

لنفوم (سرطان بافت لنفاوی)

لنفوم سرطانی است که در سلول‌های بافت لنفاوی ایجاد می‌شود. در این سرطان، یک نوع از سلول‌های ایمنی بدن به نام لنفوسیت، بدخیم، خطرناک و کشنده می‌شود و تکثیر پیدا می‌کند و سلول‌های طبیعی را کنار می‌زند.

سرطان لنفوم، به دو گروه تقسیم می‌شود:

هوچکین و غیر هوچکین.

۱- لنفوم هوچکین

در لنفوم هوچکین یک تومور سرطانی در غدد لنفاوی تشکیل می‌شود. اغلب این تومور در غدد لنفاوی گردن یا سینه ایجاد می‌شود. این تومور در ابتدا غدد لنفاوی مجاور و پس از آن نقاط دورتر دیگر مانند کبد، طحال یا مغز استخوان را درگیر می‌کند. در صورت پیشرفت این تومور می‌تواند قابلیت بدن برای مقابله با عفونت‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. در اکثر موارد عامل بیماری هوچکین ناشناخته است.

خوشبختانه لنفوم هوچکین از درمان پذیرترین سرطان هاست. حدود ۷۵٪ از بیماران مبتلا به این بیماری قابل معالجه می‌باشند. بالای ۹۰٪ از افرادی که درمان می‌شوند طول عمر بالای ۱۰ سال دارند.

علائم لنفوم هوچکین

اغلب افراد مبتلا به این بیماری با غده‌ی لنفاوی متورم و بدون درد گردنی تشخیص داده می‌شوند. این غده‌ی متورم ممکن است در ناحیه‌ی زیر بغل یا کشاله‌ی ران دیده شود. در برخی از افراد توده‌ای در قفسه سینه شناسایی می‌شود که می‌تواند علائمی مانند سرفه، ناراحتی سینه یا تنگی تنفس ایجاد کند. علائمی نظیر تب، کاهش وزن و تعریق شبانه نیز ممکن است در بیماران دیده شود.

درمان لنفوم هوچکین

اصلی ترین درمان های لنفوم هوچکین **شیمی درمانی و پرتو درمانی** می باشد .

شیمی درمانی: شیمی درمانی برای توقف یا کاهش رشد سلول های سرطانی تجویز می شود. در اکثر موارد از ترکیب چندین داروی شیمی درمانی که رژیم شیمی درمانی نامیده می شود استفاده می گردد. اکثر این داروها وریدی تزریق می شوند.

شیمی درمانی هر روز انجام نمی شود و به صورت دوره ای می باشد. هر دوره ی شیمی درمانی که به طور معمول ۲۱ یا ۲۸ روز طول می کشد شامل زمان مصرف دارو و استراحت پس از آن برای بهبودی بدن از عوارض ناشی از آن می باشد .

۲- لنفوم غیر هوچکین

در لنفوم غیر هوچکینی ، سلولهای دستگاه لنفاوی ، حالتی غیر طبیعی بخود می گیرند بطوریکه بدون هیچ مهاری رشد کرده و تقسیم می شوند . ضمن اینکه طول عمر آنها از حالت طبیعی فراتر می رود ، از آنجائیکه بافت لنفاوی ، در قسمتهای زیادی از بدن وجود دارد ، شروع لنفوم غیر هوچکین می تواند در هر نقطه ای از بدن باشد.

ممکن است لنفوم غیر هوچکین در تنها یک گره لنفی ، یا گروهی از گره های لنفاوی و یا حتی در اندامی دیگر باشد . این نوع سرطان قادر است به هر قسمت دیگر بدن نظیر کبد ، مغز استخوان و یا طحال ، منتشر شود .

علائم و نشانه ها

- شایعترین علامت لنفوم غیر هوچکین ، تورم بدون درد گره های لنفی گردن ، کشاله ران و یا زیر بغل می باشد.
- تب بدون علت
- تعریق شبانه
- خستگی مداوم
- کاهش وزن بدون توجیه
- خارش پوست

درمان لنفوم غیر هوچکین

معمولا درمان لنفوم غیر هوچکین شامل شیمی درمانی ، پرتو درمانی و یا ترکیبی از این دو خواهد بود . در برخی بیماران ، پیوند مغز استخوان ، درمان زیست شناختی و یا جراحی نیز ممکن است جزء گزینه های درمانی باشد ، در لنفوم های سست و تنبل پزشک ممکن است درمان را تا شروع

علائم بیماری به تعویق اندازد. این شیوه " انتظار توام با مراقبت Watchful waiting " نامیده می شود.

