژن ،انسولین و هورمون رشد شبه انسولین نقش محافظتی دارد.



smoking

- مصرف دخانیات هم بصورت اکتیو هم پاسیو بسیار در ابتلا و عود مجدد موثر است . هرچه سن مصرف پایین تر باشد خطر ابتلا بیشتر است لذا نوجوانان مصرف کننده بایستی ده تا بیست سال زودتر غربالگری را آغاز کنند. متأسفانه مصرف قلیان 10-14 برابر افزایش خطر ابتلا به نسبت سیگار دارد.
- مصرف دخانیات در زمان تشخیص با پیش آگهی پایین و عود بالا همراه است (6/7 برابر عود)
- توقف مصرف بعد از ابتلا این شانس را کاهش نمیدهد.

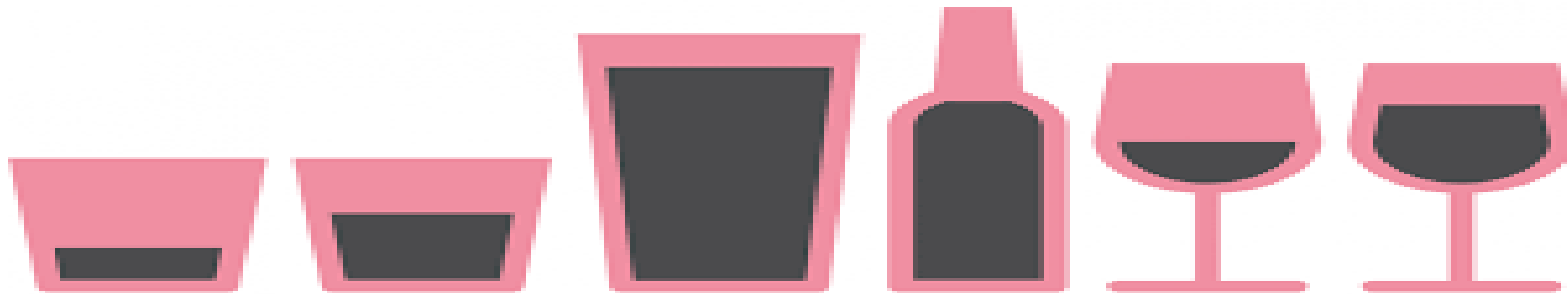




NO SMOKING

alcohol

- مصرف الکل حتی بصورت جزئی افزایش خطر ابتلا و عود را به همراه دارد.
- حتا ده گرم مصرف در روز با ده درصد افزایش خطر همراه است.
- اسیدفولیک در زنان با مصرف الکل شانس این خطر را مقداری کاهش می دهد لذا در صورت عدم قطع الکل از فرد بخواهیم روزانه 4 میلی گرم اسیدفولیک مصرف کند.



The more you drink, the greater your risk

Does Alcohol Increase the Risk of Breast Cancer?



October is Breast Cancer
Awareness Month

Fat intake

- اگر چه میزان چربی دریافتی با افزایش خطر ابتلا و عود مجدد همراه است اما BMI از آن مهمتر بوده و ورزش از هر دوشاخص مهمتری می باشد.



Meat, caffeine, minerals, and vitamins

- مصرف گوشت با افزایش خطر ابتلا و عود مجدد همراه بوده در مورد کافئین نظرات متفاوت بوده و از بین مینرال ها ویتامین دی مهمترین پیشگیری کننده عود میباشد.



Night shift work

- شیفت های شب کاری به علت افزایش ملاتونین با افزایش خطر ابتلا و عود مجدد همراه هستند.



stress

- نمره استرس با میزان ابتلا ارتباطی ندارد اما رخداد استرس مازور با ابتلا مرتبط میباشد. اگر ریسک فاکتوری مثل کاهش ویتامین د و عدم ورزش هم وجود داشته باشد خطر بصورت تصاعدی بالا میرود لذا لزوم محافظت از خود در هنگام استرس مطرح میگردد. ام در مبتلایان قبلی هم رخداد استرس مازور هم نمره استرس با عود مجدد ارتباط دارد.



NSAID use

با کاهش خطر ابتلا همراه است بخصوص در مورد آسپیرین این اثر تایید شده است اما در مبتلایان به علت تداخل با تاموکسیفن توصیه نمیشود.



Digoxin

- این داروی ضد آریتمی که در فیبریلاسیون فوق بطنی کاربرد دارد با افزایش خطر ابتلا همراه است و بایستی به مصرف کنندگان هشدار داده شود و غربالگری از سن مصرف آغاز شود اما در عود مجدد تاثیری نداشته و مبتلایان قبلی میتوانند در صورت نیاز مصرف کنند.



Importance of education

- آموزش سبک زندگی با کاهش سی درصدی خطر ابتلا و کاهش هشت درصدی خطر عود میتواند راهی بسیار موثر در حفظ جان زنان جامعه باشد.



بیان تجارب



Can diet and lifestyle reduce the risk of recurrence?

