

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

توده (تومور) مغزی

Brain Tumor



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

توده مغزی چیست؟

مغز مهم‌ترین بخش سیستم عصبی بدن است و مانند یک مرکز فرماندهی عمل می‌کند. این عضو حیاتی، پیام‌های بدن را دریافت و پردازش می‌کند و سپس دستورهای لازم را به بخش‌های مختلف بدن می‌فرستد.

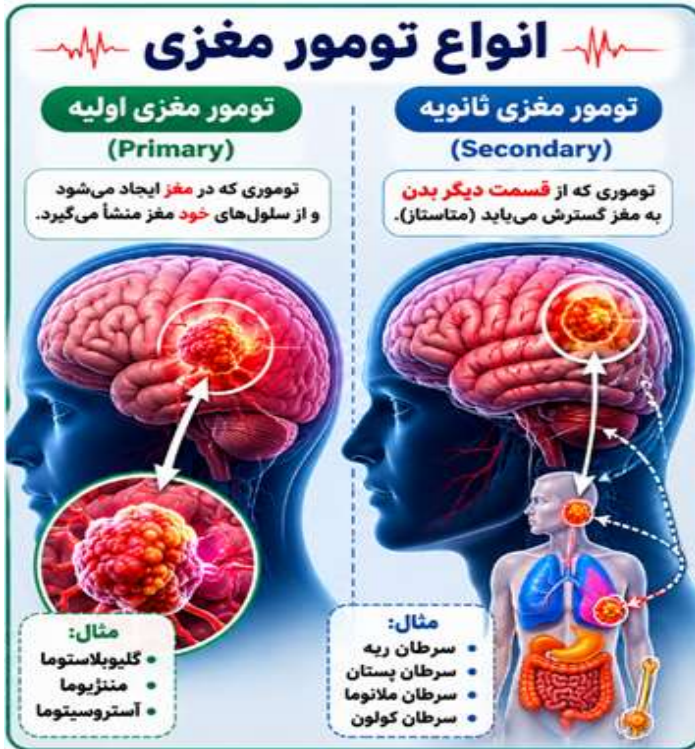
مغز مسئول بسیاری از فعالیت‌های مهم بدن است، از جمله:

- حرکت دادن عضلات
- فکر کردن و یادگیری
- حافظه و تمرکز
- حرف زدن و فهمیدن
- دیدن، شنیدن و احساس کردن
- تنظیم احساسات و رفتار
- کنترل برخی عملکردهای حیاتی مانند تنفس و ضربان قلب

مغز ما از میلیاردها سلول عصبی و سلولی دیگر تشکیل شده که وظایف حیاتی را بر عهده دارند و به‌طور منظم و هماهنگ کار می‌کنند. وقتی این نظم طبیعی به هم بخورد و بعضی سلول‌ها شروع به رشد غیرطبیعی کنند، ممکن است توده‌ای به نام تومور ایجاد شود. اگر این توده در مغز یا اطراف آن شکل بگیرد، به آن تومور مغزی گفته می‌شود.

تومورهای مغزی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

- **تومورهای مغزی اولیه:** این تومورها از سلول‌های خود مغز یا غشاهای اطراف آن (مانند مننژها) و غدد منشأ می‌گیرند. این نوع تومورها معمولاً به سایر نقاط بدن سرایت نمی‌کنند، اما می‌توانند به بافت‌های سالم مغز آسیب برسانند و عملکرد آن را مختل کنند.
- **تومورهای مغزی ثانویه یا متاستاتیک:** این تومورها زمانی ایجاد می‌شوند که سلول‌های بدخیم از قسمت دیگری از بدن (مانند ریه، پستان یا کلیه) به مغز منتقل شده و در آنجا شروع به رشد کنند. این نوع تومورها به معنی گسترش بدخیمی به مغز است.



در اینجا یک سوال پیش می‌آید، آیا تومور مغزی همیشه بدخیم است؟

خیر. تومورهای مغزی می‌توانند:

- **خوش‌خیم:** این تومورها معمولاً آهسته‌تر رشد می‌کنند، ساختار مشخصی دارند و با جراحی معمولاً قابل برداشتن هستند. اما حتی تومورهای خوش‌خیم هم چون در فضای محدود مغز قرار دارند، می‌توانند با فشار به بافت‌های اطراف، مشکلات جدی ایجاد کنند.
- **بدخیم:** این تومورها سریع‌تر رشد می‌کنند، مرز مشخصی ندارند و می‌توانند به بافت‌های سالم مغز تهاجم کنند. این نوع تومورها اغلب با نام “سرطان مغز” شناخته می‌شوند.

چه عواملی باعث تومور مغزی می‌شود؟

تومور مغزی می‌تواند با فشار آوردن به بخش‌های مختلف مغز، باعث بروز علائم گوناگون شود. این علائم بسته به محل تومور، اندازه آن و سرعت رشدش متفاوت هستند.

