

سرطان سر و گردن



رهنمای شما برای دریافت بهترین مراقبت مربوط به سرطان

معاینات اولیه‌ای که ممکن است انجام دهید

معاینات خون. یک نمونه از خون شما جمع‌آوری می‌شود تا ببینند آیا عملکرد بدن شما درست است یا خیر.

اولتراسوند. از امواج صوتی برای تهیه تصویری دقیق از سر و گردن استفاده می‌شود.

اس تی اسکن (CT). از کامپیوترها و اکسری برای تهیه تصویری دقیق از سر و گردن استفاده می‌شود.

تصویربرداری با تشدید مغناطیسی (MRI). اسکنی که در آن از یک آهنربای قدرتمند و امواج رادیویی برای تهیه تصویری دقیق از بدن استفاده می‌شود.

اسپایریشن با سوزن بسیار کوچک تحت هدایت اولتراسوند. از امواج صوتی برای تهیه تصویری دقیق از توده استفاده می‌شود. با استفاده از این تصویر به عنوان رهنما، داکتر برای جمع‌آوری نمونه، سوزن‌هایی را در توده فرو می‌کند. نمونه‌ها زیر میکروسکوپ بررسی می‌شوند. این کار با انستیزی موضعی صورت می‌گیرد تا درد را احساس نکنید.

ارجاعات

اگر GP یا داکتر دندان شما تشویش‌هایی داشته باشد، برای معاینات بیشتر به یک متخصص در یک شفاخانه دولتی یا در معاینه‌خانه شخصی ارجاع داده می‌شوید. متخصصین داکترانی هستند که در عرصه خاصی از مراقبت‌های صحتی بسیار تعلیماتی را فرا گرفته اند.

متخصصین ممکن است شامل یک جراح سر و گردن یا یک جراح الاشه و وجه (جراحی که سر، گردن، دهان، الاشه و وجه را تداوی می‌کند) باشد.

شما می‌توانید یکی از اعضای فامیل یا دوستان خود را در نوبت ملاقات خود همراهتان ببرید.



فاصله های زمانی

نوبت ملاقات شما با متخصص باید **ظرف دو هفته** بعد از ارجاع صورت گیرد.

اگر نمی‌توانید در این مدت نوبت ملاقات بگیرید، با GP خود یا داکتر دندان هماهنگ کنید.

سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید

- آیا می‌توانم انتخاب کنم که به شفاخانه دولتی یا معاینه‌خانه شخصی بروم؟
- آیا می‌توانم متخصص مورد نظر خود را انتخاب کنم؟
- هزینه نوبت‌های ملاقات برای من چقدر است؟



درباره این رهنما

با خبر شدن از اینکه به سرطان سر و گردن مبتلا هستید یا ممکن است سرطان سر و گردن داشته باشید، ممکن است طاقت‌فرسا باشد. بسیار چیزها می‌توانند به سرعت رخ دهند و ممکن است سوالات زیادی در ذهن شما ایجاد شود. این منبع می‌تواند به شما، فامیل و دوستانتان در طول این تجربیات کمک کند.

معلومات و پشتیبانی

شورای سرطان (Cancer Council): برای بدست آوردن معلومات و پشتیبانی، با شورای سرطان به نمبر **13 11 20** به تماس شوید تا با یک متخصص مراقبت‌های صحتی با تجربه صحبت کنید یا به www.cancer.org.au مراجعه نمایید.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر در مورد سرطان سر و گردن، به کتابچه اطلاع از سرطان سر و گردن شورای سرطان محلی موجود در وبسایت شورای سرطان محلی خود مراجعه کنید.

سرطان سر و گردن استرالیا: برای بدست آوردن معلومات در مورد سرطان سر و گردن و حمایت از مریضان به www.headandneckcancer.org.au مراجعه نمایید.

خدمات ترجمانی کتبی و شفاهی (TIS): اگر به ترجمان ضرورت دارید، با TIS به نمبر **13 14 50** به تماس شوید یا به www.tisnational.gov.au مراجعه نمایید.

معاینات اولیه و ارجاع

علایم

داکتر عمومی (GP) یا داکتر دندان شما باید یک معاینه انجام دهد تا ببیند آیا می‌تواند علت بروز علایم شما را پیدا کند. آنها از شما در مورد هر نوع موضوع یا مشکلی که ممکن است داشته باشید می‌پرسند - بطورمثال، زخم دهنی که بهبود نیافته است، توده‌ای در گردن شما یا مشکل در بلعیدن یا تغییر در صدای شما.

