

سرطان خون یا لوسمی

آنچه شما نیاز دارید بدانید

با اینکه تقریباً هر روزه مطلبی در مورد سرطان می‌شنویم، وقتی خود شما به این بیماری مبتلا می‌شوید ممکن است احساس تنهایی و ترس بر شما غلبه کند. همچنین ممکن است احساس کنید که از انواع اطلاعات اشباع شده و یا زیر فشار انواع تصمیم‌گیریها قرار دارید.

چنانچه به تازگی از ابتلا خود به لوسمی (Leukemia) مطلع شده‌اید، این کتابچه اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده‌تان را در اختیارتان می‌گذارد. این اطلاعات به شما کمک می‌کند که احساس کنید شرایط را تحت کنترل خود دارید و بتوانید با تیم بهداشتی‌تان به نحوی همکاری کنید که بهترین راه درمان برای شما انتخاب شود.

سرطان چیست؟

سرطان بیماری‌ای است که از سلولهای بدن شروع می‌شود. بدن ما ساخته شده از میلیونها سلولی است که با همدیگر گروه‌بندی شده تا بافتها و اندامهایی مثل عضلات و استخوانها، ریه‌ها، یا کبد را بسازند. ژنهای داخل هر سلول به آن دستورهای لازم جهت رشد، کار، تولید مثل و انهدام را صادر می‌کنند. در حالت طبیعی، سلولهای ما این دستورها را اطاعت می‌کنند و ما سالم می‌مانیم.

در برخی موارد دستورالعملهای صادره در یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رفتار غیرطبیعی دارد. پس از مدتی، گروهی از سلولهای غیرطبیعی می‌توانند در خون یا سیستم ایمنی گردش کرده، یا تبدیل به توده یا تومور شوند.

تومورها یا خوش‌خیم (غیرسرطانی - Benign) هستند یا بدخیم (سرطانی - Malignant). سلولهای تومور خوش‌خیم در یک نقطه از بدن باقی می‌مانند و معمولاً تهدیدی برای سلامتی و حیات محسوب نمی‌شوند.

سلولهای تومور بدخیم قادرند به بافتهای اطراف خود حمله کرده، در بقیه بدن پخش شوند. پخش شدن سلولهای توموری در بقیه بدن "متاستاز" (Metastases) نامیده می‌شود. نخستین نشانه آنکه یک تومور بدخیم انتشار یافته باشد، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می‌تواند تقریباً به هر نقطه‌ای از بدن پخش شود. بسیار مهم است که تومورهای بدخیم را هر چه زودتر پیدا و درمان کنیم.

سرطانهای مختلف بر اساس نام اندامی که سرطان از آنجا شروع شده نامگذاری می‌شوند. به عنوان مثال سرطانی که از روده بزرگ شروع شده و به کبد سرایت کرده، سرطان روده بزرگ با متاستاز کبد نامیده می‌شود.

لوسمی چیست؟

لوسمی سرطانی است که از گلبولهای سفید خون (که به آنها لوکوسیت یا WBC می‌گویند) شروع می‌شود. خون از چندین سلول مختلف تشکیل شده است: گلبول سفید، گلبول قرمز و پلاکتها، که توسط مایعی به نام پلاسما جابجا می‌شوند. گلبولهای سفید از

طریق نابود کردن باکتری‌ها، ویروسها و سایر سلولهای خارجی به پیشگیری و مبارزه با عفونتها کمک می‌کنند. گلبولهای قرمز (که به آنها اریتروسیت یا RBC هم می‌گویند) اکسیژن را به همه قسمتهای بدن می‌رسانند. پلاکتها پس از هر جراحی به کنترل خونریزی کمک می‌کنند. سلولهایی که خون را بوجود می‌آورند (سلولهای بنیادین یا stem cells) در مغز استخوان، و نیز در طحال، غدد لنفاوی و سایر اندامها تولید می‌شوند.

نوع سرطان خونی که شما دارید بستگی دارد به نوع گلبول سفیدی که درگیر بیماری شده است (مثلاً لنفوئید یا میلوئید) و اینکه آیا به آهستگی رشد می‌کند (مزمن یا chronic) یا رشد سریعی دارد (حاد یا acute).

