

تدابیر طب ایرانی برای کاهش عوارض در سرطان‌های زنان

ارائه دهنده: دکتر غزاله حیدری راد

هیات علمی دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

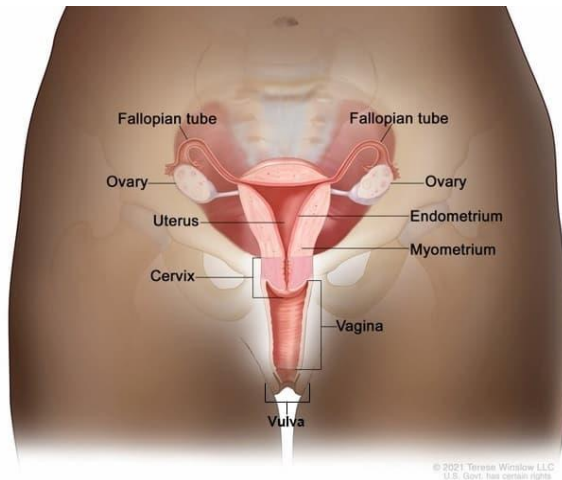
اهداف این کارگاه

- ❑ مروری بر علل ایجاد خستگی در افراد مبتلا به سرطان و مدیریت آن
- ❑ مروری بر علل ایجاد گرگرفتگی در افراد مبتلا به سرطان و مدیریت آن
- ❑ پیشنهادات تغذیه ای و برخی احتیاطات تغذیه ای در مبتلایان به این دو عارضه

سرطان‌های زنان

□ هنگامی که سرطان در اندام‌های تناسلی زنان شروع می‌شود، سرطان زنانه نامیده می‌شود.

□ پنج نوع اصلی سرطان زنان عبارتند از:



✓ گردن و دهانه رحم،

✓ تخمدان،

✓ رحم،

✓ واژینال،

✓ و فرج.

✓ نوع ششم سرطان زنان، سرطان بسیار نادر لوله فالوپ است.

سرطان

- جراحی
- هورمون درمانی
- رادیوتراپی
- شیمی درمانی

درمان‌های متداول

عوارض

کلی

خاص

اثر مثبت

سبک زندگی و تدابیر تغذیه‌ای

- آنمی
- اختلالات خلقی
- ضعف و خستگی
- اختلال خواب

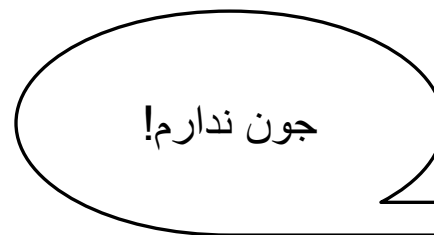
- گر گرفتگی
- آتروفی و وولو واژینال
- موکوزیت
- خشکی دهان
- اسهال

کاهش کیفیت زندگی



خستگی (Fatigue)

- ❑ کاهش کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌های آنها
- ❑ تأثیر بر جنبه‌های فیزیکی، روانی اجتماعی و اقتصادی / شغلی
- ❑ هم در حین درمان و هم در بازماندگان سرطان
- ❑ در طب ایرانی: اعیاء (ماندگی)



مهمترین عوامل موثر در خستگی مرتبط با سرطان

سرطان

- رشد پیشرونده تومور
- فاکتورهای التهابی و تهاجمی

درمانهای رایج سرطان

- درمان با شیمی درمانی سیتوتوکسیک
- آنتی بادی های مونوکلونال، گیرنده فاکتور رشد اپیدرمی
- پرتودرمانی، هورمون درمانی، جراحی

سایکولوژیک

- اضطراب، افسردگی
- اختلال خواب

تغذیه نامناسب

- کاهش اشتها، تهوع، استفراغ، کاهش جذب
- کم خونی

مدیریت و درمان خستگی

□ درمان اختصاصی برای علل بالقوه برگشت پذیر یعنی درمان:

- ✓ کم خونی
- ✓ ناهنجاری های متابولیک یا غدد درون ریز
- ✓ همچنین مدیریت درد
- ✓ بی خوابی
- ✓ افسردگی
- ✓ اضطراب

□ زمانی که هیچ علت آشکار یا علت قابل برگشتی قابل شناسایی نباشد، اقدامات علامتی است.