یکی از اولین سوالاتی که در مواجهه با بیماری مطرح می‌شود این است: «چرا این اتفاق برای من افتاد؟»

باید بدانید که در اکثر موارد، پزشکان دقیقاً نمی‌دانند که چرا یک تومور مغزی ایجاد شده است. برخلاف برخی بیماری‌ها که مستقیماً با رژیم غذایی یا فعالیت بدنی در ارتباط هستند، تومورهای مغزی معمولاً با سبک زندگی روزمره رابطه مستقیمی ندارند. با این حال، علم نشان داده است که تغییرات در دی‌ان‌ای (DNA) یا همان دستورالعمل‌های ژنتیکی سلول‌ها، عامل اصلی شروع رشد غیرطبیعی سلول‌هاست. این تغییرات ممکن است به دلایل زیر رخ دهند:

۱. عوامل ژنتیکی و ارثی

در برخی موارد، فرد ممکن است با یک حساسیت ژنتیکی خاص متولد شده باشد. اگر در خانواده، سابقه وجود برخی بیماری‌های ژنتیکی خاص (که مستعد ایجاد تومور هستند) وجود داشته باشد، احتمال بروز تومور ممکن است کمی بیشتر باشد. اما توجه داشته باشید که اکثر تومورهای مغزی ارثی نیستند و لزوماً از والدین به فرزند منتقل نمی‌شوند.

۲. قرار گرفتن در معرض پرتوهای یونیزان

سابقه قبلی درمان با پرتوهای پرانرژی (مانند پرتودرمانی یا رادیوتراپی برای درمان سرطان‌های دیگر در ناحیه سر و گردن) می‌تواند یکی از عوامل افزایش خطر باشد. این پرتوها می‌توانند به سلول‌های مغزی آسیب رسانده و تغییر در دستورالعمل‌های رشد آن‌ها ایجاد کنند.

۳. عوامل محیطی

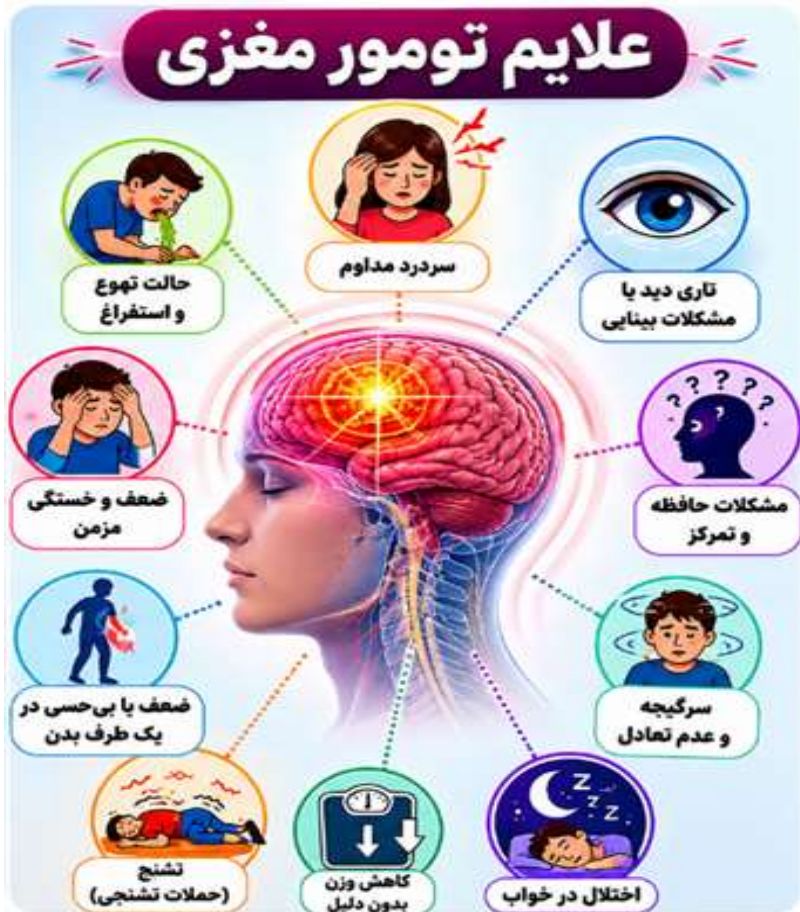
برخی مطالعات به بررسی تأثیر مواد شیمیایی خاص یا میدان‌های مغناطیسی می‌پردازند، اما تا به امروز شواهد علمی قطعی و محکمی وجود ندارد که ثابت کند عوامل محیطی معمولی (مانند استفاده از تلفن همراه یا آلودگی‌های محیطی رایج) مستقیماً باعث ایجاد تومور مغزی می‌شوند.

تومور مغزی چه نشانه هایی دارد؟

علائم تومور مغزی بسته به محل قرارگیری تومور، اندازه آن و سرعت رشدش بسیار متفاوت است. به همین دلیل، دو بیمار با تومورهای مشابه ممکن است تجربه‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند.

