

سرطان پینه (خایه)

در این جزوه پرورش های شپاخی داده شده است

از سلسله نشریاتی که برای آگاهی بیماران
بوسیله پارستان رویال مارسدن لندن تهیه شده است

مترجم: مرضی مدنی تژاد

دیباچه

این جزوه، یکی از سلسله کتابچه‌هایی است که برای آگاهی بیماران و بستگان آنان نوشته شده است.

بسیار مشکل است که کلیه‌ی اطلاعاتی را که شما به آن نیازمندید در این جزوه نوشت. پزشک، یا پرستار شما به پرسش‌های ویژه‌ی شما که در باره‌ی بیماری خود دارید پاسخ خواهد داد. امید است که این جزوه برای شما مفید واقع شود و بسیار سپاسگزار خواهیم بود که از نظرات اصلاحی شما برای چاپ‌های بعد استفاده کنیم.

مذرجات

- سرطان چیست؟
بیضه (خایه) های شما
سرطان بیضه چیست؟
چه چیزهایی سبب سرطان بیضه میشود؟
نشانه ها و عوامل آن چیست؟
خود آزمونی بیضه ها
کارهای بعدی چیست؟
درمان سرطان بیضه چیست؟
چه نوع تحقیقات و آزمایشهایی باید انجام دهم؟
آزمایش خون
نشانه گذاری تومور (غده)
عکسبرداری از سینه (باشعه مجهول)
اسکان سی تی
سایر آزمایشات
مراحل مختلف سرطان بیضه چیست؟
آیا سرطان بیضه یا درمان آن درباره ی من مؤثر است؟
ذخیره نمودن منی در بانک های ویژه برای اینکار
درمان های بعدی من چیست؟
تحقیقات پزشکی
ممکن است شما رادیو تراپی داشته باشید
آیا تأثیرات جانبی هم دارد؟
ممکن است که شما «شیمی درمانی» نیز داشته باشید
آیا تأثیرات جانبی هم دارد؟
ممکن است شما عمل جراحی دیگری نیز داشته باشید
احساس من پس از این درمان ها چیست؟
آیا این درمانها در کارهای روزانه ی و معمولی من مؤثر است؟
آیا روابط خصوصی من با افراد تغییر میکند؟
در امور جنسی من نیز مؤثر است؟
آیا سرطان در کار روزانه، یا مطالعات من مؤثر است؟
آیا سرطان ممکن است دوباره باز گردد؟
آینده ی من چه خواهد شد؟
آیا باید دوباره، یا هر از گاهی برای باز دید های پزشکی به پزشک مراجعه کنم؟
چه سازمان هایی بمن کمک خواهند کرد؟

سرطان چیست؟

بدن ما از ساختارهای بسیار ریزی تشکیل شده است که به آنها سلول میگویند. سلولها را با چشمهای عادی و غیر مسلح نمیتوان دید. گروههای سلول، بافتها و اندامهای بدن ما را تشکیل میدهند و هر یک از آنها مانند مغز، کبد، ریهها، وظایف ویژهئی در متابولیسم، یا سازواره ی بدنی ما بعهده دارند.

سلولها معمولا خود سازند. با نظم و ترتیب خاص منقسم می شوند، رشد میکنند و مرمت و تعمیر بافت های بدن ما را نیز انجام میدهند. بیماری های گوناگون میتوانند در این کار حیاتی و طبیعی سلولها از راههای مختلف اختلال نمایند.

بعضی اوقات، رشد بی رویه ی بعضی از سلولهای بدن ما از کنترل خارج میشود و سبب برجستگی یا رویش تومور (غده) در قسمتهای مختلف بدن میشود. تومورهای ملایم و خوش خیم، در ناحیه ی محدودی از بدن ما، مأوا میگیرند یا به اصطلاح جا خوش میکنند. و چنانچه تحت درمان قرار گیرند (که معمولا جراحی است)، مشکل دیگری در بدن ما ایجاد نمی کنند.

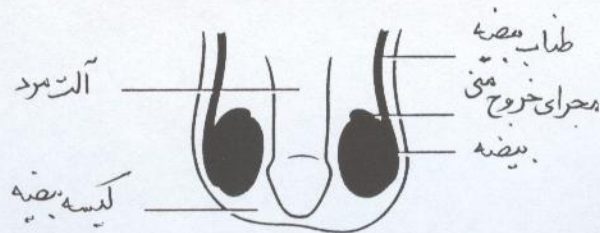
سرطانها و تومورهای بد خیم می توانند در اندامها و بافتهای مجاور خود رخنه نموده و بسط و توسعه یابند. احتمال دارد که سلولهای سرطانی در خون بدن انسان وارد گردند و از این راه به قسمتهای دورتری از بدن ما نقل مکان نمایند و تومورهائی جدید تشکیل دهند. این عمل سلولها را «دگردیسی» یا گسترش، از نقطهئی به نقطه ی دیگری بدن گویند. از طرفی ممکن است که این سلولهای سرطانی در سیستم لنفاوی بدن ما، که با عفونتها مبارزه میکنند رخنه نمایند. سیستم لنفاوی بدن ما از یک سلسله غدد و لوله هائی که به تمام بدن متصل است تشکیل شده است. سرطان کلمهئی است که برای بسیاری از بیماری های مختلف که علل وجودی گوناگون دارند و روش درمان آنها مختلف است، بکار برده میشود.

کلیه ی سرطانها را میتوان تحت درمان قرار داد ولی همه ی آنها شفا یافتنی نیستند.

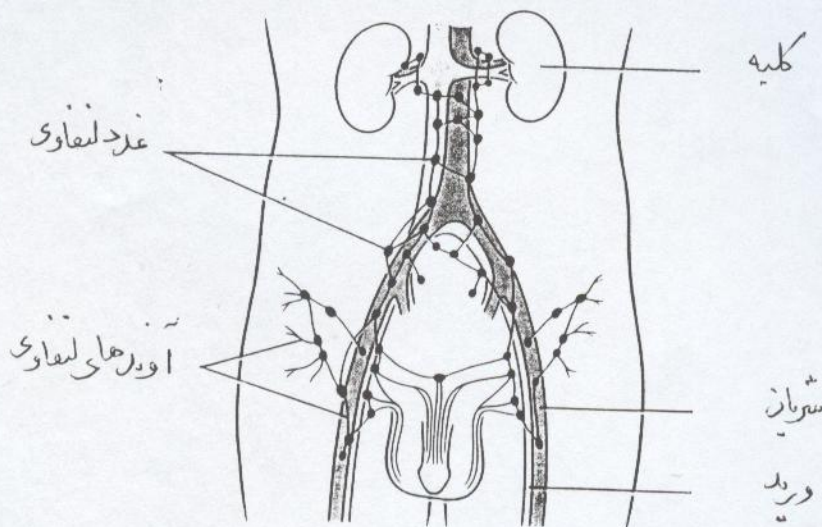
بیضه های شما

بطور طبیعی، هر مردی دارای دو بیضه، یا خایه، یا تخم است که در کیسه بیضه اش جای گرفته است. هر یک از این بیضه ها حاوی لوله هائی چنبره ئی، بسیار تنگ، و منی ساز است که در درون آنها سلولهای تناسلی، یا مولد، تقسیم میشوند، بالغ میشوند، و سرانجام منی مرد را تشکیل میدهند. منی های تشکیل شده در زائده ی طویل و باریک عقب بیضه که شامل مجاری خروجی منی است انبار و ذخیره میشود و از آن محل بوسیله ی طناب منوی، بدرون آلت مرد فرستاده میشود تا بهنگام دست دادن انزال، خارج شود.