- تحقیقات حاکی از آن است که با تصحیح سبک زندگی میتوان تا ده درصد از شانس عود سرطان سینه کاست.



pH Balance Guide



Diet and breast cancer recurrence

High-fibre foods

- فیبرهای کامل علاوه بر کاهش خطر عود در سرطان سینه از خطر ابتلا به بیماری قلبی بعد از پرتو درمانی هم پیشگیری میکند.
- برنج قهوه ای-گندم با سبوس-کوس کوس-کینوا-سیب زمینی بخصوص با پوست-سبزی و میوه -غلاف لوبیا
- شواهد نشان میدهد کاهش عود سرطان سینه را به همراه دارند



Foods to avoid with breast cancer

- تحقیقات نشان میدهد که مصرف مواد زیر با افزایش احتمال عود همراه است.
- موادی با ضریب اشباع بالای چربی
- کره - گوشت پر چرب - گوشت فرآوری شده مثل سوسیس... - لبنیات پرچرب - خامه - شکلات بیسکویت کیک
- سعی کنید ا مواد زیر جایگزین کنید
- روغن زیتون - ماهی های چذب مثل سالمون - اواکادو - مغزها
-



Soy and foods that contain phytoestrogens

- شواهد نشان میدهند **مصرف متعادل** فیتواستروژن ها خطری برای عود مجدد ندارند
- شیر سویا-توفو-رازیانه-سیاه دانه-تخم کتان.....
- اما برای درمان گرگرفتگی بعد از یائسگی و شیمی درمانی در مبتلایان توصیه نمیشوند.

Organic foods

- برخی افراد تمایل به مصرف مواد ارگانیک دارند بهر حال تحقیقات هیچ تفاوتی در میزان عود با مصرف مواد غذایی ارگانیک نشان نداده است.



Superfoods

- The term 'superfood' has been used to describe foods that are apparently beneficial for preventing or treating a range of health conditions. 'Superfoods' include:
 - blueberries
 - raspberries
 - green tea
 - broccoli
- There is no evidence that any single food can reduce the risk of breast cancer developing or coming back in someone who has been diagnosed

Special 'cancer' diets

-
- رژیم های غذایی زیر برای کاهش عود در مبتلایان توصیه شده اند
- [The Bristol Whole Life Approach to healthy eating](#)
- [dairy-free diet](#)
- [macrobiotic diet](#)
- [overnight fasting](#)

The Bristol Whole Life Approach to healthy eating

- این روش یک روش سالن خواری است که برای اغلب سرطاناتها تجویز میشود و شامل استفاده از غلات کامل بجای تصفیه شده، برنج قهوه ای بجای برنج سفید، سبزیجات رنگی فراوان و حداقل استفاده از فراورته های حیوانی است این رژیم با هدف سازگاری بهتر با جنبه های جسمی و احساسی سرطان تجویز میشود ولی هیچ شواهد علمی مبنی بر کاهش خطر عود ندارد



Dairy-free diet

- برخی اعتقاد دارند حذف کامل لبنیات و جایگزینی با محصولات سویا و برنج و بادام میتواند به کاهش عود سرطان سینه کمک کند هیچ مبنای علمی در تحقیقات جدید مبنی بر ادعای فوق پیدا نشده مضاف بر اینکه مصرف تاموکسیفن و لئوروزول نیازمند مصرف کلسیم بالا میباشد.



Macrobiotic diet

- A macrobiotic diet is **high in wholegrains and low in fat and protein**. There are different types of macrobiotic diets and some are stricter than others. This diet can be strict and is often **low in calories, calcium, iron, B vitamins and other nutrients**, so may **not be suitable and possibly harmful**. Speak to your dietitian or specialist team for advice.



Overnight fasting

- گرسنگی 13 ساعته یا بیشتر در طی شب در بیشتر تحقیقات شانس عود سرطان را کاهش میدهد.



Alcohol and breast cancer recurrence

- تحقیقات نشان داده اند که مصرف الکل شامس ابتلا به سرطان سینه را افزایش میدهد ولی اینکه پس از ابتلا شانس عود را تغییر دهد هنوز در دست تحقیق است بهر حال توصیه میشود مصرف الکل پس از ابتلا به کمتر از 5 واحد هفتگی تقلیل یابد.



Smoking and breast cancer recurrence

- در اینکه سیگار و قلیان با افزایش خطر ابتلا و عود در سرطان سینه میشوند نظرات مثبت فراوانی ارائه شده است اما برای مشخص شدن میزان دقیق تاثیر مطالعات بیشتری نیاز میباشد.



Physical activity and breast cancer recurrence

- قطعا و تحقیقا فعالیت فیزیکی و ورزش بهترین تاثیر را در کاهش عود دارد و این اثر آن جدا از تعدیل وزن است.



Can I Lower My Risk of Breast Cancer Progressing or Coming Back?



Getting to a healthy weight

افزایش وزن هم خطر ابتلا به سرطان سینه ،هم لنف ادم،هم عود مجدد وو هم مرگ بر اثر سرطان را افزایش میدهد.

تحقیقات جدید بدنبال پاسخ این سوال هستند که آیا کاهش وزن نیز در کاهش خطر عودموثر است ؟چرا که بسیاری زنان در طی درمان افزایش وزن پیدا میکنند.

- ترجیح ما این است که زنان با افزایش وزن با رژیمی ملایم به وزن سلامت برسند.



