

هوچکینسرطان سیستم لنفاوی

- **مرحله اولیه:** به این معنی است که سرطان در یک منطقه از غدد لنفاوی، یا فقط در یک ناحیه از یک ارگان وجود دارد.
- **بیماری پیشرفته موضعی:** در این مرحله سرطان در دو منطقه غدد لنفاوی و در یک طرف دیافراگم، یا اینکه در یک ناحیه غده لنفاوی و همچنین در اندام مجاور دیده شده است.
- **بیماری پیشرفته:** به این معنی است که سرطان در مناطق غدد لنفاوی هم در بالا و هم در زیر دیافراگم دیده می شود و یا در یک ناحیه غدد لنفاوی و در یک عضو در دو طرف دیافراگم، مشهود است.
- **بیماری گسترده:** در نهایت وقتی سرطان به شدیدترین حالت خود می رسد که در خارج از غدد لنفاوی پیدا شود و به طور گسترده ای به سایر قسمت های بدن مانند مغز استخوان، کبد یا ریه گسترش یافته باشد.»

درمان

این متخصص سرطان در مورد درمان هوچکین، می گوید: «بعد از نمونه برداری از غدد لنفاوی یا عود درگیر و تشخیص قطعی بیماری، اساس درمان بر مبنای طبقه بندی و نوع آسیب شناسی بیماری تعیین می شود. براساس شواهد، باید میزان انتشار و گسترش بیماری را مشخص کرد؛ زیرا برای انتخاب مناسب ترین روش درمانی مرحله بندی بیماری ضروری است. در مراحل ابتدایی بیماری که درگیری موضعی است فقط پرتودرمانی (رادیوتراپی) انجام می شود. از این مرحله به بعد درمان با شیمی درمانی ترکیبی است و اگر توده بزرگ در قفسه سینه وجود داشته باشد، از ترکیب هر دو درمان استفاده می شود. نتایج درمانی بسیار خوب است و ۷۰ تا ۸۵ درصد بیماران درمان قطعی می شوند. از دیگر روش ها پیوند سلول های بنیادی (در کارآزمایی های بالینی از رویکرد ترکیبی یعنی داروهای جدید و پیوند سلول های بنیادی استفاده می شود) و ایمونوتراپی (برای بیماران مبتلا به هوچکین عود کننده یا مقاوم به درمان کاربرد دارد) است. ممکن است در شماری از بیماران لنفوم هوچکین، شیمی درمانی و پرتودرمانی مؤثر واقع نشود؛ در این صورت پزشک پیوند سلول های خون ساز مغز استخوان را به عنوان یک راهکار درمانی دیگر به فرد پیشنهاد خواهد کرد. در این روش از خون یا مغز استخوان سالم فرد، سلول های خونی برداشت و در جای دیگری از بدن فرد کاشته می شود. به تدریج سلول های خونی سالم تکثیر شده و سیستم ایمنی فرد دوباره متولد خواهد شد. مهم ترین مشکل، مراجعه دیرنگام بیماران است؛ زیرا وجود توده بدون درد گردنی یا زیر بغلی که در مواردی هم کوچک و بزرگ می شود توسط فرد بیماری تلقی نمی شود و معمولاً بعد از مراجعه، تا تشخیص قطعی و بررسی نتیجه آسیب شناسی نیز بیماران پیگیری های لازم را انجام نمی دهند.»