از زمانی که پسری بحد بلوغ رسد، در دستگاه های بدن وی منی ساخته میشود.



بیضه ها، علاوه بر منی، هورمون مردانه ئی بنام «تستوسترون» میسازند که این هورمون علت پیدایش تغییرات در مردان، منجمله کلفتی صدا و رویش ریش آنان است. در ناحیه ئی از بدن در اطراف خایه ها و شکم، بسیاری از غدد لنفاوی و مجاری وجود دارند که در تخلیه ی مایعات از بافتها به گردش خون فعالیت دارند.



سرطان بیضه چیست؟

سرطان بیضه، شایع ترین بیماری بین مردان بیست، وچهل ساله است ولی در سالهای دیگر نیز ممکن است ظاهر شود. این بیماری هنوز هم از نادرترین نمونه‌ی سرطان در انگلستان است که هر سال یکهزار نفر به جمع سرطانی‌های بیضه می‌افزاید. در هر حال، ظرف بیست سال گذشته به تعداد بیماران مبتلا به سرطان بیضه افزوده شده و دلیل آن هنوز ناشناخته است.

سرطان بیضه هنگامی توسعه و رشد می‌یابد که سلول‌های جرمی که در درون بیضه‌هاست منقسم شوند و بگونه‌ی غیر عادی بالغ گردند. به این حالت، و یا به عبارت دیگر به این تومور، seminoma، و یا tratomia می‌گویند و بستگی به آن دارد که حاوی چه نوعی از سلول است.

تمام سرطان‌های بیضه را میتوان درمان کرد و چنانچه بموقع کشف شوند بیش از نود درصد آنها را میتوان درمان نمود بقسمی که بیمار، کاملاً شفایابیابد. البته درمان‌ها ممکن است مختلف باشند و بستگی به آن دارند که سرطان از نوع «سمی‌نوما» است، و یا «تراتوما». و آیا از طریق سیستم لنفاوی بدن، و یا خون، به سایر قسمت‌های بدن بیمار سرایت کرده است یا نه؟

چه چیزی سبب سرطان بیضه می‌شود؟

سرطان بیضه با آنکه در بین مردانی که بیضه‌های پائین نیفتاده دارند رایج است ولی علت آن هنوز ناشناخته است. قبل از تولد، بیضه‌ها در شکم کودک توسعه می‌یابد و سپس بداخل کیسه‌ی بیضه، پائین می‌افتد (بطرف پائین حرکت می‌کند). این کار معمولاً بهنگام تولد و یا در اولین سال حیات کودک اتفاق می‌افتد. اگر این تغییر برای هر دو بیضه عملی نگردد، خطر ابتلا به سرطان بیضه برای این کودک در آینده بیش از سایرین است.

هیچ‌گونه شاهد یا مدرکی وجود ندارد که ثابت کند سرطان بیضه بعلت جراحی، فعالیت‌های جنسی و یا نحوه‌ی زندگی فرد بوجود آمده است و مثلاً گفته شود بعلت رژیم غذایی، سیگار کشیدن و یا نکشیدن، و یا تنش‌های روزانه بوده است.

نشانه‌های این بیماری کدام است؟

رایج ترین علائم سرطان بیضه برآمدگی، یا باصطلاح غلبنه‌ئی است که برروی بیضه ظاهر میشود. این برآمدگی ممکن است سفت، و یا معمولی باشد. ممکن است درد داشته باشد، یا بدون درد باشد. احساس درد، و یا احساس کشیدگی در خایه‌دان، علائم دیگری است که آنرا نباید نادیده و سرسری گرفت.

ادامه‌ی درد پشت، تنگی نفس، و یا بزرگ شدن پستان‌ها را باید بلافاصله به پزشک خود گزارش کنید. گوا اینکه ممکن است دلایل دیگری برای این علائم باشد ولی همه دلالت بر آن دارد که سرطان در حال رشد است.

خود آزمائی خایه ها

خود آزمائی خایه ها بسیار ساده و سریع است. با این آزمایش شما میتوانید به تغییراتی که هر ماه در خایه های شما پیدا میشود واقف گردید. ممکن است با این آزمایش به برآمدگی، یا غده ی سختی که در خایه ی شما پیدا شده است پی برید و بهمین جهت راهی مطب پزشک خود شوید.

چنانچه شما به سرطان خایه مبتلا شده و تحت درمان قرار گرفته باشید، باز هم باید خود آزمائی هر از گاهی را ادامه دهید. همواره پنج درصد احتمال وجود دارد که خایه ی دیگر شما نیز همان حالت را پیدا کند و سرطان به آن رخنه نماید.

بعد چه مسو؟

هنگامیکه به پزشک خود مراجعه کردید از شما میخواهد تا از ابتدا داستان بیماری خودتان را برای او شرح دهید. پس از آن یک آزمایش دقیق پزشکی از شما بعمل خواهد آورد و از شما می پرسد که احساسات چگونه است. ممکن است پزشک شما تفاوت بین سرطان یا علت های دیگری را که سبب ایجاد غده، یا تورم در خایه ی شما شده است برای شما باز گو کند. در هر حال، امکان دارد به آزمایش های بیشتری نیاز افتد که در آن صورت شما را به پزشک متخصص بیماریها معرفی خواهد کرد تا آن آزمایشات را انجام دهد.

ممکن است ترتیب دهد تا یک اسکن ماوراء صوت از شما بعمل آید. اسکن ماوراء صوت، آزمایش بسیار حساسی است که بوسیله ی آن امواج صوتی را بدرون خایه های شما میفرستد تا بوسیله ی آن تصویری از خایه ی شما را ترسیم نماید. در ابتدا از نوعی مواد ژلاتینی استفاده میکند و آنرا بر روی پوست خایه های شما میمالد تا هدایت امواج صوتی کمک نماید. دستگاهی که به آن sensor یا حس کننده میگویند و شباهت زیادی به میکروفون دارد، بر روی پوست خایه های شما میگذراند تا تصویری از خایه ی شما را بر پرده ی تلویزیون رسم نماید. مدت زمان این آزمایش تقریباً بیست دقیقه، و بدون درد است.

چه نوع درمانی برای سرطان بیضه در نظر گرفته میشود؟

تنها راهی که با آن میتوان سرطان بیضه را تأیید کرد و نوع سلولهای درون آنرا تشخیص داد عمل orchidectomy است. اُرکیدکتومی، عملی جراحی است که بوسیله ی آن و با بیهوشی کامل، خایه ی بیمار را بر میدارند. این کار ضمناً اولین گام در راه درمان سرطان خایه نیز میباشد. احتمال دارد که برای این عمل جراحی لازم شود که شما بین دو، یا سه روز در بیمارستان بستری گردید.

سلولهای های خایه را در زیر میکروسکوپ آزمایش میکنند. هنگامیکه به وجود نوعی از سرطان مشکوک باشند یک biopsy (نمونه ئی از سلول ها) برای آزمایشات بعدی میگیرند. در هر حال، در صورت موجود بودن سرطان بیضه احتمال آنکه بیماری به سایر قسمت های بدن سرایت

کندهمواره موجود است. تنها راه بدون خطری که میتوان بیماری را تأیید کرد همین عمل « آرکید کتومی » است.