OCTOBER IS BREAST CANCER AWARENESS MONTH

Obesity and breast cancer recurrence:
Understanding the risks

Intermountain
Healthcare

بیان تجارب

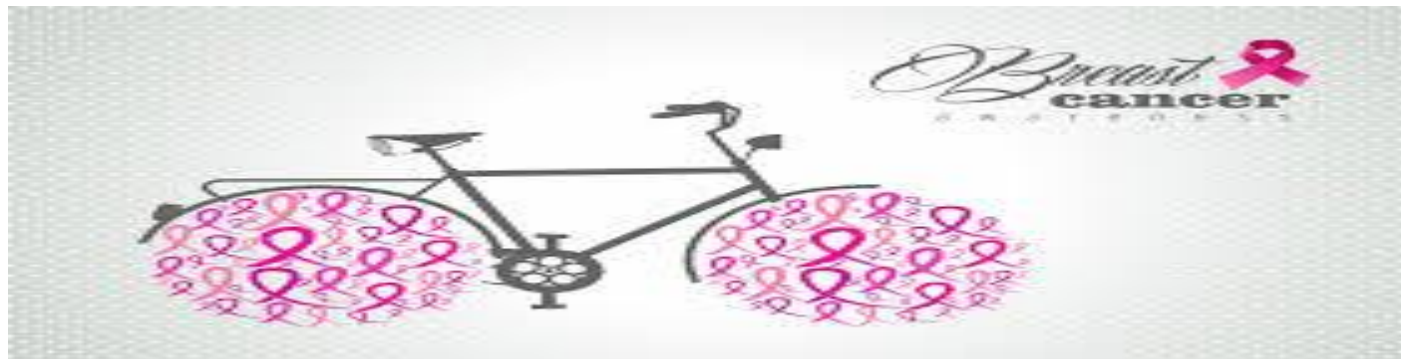


Being physically active

- فعال بودن از نظر فیزیکی علاوه بر کاهش احساس خستگی بعد از درمان، کیفیت زندگی را ارتقا میدهد و خطر عود و مرگ بر اثر سرطان را کاهش میدهد. اینکه چقدر در طی هفته فعالیت داشته باشند مشخص نیست

but more seems to be better •

فعالیت بدنی بر خلاف تصور عموم حتی خطر لنف ادم را هم کاهش میدهد.



Look after your bones

- مهارکننده های آروماتاز و داروهای شیمی درمانی خطر پوکی استخوان را افزایش میدهند بعلاوه یائسگی القایی با قطع استروژن این خطر را تشدید میکند. فعالی بدنی، مکمل کلسیم و ویتامین دی، وزن متعادل، قطع سیگار و قلیان و تغذیه مناسب برای جبران ضروری است.



Look after your heart

- برخی مراحل درمانی مانند پرتو درمانی بخصوص در سینه چپ خطر بیماری قلبی را افزایش میدهد لذا فعالیت بدنی، کاهش استرسها تغذیه مناسب، عدم سیگار و الکل و چکاپ مناسب این خطر را کاهش میدهند.



Life After the Treatments End

- The song says "It ain't over 'til it's over," but when you've had [breast cancer](#), you discover that it's not even over when it's over

hair grow back

- چند هفته پس از آخرین شیمی درمانی رویش مجدد موها آاز میشوند اگرچه اغلب فروری رشد میکنند یا ممکن است خاکستری تر از قبل شده باشند ابروها نیز کمی دیرتر رشد میکنند. بهتر است تا یکسال پس از رشد مجدد از رنگ کردن موها پرهیزیم و بعد از آن هم فقط سالی یک تا سه بار از رنگ بدون آمونیاک استفاده شود.



"Chemobrain" and Other After-Effects

- کمو برین در بسیاری از افراد اتفاق می افتد و با احساس افسردگی، خشم، بدبینی، توهم، فراموشی و اختلال حافظه و خستگی مفرط همراه است که این خستگی جدا از خستگی پرتو درمانی می باشد. پس از پایان درمان این علائم طی چند هفته بتدریج برطرف میشود فقط خستگی گاه تا سالها بعد برای فرد باقی میماند یا تبدیل به فیبرومیالژیا میشود که با کمک طب تکمیلی قابل کنترل است.



Recovery after treatment

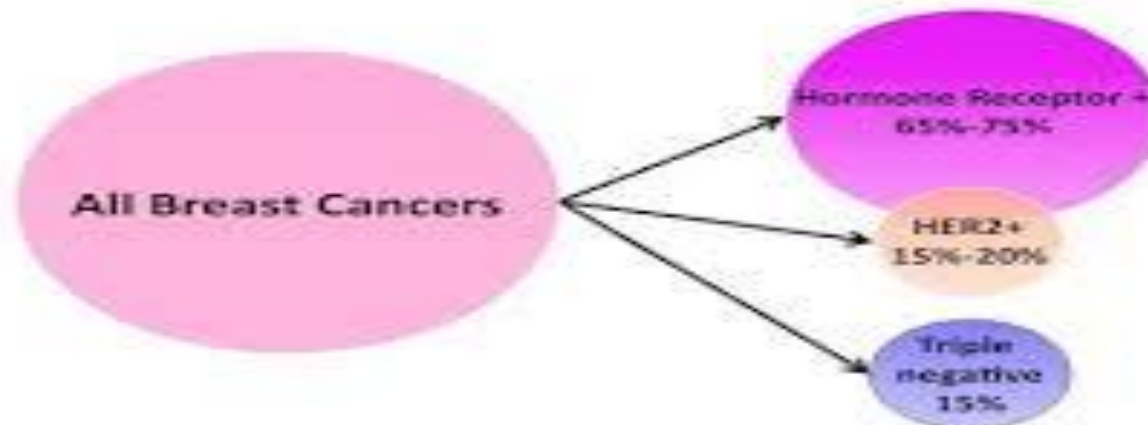
- "Your body has just been through an enormous assault, and recovery is a huge thing. You're not going to just bounce back right away,"