برخی از علائم شایع عبارتند از:

- **سردرد:** ممکن است سردرد شما متفاوت از سردردهایی باشد که قبلاً تجربه کرده‌اید. این سردردها اغلب صبح‌ها شدیدتر هستند، ممکن است با سرفه، عطسه یا تغییر وضعیت بدن بدتر شوند و گاهی با تهوع یا استفراغ همراهند.
- **تغییرات در عملکرد مغزی:** شامل مشکل در حافظه، کاهش تمرکز، یا تغییرات در شخصیت و رفتار (مثلاً بی‌تفاوتی یا کج‌خلقی غیرعادی).
- **تشنج:** تشنج می‌تواند اولین علامت تومور در برخی افراد باشد و به صورت حرکات غیرارادی بدن، لرزش دست و پا، یا حتی خیره شدن ناگهانی و از دست دادن هوشیاری خود را نشان دهد.
- **ضعف یا بی‌حسی:** احساس ضعف یا مور مور شدن در یک سمت بدن (مثلاً فقط دست یا پای راست) یا صورت.
- **مشکلات تعادل و راه رفتن:** احساس سرگیجه، تلوتلو خوردن یا ناهماهنگی در حرکات دست و پا.
- **تغییرات بینایی یا شنوایی:** تاری دید، دوبینی، یا کم‌شنوایی و شنیدن صدای وزوز در گوش.
- **مشکل در صحبت کردن:** دشواری در پیدا کردن کلمات یا لکنت زبان که قبلاً وجود نداشته است.
- **تهوع و استفراغ بی‌دلیل:** مخصوصاً اگر بدون بیماری گوارشی رخ دهد..



تومور مغزی چگونه تشخیص داده می شود؟

وقتی به دلیل علائم خاصی به پزشک مراجعه می کنید، او با استفاده از ترکیبی از روش های زیر تلاش می کند تا علت دقیق علائم شما را پیدا کند:

۱. معاینه عصبی:

این اولین قدم است. پزشک قدرت عضلانی، تعادل، هماهنگی، بینایی، شنوایی، و رفلکس های بدن شما را بررسی می کند. مشکلات در هر یک از این بخش ها می تواند سرخی از این باشد که کدام قسمت از مغز ممکن است تحت فشار باشد.

۲. تصویربرداری از مغز:

تصویربرداری دقیق‌ترین راه برای دیدن داخل مغز است:

- ام‌آر‌آی (MRI): این رایج‌ترین و دقیق‌ترین روش برای تشخیص تومورهای مغزی است. در این روش از امواج مغناطیسی برای ایجاد تصاویر بسیار دقیق از بافت مغز استفاده می‌شود. گاهی ممکن است ماده‌ای حاوی «کنتراست» (ماده حاجب) به رگ شما تزریق شود تا تومور در عکس‌ها با وضوح بیشتری دیده شود.
- سی‌تی‌اسکن (CT Scan): اگر امکان انجام MRI وجود نداشته باشد یا نیاز به بررسی سریع استخوان‌های جمجمه باشد، از این روش استفاده می‌شود.



۳. بررسی بافت (بیوپسی):

گاهی اوقات، حتی با بهترین تصاویر، تشخیص نوع دقیق تومور دشوار است. در این موارد، پزشک ممکن است نمونه کوچکی از بافت تومور را بردارد (که به آن بیوپسی می‌گویند). این نمونه در آزمایشگاه توسط متخصص آسیب‌شناسی (پاتولوژیست) زیر میکروسکوپ بررسی می‌شود تا مشخص شود که سلول‌ها دقیقاً چه نوعی هستند و آیا خوش‌خیم‌اند یا بدخیم.

۴. سایر آزمایش‌های تخصصی:

اگر پزشک احتمال دهد که تومور مغزی ناشی از گسترش سرطان از قسمت دیگری از بدن است (تومور متاستاتیک)، ممکن است آزمایش‌های دیگری مانند:

- اسکن ریه، سینه یا شکم (برای پیدا کردن منشأ اصلی تومور)
- آزمایش‌های خون

در ارتباط با تومور مغزی چه کاری میتوان انجام داد؟

انتخاب روش درمان به عوامل متعددی بستگی دارد، از جمله: نوع، اندازه، محل تومور و وضعیت سلامت عمومی بیمار. تیم پزشکی شما ممکن است از یک یا ترکیبی از روش‌های زیر استفاده کند:

۱. جراحی

اگر تومور در جایی قرار داشته باشد که جراح بتواند با خیال راحت به آن دسترسی پیدا کند، اولین گزینه معمولاً جراحی است. هدف از جراحی برداشتن بیشترین میزان ممکن از تومور بدون آسیب رساندن به بافت‌های حیاتی مغز است.