سرطان لنفوم و طب سنتی



- درمان سرطان را راهکارهای طب سنتی یکی از سالم ترین و بهترین روش های درمانی در کنار روش های دیگر است که در این سال ها با استقبال زیادی از سوی بیماران مبتلا به انواع سرطان ها مواجه شده است. بعضی از پیشنهاد های طب سنتی در این زمینه عبارتند از:
- **سیر خام بخورید** برخی ترکیبات شیمیایی موجود در سیر برای مقابله با عفونت های سیستم لنفاوی مناسب است. دو تا سه حبه سیر را خورد کرده و آن را در غذا استفاده کنید. همچنین می توانید سیر را به صورت خام میل کنید. این روند را روزانه تکرار کنید تا شاهد کاهش تورم غدد لنفاوی باشید.
 - **آب و سرکه سیب بنوشید** یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب بریزید. این مخلوط را دوبار در روز بنوشید تا زمانی که حس بهتری داشته باشید. اسید استیک موجود در سرکه کمک می کند تا بدن خود را از باکتری های مضر که باعث تورم غدد می شود، پاک کند.
 - **ویتامین C مصرف کنید** کمبود ویتامین C باعث کاهش مقابله بدن با عفونت هاست. با مصرف مکمل های ویتامین C یا خوردن مواد غذایی مانند پرتقال و توت فرنگی به میزان کافی از این ویتامین دریافت کنید. اگر نیاز به مکمل های ویتامین C دارید، برای مصرف آن ها با پزشک مشورت کنید.
 - **غذاهای تخمیری را در برنامه خود بگنجانید** سعی کنید غذاهای تخمیری مانند ماست و کفیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. پزشکان مصرف روزانه دو الی چهار واحد از غذاهای تخمیری را به منظور حفظ سلامت و جلوگیری از رشد سلول های سرطانی



ریه و قسمت میانی قفسه سینه به وجود می آید که در عکس برداری معمولی ریه دیده می شود و با سرفه و علائم ریوی همراه است. ۳۰ درصد بیماران مبتلا به هوچکین علائم تب و لرز و عرق شبانه متوسط تا شدید را تجربه می کنند که معمولاً با کاهش وزن، خستگی و ضعف همراه است. خارش فراگیر در ۱۰ درصد بیماران دیده می شود که می تواند با ضایعات پوستی همراه باشد و در مواردی می تواند اولین علامت بیماری هوچکین باشد. سایر سرطان ها نیز می توانند باعث تورم غدد لنفاوی شوند. اگر غدد لنفاوی شما بزرگ شده است، به خصوص اگر عفونت جدیدی نداشته اید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

مراحل بیماری

این متخصص سرطان یادآوری می کند: «پزشکان از معاینات بالینی، آزمایش های تصویر برداری، آزمایش خون و گاهی اوقات آزمایشات مغز استخوان برای تعیین میزان گسترش سرطان و یا به عبارتی مرحله بندی استفاده می کنند.»

بخشی می افزاید: «مراحل لنفوم هوچکین به شرح زیر است:

را نشان می دهد. همچنین ازدواج بعضی از خانواده ها با هم، در خواهر یا برادر شخص مبتلا برداشتن لوزه ها، نقص های ایمنی و بیماری های خودایمن نیز خطر ایجاد بیماری هوچکین را افزایش می دهد.

سن شروع

او با بیان این مطلب که بیماری یادشده معمولاً د ورده سنی را مبتلا می کند، می افزاید: «اوج ابتلا در افراد بالغ جوان در رده سنی ۱۵ تا ۳۵ سال و اوج دیگر پس از سنین ۵۰ سالگی است. بیماری به صورت ضایعه ای موضعی در غدد لنفاوی و به نسبت کمتر در بافت های غیر لنفاوی ظاهر شده و به بافت های لنفاوی مجاور انتشار می یابد و به تدریج به اعضای غیر لنفاوی نفوذ می کند.

علائم

دکتر بخشی در مورد علائم و نشانه های هوچکین چنین توضیح می دهد: «معمولاً بیماری با توده ای سفت یا تعدادی گره لنفاوی بزرگ در گردن یا بالای ترقوه ظهور می کند که بدون درد است و گاهی بزرگ و کوچک می شود و به خوبی توسط فرد بیمار شناسایی می شود. در مواردی نیز به صورت گره های لنفاوی بزرگ در ناف،