تشخیص و مرحله‌بندی

متخصص معاینات بیشتری را برای بررسی اینکه آیا به سرطان سر و گردن مبتلا هستید، انجام می‌دهد. پروسه تایید داشتن مشکل صحنی، **تشخیص طبی (diagnosis)** نامیده می‌شود.

ممکن است یک تست یا ترکیبی از معاینات برای شما تجویز شود:

نزو اندوسکوپی. برای بررسی دقیق این نواحی، یک تیوب وارد بینی می‌شود و به گلوئی شما روان می‌شود.

اولتراسوند. اگر قبلاً آن را انجام نداده‌اید.

اسکن CT. اگر قبلاً آن را انجام نداده‌اید.

تصویربرداری با تشدید مغناطیسی (MRI). اگر قبلاً آن را انجام نداده‌اید.

اسکن توموگرافی با گسیل پوزیترون (PET). مقدار کمی ماده رادیواکتیو تزریق می‌شود و کل بدن شما اسکن می‌شود تا نشان دهد سرطان کجاست.

نمونه‌برداری. از ناحیه غیرطبیعی نمونه‌برداری می‌شود. این نمونه به لابراتوار روان می‌شود تا ببینند آیا به سرطان سر و گردن مبتلا هستید یا خیر. این کار ممکن است ذریعه یک متخصص یا با یک سوزن ظریف در بخش رادیولوژی صورت گیرد. شما یک تستی موضعی یا یک تستی عمومی خواهید داشت (شما را می‌خواهاند) بنابراین آن را احساس نمی‌کنید.

این معاینات به متخصص معلومات بیشتری در مورد سرطان ارائه می‌دهد، مانند اینکه دقیقاً در کجای بدن شما قرار دارد، آیا در حال رشد است یا گسترش یافته است و سرطان در کدام مرحله قرار دارد. این کار **مرحله‌بندی** نام دارد. **مرحله‌بندی** کمک می‌کند تا از بهترین تدایوی برای شما استفاده گردد.

فاصله های زمانی

نتایج باید **ظرف دو هفته** از زمان انجام معاینات در دسترس باشند.

سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید

- سرطان سر و گردن چیست؟
- کدام معاینات را خواهم داشت؟
- مصرف معاینات/نوبت‌های ملاقات برای من چقدر است؟
- کجا باید تدایوی شوم؟ آیا من حق انتخاب خواهم داشت؟
- سرطان من در کدام مرحله است؟
- کدام خدمات برای پشتیبانی در دسترس من است؟

تداوی

روش‌های مختلفی برای تدایوی سرطان سر و گردن وجود دارد. متخصص شما در مورد انتخاب‌های تدایوی تان با شما صحبت خواهد کرد.

شما ذریعه تیمی از متخصصین تدایوی خواهید شد و ممکن است برای دریافت بهترین نتایج به بیش از یک نوع تدایوی ضرورت داشته باشید. تیم با شما، فامیل یا پاپواز شما جهت پلان‌گذاری تدایوی شما همکاری خواهد کرد.

ممکن است یک تدایوی یا ترکیبی از تدایوی‌ها برای شما تجویز شود:

جراحی حالتی است که سرطان بریده می‌شود. این رایج‌ترین تدایوی برای اشخاص مبتلا به سرطان سر و گردن است.

رادیوتراپی از اکسری برای از بین بردن حشرات سرطانی و توقف رشد سرطان استفاده می‌کند. رادیوتراپی ممکن است به تنهایی یا همراه با کیموتراپی استفاده شود.

کیموتراپی از دواها برای از بین بردن حشرات سرطانی و توقف رشد سرطان استفاده می‌کند. ممکن است این روش همراه با رادیوتراپی برای افزایش عملکرد تدایوی یا به تنهایی برای بطنی ساختن رشد سرطان و کاهش علائم استفاده شود.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر به www.cancer.org.au/cancer-information/treatment مراجعه نمایید.

مراقبت‌های حمایتی (تدایوی یا خدماتی که در طول مدت ابتلای شما به سرطان از شما حمایت می‌کند) نیز در دسترس است.

فاصله های زمانی

بعد از موافقت با پلان تدایوی خود، در صورت کوشش برای تدایوی سرطان، تدایوی باید در **ظرف چهار هفته** یا اگر تدایوی غیرممکن است، **ظرف مدت دو هفته** شروع شود.

می‌توانید از GP خود بخواهید که برای دریافت نظر ثانویه شما را به متخصص دیگری ارجاع دهد.

معاینات کلینیکی

ممکن است به شما پیشنهاد شود در معاینات کلینیکی اشتراک نمایید. از معاینات کلینیکی برای بررسی این که آیا تدایوی‌های جدید بی‌خطر هستند و بهتر از تدایوی‌های فعلی عمل می‌کنند یا خیر استفاده می‌شود. بسیاری از اشخاص مبتلا به سرطان به دلیل معاینات کلینیکی، در حال حاضر زندگی طولانی‌تر و باکیفیت‌تری دارند.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر به www.australiancancertrials.gov.au مراجعه نمایید.

تداوی های مکمل

با تیم مراقبت‌های صحتی خود در مورد تداوی‌های مکمل (از جمله مکمل‌های غذایی مانند ویتامین‌ها) که استفاده می‌کنید یا می‌خواهید استفاده نمایید، صحبت کنید. موارد رایجی مانند ویتامین‌ها ممکن است همراه با تداوی شما عملکرد خوبی نداشته باشند.



سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید

- کدام تداوی را توصیه می‌کنید؟
- برای تداوی باید به کجا مراجعه کنم؟
- مصرف تداوی چقدر خواهد بود و چه مقدار از مصرف را باید خودم بپردازم؟
- کدام فعالیت‌ها/ورزش‌ها به من در طول تداوی و بعد از آن کمک می‌کند؟
- آیا می‌توانم به کار کردن ادامه بدهم؟
- تداوی به زندگی روزمره من چه قسم تأثیر می‌گذارد؟
- اشخاص تیم من چه کسانی هستند و مخاطب اصلی من کیست؟
- عوارض جانبی احتمالی تداوی چیست؟
- اگر احساس مریضی یا سوالی داشته باشم یا کی به تماس شوم؟
- آیا تداوی بالایی توانایی من برای داشتن اولاد تأثیر می‌گذارد؟

تصمیم‌گیری در مورد مصرف



ممکن است مجبور باشید برای بعضی از نوبت‌های ملاقات، معاینات، دواها، تطابقات، رفت و آمد یا پارکینگ پول پرداخت کنید.

با GP خود، متخصص یا بیمه‌گر خصوصی صحتی خود (در صورت وجود) صحبت کنید تا بدانید کدام چیزها تحت پوشش قرار می‌گیرد و مصارف پرداختی شما چقدر است.

اگر در مورد مصارف تشویش دارید با تیم مراقبت‌های صحتی یا یک کمک‌رسان اجتماعی درباره موارد ذیل صحبت کنید:

- قرار گرفتن تحت بالک بیلینگ یا تداوی در سیستم عمومی
- کمک به تطابق در طول تداوی
- تأثیر مالی احتمالی تداوی شما.

می‌توانید از طریق شماره 13 11 20 با شورای سرطان (Cancer Council) به تماس شوید تا در مورد حمایت مالی با یک متخصص مراقبت‌های صحتی صحبت کنید.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر در مورد مصارف به www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance

و

www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment مراجعه نمایید.

ریکاوری

تداوی سرطان می‌تواند باعث تغییرات جسمی و روحی شود.

طرح مراقبتی جهت پیگیری

تیم مراقبت‌های صحتی شما با شما همکاری خواهد کرد تا برای شما و داکتر GP شما طرحی را پلان‌گذاری کند. این طرح موارد ذیل را توضیح خواهد داد:

- مخاطب اصلی شما بعد از تداوی کیست
- هر چند وقت یکبار باید چک‌آپ انجام دهید و این کار بشمول کدام معاینات است
- عوارض جانبی تداوی را درک و با آنها مقابله کنید
- اگر فکر می‌کنید سرطان عود کرده یا بدتر شده است، چه قسم می‌توانید به سرعت کمک دریافت کنید.

بسیاری از مردم به تشویش بازگشت سرطان هستند. متخصص و تیم مراقبت‌های صحتی با شما در مورد ضروریات شما صحبت خواهند کرد و می‌توانند شما را به دیگر متخصصین مراقبت‌های صحتی و خدمات پشتیبانی جامعه راجع سازند.

معلومات دیگری که ممکن است به دست آورید عبارتند از:

- علایم و نشانه‌هایی که در صورت بازگشت سرطان باید به آنها توجه نمود
- اثرات دیرنگام تداوی و متخصصینی که ممکن است ضرورت باشد به آنها مراجعه نمایید
- چقدر می‌توان سبک زندگی سالمی را انتخاب نمود تا بهترین فرصت را برای بهبودی و صحتمند ماندن برای شما فراهم کند.

برای بدست آوردن معلومات بیشتر به www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment مراجعه نمایید.