۲. پرتودرمانی

در این روش از پرتوهای پراثرژی (مانند اشعه ایکس یا پروتون) برای از بین بردن سلول‌های تومور استفاده می‌شود. برای از بین بردن سلول‌هایی که پس از جراحی باقی مانده‌اند و یا برای تومورهایی که جراحی آن‌ها دشوار است، این روش استفاده می‌شود.

۳. شیمی‌درمانی

در این روش از داروهای خاص برای کشتن سلول‌های تومور یا جلوگیری از رشد آن‌ها استفاده می‌شود. داروها ممکن است به صورت قرص خوراکی یا تزریق داخل رگی تجویز شوند.

۴. درمان‌های هدفمند:

این یکی از روش‌های نوین در پزشکی است. در این روش، به جای کشتن همه سلول‌ها، از داروهایی استفاده می‌شود که فقط به «نقاط ضعف» یا پروتئین‌های خاص سلول‌های توموری حمله می‌کنند. این روش معمولاً عوارض جانبی کمتری برای بدن دارد.

۵. داروهای کنترل‌کننده علائم

- گاهی درمان اصلی بر پایه مدیریت شرایط بیمار است:
- کورتیکواستروئیدها (مانند دگزامتازون): برای کاهش تورم و فشار داخل مغز که باعث سردرد و علائم دیگر می‌شود.
 - داروهای ضد تشنج: برای پیشگیری یا کنترل تشنج‌های احتمالی.

با تومور مغزی در منزل چگونه می توان زندگی کرد؟

فعالیت

پس از تشخیص یا درمان تومور مغزی، بازگشت به خانه به معنای شروع مرحله‌ای جدید از مراقبت است. بسیاری از بیماران می‌توانند بخشی از فعالیت‌های روزمره خود را ادامه دهند، اما بعضی فعالیت‌ها ممکن است خطرناک باشند یا نیاز به محدودیت موقت داشته باشند. هدف از این بخش، کمک به بیمار و خانواده او برای داشتن زندگی امن‌تر، کاهش خطر آسیب، و پیشگیری از فشار بیش از حد به بدن و مغز است.

۱. استراحت کافی و خواب منظم: خواب و استراحت کافی برای ترمیم بدن و مغز بسیار مهم است.

- در طول روز استراحت‌های کوتاه داشته باشید.
- شب‌ها در ساعت مشخص بخوابید.
- اگر خستگی دارید، فعالیت را متوقف کنید و استراحت کنید.
- محیط خواب آرام، کم‌نور و بدون سروصدا باشد.

۲. راه رفتن سبک در خانه: اگر پزشک منع نکرده باشد، راه رفتن آرام در منزل مفید است.

- قدم زدن کوتاه در راهرو یا داخل خانه می‌تواند به حفظ تحرک کمک کند.
- هنگام راه رفتن از عجله کردن خودداری کنید.
- اگر احساس سرگیجه یا عدم تعادل دارید، حتماً همراه داشته باشید.

۳. انجام کارهای سبک روزمره: کارهای ساده و سبک معمولاً بلامانع هستند، مانند:

- نشستن و مطالعه کوتاه
- تماشای تلویزیون در حد متعادل
- صحبت کردن با اعضای خانواده
- خوردن غذا به صورت آرام
- کارهای سبک شخصی مثل مسواک زدن، شانه کردن مو، لباس پوشیدن
- اگر این فعالیت‌ها باعث خستگی شدید، سردرد یا گیجی شوند، باید کاهش یابند.

۴. حرکات سبک کششی یا فیزیوتراپی تجویز شده: اگر پزشک یا فیزیوتراپیست تمرین خاصی داده است:

- آن را دقیق و منظم انجام دهید.
- حرکات باید آرام و بدون فشار باشند.
- در صورت درد، سرگیجه یا ضعف جدید، تمرین را متوقف کنید.



۵. انجام فعالیت‌های ذهنی سبک: برای برخی بیماران، فعالیت‌های ذهنی آرام مفید است:

- خواندن کتاب ساده
- حل جدول سبک
- گوش دادن به موسیقی آرام
- گفت‌وگوی کوتاه با خانواده
- اگر بیمار دچار اختلال تمرکز یا خستگی ذهنی است، نباید فعالیت ذهنی طولانی انجام دهد.

۶. بلند کردن اجسام سنگین: یکی از محدودیت‌های مهم در خانه، پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین است.

- وزنه‌های سنگین، کیسه‌های خرید، گالن آب، یا وسایل حجیم را جابه‌جا نکنید.
- بلند کردن جسم سنگین می‌تواند فشار جسمی ایجاد کند و در برخی بیماران خطرناک باشد.
- اگر جراحی انجام شده باشد، این محدودیت اهمیت بیشتری دارد.

۷. بالا رفتن زیاد از پله:

- بالا و پایین رفتن مکرر از پله، به‌ویژه در صورت ضعف یا عدم تعادل، خطر سقوط دارد.
- در صورت اجبار، از نرده استفاده شود و فردی همراه بیمار باشد.
- اگر امکان دارد، وسایل ضروری را در طبقه‌ای قرار دهید که بیمار کمتر نیاز به پله داشته باشد.

۸. رانندگی: رانندگی معمولاً تا زمانی که پزشک اجازه نداده، ممنوع یا محدود است. دلایل:

- خطر تشنج
 - اختلال بینایی
 - کاهش تمرکز
 - کندی واکنش
 - مصرف داروهایی که خواب‌آلودگی ایجاد می‌کنند
- حتی اگر بیمار احساس خوبی دارد، باید قبل از رانندگی از پزشک اجازه بگیرد.

۹. استفاده از وسایل داغ یا خطرناک: بیمارانی که ضعف، بی‌حسی، کندی واکنش یا اختلال تمرکز دارند باید در استفاده از موارد زیر احتیاط کنند:

- اجاق گاز
 - کتری آب جوش
 - اتو
 - چاقوی تیز
 - وسایل برقی خطرناک
- اگر لازم است، بهتر است یکی از اعضای خانواده در انجام این کارها کمک کند.

۱۰. حمام رفتن بدون احتیاط:

- حمام کردن در بعضی بیماران می‌تواند خطر سقوط داشته باشد.
- سطح حمام باید خشک و غیرلغزنده باشد.
- بهتر است از صندلی حمام یا دستگیره کمکی استفاده شود.
- در صورت سرگیجه، ضعف یا تشنج، حمام کردن باید با نظارت انجام شود.
- دوش کوتاه بهتر از ماندن طولانی در حمام داغ است.



۱۱. فعالیت بدنی شدید یا ورزش سنگین:

- دویدن، ورزش‌های پرفشار، وزنه‌برداری، و فعالیت‌های رقابتی معمولاً تا زمان اجازه پزشک توصیه نمی‌شوند.
- فعالیت بدنی باید تدریجی و متناسب با توان بیمار باشد.
- خستگی، سردرد یا تنگی نفس نشانه این است که فعالیت بیش از حد بوده است.

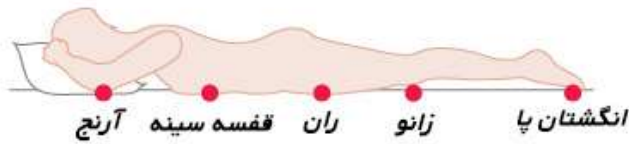
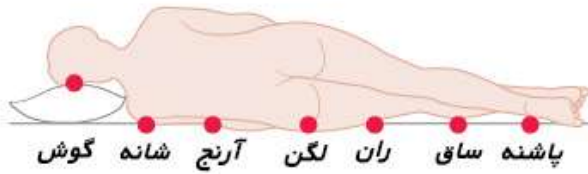
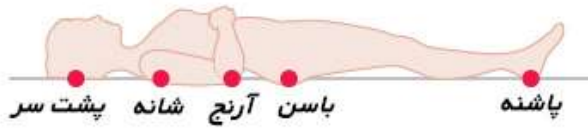
۱۲. بیدار ماندن طولانی و بی‌نظمی در برنامه روزانه:

- کم‌خوابی می‌تواند خستگی، سردرد، تحریک‌پذیری و حتی در برخی بیماران خطر تشنج را بیشتر کند.
- بهتر است برنامه خواب و بیداری منظم باشد.
- فعالیت‌های زیاد در ساعات پایانی شب توصیه نمی‌شود.



۱۳. پیشگیری از زخم های فشاری:

- به علت بی حرکت شدن و یا اختلال حرکتی در فرد، فرد مستعد ابتلا به زخم های فشاری می شود. اگر بیمار افتاده در بستر می باشد نقاط زیر مستعد ابتلا به زخم فشاری می باشد. این نقاط را با کمک بالشت های کوچک محافظت کنید.
- برای پیشگیری از بروز زخم بستر و فشاری هر ۱/۵ الی ۲ ساعت باید وضعیت بیمار در بستر تغییر کند. بستر بیمار خشک و عاری از چین و چروک باشد. در صورت تعریق زیاد و یا نشن ادرار به علت بی اختیاری مرتب لباس ها تعویض گردد. جهت جابجایی بیمار در بستر، فرد را روی سطح بستر نکشید، کشیدن و اصطکاک ناشی از آن باعث آسیب پوست و بروز زخم می شود.



اگر بیمار از ویلچر استفاده می‌کند، تنظیم بودن ویلچر اهمیت زیادی دارد تا از زخم بستر جلوگیری شود. هر روز نقاطی تحت فشار مثل پاشنه پا، مچ، زانو، لگن، دنباله و آرنج را بررسی کنید. باید هر یک ساعت، چند بار موقعیت بیمار را در ویلچر را تغییر دهید تا از فشار طولانی روی یک نقطه جلوگیری شود.



تغذیه:

تغذیه مناسب نقش مهمی در حفظ انرژی، تقویت بدن، کمک به ترمیم بافت‌ها و بهتر تحمل کردن درمان دارد. برخی بیماران ممکن است به دلیل بیماری یا درمان، اشتها، وزن یا توانایی خوردن طبیعی خود را از دست بدهند. به همین دلیل، توجه به نوع، مقدار و زمان غذا خوردن در منزل اهمیت زیادی دارد.

۱. **غذاهای متعادل و متنوع مصرف کنید** بهتر است رژیم غذایی شامل گروه‌های اصلی غذایی باشد:

- پروتئین‌ها: گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات
- کربوهیدرات‌ها: نان، برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی
- سبزی‌ها و میوه‌ها: در صورت تحمل و بدون مشکل بلع
- چربی‌های مفید: مانند روغن‌های گیاهی در حد متعادل

تنوع غذایی باعث می‌شود بدن مواد مغذی لازم را دریافت کند.



۲. وعده‌های کوچک ولی متعدد بخورید: اگر اشتها کم است:

- وعده‌های کوچک و متعدد: به‌جای ۳ وعده بزرگ، ۵ تا ۶ وعده غذایی کوچک‌تر در طول روز سرو کنید.
- غذاهای پرانرژی و مغذی: از غذاهایی استفاده کنید که در حجم کم، کالری و مواد مغذی بالایی دارند (مانند اسموتی‌ها، شیر خشک افزوده شده به غذا، پنیر، مغزها در صورت تحمل).
- زمان‌بندی مناسب: زمانی غذا بدهید که بیمار هوشیارتر و حال بهتری دارد.
- تنوع غذایی: سعی کنید غذاهای مختلف و مورد علاقه بیمار را امتحان کنید.
- عدم اجبار: بیمار را به خوردن بیش از حد غذا مجبور نکنید، زیرا می‌تواند اثر معکوس داشته باشد.
- محیط دلنشین: غذا خوردن در محیطی آرام و بدون استرس.
- نوشیدنی‌های مغذی: مصرف اسموتی‌ها، شیر، یا نوشیدنی‌های پروتئینی بین وعده‌ها.
- قبل از غذا، مایعات زیاد ننوشد تا زود سیر نشود.

۳. آب و مایعات کافی بنوشید: کم‌آبی می‌تواند باعث ضعف، گیجی، یبوست و بدتر شدن حال

عمومی شود.

- در طول روز آب کافی بنوشید، مگر پزشک محدودیت مایع داده باشد.
- نوشیدنی‌های مناسب می‌توانند شامل آب، سوپ رقیق، شیر، دوغ کم‌نمک یا آبمیوه طبیعی رقیق‌شده باشند.
- اگر بیمار تهوع دارد، نوشیدن مایعات به‌صورت جرعه‌جرعه بهتر تحمل می‌شود.

۴. غذاهای ساده و قابل‌هضم انتخاب کنید: اگر بیمار تهوع، بی‌اشتهایی یا ناراحتی معده دارد:

- غذاهای ساده، کم‌چرب و کم‌ادویه بهتر هستند.
- غذاهای خیلی چرب، خیلی تند یا خیلی سنگین ممکن است حال بیمار را بدتر کنند.
- غذاهای نرم معمولاً راحت‌تر خورده می‌شوند.

بدن ما برای مقابله با بیماری، ترمیم بافت‌ها و تحمل درمان‌ها به انرژی و مواد مغذی کافی نیاز دارد. متأسفانه، بیماری‌هایی مانند تومور مغزی و درمان‌های مرتبط با آن (مانند جراحی، شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی) اغلب باعث ایجاد مشکلاتی در تغذیه می‌شوند. نادیده گرفتن این مشکلات می‌تواند روند بهبودی را کند کرده، بیمار را ضعیف‌تر کند و توانایی او را برای دریافت درمان‌های لازم کاهش دهد. این مشکلات می‌توانند شامل کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، مشکل در جویدن و بلع، یبوست، اسهال، یا کاهش وزن ناخواسته باشند.

۱. اگر بیمار دچار تهوع یا استفراغ باشد

تهوع در برخی بیماران، به‌ویژه در اثر داروها یا درمان‌ها، شایع است. نکات کمک‌کننده:

- غذاهای ساده و کم‌چرب: از غذاهای سنگین، چرب، سرخ‌شده، پرادویه و با بوی قوی پرهیز کنید.
- وعده‌های کوچک و خشک: نان تست، بیسکویت ساده، کراکر، یا برنج ساده معمولاً بهتر تحمل می‌شوند.
- آهسته غذا خوردن: غذا و مایعات را به آرامی و جرعه‌جرعه مصرف کنید.
- پرهیز از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا: حداقل ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذا، صاف بنشینید.
- خنک کردن غذا: گاهی غذاهای خنک یا در دمای اتاق بهتر تحمل می‌شوند.
- مدیریت بو: از آشپزی با بوی شدید در زمان‌هایی که بیمار احساس تهوع دارد، خودداری کنید.
- داروهای ضدتهوع: طبق دستور پزشک، داروهای ضدتهوع را در زمان مناسب مصرف کنید.
- آب‌نبات‌های زنجبیلی یا نعنائی: در برخی افراد به کاهش تهوع کمک می‌کنند.
- اگر استفراغ مکرر باشد، باید به پزشک اطلاع داده شود.

۲. اگر بیمار دچار مشکل بلع باشد

برخی بیماران ممکن است در بلع غذا یا آب مشکل داشته باشند. در این حالت:

- غذاهای نرم و پوره شده: گوشت چرخ‌کرده، ماهی پخته شده، تخم‌مرغ، ماست، پوره سیب‌زمینی، حلیم، سوپ غلیظ.

- غلیظ کردن مایعات: گاهی نیاز است مایعات (مانند آب یا آبمیوه) با استفاده از غلیظکننده‌های مخصوص (که توسط متخصص تغذیه یا گفتاردرمانگر توصیه می‌شوند) غلیظ شوند تا خطر خفگی کاهش یابد.
- لقمه‌های کوچک و آهسته: بیمار باید لقمه‌های کوچک بردارد و غذا را به آرامی بجود و قورت دهد.
- نشستن در وضعیت عمودی: بیمار باید هنگام غذا خوردن کاملاً صاف بنشیند و حداقل ۳۰ دقیقه پس از غذا نیز در همین وضعیت باقی بماند.
- پرهیز از غذا خوردن در حالت درازکش یا نیمه‌خوابیده.

۳. اگر یبوست وجود داشته باشد

یبوست ممکن است به دلیل کم‌تحركی، کم‌آبی یا بعضی داروها ایجاد شود.
برای کمک به یبوست:

- مایعات فراوان: نوشیدن آب، آبمیوه‌های طبیعی (مانند آب آلو)، و سوپ‌های رقیق.
- افزایش فیبر (در صورت تحمل): میوه‌ها (مانند آلو، گلابی، سیب با پوست)، سبزیجات، و غلات کامل. اگر بیمار مشکل بلع دارد، سبزیجات و میوه‌های پوره شده یا آب آن‌ها مفید است.
- تحرک سبک: هرگونه فعالیت مجاز (مانند قدم زدن در خانه) می‌تواند به تحریک روده‌ها کمک کند.
- زمان‌بندی مناسب برای اجابت مزاج: بیمار نباید عمل دفع را به تأخیر بیندازد.
- داروها: در صورت عدم بهبود، با پزشک برای تجویز ملین مناسب مشورت کنید.



مصرف داروها در خانه

مصرف صحیح و منظم داروها بخش حیاتی از روند درمان تومور مغزی و کنترل عوارض آن است. پزشک معالج شما ممکن است داروهای مختلفی را برای شما تجویز کند که هر کدام هدف خاصی دارند.

۱. داروهای اصلی درمان تومور

این داروها مستقیماً با هدف از بین بردن سلول‌های تومور، کنترل رشد تومور یا کمک به جراحی تجویز می‌شوند.

نکاتی در مورد مصرف داروهای اصلی:

- دستور پزشک را دقیقاً دنبال کنید: دوز مصرف، زمان و نحوه مصرف (قبل یا بعد از غذا، با چه مقدار مایعات) را به‌دقت رعایت کنید.
- فراموش نکنید: اگر مصرف یک دوز را فراموش کردید، به محض یادآوری آن را مصرف کنید، مگر اینکه زمان دوز بعدی نزدیک باشد. در این صورت، دوز فراموش شده را رها کرده و برنامه عادی خود را ادامه دهید. هرگز دو دوز را با هم مصرف نکنید.
- تمام دوره درمان را کامل کنید: حتی اگر احساس بهبودی کردید، مصرف داروها را تا پایان دوره تعیین شده توسط پزشک ادامه دهید. قطع زودهنگام درمان می‌تواند منجر به بازگشت بیماری شود.
- تداخل دارویی: اگر داروی جدیدی (حتی داروهای بدون نسخه، مکمل‌ها یا داروهای گیاهی) مصرف می‌کنید، حتماً پزشک خود را در جریان بگذارید، زیرا ممکن است تداخل ایجاد کنند.

۲. داروهای کمکی و کنترل‌کننده عوارض

این داروها برای کنترل علائم بیماری یا عوارض ناشی از درمان تجویز می‌شوند.

- کورتیکواستروئیدها (مانند دگزامتازون): این داروها برای کاهش تورم اطراف تومور مغزی و کنترل علائمی مانند سردرد، تهوع و تشنج تجویز می‌شوند.

نکات مهم: معمولاً باید به‌طور منظم و طبق دستور پزشک مصرف شوند. قطع ناگهانی آن‌ها می‌تواند خطرناک باشد. ممکن است عوارضی مانند افزایش قند خون، فشار خون، بی‌خوابی، یا افزایش اشتها ایجاد کنند که باید به پزشک اطلاع داده شود.