نوع تومور که تشخیص داده شد و معلوم شد که از نوع « سمینوما »، یا « تراتوما » است، و آیا پیشرفت خود به سایر قسمتهای بدن را شروع کرده است یا نه؟ درمان های بعدی را آغاز میکنند. پزشک ها معمولا به این قسمت از کار، stage های بیماری میگویند. پزشک از شما میخواهد که خود را برای انجام آزمایشهای حاضر کنید تا بوسیله ی آنها مراحل بیماری شما را تشخیص دهد و درمان شما را بر آن پایه متمرکز سازد.

این، همان زمان نگران کننده و پراضطراب برای شما، خانواده و دوستان شماست. تا میتوانید از پزشک خود سؤال کنید. و همه نداشته باشید. سؤال ها را تکرار کنید. پزشک شما برای پاسخ دادن به شما آنجا نشسته است. اگر جواب را نفهمیدید یا فراموش کردید دوباره پرسید. بعضی افراد به این نتیجه رسیده اند که اگر درد خودشان را بانزدیکترین افراد، یا پزشک در میان گذارند این کار به آنها کمک میکند. بنا بر این شما هم این رویه را در پیش گیرید و پرسید.

چه تحقیقاتی از بدن عمل می آید؟

یک سلسله آزمایشات و تحقیقات بعمل می آید تا معلوم شود بیماری شما به قسمتهای دیگر بدن سرایت کرده است یا نه؟ بقیه ی آزمایشات در باره ی سلامت کلی شماست. مایعاتی که در نسج های اطراف خایه ی شماست مستقیما به غدد لنفاوی شما وارد میشود و از طریق سیستم لنفاوی بدن شما وارد خون شما میشود. سلولهای سرطانی ممکن است به غدد لنفاوی بدن شما که با کیسه ی بیضه ی شما فاصله ی بسیار دارد وارد شوند و مثلا به شکم، یا سینه ی شما سرایت نمایند. بعضا اتفاق می افتد که سلولهای سرطانی مستقیما وارد جریان خون میشود و به سایر اندامها نیز سرایت میکند.

آزمایش خون

آزمایش خون بعمل می آورند تا از طریق آن سلامت کلی بدن شما را بدست آورند و مطمئن گردند تا چه حد اندام های بدن شما بطور دقیق و رضایت بخش کار میکند. مثلا پزشک میخواهد بداند کلیه های شما خوب کار میکنند یا نه؟ اگر به اطلاعات بیشتری در این باره نیاز مندید با پزشک خود مشورت نمائید.

نشانه گذاری تومور

تقریبا هفتاد درصد تومورهای متشکله از انساج (t er atomas)، موادی شیمیائی تولید میکنند که وارد در جریان خون میشود. در اصطلاح پزشکی، به اینها tumor makers گویند. دو تا از این مواد شیمیائی عبارتند از AFP (Alpha Feto Protein) و BHCg (Beta Human Chorionic Gonadotrophin). یک، یا هر دو اینها ممکن است در خون شما پیدا شود. هر مقدار از آنها که در خون شما پیدا شود نما یا نگر آن است که شما چگونه به درمان پاسخ میدید و چگونه ی، نشانگر پیشرفت شماست.

گهگاه اتفاق می افتد که «سمنوماس»، BHCg تولید میکند. اگر سرطان شما این نشانه ها را داشته باشد، پزشک شما آنرا بشما خواهد گفت. از شما خواهد خواست تا نمونه ی خون خود را برای آزمایش، طبق یک برنامه ی منظم به آزمایشگاه بفرستید تا بر روی بیماری شما کنترل داشته باشد.

عکس برداری با اشعه ی مجول ایزینه

با این دستگاه، از سینه ی شما عکسبرداری میشود تا ریه های شما و غدد لنفاوی سینه ی شما را آزمایش کنند.

اسکن سی تی

ماشین سی تی اسکن، با دستگاه کامپوتری خود عکس هایی با اشعه ی ایکس میگیرد که شباهت زیادی به بُرش، یا قاچ، از قسمتهای مختلفی بدن است. از شما خواسته میشود تا به این قسمت در بیمارستان مراجعه کنید و باید انتظار آنرا داشته باشید که تقریباً سه ساعت در آن محل زیر نظر باشید.

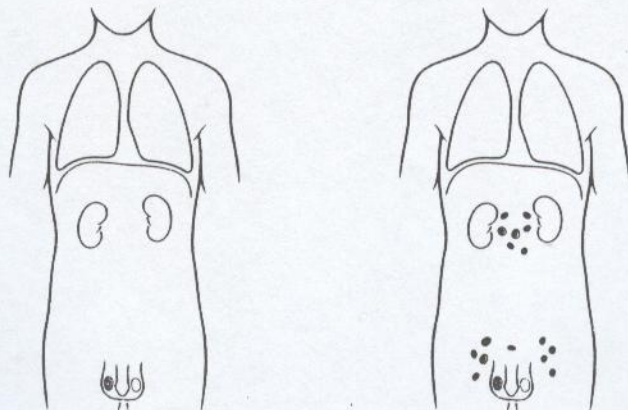
اسکن، بدون درد است و تنها به یکساعت زمان نیازمند است. ولی تهیه ی مقدمات برای انجام آزمایش، بستگی به آن دارد که از کدام قسمت از بدن باید اسکن شود و بدیهی است که قسمت ها با یکدیگر فرق دارند. ممکن است از شما خواسته شود که از خوردن، یا نوشیدن برای چند ساعت قبل از انجام اسکن خودداری نمایید.

حقیقت پتر

بعضا اتفاق می افتد که پزشک شما از شما میخواهد تا آزمایشات دیگری انجام دهید. این آزمایشات ممکن است شامل اسکن ماوراء صوت، عکسبرداری از مجاری ادرار یا اشعه ی مجهول و درون وریدی که به آن (IVU) میگویند، و یا، اسکن MR باشد. اگر شما از این آزمایش ها اطلاع ندارید و یا نمیدانید برای چه باید آنها را انجام داد، لطفاً از پزشک یا پرستار مربوطه سؤال کنید.

مراحل مختلف بیضه سرطان بیضه چیست؟

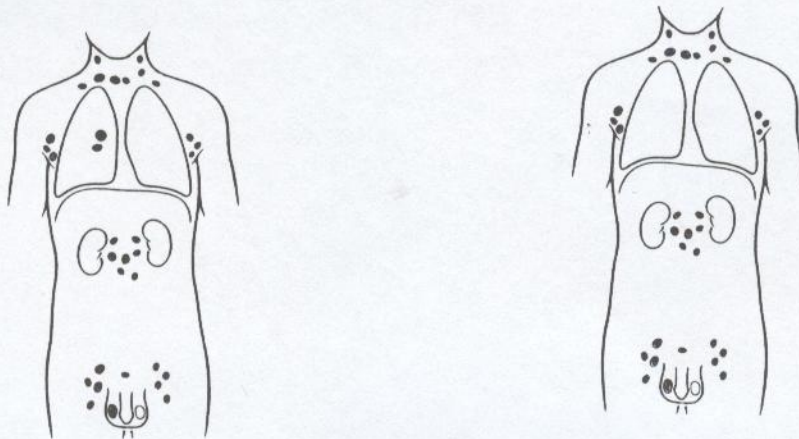
سرطان بیضه به چهار مرحله تقسیم میشود. این مراحل در تصویرهای زیر نشان داده شده است.