- ✓ آموزش
- ✓ مشاوره
- ✓ اقدامات دارویی (مثلا محرک های روانی مانند ریتالین) و
- ✓ اقدامات غیردارویی (مانند ورزش، یوگا، طب سوزنی)

کاهش خستگی با تدابیر طب ایرانی

درمانهای دستی

طب فشاری (غمز)
ماساژ درمانی (دلک)
بادکش

طب سوزنی

رایحه درمانی

تدابیر غذایی و داروهای غذایی

مواد غذاهای زودهضم و مغذی

- نخودآب - انواع مختلف عصاره گوشت
- ژل رویال - انواع مختلف جلاب
- فالوده سیب - شیربادام
- شربت تخم بالنگو - بنفشه
- مربای گلاب شور (شفاقل، بالنک، به)، نارگیل،
حلوی کم شیرین با عسل یا شیره انگور

اصلاح سبک زندگی

ورزش ملایم

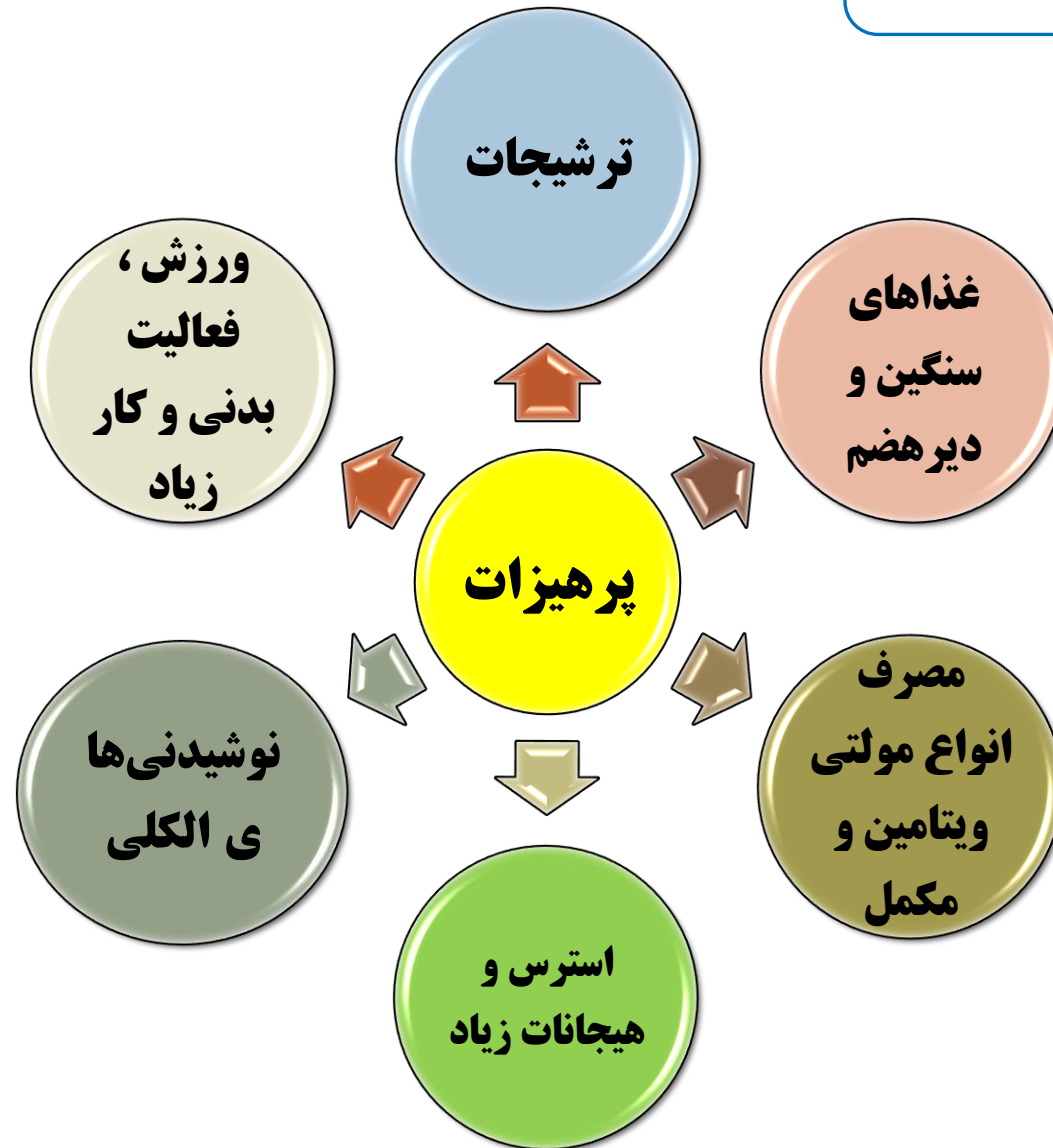
خواب خوب

رفع یبوست

کاهش استرس

تمرینات تنفسی و اصلاح تهویه
محیط

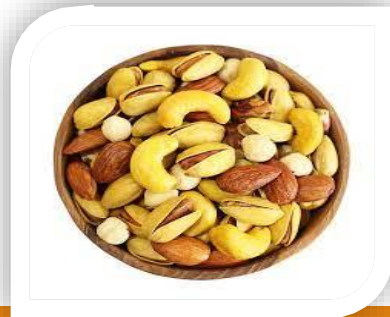
پرهیزات در فرد مبتلا به
ضعف و خستگی



توصیه هایی جهت کاهش خستگی



تدابیر غذایی و داروهای غذایی



تقویت معده و هضم
تقویت قلب و جریان خون
تقویت کبد و کمک به دفع سریع‌تر مواد زائد از بدن
تقویت مغز و کمک به کنترل اختلالات خلقی (اضطراب،
افسردگی)
اصلاح کم خونی



جینسینگ

کاهش خستگی

افزایش ایمنی و بقای بعد از عمل در بیماران مبتلا به سرطان (معدة، مری و ریه)

کاهش سیستمیک هموراژیک ناشی از سیکلوفسفامید

رادیوپروتکتیو



احتیاطات

- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای آنتی کواگولانت
- ❖ مطالعات آزمایشگاهی و درون تنی حیوانی موجب افزایش سمیت سلولی داروهای ضد سرطان شیمی درمانی از جمله 5-fluorouracil, irinotecan, mitomycin C, docetaxel, and cisplatin در محدوده غلظت ۰.۱-۳۰۰ میکروگرم در لیتر
- ❖ تشدید تهوع و استفراغ

زنجبیل

کاهش خستگی

کاهش تهوع و استفراغ جراحی و شیمی درمانی



احتیاطات

- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای آنتی کواگولانت (هپارین، وارفارین)
- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای آنتی پلاکت (آسپرین، پلاویکس)