داروهای ضد تشنج (ضد صرع): برای پیشگیری یا کنترل حملات تشنجی که ممکن است ناشی از تحریک مغز توسط تومور باشند.

نکات مهم: مصرف منظم و سر وقت این داروها حیاتی است. برخی از این داروها ممکن است باعث خواب‌آلودگی شوند.

داروهای ضد تهوع: برای کنترل تهوع و استفراغ ناشی از درمان‌ها.

مسکن‌ها: برای کنترل درد.

علائم هشدار و زمان مراجعه فوری

شناخت علائم هشداردهنده و دانستن زمان مناسب برای مراجعه به پزشک یا اورژانس، می‌تواند در حفظ سلامتی شما و جلوگیری از عوارض جدی بسیار مؤثر باشد.

علائم و نشانه‌هایی که نیاز به توجه فوری دارند:

۱. علائم عصبی شدید:

- کاهش ناگهانی یا شدید هوشیاری: گیجی شدید، خواب‌آلودگی مفرط که با بیدار کردن بهبود نمی‌یابد، یا از دست دادن هوشیاری.
- تشنج جدید یا تغییر در الگوی تشنجهای قبلی: حرکات غیرعادی بدن، سفتی عضلات، از دست دادن کنترل.
- ضعف ناگهانی یا فلج در یک سمت بدن یا صورت.
- اختلال شدید و ناگهانی در تکلم، بینایی، یا تعادل.

۲. سردرد شدید و غیرمعمول:

- سردردی که بسیار شدیدتر از سردردهای معمول شماست، به‌سرعت بدتر می‌شود، یا با درمان‌های معمول (مانند استامینوفن) بهتر نمی‌شود.
- سردردی که همراه با سفتی گردن، تب، استفراغ شدید، یا تغییرات بینایی است.

۳. مشکلات گوارشی بحرانی:

- استفراغ مکرر و شدید: به طوری که بیمار قادر به نگه داشتن هیچ مایع یا غذایی نباشد.
- یبوست شدید و عدم اجابت مزاج برای چند روز متوالی، همراه با درد شکم یا نفخ شدید.

۴. علائم عفونت:

- تب بالا: به ویژه اگر همراه با علائم دیگر مانند سردرد شدید، سفتی گردن، یا علائم عصبی باشد.
- قرمزی، تورم، گرمی یا ترشح از محل جراحی.

۵. مشکلات تنفسی:

- تنگی نفس ناگهانی یا شدید.
- تنفس سریع یا سطحی.

۶. علائم مربوط به داروها:

- واکنش آلرژیک شدید: مانند بثورات پوستی گسترده، خارش شدید، تورم صورت، لب‌ها یا زبان، یا مشکل در تنفس.
- خونریزی غیرعادی: کبودی‌های بزرگ و ناگهانی، خونریزی از بینی یا لثه که بند نمی‌آید، یا وجود خون در ادرار یا مدفوع.

چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کرد؟

در صورت بروز هر یک از علائم عصبی شدید (مخصوصاً تشنج یا کاهش هوشیاری)، سردرد بسیار شدید و ناگهانی، یا علائم واضح واکنش آلرژیک شدید، فوراً با اورژانس (شماره ۱۱۵ یا معادل آن در منطقه شما) تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس مراجعه کنید.

چه زمانی باید با پزشک یا پرستار تماس گرفت؟

برای سایر علائم هشداردهنده یا نگرانی‌های غیر اورژانسی، با مطب پزشک معالج خود یا پرستار مسئول پرونده تماس بگیرید. این موارد شامل:

- تغییر در سطح هوشیاری که قابل برگشت است اما نگران کننده است.
- بدتر شدن تدریجی علائم عصبی (مانند ضعف یا اختلال تکلم).
- تهوع و استفراغ مداوم که با دارو کنترل نمی شود.
- یبوست یا اسهال مداوم.
- تب خفیف اما مداوم.
- درد کنترل نشده.
- هرگونه علامتی که شما را نگران می کند.

علائم هشدار
تومور مغزی

در صورت مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنید



سردردهای مداوم و شدید
به ویژه صبح ها

تهوع و استفراغ مکرر
بدون علت مشخص

مشکل در تمرکز، حافظه
و یا تفکر

تاریا یا دوبینی / کاهش بینایی

تنش با حملات تشنجی

سرگیجه و مشکل در حفظ
تعادل و راه رفتن

ضعف یا بی حسی در یک طرف
بدن (صورت، دست یا پا)

مشکل در گفتار و پیدا کردن
کلمات

تغییرات شخصیتی و رفتاری
(تحرک پذیری، افسردگی، بی تفاوتی)

خواب الودگی غیر عادی
یا خستگی مفرط

توجه: این علائم می تواند دلایل دیگری نیز داشته باشد، اما در صورت تداوم یا تشدید، حتماً با پزشک مشورت کنید.