۱- فقط در بیضه است

۲- سرطان به غدد لنفاوی در شکم

توسعه پیدا کرده است



۴- سرطان به سایر اندام های بدن
رخنه نموده است

۳- سرطان به غدد لنفاوی سینه پیش رفته است

درمان شما بستگی کامل به مراحل مختلفی سرطان شما دارد.

آیا سرطان بیضه، یا درمان آن بر باروری من تأثیر خواهد گذاشت؟

در بین تمام مردها، این ترس وجود دارد که درمان سرطان بیضه، قدرت پدر شدن را از آنان سلب می کند.

برداشتن یکی از تخم ها مانع از آن نیست که آن دیگری که سالم برجای باقی مانده است اسپرم و هورمون های بیشتری تولید نکند و کار بیضه ی از دست رفته را جبران نماید. حتی شیمی درمانی، یا رادیوتراپی، میتواند سبب عقیم ماندن در بیشتر مردان گردد. گوا اینکه در اینگونه موارد در تولید اسپرم افت ایجاد میشود.

عقیم شدن دائم، ممکن است نتیجه ی مستقیم درمان برای تنی چند از مردان باشد ولی این سبب نمی شود که از قبل گفته شود این امر، در باره ی تمام مردان صادق است. بنا بر این قبل از آنکه درمان شروع شود به بیمار استفاده از بانک اسپرم پیشنهاد میشود مگر آنکه تأخیر در درمان جایز نباشد که در این صورت جراح بوظیفه ی اصلی خود که نجات بیمار است اقدام خواهد نمود.

بانک اسپرم

قبل از آنکه به ذخیره کردن اسپرم در بانک هائی که ویژه ی این کار است اقدام شود، نمونه ئی از منی را تجزیه میکنند تا معلوم شود منی فرد تا چه حد حاوی اسپرم است. تنها در صورتی اسپرم را در بانک ذخیره میکنند که نمونه ئی که از بیمار گرفته میشود در حد مطلوب اسپرم فعال داشته باشد. اگر قرار باشد که اسپرم در بانک نگهداری شود نمونه های چندی از آن در ساعات مختلفیه ی یک روز مورد نیاز است. هنگامیکه به شما برای اینکار وعده ی ملاقات داده میشود، پزشک، یا مسئول مربوطه اطلاعات لازم را به شما خواهد داد.

اسپرم شما را منجمد، و آن را در بانک ذخیره مینمایند. بعد ها چنانچه لازم افتد، از آن برای تلقیح مصنوعی یا تخم پاشی، استفاده میکنند. بعبارت دیگر آنرا در رحم همسر شما قرار میدهند. چنانچه بعضی از مرد ها شمارش اسپرم ناچیزی داشته باشند، ولو آنکه اینان سرطان بیضه نداشته باشند چندان غیر طبیعی نیست. در هر حال، اضطراب این امر بسیار کمتر از آنست که به شما گفته شود شما نمی توانید اسپرم خودتان را در بانک نگاهداری کنید. اگر داشتن خانواده و فرزند برای شما آن اندازه مهم است، راه حل های دیگری هست که در آینده درباره ی آنها با شما صحبت خواهد شد.

چرا مان دیگری برای من وجود دارد؟

برای درمان «سمینوما» و «تراتوما» چندین راه مختلف موجود است. چنانچه با افراد دیگری که همان نوع درمان، یا با کمی تغییر مشابه آن را انجام میدهند برخورد کردید، زیاد خود را علاقمند نشان ندهید. درمان افراد با یکدیگر متفاوت است و بخاطر داشته باشید که برنامه ی درمان شما پس از آزمایشات گوناگون و مراحل مختلفیه ی بیماری، منحصر برای شخص شما طرح ریزی شده است و همانگونه است برنامه ی دیگران، برای خودشان.

برای بعضی از مردان قطع یک بیضه ممکن است تنها راه چاره و درمان باشد. در اینصورت پزشک مربوطه از آنان خواهد خواست تا طبق برنامه، برای چک آپ های منظم در دفتر بیمارستان حاضر گردند.

برای آن گروه از مردانی که ریسک بیماری آنان خیلی بیشتر است، و سرطان در بدن آنان در حال پیشرفت است، یا اینکه به غدد لنفاوی آنان یا سایر اندامهای بدنشان رسیده است، ممکن است که انجام آزمایشات رادیوتراپی، شیمی درمانی، و یا مخلوطی از ایندو، ضرور باشد.

تتمقات دیگر

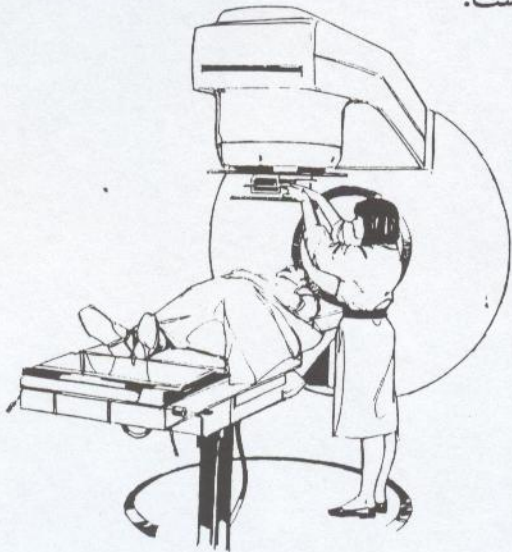
پژوهشهای علمی، برای یافتن راههای بهتری برای درمان بسیاری از سرطان ها ادامه دارد و سمینوما س، و تراتوموماس نیز جزو آنهاست. این گفته، چنین معنی میدهد که ممکن است همان اولین روزی که به پزشک، یا درمانگاه مراجعه نمودید، و یا پس از آنکه پرستاری و رسیدگی به بیماری شما آغاز شد، از شما دعوت شود تا در این تحقیقات پزشکی شرکت جوئید.

پزشکان و پرستاران، هر پروژه ئی را که برای درمان شما در نظر داشته باشند به تفصیل با شما در

میان خواهند گذاشت و درباره‌ی آن به شما توضیح خواهند داد.

ممکن است شما رادیوتراپی داشته باشید

رادیوتراپی یا درمان با اشعه رادیواکتیو، استفاده از ولتاژ بسیار زیادی از اشعه‌ی مجهول است تا از این طریق سلولهای سرطانی را کشته و نابود سازند. دستگاه، یا ماشینی که با آن این کار را انجام میدهند کمی از دستگاه عکسبرداری با اشعه‌ی ایکس، بزرگتر است.



انجام عمل رادیوتراپی معمولاً برای مردانی که بر روی آنان عمل جراحی «سمینوما» انجام شده است اغلب پیشنهاد میشود.

این برنامه را برای شما در نظر میگیرند تا اطمینان یابند سلول های سرطانی موجود در بدن شما با کمترین آسیبی که بر بافتهای معمولی بدن شما وارد میشود، کشته و نابود میشوند. ناحیه‌ی از بدن را که باید بر روی آن رادیوتراپی شود با کمال دقت مشخص میکنند و اطراف آن را با وسائلی که دارند خالکوبی میکنند. این خال ها به اندازه یک صفر بر روی کاغذ، و بدون درد است. معمولاً محلی که باید تحت درمان قرار گیرد شامل غدد لنفاوی در شکم و لگن خاصره است.

