

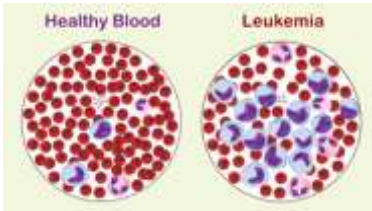
لوسمی (سرطان خون)

در بیماری سرطان خون، سلول های بدخیم دستگاه خونساز در خون، مغز استخوان و سایر بافت ها جایگزین می شوند. این سلولها با سلولهای خون نرمال و عادی متفاوت هستند و درست عمل نمی کنند. در نتیجه، تولید سلول های سفید خون طبیعی را متوقف کرده و توانایی فرد را در مقابله با بیماری های عفونی از بین می برند. سلول های لوسمی همچنین بر تولید سایر انواع سلول های خونی که توسط مغز استخوان ساخته می شود از جمله گلبول های قرمز خون که اکسیژن را به بافت های بدن می رسانند، و همچنین پلاکت های خونی که از لخته شدن خون جلوگیری می کنند، نیز تأثیر می گذارد.

انواع سرطان خون:

- 1- لوسمی حاد، رشد سریع همراه با تعداد زیادی گلبول های سفید نارس است و مدت فاصله زمانی بین شروع بیماری و گسترش دامنه آن بسیار کوتاه است.
- 2- لوسمی مزمن، رشد آهسته همراه با تعداد بیشتری سلول های های سرطانی بالغ است و مدت فاصله زمانی بین شروع بیماری و گسترش دامنه آن طولانی تری است.

علائم هشدار دهنده سرطان خون:



1. تورم و خونریزی لثه ها و خونریزی مکرر بینی
2. تظاهر لکه های قرمز دانه اناری زیرجلدی پوست
3. ضعف و لاغری و احساس خستگی مفرط
4. احساس سیری و بی اشتهايي و خواب آلودگي
5. دردهای استخوان و مفاصل
6. تب و لرز و نشانه های شبیه سرماخوردگی
7. تنگی نفس در اثر فعالیت
8. لخته یا منعقد نشدن خون در پی ایجاد زخم یا بریدگی
9. عفونت های مکرر و عود آنها
10. تورم و بزرگی حجم غده های لنفادی، طحال و کبد و کم خونی

علاوه بر نشانه های فوق ممکن است عوارضی در بیمار ظاهر شود که به اجتماع سلول های بدخیم و درگیری سایر بافت های بدن مربوط باشد. در چنین مواردی بیمار از سردرد، حالت تهوع و استفراغ، کاهش سطح هوشیاری، تشنج، عدم حفظ تعادل، تورم در ناحیه گردن و صورت و درگیری پوست شکایت می کند.

علل زمینه ساز سرطان خون:

۱. جنس: لوسمی در مردان بیشتر تظاهر می کند.
۲. سابقه قبلی ابتلا به برخی از بیماری های خونی و یا سابقه قبلی ابتلا به سرطان
۳. عوامل ژنتیکی
۴. تشعشع: افرادی که در معرض تابش تشعشعات هسته ای و سرطانزا قرار گرفته اند
۵. اعتیاد به دخانیات
۶. آلاینده های موجود در هوای محیط زیست و محل کار مانند بنزن (یک حلال در صنایع شیمیایی، فرآورده های نفتی، پلاستیک و...)
۷. نارسایی مکانیسم ایمنی طبیعی بدن
۸. سن: افراد بالای ۵۵ سال باید بیشتر مراقب علائم هشدار دهنده این بیماری باشند.



راههای تشخیص سرطان خون:

- معاینات بالینی: علائمی مثل رنگ پریدگی ناشی از کم خونی، ورم غده های لنفاوی، کبد یا طحال
- آزمایش خون: بررسی سلول های خونی
- نمونه گیری از مغز استخوان
- عکس برداری و سونوگرافی

درمان:

درمان لوسمی بستگی به نوع لوسمی، وضعیت بیماری در شروع درمان، سن، سلامت عمومی و چگونگی واکنش بیمار به نوع درمان دارد. برای درمان سرطان خون از روش های زیر استفاده می شود:

- ۱- شیمی درمانی و تارگت تراپی
- ۲- پرتو درمانی
- ۳- پیوند مغز استخوان و پیوند سلول های بنیادی

رژیمی سالم برای مبتلایان به لوسمی:

به علت اثرات مخربی که بیماری لوسمی بر روی بدن دارد و همه بدن را تحت الشعاع خود قرار می دهد، داشتن یک تغذیه صحیح و اجرای یک برنامه غذایی سالم بسیار حائز اهمیت است.
کالری: برای دریافت کالری اضافه، می توان از غذاهای پرکالری مانند معجون های مختلف، استفاده نمود.

پروتئین: پروتئین نیز برای تقویت این بیماران حائز اهمیت است. پروتئین را می توان از غذاهایی چون گوشت قرمز، تخم مرغ و ماهی به دست آورد.

آب: دریافت آب به منظور مقابله با کم آبی بدن مهم است، زیرا در نتیجه درمان هایی چون شیمی درمانی و رادیوتراپی، بدن آب خود را از دست می دهد. مصرف مقدار کافی آب و مایعات برای مقابله با یبوست، بی حالی و رخوت که در لوسمی شایع است، کمک کننده می باشد.

چند توصیه مفید:

- غذا خوردن در بین افراد خانواده و جمع فامیل بسیار کمک کننده است. این کار باعث می شود که حواس شما پرت شده و بهتر غذا بخورید.



- مصرف غذاهای خوشمزه و لذیذ و غذاهایی که در مقادیر کم تهیه می شوند، باعث کاهش خستگی می شود.



- انجام برخی ورزش ها و فعالیت های بدنی، به منظور افزایش اشتها و تمایل به خوردن، مفید خواهد بود.

- در بعضی از بیماران مبتلا به لوسمی افزایش وزن و چاقی، اتفاقی معمول و شایع است که این امر به دلیل احتباس آب می باشد.

- اجرای رژیم های کاهش وزن برای بیماران مبتلا به لوسمی اصلاً کار صحیحی نیست، بلکه یک رژیم کم چرب و کم نمک مفید خواهد بود.

- ممکن است بیمار علائمی چون حالت تهوع، دل آشوبه و استفراغ را تجربه کرده و غذا برای وی خوشایند نباشد مخصوصاً اگر تحت درمان های مختلف قرار داشته باشد.

مشورت با یک رژیم شناس یا کارشناس تغذیه می تواند به تنظیم و تهیه یک برنامه غذایی مفید نماید.



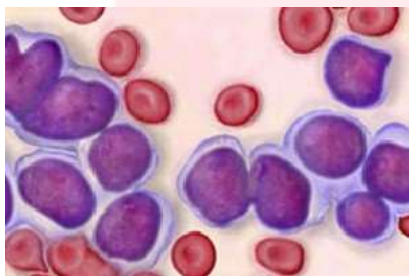
واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۶

لوسمی (سرطان خون)



مطیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

نماید کننده: دکتر نفیسه انصاری نژاد (فوق تخصص خون و سرطان بالغین، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>