شایع‌ترین انواع لوسمی عبارتند از:

- لوسمی لنفوبلاستیک حاد (ALL)
- لوسمی میلوجنوس حاد (AML)
- لوسمی لنفوسیتیک مزمن (CLL)
- لوسمی میلوجنوس مزمن (CML)

هر نوعی از لوسمی رفتاری متفاوت دارد و بایستی به روشی متفاوت درمان شود.

علت بروز لوسمی چیست؟

نمی‌توان تنها یک علت واحد برای ابتلا به لوسمی در نظر گرفت، اما به نظر می‌رسد بعضی عوامل احتمال بروز یک نوع لوسمی مشخص را افزایش می‌دهند. یکی از این عوامل سن می‌باشد - بعضی از انواع لوسمی در بین کودکان شایع‌تر است در حالی که انواع دیگر، بیشتر بزرگسالان را مبتلا می‌سازد. گاهی لوسمی ممکن است سالها پس از آن که فرد به مقدار زیادی در معرض تابش اشعه قرار گرفت ایجاد شود. بعضی از ناهنجاری‌های ژنتیکی (مثل منگولیسیم یا سندرم داون) خطر ابتلا به لوسمی حاد را افزایش می‌دهند. خطر ابتلا به AML در افرادی افزایش می‌یابد که مغز استخوانشان تحت تأثیر بیماری‌های دیگر قرار گرفته، یا در معرض بِنزِن شیمیایی و یا انواع خاصی از داروهای ضد سرطان بوده‌اند. بیشتر مردم بدون وجود هیچ‌کدام از این عوامل خطرآفرین به لوسمی مبتلا می‌شوند.

چگونه لوسمی تشخیص داده می‌شود؟

پزشک بعد از صحبت با شما درباره وضعیت سلامتی‌تان و انجام یک سری معاینات بدنی ممکن است که به وجود لوسمی مشکوک شود. البته معمولاً تعدادی آزمایش اختصاصی نیز برای تشخیص قطعی لوسمی لازم است که عبارتند از:

آزمایشهای خون: خون بیمار گرفته شده و انواع مختلف سلولهای خونی از نظر طبیعی بودن تعداد و شکل ظاهری مورد مطالعه قرار می‌گیرد. سایر آزمایش‌های خون نشان می‌دهد که اندامهای بدن شما تا چه حد درست کار می‌کنند و ممکن است مشخص کند که سرطان بر عملکرد این اندامها تأثیر گذاشته است. گاهی لوسمی زمانی مشخص می‌شود که شما به دلیل دیگری آزمایش خون داده‌اید.

تصویربرداری: شامل عکس‌برداری با اشعه ایکس، سونوگرافی، سی.تی.اسکن (توموگرافی محوری کامپیوتری)، ام.آر.آی (تصویربرداری رزونانس مغناطیسی)، و اسکن استخوان است که بافتها، اندامها و استخوانها را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کند. ممکن است این اقدامات برای بیمار خوشایند نباشند، اما معمولاً بدون درد هستند.

نمونه‌برداری از مایع نخاعی یا Lumbar puncture: سوزن مخصوصی به فاصله بین مهره‌های پشت وارد شده و مقدار کمی از مایعی که اطراف نخاع را فراگرفته برداشته می‌شود. این مایع در زیر میکروسکوپ به منظور پیدا کردن سلولهای سرطانی بررسی می‌شود. این کار تحت بی‌حسی موضعی انجام می‌گردد.

نمونه‌برداری: معمولاً برای تشخیص قطعی سرطان ضروری است. در نمونه‌برداری یا بیوپسی سلولها یا بافتهای بدن برداشته شده و زیر میکروسکوپ بررسی می‌گردند. اگر سلولها سرطانی باشند، مطالعات بیشتر برای تعیین سرعت رشد آنها انجام می‌شود. راه‌های متعددی برای نمونه‌برداری وجود دارد. برای تشخیص لوسمی ممکن است پزشک شما ترتیب انجام آزمایشهای زیر را بدهد:

نمونه‌برداری از مغز استخوان: از سوزن مخصوصی برای خارج کردن نمونه‌ای از مغز استخوان جهت انجام آزمایش استفاده می‌شود. این کار تحت بی‌حسی موضعی انجام می‌گیرد.

نمونه‌برداری از غده لنفی: یک غده لنفی به منظور بررسی آن در زیر میکروسکوپ برداشته می‌شود. این کار نیز تحت بی‌حسی موضعی انجام می‌گیرد.