رادیوتراپی، معمولاً در روزهای هفته (شنبه تا جمعه) بعنوان بیمار سرپائی داده میشود و طول مدت آن بین دو، تا چهار هفته است.

افرادی که به شما رادیوتراپی میدهند، ویژه گران درمان با اشعه رادیواکتیو اند. پس از آنکه دستور درمان شما داده شد، طبق برنامه‌ی تنظیم شده شما را در تخت خواب مخصوص می خوابانند و محلی را که در بدن شما از قبل با خال مشخص شده است برای تاباندن اشعه بر روی آن، در نظر میگیرند و آنرا با اصطلاح میزان میکنند. ماشین رادیوتراپی با بدن شما کاری ندارد و با آن تماس نمیگیرد. تاباندن اشعه، بسیار سریع و بدون درد است. پوشش های معمولی برای محفوظ بودن از اشعه در نظر گرفته شده است. برای حفاظت بیشتر از اندام شما، سپری محافظ بر روی کیسه‌ی

خایه‌های شما میگذارند.

ممکن است که ویژه گر رادیو تراپی برای محافظت پوست شما، قبل، و یا بعد از رادیو تراپی دستور هائی بشما بدهد که پیروی از آن دستورات لازم است. در بعضی روزها شما پزشک را هم می بینید که از نزدیک پیشرفت کار شما را زیر نظر دارد.

لطفا هر چیزی را که به شما مربوط میشود و مورد علاقه‌ی شماست و یا چیزی از آن نمی فهمید از او پرسید.

آیا رادیو تراپی اثرات جانبی نیز دارد؟

افراد بسیاری وجود دارند که رادیو تراپی بر روی آنان اثراتی ناچیز داشته، و یا بدون اثر بوده است. اینان، کارهای خودشان را پس از دوره‌ی رادیو تراپی و یا حتی در بین آن از سر گرفته اند. اگر عمل رادیو تراپی تأثیراتی جانبی داشته باشد این تأثیرات موقتی و نا پایدار است.

ممکن است شما در میان برنامه، یا بلافاصله پس از رادیو تراپی، احساس خستگی کنید. کوشش کنید استراحت کامل داشته باشید. اگر شما کار میکنید، یا اینکه به دانشگاه میروید، ممکن است لازم باشد ساعات کار خودتان را کم کنید، یا اینکه کمتر مطالعه کنید.

محل‌ی که در زیر پرتو دستگاہ قرار میگیرد ممکن است شامل بعضی از قسمتهای روده نیز باشد. بنابراین ممکن است به شما حالت استفراغ یا دل بهم خوردگی دست دهد که اسهال نیز جزو آنست. برای آنکه از این حالات جلوگیری شود پزشک شما ممکن است داروهائی برای شما تجویز کند. چنانچه این حالات به شما دست داد حتماً آنرا به کارکنان تذکر دهید و در دل خود نگاه ندارید.

موهای شما در محل درمان از بین میروند ولی پس از آنکه درمان پایان یافت دوباره رشد میکنند.

ممکن است که شما،یمی «مانی نیز داشته باشید

معنای شیمی درمانی آن است که در نظر است شما با دارو درمان شوید. معمولاً شیمی درمانی را برای مردانی که «تراتوما» دارند تجویز میکنند و هر از گاهی نیز برای «سمینوما». بار دیگر، برنامه‌ی انفرادی مخصوص خود شما برای شما طرح ریزی خواهد شد.

داروهائی که از نوع Cytotoxic هستند سلولهای سرطانی را از بین می برند. این داروها با رویش، و نیروی منقسم شونده‌ی سرطان مبارزه میکنند. به سلولهای سرطانی که در حال تولید و گسترش تازه‌ی هستند خسارت وارد میکنند. این عمل داروها، ممکن است تأثیراتی جانبی بر روی بافتهای بدن داشته باشند که بیشتر آنها موقت است. علت آنست که بافت‌های سالم بدن دوباره بسرعت رشد میکنند و بحال طبیعی اولیه باز میگردند. ولی باید گفت که در بعضی موارد این تأثیرات دائمی است. حال، چنانچه احتمالاً این امر در باره‌ی شما صادق گردد، پزشک، آنرا با شما در میان خواهد گذاشت تا نظر شما را قبل از اقدام به این کار بدانند.

چندین نوع دارو از دسته‌ی cytotoxic وجود دارد که برای درمان سرطان خایه از آن استفاده میکنند. تأثیرات کلی، یا جانبی دارو بوسیله‌ی پزشک، یا پرستار، برای شما توضیح داده خواهد شد.



داروهای مزبور را معمولاً از طریق تزریق در گهای بازوی شما بیدن شما وارد میکنند. ممکن است از طریق سرنگ (قطره) اینکار را بکنند. برای اینکار شما در بیمارستان بستری خواهید شد که مدت آن تا یک هفته ممکن است بطول انجامد. بعضی از تزریقات هم هست که ممکن است آنرا طی درمان طرح ریزی شده، بطور سرپائی برای شما انجام دهند. شیمی درمانی را معمولاً با فاصله‌های معین طی مدت چند ماه انجام میدهند. لطفاً هر سئوالی که در این باره دارید، یا هر عملی را که نمی‌فهمید، از پزشک یا پرستار بپرسید. آنها موظف به پاسخگوئی هستند.

در حین درمان، آزمایش‌های خون مرتباً از شما بعمل می‌آید که شامل نشانه گذاری تومور نیز خواهد بود. پزشک شما نیز تحقیقات خودش را ادامه میدهد تا پیشرفت تدریجی شما را زیر نظر داشته باشد.

یکی از داروهای cytotoxic از طریق کلیه‌های شما به خارج از بدن شما فرستاده شده است تا از طریق آن آزمایش خون اضافه‌ئی انجام دهند و مطمئن گردند کلیه‌های شما چگونه عمل میکنند. به این کار، یک EDTA test می‌گویند. EDTA، ایزوتوپی است (ماده رادیواکتیو) که آنرا در درون رگ تزریق میکنند. معمولاً در بازو. این ماده، در درون جوی خون به تمام بدن سفر میکند و از طریق کلیه‌ها آن را ترک میکند. پس از آنکه سه ساعت از تزریق ماده‌ی رادیواکتیو گذشت نمونه‌ئی از خون گرفته میشود. با اندازه‌گیری اینکه تا چه اندازه EDTA در خون باقی مانده است، پزشک میتواند به شما بگوید که کلیه‌های شما تا چه حد خوب کار میکنند.

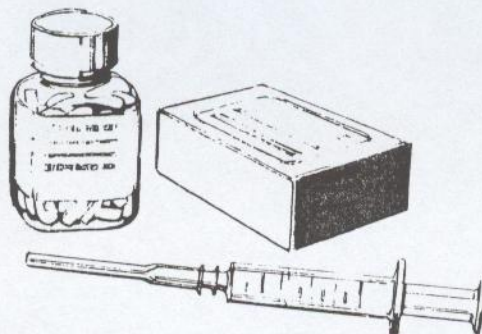
آیا این کار تأثیرات جانبی نیز دارد؟

بله! بستگی به این دارد که چه نوع دارو برای شما تجویز شده است. از طرف دیگر هر یک از ما، انسانی جدا از دیگران، و بازناتابمان در برابر شیمی درمانی مختلف است. تأثیرات، معمولاً موقت است و داروها، یا سایر پیشنهادها ممکن است بکار گرفته شوند تا از خسارت وارد آوردن به سبک زندگی شما بیش از حد لازم پرهیز نمایند.

