

مولتیپل میلوما

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 تصمیم‌گیریه‌ها قرار دارید.

چنانچه به تازگی از ابتلا خود به سرطان مولتیپل میلوما (Multiple Myeloma - که گاهی فقط میلوما خوانده می‌شود) مطلع شده‌اید، این کتابچه اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده‌تان را در اختیاران 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.

سرطان مولتیپل میلوما چیست؟

مولتیپل میلوما از سرطانهایی غیرشایع است که در پلاسماسلها (Plasma cells) که نوعی از گلبولهای سفید خون هستند، شروع می‌شود. پلاسماسلها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و کار آنها تولید پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌ها) است که به دفاع علیه عفونت‌ها کمک می‌کنند.

در مولتیپل میلوما، تعداد زیادی پلاسماسل (سلولهای میلوما) غیرطبیعی تولید می‌شوند. این سلولها به نوبه خود آنتی‌بادی‌های غیرطبیعی تولید می‌نمایند، که به طور درست کار نمی‌کنند. همینطور که سلولهای میلوما رشد می‌کنند، تعداد آنها در خون زیاد، و بالعکس تعداد گلبولهای قرمز در خون کم می‌شود که در این حالت کم‌خونی بوجود می‌آید. به این ترتیب مغز استخوان برای تولید گلبولهای سفید طبیعی، که بدن شما برای دفاع علیه عفونت‌ها به آنها احتیاج دارد، با مشکل روبرو می‌شود. همچنین ممکن است سلولهای میلوما به استخوان‌های شما حمله کنند که باعث درد شده و موجب می‌شود که استخوان‌ها آسان‌تر ترک بخورند یا بشکنند. آنها همچنین می‌توانند در فعالیت طبیعی کلیه و اعصاب اختلال ایجاد کنند.

علت بروز مولتیپل میلوما چیست؟

عامل منحصر به فردی که سرطان مولتیپل میلوما را به وجود بیاورد وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد بعضی عوامل احتمال بروز آن را افزایش می‌دهند، که عبارتند از:

- سن - بخصوص بالای ۵۰ سال
- جنسیت - مولتیپل میلوما بیشتر در مردها دیده می‌شود
- نژاد کانادایی آفریقایی
- سابقه خانوادگی مولتیپل میلوما
- در معرض دوز زیاد اشعه قرار داشتن

مطالعات نشان داده است که ناهنجاری‌های سیستم ایمنی و کار در محیطهایی مثل مزرعه و صنایع نفت ممکن است باعث مولتیپل میلوما شود. البته بعضی افراد هم بدون وجود هیچکدام از عوامل فوق به مولتیپل میلوما مبتلا می‌شوند.

چگونه مولتیپل میلوما تشخیص داده می‌شود؟

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

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.

آزمایشهای خون: خون بیمار گرفته شده و انواع مختلف سلولهای خونی از نظر طبیعی بودن تعداد و شکل ظاهری مورد مطالعه قرار می‌گیرد. نتایج نشان می‌دهد که اندامهای بدن شما تا چه حد درست کار می‌کنند و ممکن است وجود سرطان را هم معلوم کند. در مولتیپل میلوما پروتئین‌های غیرطبیعی مثل ام-پروتئین یا پروتئین‌های بنس جونز (Bence Jones proteins) ممکن است در خون یا ادرار یافت شوند. بعضی اوقات مقدار زیادی کلسیم در خون دیده می‌شود.

نمونه برداری: معمولاً برای تشخیص قطعی سرطان ضروری است. در نمونه برداری 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 نمونه برداری وجود دارد. اگر برای آزمایشها، نمونه‌ای از مغز استخوان شما مورد نیاز باشد، از سوزن مخصوصی برای کشیدن نمونه از مغز استخوان استفاده می‌شود. این نوع نمونه برداری (که **bone marrow aspiration** نامیده می‌شود) نیاز به بی‌حسی موضعی دارد.

مرحله بندی سرطان چیست؟

وقتی که تشخیص قطعی سرطان داده شد، دانستن اینکه سرطان شما در چه مرحله‌ای است اهمیت دارد. این کمک می‌کند که بهترین نوع درمان برای شما تعیین شود. مرحله سرطان بستگی به اندازه تومور و میزان گسترش سرطان به قسمتهای دیگر بدن دارد. رایج ترین سیستم مرحله بندی مولتیپل میلوما، سیستم **Durie-Salmon** است. در این سیستم از روشهای آزمایشگاهی برای فهمیدن این که مولتیپل میلوما در کدام یک از مراحل اول، دوم، یا سوم است استفاده می‌شود. از پزشک خود بخواهید به شما توضیح دهد که سرطان شما در چه مرحله‌ای است و معنی شماره‌ها و حروف چیست.

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 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:

شیمی درمانی (Chemotherapy): استفاده از داروهایی است که در توانایی رشد و گسترش سلولهای سرطانی اختلال ایجاد می‌کند. شیمی درمانی برای مولتیپل میلوما معمولاً به شکل قرص تجویز می‌شود. در ضمن درمان، سلولهای سالم نیز ممکن است آسیب ببینند و شما ممکن است عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ، از بین رفتن اشتها، خستگی، ریزش مو و افزایش خطر عفونت را تجربه کنید. اکثر افراد شیمی درمانی را نسبتاً خوب تحمل می‌کنند و عوارض جانبی معمولاً در آنها کاهش یافته یا کنترل می‌شود.

پیوند مغز استخوان: این روش امکان به کار بردن دوزهای زیادتر از حد معمول داروهای شیمی درمانی را فراهم می‌سازد. ابتدا، مقداری از مغز استخوان شما برداشته و منجمد می‌شود. سپس شما تحت شیمی درمانی قرار می‌گیرید تا سلولهای سرطانی موجود

در بدن‌تان نبود شوند، گرچه، ممکن است دوزهای بالای دارو به مغز استخوان شما نیز آسیب بزند. نهایتاً مغز استخوان سالم منجمد شده را به حالت اولیه برگردانده، دوباره به بدن شما تزریق می‌کنند تا بتواند مجدداً شروع به ساختن سلولهای خونی سالم بکند. گاهی اوقات نیز از مغز استخوان فردی که با بیمار سازگاری خونی دارد، برای پیوند مغز استخوان استفاده می‌شود.

درمان بیولوژیکی: در این روش پروتئین‌ها و موادی شبیه واکسن 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.

پرتودرمانی (Radiation therapy): از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلولهای سرطانی استفاده می‌شود. اشعه می‌تواند به کنترل دردهای استخوانی کمک کند. 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.

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. ممکن است به شما گفته شود که مایعات اضافه بنوشید و رژیم غذایی مخصوصی داشته باشید. انجام آنها موجب حفاظت از کلیه‌ها و کنترل سطح کلسیم می‌شود.

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 می‌دهیم

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 ارایه می‌دهند، نمی‌گردد.

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

Multiple Myeloma: What you need to know.

271217

Canadian Cancer Society 2004

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

بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم