

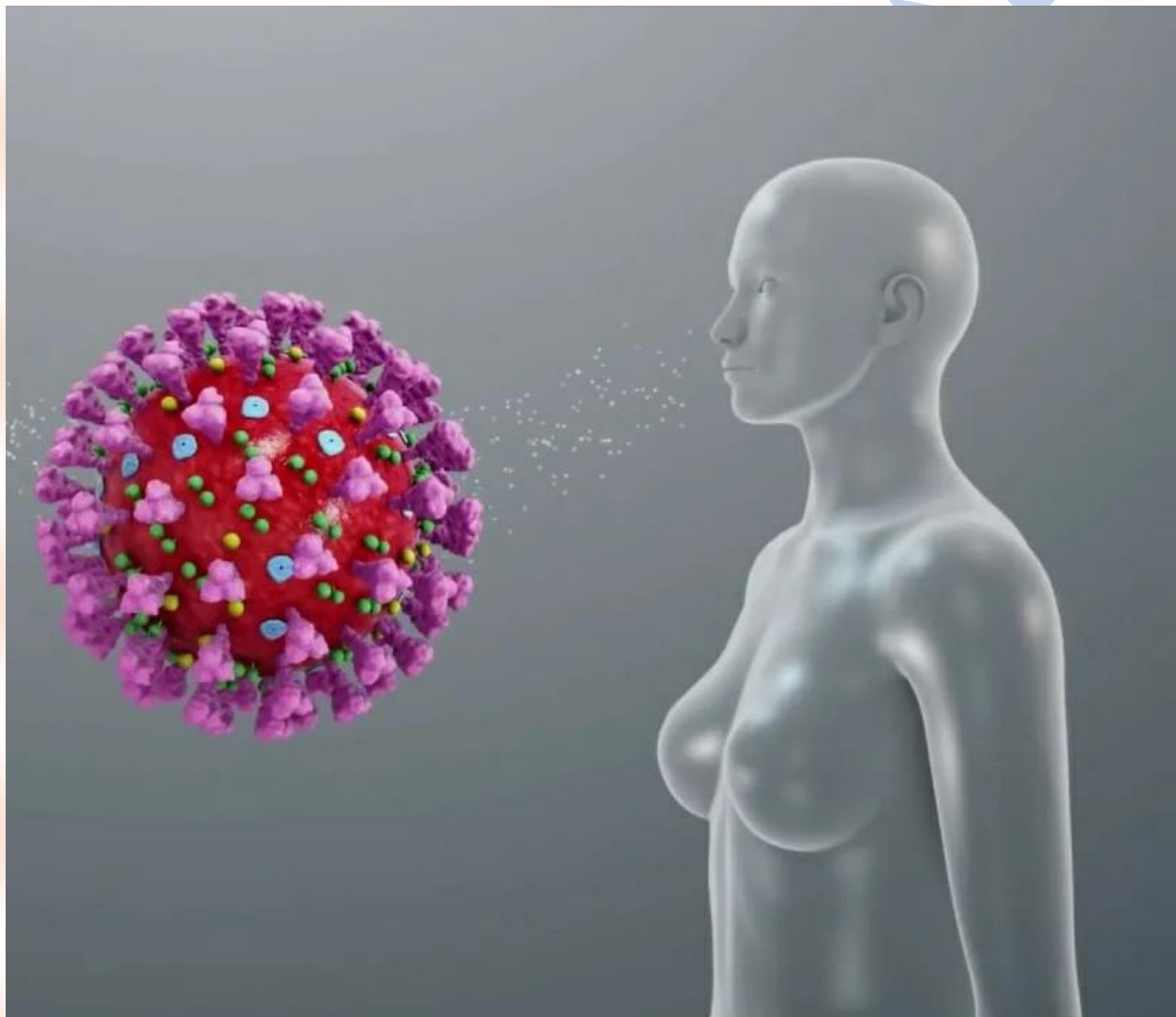


دکتر فرهاد موسی زاده

متخصص عمومی و جراح پستان

DrMoussazadeh.com

## آنچه بیماران باید در مورد کرونا و سرطان سینه بدانند



ویروس کوید-۱۹ مدتی است که زندگی انسان‌ها را با مشکلات جدی روبرو کرده است. مردم دنیا در خانه‌های خود قرنطینه شده‌اند و مجبور به تغییر در سبک زندگی خود هستند. افرادی که با بیماری‌های جدی درگیرند، نگرانی بیشتری نسبت به این ویروس دارند. ریسک سرطان سینه و کرونا باعث ایجاد اضطراب برای افراد بسیاری شده است.

به طور کلی درصد نسبتاً کمی از بیماران مبتلا به کوید-۱۹ دچار عارضه‌های جدی می‌شوند و نیاز به درمان‌های جدی دارند. اما افراد مبتلا به سرطان سینه و کرونا ممکن است بیشتر از افراد سالم در معرض خطر قرار داشته باشند. چرا که برخی از متدها مانند شیمی درمانی یا ایمونوتراپی سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کنند. به همین دلیل ممکن است بدن نتواند در برابر ویروس مقاومت مناسبی داشته باشد. البته برای افرادی که قبلاً روند درمان سرطان را به پایان رسانده و بهبود پیدا کرده‌اند، نگرانی از جهت ریسک سرطان سینه و کرونا و ارتباط با ضعف ایمنی در حد سایر افراد جامعه است. احتمال ایجاد خطر برای آن‌ها مانند افراد عادی (بدون سابقه سرطان) است. در این مقاله به هر آنچه بیماران مبتلا به سرطان سینه باید در مورد کرونا بدانند، صحبت کرده‌ایم.

### چه خطراتی بیماران مبتلا به سرطان سینه و کرونا را تهدید می‌کند؟

همانطور که در ابتدای مقاله اشاره شد، در صورتی که بیماران مبتلا به سرطان سینه آلوده به ویروس کرونا شوند، احتمال ایجاد مشکلات جدی برای آن‌ها بیشتر است. اما سرطان سینه ریسک ابتلا به کرونا را بالا نمی‌برد. یعنی بیمار نیز به اندازه اطرافیان خود در ریسک ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرد. بهتر است بیماران مبتلا به سرطان سینه برای مقابله با کرونا، حتی الامکان در خانه بمانند و تنها برای درمان‌های ضروری به بیمارستان‌ها مراجعه کنند.

افرادی که سیستم ایمنی بدن آن‌ها ضعیف است، باید بیشتر مراقب باشند. تنها کافی است پروتکل‌های بهداشتی را کامل رعایت کنند. بیماران باید اطمینان داشته باشند که تا پیش از ابتلا به کوید-۱۹ خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند. اما در صورتی که بیمار مبتلا به سرطان سینه به کرونا مبتلا شود، باید پیگیر درمان‌های جدی شود.

### مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از کرونا در بیماران مبتلا به سرطان سینه چیست؟



انجام تمام اقدامات محافظتی و رعایت بهداشت برای همه افراد ضروری است. اما افرادی که به بیماری‌های جدی‌تر مانند سرطان سینه مبتلا هستند، باید بیشتر از دیگران، در صدد حفظ نکات مراقبتی باشند. البته مراقبت بیشتر به معنی انجام کارهای خاص نیست. مهم‌ترین پروتکل‌های بهداشتی در مورد سرطان سینه و کرونا را در ادامه بیان می‌کنیم.

- مکرراً دست‌های خود را بشویید. اگر دست‌هایتان آلوده است، به هیچ وجه صورت خود را لمس نکنید.
  - تا زمانی که مجبور نشده‌اید، به دیگران (حتی دوستان و اعضای خانواده) نزدیک نشوید. اگر برای جلسات درمانی سرطان سینه به کمک آن‌ها نیاز دارید، حتماً فاصله بگیرید و ماسک بزنید. فراموش نکنید که بیمار کرونایی باید در قرنطینه بماند.
  - در مورد کنترل علائم کرونا در سرطان سینه با پزشک خود مشورت کنید.
  - ترجیحاً در صورت امکان شغل خود را به صورت دور کاری و در منزل، انجام دهید.
  - همیشه داروی ذخیره داشته باشید.
  - سعی کنید برای خرید بیرون نروید و از اعضای خانواده یا دوستان بخواهید که داروها و مایحتاج شما را خریداری کنند. خرید اینترنتی نیز راهکار خوبی برای تأمین وسایل ضروری است.
- مهم‌ترین اقدامی که افراد با سیستم ایمنی ضعیف باید انجام دهند، دوری از کرونا است. بنابراین به طور کلی از هر موقعیتی که ریسک ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد، دوری کنید.