بیشتر مردان در حین عمل شیمی درمانی احساس میکنند که بی نهایت خسته اند. این حالت، یا احساس در روزهای شروع بکار شدید است و هرچه درمان جلو میرود ممکن است بر شدت این خستگی افزوده شود. باید مواظب باشید که خودتان را بیش از حد خسته نکنید. حتماً باید باندازه‌ی کافی استراحت داشته باشید. و اگر به شما پیشنهاد کمک در کارها شد آن را رد نکنید. قبول کنید. شما آن فرد قبلی نیستید.

داروهای cytotoxic میتوانند بر روی مغز استخوان شما تأثیر نامساعد گذارند. مغز استخوان گلبول‌های خون را میسازند. بنابراین لازم است در شروع درمان از شما آزمایش خون بعمل آید و اینکار در حین درمان، و پس از آن ادامه داشته باشد. شما بهیچوجه کم شدن گلبول‌های سفید خون خود را احساس نمیکنید. در هر حال، پزشک شما یا پرستار شما در آن زمان که شماره‌ی گلبولهای سفید خون شما شروع به کاهش میکند این موضوع را به شما اطلاع خواهند داد.

در حین درمان ممکن است شما حالت استفراغ دست‌دهد و حتی استفراغ نیز بکنید ولی این عمل از جمله تأثیرات جانبی همه‌ی داروها نیست. بسیاری از قرص‌ها و تزریق‌ها برای رفع این مشکل وجود دارد که پزشک شما بلافاصله از آنها استفاده خواهد کرد تا آرامش را بشما باز گرداند. هم چنین ممکن است پیشنهاد دیگری داشته باشند تا شما بتوانید با این مشکل مبارزه کنید.



ممکن است این احساس بشما دست‌دهد که پس از هر جلسه شیمی درمانی میلی به غذا ندارید. از طرفی بعضی از داروهای شما ممکن است مزه‌ی غذای شما را تغییر دهد و آن‌ها را در نظر شما، نامطبوع جلوه دهد. اگر مشکل خوراکی دارید، لازم است آنرا بلافاصله با ویژه‌گر تغذیه مطرح سازید.

داروهائی را که شما مصرف میکنید ممکن است موجب از دست رفتن موهای بدن شما گردد. این بازتاب همیشه جنبه موقت داشته است و هنگامی که درمان پایان یافت، موهای بدن شما

دوباره رشد میکنند و بجای اول برمیگردند. ممکن است شما علاقه داشته باشید موهای سر خودتان را به آن علت که بطور یکنواخت نمی ریزند، یا کم نمیشوند، واز دید گاه افراد حالت کچلی پیدا میکند، بتراشید. شاید هم علاقه داشته باشید از قبل کلاهی تهیه کنید تا سر شما را محافظت نماید. این، کاملاً طبیعی است که هر کس برای از دست دادن موی سرش، بویژه اگر ناگهانی نیز باشد ناراحت میشود. برای رفع این محذور از موهای مصنوعی، یا ویگ، نیز میتوان استفاده کرد.

اگر تأثیرات جانبی دیگری پیش آید و ارتباط با داروهائی داشته باشد که شما مصرف می کنید، با شروع درمان برای شما تشریح خواهد شد.

ممکن است که ماعمل جراحی دیگری داشته باشید

بعضاً اتفاق می افتد که عمل جراحی دیگری ضرور گردد تا طی آن غدد لنفاوی شما و نیز، غده های خوش خیم، یا بافت های ناسوری که پس از عمل شیمی درمانی در شکم شما برجای مانده است برداشته شود. ممکن است لازم گردد که برای اینکارها، شما، بمدت ده روز به بیمارستان مراجعه کنید.

این عمل ممکن است به عقیم شدن شما بیانجامد و شما باروری خود را از دست بدهید. علت آن است که این جراحی بعدی میتواند در انزال منی مؤثر واقع گردد. در هر حال توانائی شما در نعوظ و شور شهوانی شما، دست نخورده برجای خواهد ماند. اگر به شما تکلیف شد که این عمل جراحی را انجام دهید، توضیحات بیشتری به شما خواهند داد. شما آزادید که هر چه سؤال دارید از پزشک معالج خود پرسید و در وادرواسی و خجالت را کنار بگذارید.

در آن ایام من چه احساسی خواهم داشت؟

تشخیص، و اعلام این مطلب که فردی به بیماری سرطان بیضه دچار شده است برای بسیاری از مردان خبری دردناک است. ممکن است که شما اصلاً چنین مرضی را تا کنون نشنیده باشید و چه بسا که خود را سالم و توانا بحساب آورید. شوک اینکه شما به بیماری سرطان مبتلا شده اید ممکن است شما را سردرگم، غمگین، و مضطرب نماید. اگر چه پزشکان شما خواهند گفت که مرض، قابل درمان است و چه بسا شفا یابد ولی شما از نام بیماری وحشت زده شده اید و بطور کلی خودتان را باخته اید. این ها همه، باز تابهای شما در مقابل خبر است و چه بسا چند روز، یا چند هفته طول کشد تا آتش احساس شما فرو کش کند و از حرارت آن کاسته شود تا دوباره شما خود را با شرایط تطبیق دهید.



بیشتر مردها صحبت کردن درباره‌ی احساسات و ترس خود را مفید تشخیص داده‌اند و این کار به آنها کمک کرده است تا از بار غم خود بکاهند. از طرفی ممکن است که شما پرسش‌هایی درباره‌ی امور جسمی، یا اجتماعی، و یا بطور کلی زندگی خود داشته باشید و بخواهید آنها را با فردی که به شما نزدیک است در میان گذارید. بعضی از اینگونه امور که درباره‌ی مبتلایان به بیماری سرطان بیضه مربوط میشود در زیر آمده است.

چنانچه شما پرسشهای دیگری دارید و علاقه‌مندید پاسخهای تخصصی دریافت نمائید، نترسید. آنها را با افراد خبره یا پزشک خود در میان گذارید. بمحض آنکه شما خبر تأسف بار بیماری خود را می‌شنوید، هزاران سؤال است که از مغز شما میگذرد و هرچه شما بیشتر جواب بگیری از بار مشکلات شما کاسته میشود.

کارهای معمولی و روزمره‌ی من چه میشود؟

بیماری و درمان، معمولاً در روال طبیعی زندگی انسانها تأثیر میگذارد. در هر حال، هیچگونه دلیل، یا علتی وجود ندارد که اگر شما خودتان را قادر و سالم می‌پندارید، کار روزانه، یا فعالیتهای اجتماعی خودتان را، حتی در خلال معالجه، رها کنید. اگر راجع به این موضوع نامطمئن هستید آنها را از پزشک معالج خود بپرسید.

سرطان بیضه، مسری نیست و نمیتواند از طریق تماس‌های اجتماعی یا بدنی دیگران منتقل گردد.

بهنگام درمان، و برای زمان کوتاهی پس از آن، ممکن است احساس کنید که بیش از حد معمول خسته میشوید. در اینصورت ممکن است ترجیح دهید از فعالیت‌های اجتماعی خود برای مدتی بکاهید. چنانچه پیشنهاد کمک بشمارسد آنها را قبول کنید. این پیشنهادها ممکن است درباره کارهای مربوط به خانه نیز باشد. عده دیگری نیز هستند که کارهای روزانه‌شان سخت و پر زحمت است. این دسته از افراد باید مدت بیشتری در خانه بمانند، استراحت کنند، و سپس کارهای روزانه‌ی خودشان را از سر گیرند. ممکن است شما ترجیح دهید در ابتدا، کارهای نیمه وقت کنید.