سیر

**کاهش خستگی
ضد سرطان**



احتیاطات

- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای آنتی کواگولانت (هپارین، وارفارین)
- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای آنتی پلاکت (آسپرین، پلاویکس)
- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای آنتی دیابتیک (گلرپروپامید)
- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروی دوکسوروبیسین
- ❖ خودداری از مصرف همزمان با داروهای وراپامیل، دیگوکسین، روزوواستاتین



چای سبز؟

دارچین؟

CBD?

قهوه؟ چای؟

زعفران؟

ژل رویال؟

ماساژ (دلک و غمز) در خستگی



ورزش در خستگی



گایدلاین‌ها: فعالیت فیزیکی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه برای ۵ روز در هفته یا بیشتر

یوگا در خستگی



طب سوزنی در خستگی





معنویت درمانی در خستگی



Mind-body در خستگی



موسیقی درمانی در خستگی



گر گرفتگی

گر گرفتگی



☐ دوره‌هایی از احساس حرارت در بدن

☐ عمدتاً سینه، گردن و سر

☐ معمولاً همراه با تعریق

☐ به دنبال آن لرز ممکن است اتفاق بیفتد

☐ از چند ثانیه تا حتی نزدیک به یکساعت می‌تواند طول بکشد

☐ ممکن است همراه با اضطراب و طیش قلب تظاهر یابد

مکانیسم ایجاد گر گرفتگی

عوارض درمان های سرطان

جراحی

برداشتن
تخمدان یا
اوفورکتومی

شیمی درمانی

فیروز و
از کار افتادن
تخمدان ها

هورمون درمانی

سرکوب
تخمدانها و
سرکوب ترشح
استروژن

محرومیت استروژن

مکانیسم ایجاد گر گرفتگی



درمان رایج گرگرفتگی سرطان پستان

- **Hormonal**
 - Estrogen with or without progesterone
- **Non hormonal**
 - Serotonin specific reuptake inhibitor: **Citalopram, Sertraline, Paroxetine, Fluoxetine**
 - Serotonin norepinephrine reuptake inhibitor: **Venlafaxine**
 - Clonidine
 - Gabapentin
 - Pregablin
 - Vitamin E
 - Aspirin
 - Phytoestrogens
 - Acupuncture
 - Hypnotism-Mind body therapy