Ductal carcinoma tumor kinds

- ER-PR positive
- HER2NEW positive human epidermal growth factor receptor 2
- TRIPLE NEGATIVE

(Traditional) Clinical Breast Cancer Subsets



Reducing Risk of Recurrence

Ten lifestyle changes that may help

Moving Beyond the Fear of Recurrence

Being a Survivor

"new normal"

بیان تجارب



Take care of yourself emotionally

Put your needs first sometimes

Attend a support group or find a breast cancer survivor you can talk with

Stay informed about new breast cancer research

Consider psychotherapy and/or antidepressants if warranted; if you're taking tamoxifen, check with your oncologist to ensure the prescribed antidepressant does not interfere with your endocrine treatment

Communicate with your doctor about fears or concerns

Volunteer or become a breast cancer advocate

Breast cancer and beauty





Take care of yourself physically

Exercise regularly

Maintain a healthy weight

Reduce stress

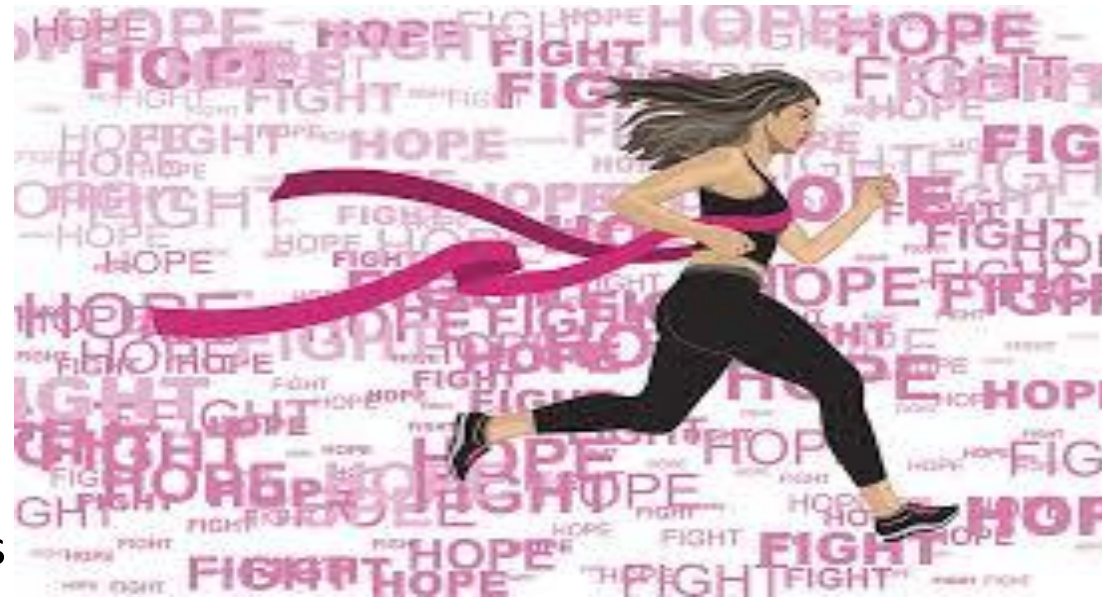
Eat healthy

Limit alcohol consumption

Keep up with all scheduled screenings

Quit smoking

Report any physical changes to either your oncologist or primary care provider



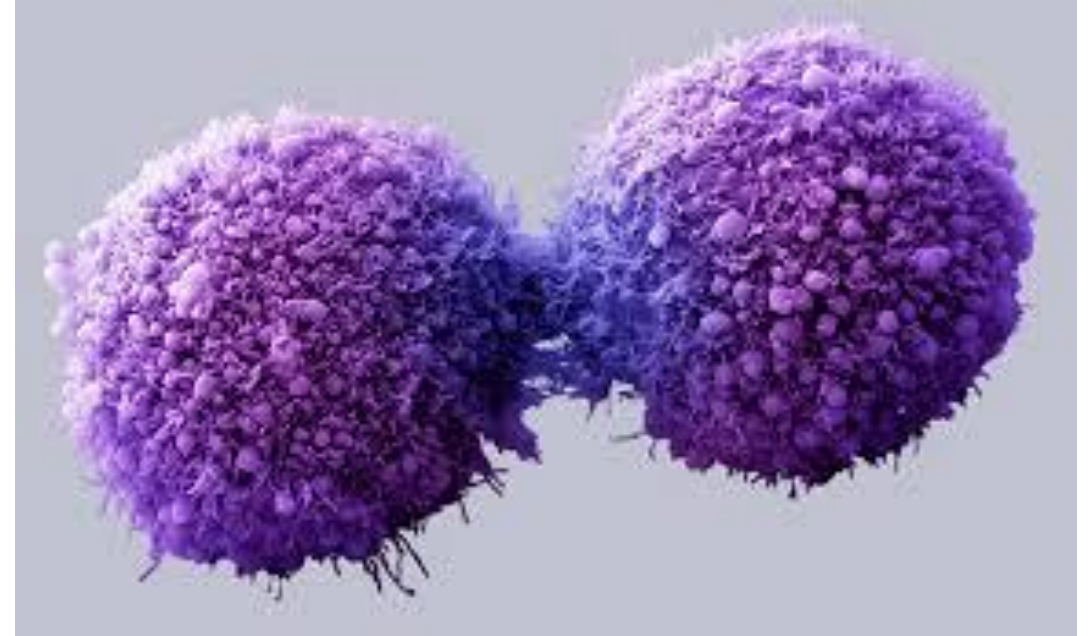
Eat healthy

- Eat a diet rich in fruits and vegetables (at least five servings a day)
- Wash produce thoroughly to minimize pesticide exposure
- Limit red meat intake
- Consume 2-3 servings of fish weekly. Fish high in omega-3 fatty acids, such as salmon or sardines, are especially beneficial (try to consume freshwater wild salmon whenever possible)
- Increase fiber intake
- Avoid trans fat



Reduce stress

- Exercise
- Support groups
- Acupuncture
- Journaling
- 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
- Discover new connections (such as religious/spiritual groups, reconnecting with friends, or new hobbies)
- Reflect on the meaning of cancer and the experiences it has brought into your life—both good and bad
- Find strength in your “wounds”
- If stress or depression seems to be impacting your overall quality of life, speak to your doctor.



MYTH:
*STRESS CAUSES
BREAST CANCER.*

#8008135



You don't see breast cancer. You feel it.

Raise breast cancer awareness with this soft squeezable promotional breast shape only available at Urofoam.



Multivitamins May Prevent Breast Cancer Recurrence(2010)

- **Taking Multivitamins With Minerals whit Lower Risk of Breast Cancer Coming Back(2018)**