عوارض شیمی درمانی و راه های پیشگیری از آن



- **طیف گسترده ای** از مبتلایان به سرطان با استفاده از روش های مختلف معالجه از جمله شیمی درمانی سلامتی خود را به دست می آورند. این در حالی است که شیمی درمانی دارای عوارض زیادی است. بیماران می توانند با رعایت نکاتی این درمان را به راحتی انجام دهند و سلامتی خود را باز یابند. دانستن بعضی از این نکات خالی از فایده نیست:
- **کاهش اشتها:** برای افزایش اشتها باید وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد و همچنین نوشیدنی های مغذی مصرف شود. همچنین می توانید از پزشک معالجتان درخواست کنید قرص های افزایش دهنده اشتها برایتان تجویز کند.
- **تهوع:** برای از بین بردن این حالت، مصرف غذاهای خشک و ساده، نوشیدنی های مغذی، نوشیدنی ها و بیسکویت های زنجبیلی، توصیه می شود.
- **احساس سیری سریع:** برای اینکه این حالت به بیماران مبتلا به لنفوم دست ندهد، مصرف وعده های غذایی با حجم کم ولی دفعات زیاد، عدم مصرف نوشیدنی به هنگام خوردن غذا (می توانید نوشیدنی را ۳۰ دقیقه قبل یا یک ساعت بعد از غذا بنوشید) توصیه می شود.
- **زخم دهان:** یکی از جمله مشکلاتی که این بیماران با آن روبه رو هستند، زخم دهان است. برای جلوگیری از بروز این امر باید رژیم نرم و مایع مصرف شود. از مصرف غذاهای سفت و تند پرهیز شود. از نی برای نوشیدن استفاده شود. همچنین از پزشک داروهایی برای مراقبت دهان تقاضا شود.
- **تغییرات حس چشایی:** بیماران مبتلا به لنفوم، معمولاً تغییر حس چشایی را تجربه می کنند که برای رفع



گزارش

لنفوم هوچکین، نوعی سرطان است که در بخشی از سیستم لنفاوی بدن اتفاق می افتد. این سیستم که جزئی از سیستم ایمنی بدن است با عفونت ها مبارزه می کند. در واقع منبع ایجاد بیماری هوچکین، گلبول های سفید خون هستند. در افراد مبتلا به سرطان هوچکین، این سلول ها به طور غیرطبیعی رشد می کنند و فراتر از سیستم لنفاوی گسترش می یابند. با پیشرفت بیماری، مبارزه با عفونت ها برای بدن دشوارتر می شود. نوع بیماری هوچکین براساس انواع سلول های درگیر در وضعیت بیمار و رفتار آن ها مشخص می شود. علت اصلی سرطان هوچکین هنوز شناخته شده نیست. شایع ترین سن شیوع آن بین ۱۵ تا ۳۵ سالگی و بعد از ۵۵ سالگی است.

دکتر محمدعلی بخشی، متخصص سرطان در مورد بیماری هوچکین و علل آن به «آتیسه نو» می گوید: «لنفوم هوچکین، نوعی سرطان است که در بخشی از سیستم لنفاوی بدن اتفاق می افتد. این سیستم هم جزئی از سیستم ایمنی بدن است. سیستم لنفاوی به سیستم ایمنی بدن کمک می کند تا با عفونت ها مقابله کند. گلبول های سفید یا لنفوسیت ها برای محافظت در برابر میکروب و عفونت به انسان کمک می کنند. در افراد مبتلا به هوچکین، این سلول ها به طور غیرطبیعی رشد می کنند. لنفوسیت ها شروع به تقسیم غیرعادی کرده و در پخش های خاصی از سیستم لنفاوی مثلاً در غده های لنفاوی تجمع پیدا می کنند. لنفوسیت های تحت تأثیر سرطان، ویژگی هایی که به آن ها اجازه می دهد تا با عفونت بجنگند را از دست می دهند و به این ترتیب، از کاربرد اصلی خود ساقط می شوند. لنفوسیت های از کار افتاده، در مقابل عفونت آسیب پذیرتر هستند. با پیشرفت بیماری، مبارزه با عفونت ها برای بدن سخت می شود. عامل این بیماری به عنوان یک علت قطعی تا به حال مشخص نشده اما منابر شواهد، نوعی ویروس (ایشتین بار ویروس) که بیماری خوش خیم و خود محدودشونده «مونو کلئوز عفونی» را ایجاد می کند، در حدود ۳۰ درصد از موارد در سلول های بدخیم بیماران هوچکینی دیده شده است. به هر حال تئوری عوامل عفونی در ایجاد هوچکین همیشه مطرح بوده است. البته با توجه به شیوع بیماری در جنس مذکر، رابطه هورمون های جنسی و ژنتیک وابسته به جنس نیز در ایجاد آن مورد نظر است. بیماری هوچکین در دوقلوهای همسان که یکی از آن ها گرفتار شده باشد ۹۹ درصد خطر ایجاد بیماری در دیگری را دارد که اهمیت نقش ژنتیک