توصیه های خود مراقبتی بعد از شیمی درمانی در سرطان ها

- برای پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ لازم است دو ساعت قبل از شیمی درمانی و بعد از شیمی درمانی غذایی مصرف نشود.
- بهتر است اولین مواد غذایی بعد از شیمی درمانی مایعاتی از قبیل آب کمپوت، شیر، چای سرد و عسل باشد.
- در صورتیکه تهوع با هیچ موردی بهتر نشد ۲-۳ ساعت قبل از شیمی درمانی یک وعده غذای کامل صرف کرده و بقیه شبانه روز را غذای ملایم و سبک میل نمایید. از مصرف گوشت قرمز در سه روز اول شروع شیمی درمانی خودداری نمایید و به جای آن گوشت های سفید مصرف کنید.
- برای کاهش حالت تهوع لازم است غذای کافی و مقوی دریافت کنید و در کنار آن، استراحت و خواب مناسب و کافی، تمرین و فعالیت بدنی، تغییر ذهنیت بوسیله مطالعه، دیدن تلویزیون، صحبت های خودمانی و را داشته باشید.
- بعد از اتمام هر جلسه شیمی درمانی مایعات فراوان میل کنید تا با دفع ادرار زیاد عوارض داروها کاهش یابد. حداقل میزان دریافت مایعات ۱۰ لیوان در شبانه روز باشد. انواع آب میوه، دوغ نوشیدنی های مناسب می باشند.
- تقریباً به مدت ۲ ساعت بعد از شیمی درمانی به صورت خوابیده و نیمه نشسته استراحت کنید و سپس از جای خود بلند شوید. ابتدا بنشینید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید اگر سرگیجه نداشتید از تخت خارج شوید.
- در صورت استفاده از داروهای خوراکی شیمی درمانی آنها را به همراه شیر و یا شربت آنتی اسید مصرف کنید.
- داروها را به طور مرتب و به موقع مصرف نمایید.
- محل تزریق آمپول های شیمی درمانی را از هرگونه آسیب محفوظ دارید.
- در زمان شیمی درمانی از قرص آسپرین و گروه سالیسیلاتها و ایندومتاسین، مگنمیک اسید، بروفن، دیکلوفناک، پیروکسیکام استفاده نشود مگر با دستور پزشک معالج.

مراقبت

- پس از درمان معاینات و مراقبت های منظم لازم است حتی زمانی که دیگر هیچ نشانه ای از سرطان وجود ندارد این بیماری ممکن است دوباره برگشت نماید زیرا سلولهای غیر قابل تشخیص لنفوم ممکن است جایی در بدن شما پس از درمان باقی بماند .
- پس از درمان افراد مبتلا به لنفوم هوچکین ممکن است واکسن آنفولانزا را دریافت کنند .
- مثانه را به موقع و زود تخلیه کنید و از تجمع ادرار با زمان طولانی پرهیز نمائید .
- بعضی از داروهای شیمی درمانی باعث ریزش موهای سر و بدن می شوند قابل ذکر است که این ریزش چند هفته بعد از اتمام درمان مجدداً موها رشد می کند .
- قبل از درمان موها را کوتاه و از برس های نرم استفاده نمایید و سر را با شامپو سدر شستشو دهید. می توانید از کلاه یا روسری استفاده کنید. ضمناً از برس زدن مکرر پرهیز کنید .
- از مسواک نرم برای شستشوی دندانها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندانها استفاده کنید .
- جهت رفع خشکی دهان و تحریک ترشح بزاق در دهان می توانید از آب نبات، دوغ، ماست شیرین، آدامس استفاده کنید و لبها را به طور دائم چرب کنید .
- در ازدحام جمعیت افراد بیمار و عفونی و افراد واکسینه شده شرکت نکنید .
- در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و در کنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید .
- در طول شیمی درمانی از روشهای پیشگیری از حاملگی (هم زن وهم مرد) استفاده نمایید و در صورت نیاز با پزشک معالج مشورت نمایید.