### آیا در دوران شیوع کرونا باید درمان‌های خود را ادامه دهیم؟

بهتر است درمان سرطان سینه در دوران شیوع کوید-۱۹ با مشورت پزشک، کنترل شده انجام گردد. اما شرایط برخی از بیماران حاد است و نمی‌توانند شیمی‌درمانی یا پرتو درمانی را بصورت کمتر و محدود، انجام دهند. پزشکان برای غربالگری‌ها و درمان‌های فوری در بیمارستان‌ها حضور دارند. مراکز درمانی مراقبت‌های ویژه‌ای برای بیماران مبتلا به سرطان سینه در شرایط کرونا در نظر گرفته‌اند. این مراقبت‌ها حتی شامل کارکنان بخش‌های مختلف مربوط به سرطان نیز می‌شود. شما می‌توانید خطر مراجعه به بیمارستان را به کمک ماسک و شیلد و فاصله گرفتن از سایر بیماران کاهش دهید.

بهترین راه برای کاهش ریسک این است که پزشک برای بیماران خود برنامه ریزی کند تا در بیمارستان یا مطب پزشک، ازدحام نشود. زمان انتظار بیماران برای درمان باید به حداقل برسد. با این حرکت، هم می‌توان درمان بیماران را ادامه داد و هم از شیوع کوید-۱۹ در محل‌های مربوط به بیماران سرطانی پیشگیری کرد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید مقاله سایت [bcrf](http://bcrf) را مطالعه کنید.

زیاده

سایر اقدامات مراقبتی هنگام مراجعه به مراکز درمانی چیست؟



همانطور که اشاره شد، برخی از بیماران مجبورند با وجود ریسک سرطان سینه و کرونا، برای درمان، طبق روتین قبل، به بیمارستان مراجعه کنند. علاوه بر مواردی که در قسمت قبل اشاره شد این افراد با رعایت نکات زیر، نیز می‌توانند این ریسک را به حداقل برسانند.

- دست‌های خود را بعد از تماس با هر نقطه‌ای ضد عفونی کنید.
- به هیچ وجه صورتتان را لمس نکنید.
- از درمانگران بخواهید پیش از نزدیک شدن یا تماس با شما دست‌های خود را بشویند.
- در صورتی که در آزمایشات به کرونا مشکوک شدید، سریعاً به قرنطینه برگردید و از خود مراقبت کنید.
- در صورت نیاز به راهنمایی سعی کنید به جای مراجعه، سوالات خود را تلفنی یا اینترنتی بپرسید.

### **بیماران مبتلا به سرطان سینه باید نگران کدام یک از علائم کرونا باشند؟**

برخی از علائم کرونا ممکن است برای بیماران مبتلا به برست کنسر جدی‌تر بروز نماید. علائم این بیماری عبارتند از؛

- تب و لرز
- سرفه و تنگی نفس
- خستگی و کوفتگی بدن
- سردرد و گلودرد
- از دست دادن حس چشایی و بویایی
- آبریزش و گرفتگی بینی
- اسهال و تهوع یا استفراغ

بیماران مبتلا به سرطان سینه باید حساسیت ویژه‌ای نسبت به برخی علائم مانند تنگی نفس، درد قفسه سینه و تب داشته باشند.

## در صورت مشاهده علائم کرونا چه اقداماتی باید انجام دهیم؟



سطح ابتلا به کرونا متفاوت است. برخی از افراد علائم خفیفی را تجربه می‌کنند و با استراحت در خانه بهبود می‌یابند. اما این موضوع در مورد بیماران سرطان سینه کمی متفاوت است و باید نسبت به بروز آن‌ها حساسیت بیشتری داشته باشند. آن‌ها به محض مشاهده علائم باید به پزشک خود در مورد سرطان سینه و کرونا اطلاع دهند و از او راهنمایی بخواهند. همچنین قرار گرفتن در قرنطینه و دوری از دیگران جزو اولین اقداماتی است که به محض مشاهده باید انجام دهید.