- **Vitamin D-vitamin C – ZN-MG-OMEGA 3.**
- **MILK TESTILE**
- **PANCRATINE**

Omega-3 fatty acids

- Omega-3s are polyunsaturated fatty acids that are naturally present in a variety of foods, including:
 - fish, including salmon, mackerel, and tuna
 - plants oils, such as those from flaxseed, soybean, and canola
 - nuts and seeds
- Some research suggests that [omega-3](#) fatty acids may help prevent some types of cancer
- . However, a [2019 clinical trial](#) investigated the health benefits of omega-3 fatty acids in **25,871** people with breast cancer

Green tea

- According to a [2018 review](#), EGCG and green tea extracts may help prevent or delay breast cancer onset, cancer recurrence, and secondary growths from cancer
- [green tea can interact with nadolol, which is a medication for treating high blood pressure](#)

Garlic and onion

- A [2018 study](#) found that garlic extract blocks the growth of some types of cancer cell **like breast cancer** in test tube experiments and mice models.
- However, the researchers also noted that some studies suggest that **garlic extract may increase the activity of some** [chemotherapy](#) drugs. Garlic extract supplements are available to purchase



Turmeric

- According to a [2016 review](#), studies suggest that curcumin can slow breast [tumor](#) growth and cause cancer cells to die.
- [whole turmeric root](#)
- [ground turmeric](#)
- [turmeric tea bags](#)



Antioxidants

- the [NCI report](#) that clinical trials to date **have not provided** evidence that taking antioxidant supplements can lower a person's risk of developing cancer
- [Other studies](#) in mice with tumors also found that antioxidants **can promote tumor growth and metastasis**, which is when cancer spreads to other parts of the body.

is Amygdalin a Safe Cancer Treatment?

LETRYL

- The way your [intestines](#) break it down makes cyanide, which supposedly kills harmful [cancer](#) cells.



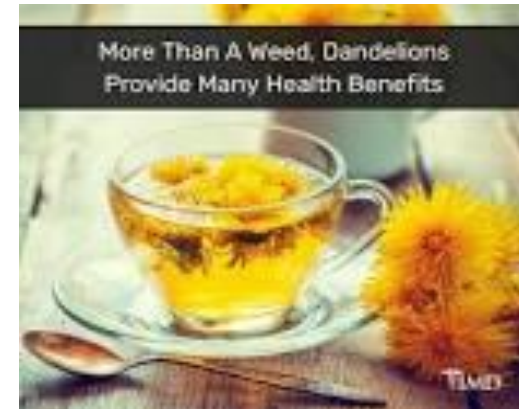
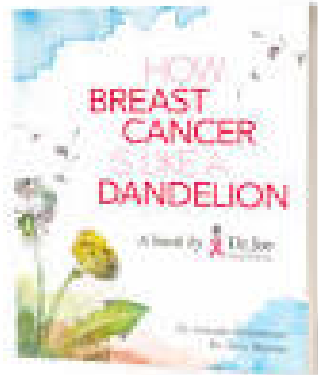
- Symptoms of cyanide poisoning include:
- [Dizziness](#)
- Being queasy and throwing up
- [Headache](#)
- Blue [skin](#)
- A droopy upper eyelid
- Trouble [walking](#)
- Confusion
- [Fever](#)

DANDELION

- research has indicated that dandelion may help reduce the growth of certain types of [cancer](#).
- [Breast cancer](#), [colon cancer](#), [pancreatic cancer](#), and [liver cancer](#).