چه نوع درمانی خواهید داشت؟

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. پزشک، نوع و درجه سرطان‌تان، نوع درمانی را که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان شما مطابقت دارد، و مسایل مربوط به سلامتی‌تان را در نظر می‌گیرد و شما را تشویق می‌کند که برای انتخاب درمان نهایی کمک کنید. درمان شما توسط یک تیم بهداشتی شامل پزشکان، پرستاران و سایر متخصصین انجام می‌شود. در صورت نیاز از هر یک از آنها برای راهنمایی کمک بخواهید.

بیماران سرطانی اغلب درمانهای ترکیبی دارند و درمان شما ممکن است شامل یکی از روشهای زیر باشد:

شیمی‌درمانی (Chemotherapy): استفاده از داروهایی است که در توانایی رشد و گسترش سلولهای سرطانی اختلال ایجاد می‌کنند. در ضمن درمان، سلولهای سالم نیز ممکن است آسیب ببینند و شما ممکن است عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، خستگی، ریزش مو و افزایش خطر عفونت را تجربه کنید. اکثر افراد شیمی‌درمانی را نسبتاً خوب تحمل می‌کنند و عوارض جانبی در آنها معمولاً می‌تواند کاهش یافته یا کنترل شود.

پرتودرمانی (Radiation therapy): از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلولهای سرطانی استفاده می‌شود. عوارض جانبی آن ممکن است ناشی از آسیب به بافتهای نزدیک تومور باشد، اما معمولاً می‌توان آنها را کنترل کرد. در پرتودرمانی خارجی، اشعه با دقت به تومور تابیده شده و از اصابت آن به بافتهای سالم اطراف اجتناب می‌شود. از پرتودرمانی فقط در برخی از انواع لوسمی استفاده می‌شود.

درمان بیولوژیکی: در این روش پروتئین‌ها یا مواد مخصوصی (شبهه واکسن‌ها) به فرد داده می‌شوند تا علیه سلولهای سرطانی مبارزه کنند یا توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان را تقویت نمایند. روشهای جدید «ژن‌درمانی» نیز نقصهای ژنتیکی را که در سرطان پدید می‌آیند، مورد هدف قرار می‌دهند. این روشها عوارض جانبی خفیفی دارند.

پیوند مغز استخوان یا سلولهای بنیادین: این روشها امکان به کار بردن دوزهای زیادتر از حد معمول داروهای شیمی‌درمانی را فراهم می‌سازند، و در ضمن از عملکرد ایمنی سلولهای فرد اهدا کننده برای مبارزه علیه سلولهای سرطانی بدن شما استفاده می‌شود. دوزهای زیادتر داروهای شیمی‌درمانی، سلولهای سرطانی موجود در بدن شما را از بین می‌برد، اما ممکن است مغز استخوان شما را نیز نابود کند. سلولهای بنیادین یک فرد اهدا کننده، که اغلب یکی از خواهرها یا برادرها است، می‌تواند جایگزین سلولهای مغز استخوان شما شود. این روش درمانی، به دلیل عوارضی که زندگی بیمار را به خطر می‌اندازد، معمولاً محدود به افراد زیر ۵۶ سال است.

مراقبتهای حمایتی: به همه بیماران سرطانی مراقبتهای حمایتی پیشنهاد می‌شود که به آنها کمک می‌کند تا بر عوارض جانبی درمان و همچنین مسایل احساسی و عاطفی، روحی و مسایل عملی مثل نیاز به کمک در خانه و ایاب و ذهاب برای درمان فائق آیند. برای بیمارانی که سرطانشان قابل معالجه نیست، ممکن است برنامه‌های درمانی تسکینی (palliative) در دسترس باشد.

درمانهای تکمیلی، مانند مراقبه (meditation) یا تماس‌درمانی (therapeutic touch) همراه با درمانهای مرسوم به کار می‌روند. تحقیقات بیشتر برای درک چگونگی عملکرد و اثربخشی آنها مورد نیاز است، ولی بسیاری از مردم می‌گویند که این نوع درمانها به آنها کمک کرده است.