تب بیماری که تحت شیمی درمانی قرار دارند، یک موقعیت اورژانسی است و احتمال خطر برای آن وجود دارد. برخی از بیماران هنگام مشاهده علائم خفیف، واکنشی نشان نمی‌دهند و حتی با پزشک خود مشورت نمی‌کنند. اینکه تا وخیم شدن اوضاع صبر کنید، اشتباهترین واکنش در برابر ابتلا به کوید-۱۹ است.

نکته دیگری که باید مورد توجه قرار دهید این است که نباید به مطب پزشک مراجعه کنید. با این کار ریسک ابتلا به کرونا را برای دیگران نیز افزایش خواهید داد. تنها به صورت آنلاین یا تلفنی با پزشک مشورت کنید. با توضیح جزئیات علائم پزشک شما را راهنمایی می‌کند. او تعیین می‌کند که آیا می‌توانید در خانه به درمان سرطان سینه و کرونا بپردازید یا باید در بیمارستان بستری شوید. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه مقاله سایت رسمی [سرطان سینه](#) را مطالعه کنید.

آیا سرطان سینه و کرونا بر هم تأثیر دارند؟

سرطان سینه و کرونا به صورت مستقیم هیچ ارتباطی به هم ندارند. سرطان و درمان‌های آن سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند و به همین دلیل ریسک کرونا بیشتر می‌شود. همچنین به دلیل شیوع بیماری و قرنطینه احتمال دارد برخی از بیماران برای پیگیری سرطان سینه و تشخیص آن اقدام نکنند. این موضوع باعث پیشرفت سرطان و ایجاد خطر برای فرد خواهد شد. پزشکان پیش بینی می‌کنند که عدم معاینه و تشخیص سرطان در آینده منجر به بروز بیشتر مشکلات و خطرات مربوط به کنسر، می‌شود.

### چگونه استرس خود را مدیریت کنیم؟



تنش‌ها و استرس‌ها باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌شوند. به همین دلیل بیماران نباید از سرطان سینه و کرونا بترسند یا ذهنشان مدام درگیر این بیماری‌ها باشد. لازم است برنامه‌ای برای روزهایی که در خانه هستید بچینید و خود را مشغول کنید. با این کار سطح استرس شما به حداقل می‌رسد.

- شغل دورکاری انجام دهید.
  - از برنامه‌های آنلاین برای تمرینات یوگا استفاده کنید. همچنین می‌توانید با مربی خود تماس آنلاین بگیرید.
  - فعالیت‌هایی که باعث آرامشتان می‌شود را هر روز انجام دهید.
  - تغذیه خوب و سالم داشته باشید.
  - الکل و دخانیات مصرف نکنید.
  - خواب کافی و باکیفیت داشته باشید.
  - با مشورت پزشک، در صورت عدم تداخل دارویی، مکمل‌های تقویت‌کننده ایمنی مصرف نمایید.
- تحقیقات نشان می‌دهد که مدیتیشن در کاهش اضطراب و تقویت سیستم ایمنی اثرگذار است.

## جمع بندی

در این مقاله به ارتباط بین سرطان سینه و کرونا پرداختیم. نیازی نیست بیش از اندازه نگران باشید. بیماری کرونا در صورت رعایت جدی موارد بهداشتی و محافظتی، قابل کنترل و پیشگیری است. درصد افراد بهبود یافته این بیماری، بیشتر از امار تلفات آن تخمین زده شده است. در مورد این بیماری باید نگاه جدی داشت اما نگرانی بیش از حد، تأثیر معکوس بر سلامتی شما خواهد داشت. نکته نهایی این است که بیماران مبتلا به سرطان سینه به خدمات [مشاوره و درمان آنلاین](#) نیاز دارند. آن‌ها باید بتوانند سوالات خود را از پزشک متخصص بپرسند و در مورد نیاز به درمان از او راهنمایی بگیرند. دکتر فرهاد موسی زاده بهترین متخصص جراح عمومی و جراحی پستان در تهران به شمار می‌روند. شما می‌توانید اطلاعات جامعی در مورد بیماری‌های مربوط به سینه و پستان در سایت ایشان مطالعه کنید. همچنین در صورت نیاز به مشاوره می‌توانید از طریق راه‌های تلفنی و آنلاین با دکتر در تماس باشید.

دکتر فرهاد موسی زاده