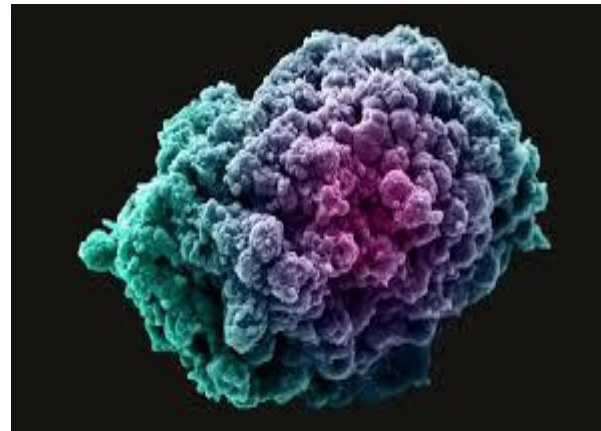
However, it is possible to obtain dandelion supplements or teas and coffees infused with dandelion root. The [United States Food and Drug Administration](#) (FDA) have recognized dandelion as generally being safe to **breast cancer treatment**





Lack of Sleep Linked to Higher Risk of Recurrence of Breast cancer

- Reserve your bed for two things only: sleep and sex. Don't read, watch TV, talk on the phone, check your email, log into Facebook, or do work in bed.
- Maintain a regular sleep/wake schedule. Your body will get used to falling asleep and waking up at a specific time if you stick to a routine.
- Don't nap, especially if you have trouble falling asleep.



Lack of Sleep.....

- Avoid caffeine, alcohol, and heavy/spicy/sugary foods 4 to 6 hours before you go to bed. They can disrupt your sleep or upset your stomach.
- Exercise regularly – daily if you can – but not right before bed. Exercise in the morning or afternoon can help you sleep more deeply.
- Make your bedroom as comfortable as possible. Keep the bedroom at a comfortable temperature and block out all extra light.



Good sleep may improve breast cancer survival

- . “women who weren’t getting enough sleep and were snoring were about twice as likely to die from their disease.”2018
- At least 7h
- Without night light
- Without night shift



Returning to Work After Cancer Treatment

- **Telling co-workers about your cancer treatment**
- **Legal protections for working people with cancer**
- **Get more help and information**

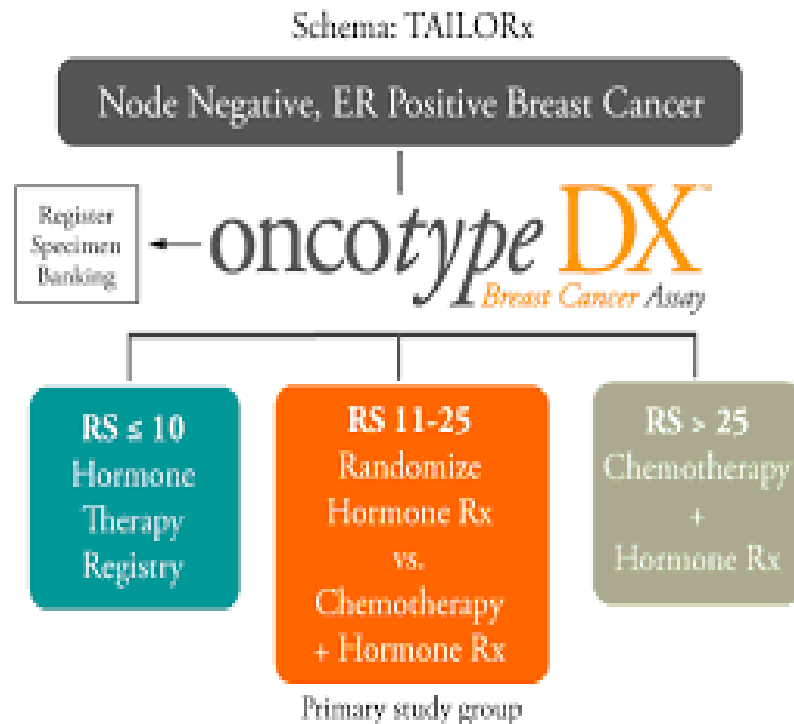


When Breast Cancer Comes Back

- **Recurrence Can Mean Different Things**
- If you have had a local recurrence, when the cancer remains confined to your breast, the good news is that your prognosis is not necessarily any worse than it was the first time.