نکته



ورزش های مناسب برای سرطان لنفوم

ورزش در ورم لنف ادم به حرکت مایع لنف در سیستم لنفاوی کمک می کند و به همین دلیل در کاهش ورم مؤثر است. از دیگر فواید ورزش پس از درمان سرطان، کمک به حفظ محدوده حرکات مفاصل درگیر و همچنین احساس سلامتی است. بعضی از ورزش های مفید برای این دوره را بشناسید:

● کشش شانه و قفسه سینه

در این دوران باید از حرکات ناگهانی عضو خودداری کرد. بهتر است ورزش ها حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه انجام شوند. ورزش و حرکت باید متناسب با تحمل، توانایی و وضعیت بیماری فرد باشد و بهتر است در مقابل آینه انجام شود تا با حفظ تقارن بدن، از فشار و آسیب به ستون فقرات جلوگیری شود.

● تنفس شکمی

در هر نوبت، ورزش با تنفس شکمی شروع و با آن نیز به اتمام می رسد. برای انجام تنفس شکمی، هوا را با دهان بسته از راه بینی، در حالی که عضلات شکم را کاملاً باز می کنید، وارد شکم کرده و پس از نگهداشتن هوا تا سه شماره آن را از دهان خارج کنید.

● حرکات کششی گردن

به آرامی گردن خود را به طرفین، جلو و عقب خم و سعی کنید کشش کامل عضلات سمت مقابل گردن را احساس کنید. در هر مرحله پس از پنج شماره توقف، گردن را به وضعیت قائم برگردانید.

● کشش دست و آرنج

در مقابل دیوار بایستید و با کف دست خود به دیوار فشار آورید. به آرامی سر خود را به جلو خم کنید و چند قدم از دیوار فاصله بگیرید.

● کشش زیر بغل

آرنج سمت جراحی شده را خم کنید و با کمک دست مقابل، بازو را به سمت بالای سر بکشید و تا پنج شماره نگه دارید، طوری که کشش را در زیر بغل احساس کنید.

● کشش بازوها

آرنج سمت جراحی شده را با کمک دست مقابل نگه دارید. بازو را در سطح شانه برید و سپس به آرامی آن را به طرف سر هل دهید.

● کشش عضلات نزدیک کننده بازو

کنار دیوار کاملاً صاف بایستید و دست خود را به بالا برده و روی دیوار قرار دهید. اکنون با حرکت بدن به سمت دیوار، دست خود را بیشتر بالا بپرید تا کشش را در زیر بغل خود احساس کنید. پس از پنج شماره توقف، به وضعیت شروع تمرین برگردید و حرکت را تکرار کنید. بهتر است با علامت گذاری نوک انگشتان بر دیوار، نزدیک شدن تدریجی زیر بغل به دیوار را کنترل کرده، دامنه حرکت آن را افزایش دهید.

● چرخاندن شانه ها

در حالی که با نگاه مستقیم به جلو، گردن را به راست نگه داشته اید شانه ها را کاملاً شل کنید، آرنج مختصری خم شود و ستون فقرات تا حد ممکن صاف باشد. دو شانه را به آرامی به طرف جلو بچرخانید، به صورتی که احساس کنید هر شانه یک دایره کامل را دور می زند. پس از استراحتی کوتاه، همین حرکت را با چرخش شانه به سمت عقب انجام دهید.

● فشردن دست روی توپ

یک توپ پلاستیکی سفت و یا چیزی مشابه آن را در کف دست گذاشته و دور توپ مشت کنید. به آرامی توپ را فشار داده و سپس رها کنید. تقلید حرکات دیگری شبیه به شانه کردن مو، پاک کردن سطح میز، پاک کردن دیوار، چرخاندن سنگ آسیاب با دو دست که موجب چرخش شانه و مفاصل دست می شوند نیز حرکات بسیار مفیدی هستند. در صورتی که ضمن رعایت موارد فوق لنف ادم ایجاد شود و دست متورم شود با روش های درمانی خاصی که توسط متخصصان ارائه می شود قادر خواهید بود به کاهش تورم عضو کمک کنید.