درمانهای جایگزین، مانند طب سنتی چینی یا رژیمهای غذایی مخصوص، به جای درمانهای متداول به کار می‌روند. چون تا به حال ایمنی یا اثربخشی آنها مورد ارزیابی قرار نگرفته، هنوز نمی‌دانیم که آیا آنها برای شما مضر خواهند بود یا در جهت درمان سرطان عمل خواهند کرد.

چنانچه در فکر استفاده از درمانهای تکمیلی یا جایگزین هستید، بسیار مهم است که تا حد امکان در مورد آنها تحقیق و با تیم درمانی خود مشورت کنید، زیرا ممکن است بر آزمایشها یا درمانها تأثیر بگذارند.

آزمونهای کلینیکی چیست؟

آزمونهای کلینیکی (clinical trials) مطالعات علمی‌ای هستند که روشهای جدید پیشگیری، درمان، یا کنترل سرطان را آزمایش می‌کنند. آزمونهای درمانی کلینیکی راه‌های جدید درمان سرطان مانند داروهای جدید یا ترکیبی از درمانهای موجود را بررسی می‌نمایند. این مطالعات به دقت کنترل می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که برای افراد ایمن و مؤثر هستند. از پزشک خودتان بپرسید که آیا آزمون کلینیکی مناسبی برای شما به عنوان یک انتخاب درمانی وجود دارد. شما ممکن است از آن سود ببرید و در آینده سایر بیماران سرطانی نیز از آن بهره‌مند شوند.

چه نکات دیگری لازم است که بدانید؟

ملاقات‌های پیگیرانه و منظم با پزشکتان برای نظارت بر روند بهبود شما حتی بعد از اتمام درمانتان مهم است. شما در ابتدا تقریباً هر سه ماه و سپس با فاصله‌های بیشتر ویزیت خواهید شد. پزشک ویزیت‌های منظم را برای چک کردن سلامت عمومی شما پیشنهاد می‌کند ولی از شما می‌خواهد که در صورت نگرانی یا بروز مشکل غیرمعمول بلافاصله او را ببینید.

اگر به لوسمی مبتلا شده‌اید، باید خیلی مراقب باشید و از هر گونه عفونت و جراحی که منجر به خونریزی شود، پیشگیری کنید. به این معنی که باید از افرادی که هر نوع عفونتی دارند دوری کنید، به طور مرتب دست‌هایتان را بشوید، هر واکسیناسیونی را که لازم است انجام دهید، و قبل از مسافرت در مورد مراقبت‌های بهداشتی و توصیه‌های پزشکی لازم سؤال کنید. اگر دچار عفونت شدید، بلافاصله برای درمان آن اقدام کنید. چنانچه دچار خونریزی جدی شدید و یا لازم شد که مقدار پلاکت خونتان افزایش پیدا کند، تزریق خون راه حل مناسبی خواهد بود.

چگونه به خودتان کمک کنید؟

مثبت بودن: مثبت بودن یعنی یافتن بهترین راهی که شما می‌توانید با سرطان برخورد کنید، و البته هر کس روش خود را دارد. مثبت بودن به این معنا نیست که همیشه شاد و خوشحال به نظر بیایید یا از صحبت کردن و فکر کردن در مورد سرطان و سختی‌هایش پرهیز کنید. اما به این معنا است که با یافتن فعالیتهای آرام‌بخش و شادکننده که ذهن، روح و جسم شما را شاداب می‌سازند، از خود مراقبت کنید.

قبول کمک: احتمالاً متوجه خواهید شد که خانواده و دوستانتان می‌خواهند به شما کمک کنند؛ به آنها اجازه این کار را بدهید. برخی از افراد درمی‌یابند که گفتگو کردن با یک داوطلب آموزش دیده که تجربه ابتلا به سرطان را دارا است، می‌تواند کمک مؤثری باشد. در مورد دسترسی به این گونه کمک‌ها در جامعه خود سؤال و تحقیق کنید.

افزایش آگاهی: با تیم بهداشتی خود راحت و روراست باشید. نگرانی‌ها و سؤالات خود را با آنها در میان بگذارید. آنها کمک خواهند کرد تا پشتیبانی و اطلاعاتی را که لازم دارید بدست آورید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویس‌های قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید، به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

کاری که ما انجام می دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیشتاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است.

این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Leukemia: What you need to know.

271214

Canadian Cancer Society 2005

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیاید سرطان را ریشه کن کنیم