Oncotype DX test

- The Oncotype DX test is a genomic test that analyzes the activity of a group of 21 genes that can affect how a cancer is likely to behave and respond to treatment



Oncotype DX result

- For women older than 50 years of age:
 - Recurrence Score of 0-25: The cancer has a low risk of recurrence. The benefits of chemotherapy likely will **not outweigh the risks of side effects**.
 - Recurrence Score of 26-100: The cancer has a high risk of recurrence. The benefits of chemotherapy are likely to be greater than the risks of side effects.
- For women age 50 and younger:
 - Recurrence Score of 0-15: The cancer has a low risk of recurrence. The benefits of chemotherapy **likely will not outweigh the risks of side effects**.
 - Recurrence Score of 16-20: The cancer has a low to medium risk of recurrence. The benefits of **chemotherapy likely will not outweigh the risks of side effects**.
 - Recurrence Score of 21-25: The cancer has a medium risk of recurrence. The benefits of chemotherapy are likely to be great than the risks of side effects.
 - Recurrence Score of 26-100: The cancer has a high risk of recurrence. The benefits of chemotherapy are likely to be greater than the risks of side effects.

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.



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

2-از نرم کننده ها استفاده کنید.

3-نقاط حساس بدن خود را باز شناسی کنید.

4-ورزش کف لگن انجام دهید.

5-از خود انتظار زیادی نداشته باشید.

6-سعی کنید اتمسفر راحتی فراهم کنید.

7-لباس راحت بپوشید

Intimacy and sexuality after breast cancer

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

9- 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.



3- 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



3- 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

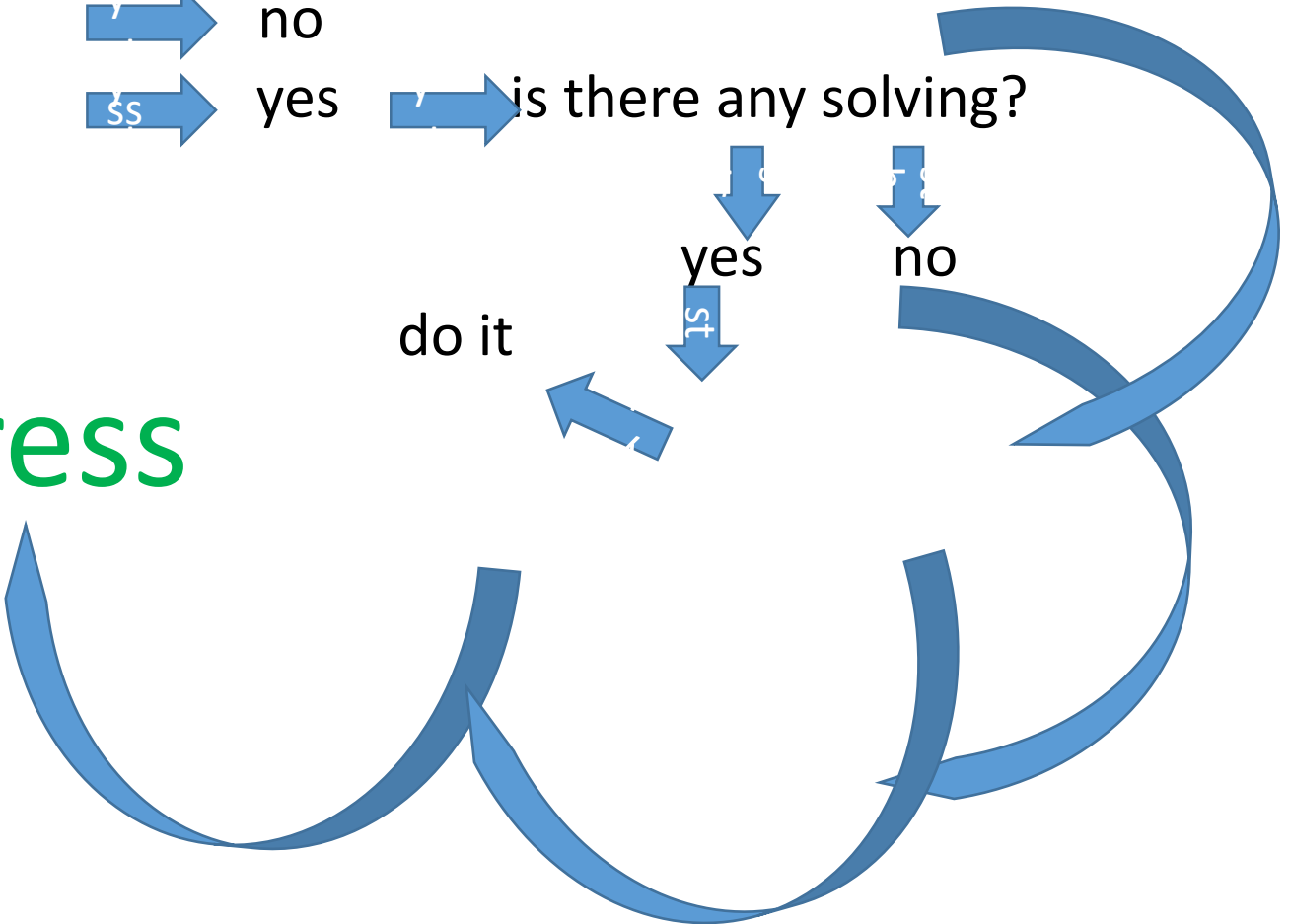
→ is there any solving?