اگر شما به دانشگاه، یا کالج میروید، ممکن است بتوانید کارهای خودتان را در خانه انجام دهید تا از درسهای خود عقب‌نمانید.

شما میتوانید هر زمان که احساس سلامت میکنید و با اصطلاح، حالش را دارید، در تمرینهای ورزشی، شرکت کنید و هر چقدر زورتان میرسد آن تمرینها را انجام دهید. کوشش کنید مقداری را که امروز انجام میدید روزهای بعد، بر آن بیفزائید. پیاده روی، ورزش بسیار مناسبی برای شماست. هر چه میتوانید راه روید و تمرین کنید.

اگر قبل از تشخیص بیماری و شروع درمان، شما بطور مرتب در زمین ورزش حاضر میشدید و در حال حاضر نسبت به آنچه میتوانید انجام دهید و آنچه نمیتوانید مشکوک هستید، بهتر است با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است نتوانید در ورزشهای دسته‌ئی تا مدتی شرکت نمائید.

شاید عاقلانه نباشد که شما در دوره‌ی درمان رانندگی کنید. رادیوتراپی از جمله درمانهایی است که خستگی می‌آورد، یا آنکه پس از انجام شیمی‌درمانی، ممکن است شما استفراغ کنید. هیچیک از ایندو، برای رانندن مناسب نیست. در هر حال، زمانیکه درمان پایان پذیرفت، و شما احساس سلامت کردید، میتوانید دوباره رانندگی کنید.

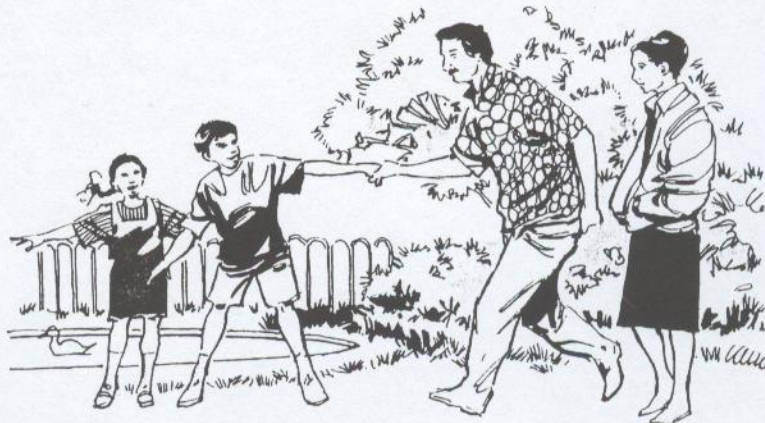
معمولا محدودیتی برای خوردن و آشامیدن شما، حتی بمقدار کم الکل، در دوره‌ی درمان و یا بعد از آن نیست.

چنانچه علاقمندید تا نسبت به غذای خود کسب تکلیف کنید، لطفا با ویژه‌گر تغذیه‌ی بیمارستان یا پزشک خود تماس بگیرید.

پس از دوره‌ی درمان، پوست بدن شما ممکن است در برابر نور آفتاب حساس تر شده باشد و بهسولت بسوزد. در اینصورت بهتر است از سایه بان استفاده کنید. کوشش کنید در سایه بایستید یا بنشینید و بر سر خود کلاه داشته باشید و از پیراهن‌های بدون آستین و لباس گشاد و عینک آفتابی استفاده نمائید.

آیا روابط شخصی من بخیر می‌کند؟

در اثر بیماری، روابط شما با خانواده و دوستان ممکن است تغییر کند. بعضی اوقات صحبت کردن با همسر و نزدیکان در باره‌ی دلوپسی‌ها و احساسات مهیجی که دارید برای شما مشکل میشود. شما از آن می‌ترسید که با صحبت‌های خودتان آنها را دلگیر کنید و آنها از حرف زدن با شما پرهیز میکنند چون از آن می‌ترسند که بر زخم شما نمک بپاشند. بهتر است خودتان صحبت را آغاز کنید. این حالات همه طبیعی و برای کلیه بیماران این دسته صادق است.



بعضی از مردها ترجیح میدهند که خود، به تنهایی دنبال درمان خویشتن را بگیرند و از صحبت کردن با دوستان و خانواده اجتناب نمایند. این نیز کاملاً طبیعی است و نباید از طرف کسانی که مایل به کمک و مساعدت به بیمار هستند بعنوان رد کردن احسان تلقی شود.

از طرفی ممکن است مشکلاتی در خانواده وجود داشته باشد که چگونه، و چه وقت، باید این خبر را به بچه‌ها داد و به آنان گفت که پدرتان به بیماری سرطان بیضه مبتلا، یا اینکه مریض است. و آیا عاقلانه است به آنان اجازه داده شود برای عیادتش به بیمارستان روند؟ هر یک از افراد و خانواده‌ها به سلیقه‌ی خود با این امر روبرو میشوند و به اینگونه سئوالات با روش خاص خود پاسخ میدهند. صرف نظر از اینگونه مشکلات، بیشتر روابط، دست نخورده بر جای میماند و در بسیاری از موارد بهبود مییابد.

روابط جنسی چه میشود؟

بعضی از افراد طبق برنامه‌ی قبلی خود روابط جنسی خود را ادامه میدهند ولی بعضی دیگر احساس میکنند که در خلال برنامه‌ی درمان خودشان زمانهایی فرامیرسد که شور شهوانی آنان کاهش مییابد. چنانچه شما جزو دسته‌ی اخیر هستید نگرانی بخود راه ندهید - این امر غیر عادی نیست.

از جمله‌ی معدودی مشکلات درازمدتی که ممکن است اتفاق بیفتد، بعضی از آنها ممکن است علتی فیزیکی داشته باشد. مثلاً ممکن است سطح تستوسترون، یا هورمونی که بیضه‌های شما تولید میکند پائین باشد. این نقصان را میتوان با مصرف نمودن قرص جبران نمود. مشکلات، ممکن است بستگی به احساس و برداشت شما داشته باشد. مثلاً شما خود باعث افسردگی که دارید نسبت به امور جنسی بی‌علاقه شده اید. چنانچه مشکل خودتان را با یک مشاور در میان گذارید چه بسا راه حل‌هایی برای شما در نظر گیرد.

نداشتن اعتماد بنفس باعث از دست دادن یکی از خایه‌ها غیر معمولی نیست. میتوان بیضه‌ئی مصنوعی در کیسه‌ی خایه‌ها، یا خایه‌دان گذاشت تا ظاهر قبلی آنرا حفظ کند. بعضی از مردان با همین کار اعتماد بنفشان بالا رفته است.

شما میتوانید امور جنسی خودتان را هنگامیکه احساس کنید حاضر برای آنکار هستید دوباره از سر بگیرید. شریک زندگی شما نمیتواند سرطان بدن شما را بخود منتقل کند. در هر حال، پزشک شما میتواند به شما، یا به همسر شما بیاموزد تا یکی دو سال پس از رادیو تراپی یا شیمی درمانی، چگونه از بارداری جلوگیری کنید. لازم است که شما با پزشک خود درباره‌ی داشتن فرزندان در آینده صحبت کنید.