رژیم غذایی

- برای شما برنامه غذایی مناسب، متعادل و متنوع با هدف تأمین نیاز روزانه به انرژی و مواد مغذی توسط متخصص تغذیه تنظیم میگردد به گونهای که در آن از تمام گروههای اصلی غذایی در وعدهها استفاده شوند .
- جهت پیشگیری از کاهش وزن و لاغری مفرط مخصوصاً در کسانی که با مشکل بی اشتهايي روبرو هستند بهتر است تعداد وعدههای غذایی به ۶ تا ۸ وعده در روز افزایش یابد و در هر وعده، در حجم کم از غذاهای مقوی و مغذی استفاده شود .

- برای افزایش انرژی دریافتی روزانه در وعده های غذایی بیماران لاغر با نظر پزشک، میتوان از مقدار متعادلی مواد غذایی پر کالری مثل کره، خامه، ماست و شیر پرچربی، انواع روغنهای مایع مناسب (روغن زیتون، کانولا، آفتابگردان و...) مغزها و دانه ها (پسته، بادام، گردو، کنجد و...) استفاده کرد .
- اگر تهوع و استفراغ دارید از مصرف هر نوع خوراکی خودداری کنید و به پرستار خود اطلاع دهید تا طبق نظر پزشک دارو و سرم شروع شود.
- افراد مبتلا به لنفوم معمولاً به دلیل انجام شیمی درمانی و یا وجود عفونت و درجه حرارت بالای بدن به انرژی بیشتری نیاز دارند. منابع مفید جهت تامین انرژی شامل غذاهای نشاستهای، انواع کیک، بیسکوئیت، سیب زمینی، برنج، کره، خامه و ماکارونی است .
- در طول بیماری نیاز به برخی ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است افزایش یابد. بیمار باید مکمل ویتامین و املاح معدنی را تحت نظر پزشک مصرف کند ، زیرا برخی افراد به مکمل ها واکنش نشان میدهند .
- درمان و بخصوص شیمی درمانی در بیمارانی که دارای تغذیه کافی و مناسب هستند، بهتر جواب میدهد. با استفاده از رژیم پرکالری و پروتئین ،افراد مبتال به این بیماری بهتر میتوانند وزن از دست رفته خود را جبران کنند .
- افرادی که شیمی درمانی میشوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف میباشد ، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند .
- برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شوند .
- برای از بین بردن حالت تهوع، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی های مغذی ، نوشیدنی ها و بیسکوئیت های زنجبیلی ،توصیه میشود .
- از نوشیدن مایعات به هنگام خوردن غذا خودداری نمایید. میتوانید نوشیدنی را ۳۰ دقیقه قبل یا ۱ ساعت بعد از غذا بنوشید .
- برای جلوگیری از بروز زخم دهان، رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت ، خشک، زیر و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود .

- بیماران مبتلا به لنفوم، معمولاً با تغییر حس چشائی روبرو هستند، برای رفع این مشکل باید این بیماران دندان های خود را به طور مرتب مسواک کنند. از دهان شویه های تجویز شده استفاده کنند. و همچنین از غذاهایی که مزه خوبی دارند استفاده کنند .
- این افراد برای درمان اسهال، تحت نظر پزشک میتوانند از داروی ضد اسهال استفاده کنند. برخی مواقع مصرف رژیم کم فیبر ممکن است کمک کند. اگر اسهال بدلیل اشعه درمانی باشد ، مصرف رژیم کم چرب ممکن است موثر باشد .
- افزایش مصرف مایعات و رژیم حاوی فیبر بالا به درمان یبوست کمک میکند. همچنین با نظر پزشک میتوانید از داروهای ملین استفاده کنید .
- افرادی که شیمی درمانی میشوند و سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف میباشد ، باید از مصرف شیر و محصولات لبنی پاستوریزه نشده مانند تخم مرغ خام، تخم مرغی که کم پخته شده، مغز، ماهی خام یا ماهی نیمه پخته شده خودداری نمایند.

فعالیت

- برای خارج شدن از تخت ابتدا لبه تخت نشسته و پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... میتواند از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج کردن شما از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.
- پیاده روی، یوگا، شنا و فعالیتهای دیگر میتوانند شما را قوی نگه دارند و انرژی شما را افزایش دهند. ورزش ممکن است درد، حالت تهوع و استرس شما را کاهش دهد و درمان را ساده تر کند .
- در صورتی که مجبور هستید در بستر استراحت نمایید پاهای خود را تکان دهید و در تخت ورزش کنید تا خون در بدن شما رکود نکند و لخته ایجاد نکند.