yes

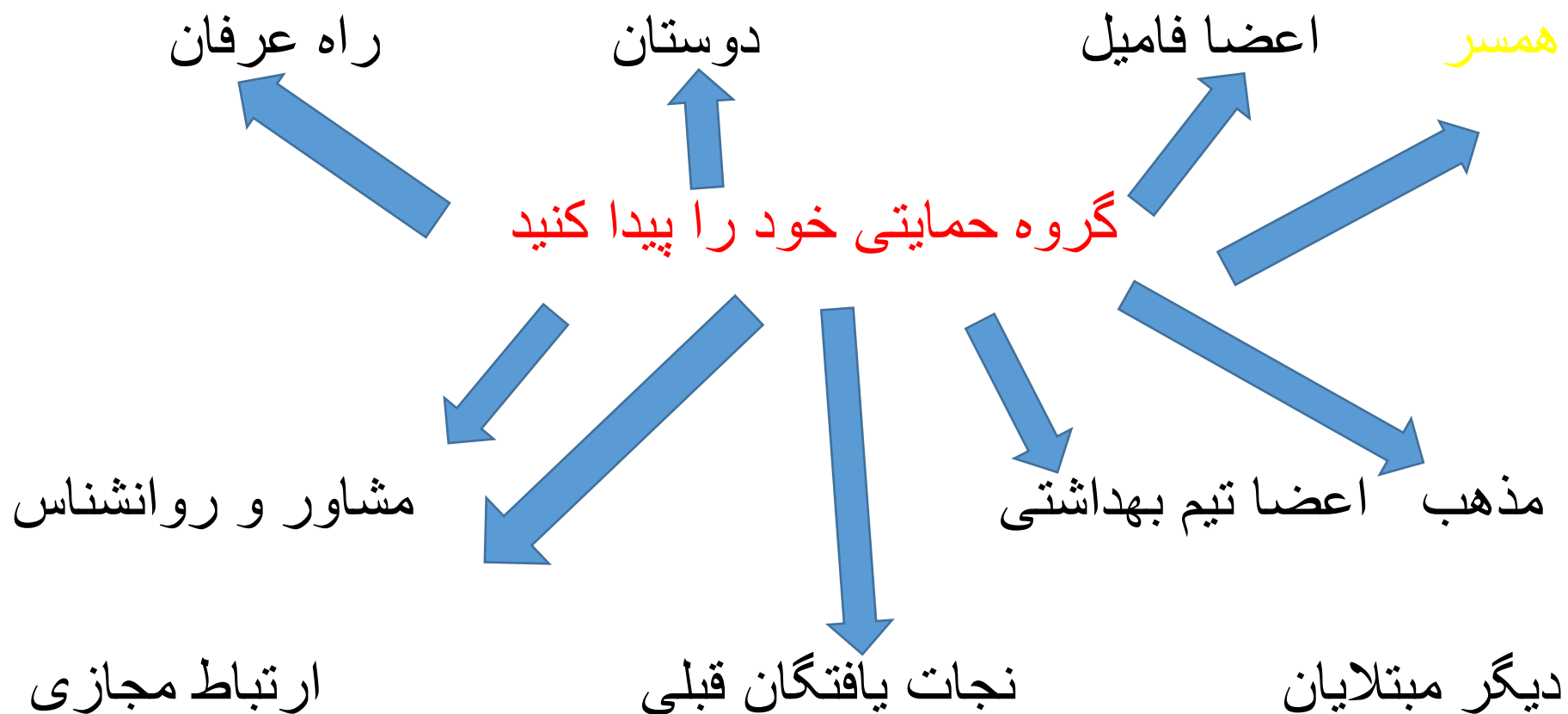
no

do it

why stress

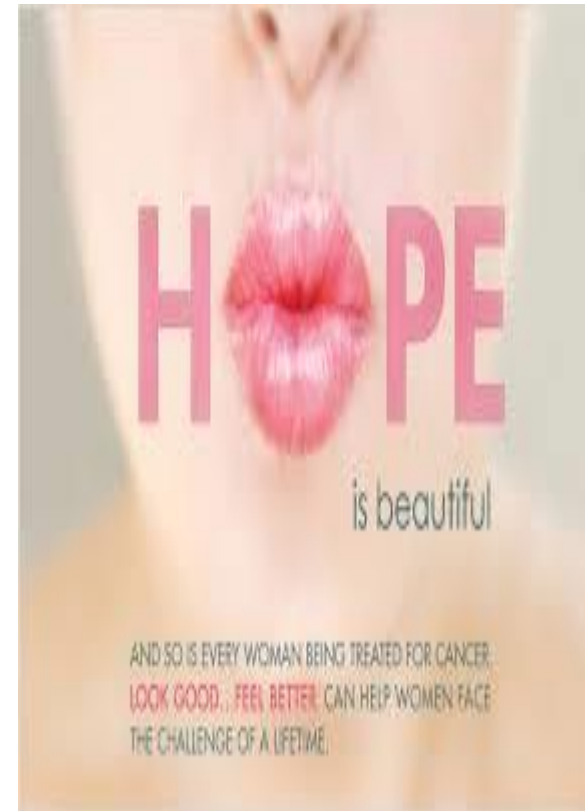


COPING WITH STRESS



بیان تجارب





تماس با ما

• 09131146790



• Dr_mitra_re