آیا سرطان در کار، یا ادا می‌کشد من مؤثر است؟

بسیاری از مردان نگران آن هستند که نتوانند استانداردهای رضایت بخش کار یا تحصیل خودشان را حفظ نمایند و بر این تقدیر، ممکن است کار خودشان را از دست دهند، یا اینکه سطح دانش

خود را پایه‌ئی رسانند تا بتوانند شغل بهتری دست و پا نمایند. در هر حال، اکثریت قریب باتفاق مردان بکاری که مشغول بوده‌اند ادامه می‌دهند و کارفرمای آنان، یا استادشان، با نظر تحسین و مساعد به آنان نگاه می‌کنند زیرا میدانند که این فرد برای ادامه‌ی درمان، باید از کار، یا ساعات درس اجازه بگیرد و به بیمارستان رود. پزشک شما از اینکه نامه‌ئی به کارفرمای شما یا دانشگاه بنویسد، و موقعیت شما را برای آنان تشریح کند دریغ ندارد. بدیهی است شرح کلی بیماری شما را نمیتواند برای فرد یا سازمان هائی تشریح کند مگر آنکه از شما اجازه داشته باشد.

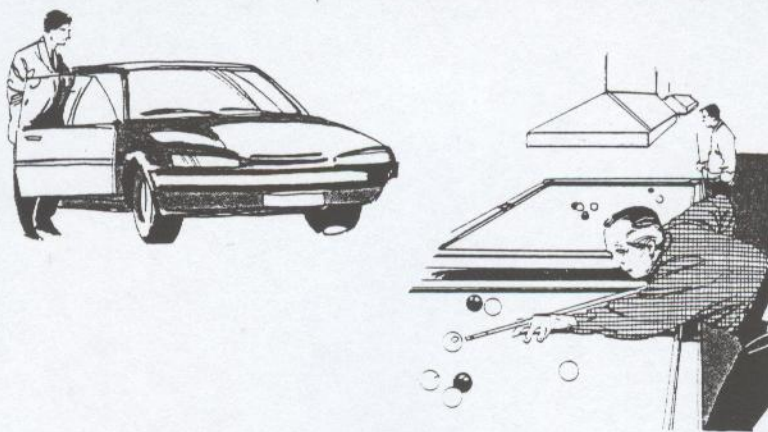
ممکن است سرطان دوباره بازگردد؟

گو اینکه شما موقعیتی ممتاز برای نداشتن مشکلات بعدی دارید، ولی سرطان میتواند باز گشت کند و طبیعی است که شما نسبت به این موضوع نگرانی خواهید داشت.

اگر باز گشت کند، شما و خانواده‌ی شما ممکن است احساسی از ناامیدی، سردرگمی، ناراحتی و اضطراب داشته باشید. در هر حال، شما میتوانید از درمان‌های بعدی، استفاده کنید و از اطلاعاتی که درباره‌ی میزان شفا یابی پس از بازگشت مرض موجود است مطلع گردید. این اطلاعات میتواند به بازگشت حس تعادل شما کمک کنند.

خایه‌ی دیگر شما نیز ممکن است دستخوش هجوم سلولهای سرطانی قرار گیرد. به شما پیشنهاد میکنند که از آن بیضه، نمونه برداری شود و چنانچه وجود سرطان ثابت گردد دوباره دوره‌ی کوتاهی از رادیوتراپی برای شما در نظر گرفته میشود. ولی اگر نتیجه‌ی آزمایش منفی باشد شما اطمینان خواهید یافت که سرطان در خایه‌ی دیگر شما پیشرفت نخواهد داد.

آینده چه خواهد شد؟



اگر چه تشخیص بیماری سرطان در بدن یک فرد مصیبت بار است، با این وجود بسیاری از مردها هستند که بطریقی مثبت به آن نگاه میکنند و از آن پس فرصت خواهند یافت تا نسبت به اولویت

ها دوباره ببیندیشند.

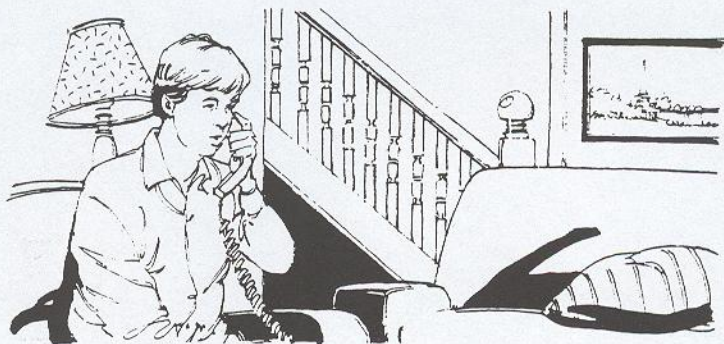
در هر حال برای بعضی مردان، مشکلات روانی، اجتماعی و جنسی ادامه خواهد داشت، یا اینکه برای اولین بار پس از آنکه درمان خاتمه یافت و سرطان بهبود یافت، تازه شروع میشود. غالباً اتفاق می افتد که بازتابی درنگیده و معوق، یا احساسی، که شما دیگر در زیر چتر نجات بیمارستان قرار ندارید، به شما دست میدهد. تطبیق دادن خود با شرایط موجود، چنین معنی میدهد که شما باید خود را با طرحهای متغیر، یا، با ترس از بازگشت مرض، یا بدست آوردن اطمینان مجدد و فوق دهید و زندگی کنید.

تمام این ها به زمان نیاز مند است. بخاطر داشته باشید که احساسات شما از اینکه در حد سلامت زندگی کنید، مهمترین قسمت شفایابی، و بازگشت به سلامت فیزیکی شماست.

آیا لازم است که برای چک آپ دوباره بارگروم؟

پزشک، از شما می خواهد تا پس از آنکه درمان شما پایان پذیرفت طبق یک برنامه ی منظم به بیمارستان مراجعه نمائید. بعنوان یک بیمار سرپائی به شما وعده ی ملاقات داده خواهد شد تا به درمانگاه مراجعه کنید و هرچه زمان به جلو میرود، این دیدارها احتمالاً کمتر میشود و زمان بین آنها طولانی تر.

در هر مراجعه، پزشک شما را آزمایش میکند. آزمایش های خون، اشعه مجهول، یا اسکن ها ممکن است تکرار شوند تا بهبود شمارا بررسی کنند و مطمئن گردند که سرطان باز نگشته است.



چنانچه شما بین مراجعاتی که به پزشک یا بیمارستان دارید نسبت به چیزی نگرانی داشته باشید، مثلاً دردهای توضیح داده نشده داشته باشید که ادامه داشته باشد و از بین نرود، لطفاً با پزشک خود در بیمارستان، یا با پزشک خانوادگی خود که جزئیات درمان شما را در اختیار دارد تماس بگیرید.

مهم اینست که شما هر موضوع غیر طبیعی و غیر عادی را گزارش کنید تا اسباب نگرانی شما نگردد. از ساعات ملاقاتی که در کلینیک بشما داده شده است استفاده کنید و کلیه ی موضوعاتی که مربوط به بهبودی شما، وسبک زندگی آرام شماست به پزشک اطلاع دهید.



سؤالات

سؤالهائی که به ذهن شما میرسد و می‌توانید در ملاقات خود با پزشک، یا پرستار از آنان پرسید در اینجا یادداشت کنید.