پلان‌گذاری مراقبت از قبل تعیین شده

GP یا تیم مراقبت‌های صحتی شما ممکن است با شما، فامیل و مراقب تان در مورد تداوی و ضروریات طبی آینده شما صحبت کند.

رهنمود صحتی از قبل تعیین شده

زیست‌خواست صحتی از قبل تعیین شده، گاهی با نام وصیت‌نامه زندگی نیز شناخته می‌شود، یک سند الزام‌آور قانونی است که به موجب آن شما سندی را برای فامیل خود و تیم مراقبت صحتی تان تهیه می‌کنید تا در صورت مریضی بیش از حدی که طی آن نمی‌توانید خودتان تصمیم بگیرید، آنها را از تداوی و مراقبتی که ممکن است بخواهید مطلع سازید. برای بدست آوردن معلومات بیشتر به www.advancecareplanning.org.au مراجعه نمایید.

مراقبت تسکینی

متخصص شما ممکن است شما را به خدمات مراقبت تسکینی ارجاع دهد، اما این همیشه به معنای مراقبت پایان عمر نیست. امروزه اگر اشخاص با ابتلا به سرطان زندگی می‌کنند یا سرطانشان عود می‌کند، می‌توانند بسیار زودتر به این خدمات مراجعه کنند. مراقبت تسکینی می‌تواند به شما کمک کند تا جای ممکن خوب زندگی کنید و بشمول مدیریت درد و علایم می‌شود. این مراقبت ممکن است در خانه، شفاخانه یا مکان دیگری که شما انتخاب می‌کنید ارائه شود.

با GP خود یا داکتر متخصص صحبت کنید و یا به www.palliativecare.org.au مراجعه نمایید.

تصمیم‌گیری در مورد تداوی

ممکن است تصمیم بگیرید که اصلاً تداوی نشوید، یا فقط برای کاهش درد و ناراحتی، تحت تداوی قرار بگیرید. ممکن است بخواهید تصمیم خود را با تیم مراقبت‌های صحتی، GP، فامیل و مراقب خود در میان بگذارید. برای بدست آوردن معلومات بیشتر به www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment مراجعه نمایید.

سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید



- برای کاهش علایم من چه کاری می‌توانید انجام دهید؟
- اگر فامیل و دوستانم در خانه از من مراقبت کنند، چه پشتیبانی اضافی می‌توانم دریافت کنم؟
- آیا می‌توانید به من کمک کنید تا با فامیلم در مورد آنچه رخ می‌دهد صحبت کنم؟
- کدام نوع حمایت برای فامیل یا مراقب من در دسترس است؟
- آیا ممکن است به خدمات پشتیبانی اجتماعی ارجاع داده شوم؟

سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید



- سرطان کجاست و آیا گسترش یافته است؟
- گزینه‌های تداوی من کدام هستند؟
- چانس اینکه تداوی این بار موثر باشد چقدر است؟
- آیا معاینه کلینیکی در دسترس است؟
- از کجا می‌توانم پشتیبانی بگیرم؟

زندگی با سرطان پیشرفته

در صورت بازگشت سرطان

بعضی اوقات سرطان می‌تواند بعد از تداوی عود کند. ممکن است در همان مکان مجدداً عود کند یا در جای دیگری در بدن شما ظاهر شود.

اگر سرطان عود کند، ممکن است به متخصص یا شفاخانه‌ای که برای اولین بار تحت تداوی قرار گرفته‌اید، یا به یک متخصص دیگر ارجاع داده شوید.

تداوی به میزان گسترش سرطان، سرعت رشد آن و علایمی که تجربه می‌کنید بستگی دارد.

سلب مسئولیت: همیشه در مورد مسائلی که بالای صحت شما تأثیر می‌گذارد با داکتر خود مشوره کنید. این رهنما به عنوان یک مقدمه کلی در نظر گرفته شده است و جایگزینی برای مشاوره مسلکی طبی، حقوقی یا مالی نیست. معلومات مربوط به سرطان بطور دوامدار ذریعه جوامع طبی و تحقیقاتی اپدیت و بازنگری می‌شود. در حالی که برای اطمینان از صحت در زمان انتشار نهایت کوشش صورت می‌گیرد، شورای سرطان استرالیا و اعضای آن مسئولیت هر نوع صدمه، ضرر یا زیان ناشی از استفاده یا اتکا به معلومات ارائه شده در فوق را نمی‌پذیرند.

منتشر شده در سپتامبر 2021.

این منبع برینباد معلوماتی از مسیر مراقبت مطلوب برای اشخاص مبتلا به سرطان سر و گردن (ورایش دوم) است که در www.cancer.org.au/OCP موجود است.