مکانیسم های مطرح برای گرگرفتگی در طب سنتی (غلبه صفرا)



ایجاد حرارت و خشکی (دفع رطوبات)

شروع ناگهانی و کوتاه مدت

محل علائم در قسمت های فوقانی بدن

احساس ضعف و لرز به دنبال پایان یافتن علائم

مکانیسم های مطرح برای گر گرفتگی در طب سنتی (سوء مزاج گرم و خشک)



آثار حرارت بدون تغییر در کمیت اخلاط

اختلال در ارواح و قوا (تنظیم و تعادل بدن)

رفع سریع و خودبخودی

نبود دیگر آثار غلبه‌ی صفرا

مکانیسم های مطرح برای گرگرفتگی در طب سنتی

براساس مشاهدات مربوط به علایم بیماران و متون طب ایرانی بنظر می رسد گرگرفتگی با موارد زیر همراهی داشته باشد:

احتراق خون

غلبه ی حرارت و صفرا (خلط گرم)

سدهی کبد

سوء مزاج گرم و خشک قلب

سوء مزاج گرم و خشک کبد

تکاثف مسامات بدن (احتباس حرارت در بدن)

ضعف کبد و عدم توانایی تولید خون و
اخلاط صالح

ضعف اعضای رئیسه (مغز، قلب و کبد) و عدم ایجاد
تعادل افعال بدن



اثرات مطرح برای درمان گرگرفتگی در طب سنتی

بنابراین به نظر می رسد، داروهایی که در منابع طب ایرانی با خواص زیر معرفی شده اند، پتانسیل تأثیر مثبت بر عارضه‌ی گرگرفتگی داشته باشند:

مزاج سرد و تر دارو

فروشاننده‌ی حرارت

فروشاننده‌ی صفرا، مسهل صفرا

از بین برنده‌ی حدت خون اخلاط گرم

موثر در سوء مزاج گرم و خشک کبد و قلب

دفع کننده‌ی اخلاط سوخته

موثر بر حمیات و لهیب

مفتح و از بین برنده‌ی سده‌ی کبدی

مسکن عطش

موثر بر خفقان حار



درمان‌های پیشنهادی گرگرفتگی

درمان: قدم اول: اصلاح سبک زندگی



درمان: سته ضروريه (هوا)



درمان: پرهیزات غذایی



- ☐ غذاهای بسیارچرب و شیرین
- ☐ غذاهای سرخ کردنی
- ☐ چاشنی‌ها و ادویه جات تند مثل فلفل
- ☐ محدودیت مصرف داروهای گرم مثل
زنجبیل، دارچین، سیاهدانه
- ☐ خرما، گردو، عسل
- ☐ شکلات، کاکائو، قهوه

غذاهای پیشنهادی



☐ رمانیه

☐ اسفیدباج

☐ آش خرفه، کوکوی خرفه

☐ آش گشنیز

☐ خورش ریواس

☐ آلبالو پلو



☐ زرشک پلو

☐ خورش (خوراک) کدو

☐ خورش کرفس



نوشیدنی‌های پیشنهادی در گر گرفتگی



□ سکنجبین (خیار)

□ شربت لیمو

□ شربت آلبالو

□ آب سیب

□ آب انار

□ آب هندوانه

□ آب زرشک

درمان: نوشیدنی‌های پیشنهادی



❑ ماء الشعير طبي

❑ ماء الجبن

❑ عرق بيدمشک

❑ گلاب

❑ عرق بيدمشک

❑ عرق کاسنی

❑ عرق شاهتره



درمان: مفردات دارویی پیشنهادی

کاسنی و شاهتره متداولترین گیاهان جهت کنترل گرگرفتگی

نام گیاه	خواص مرتبط
 کاسنی <i>Cichorium intybus L.)</i>	طبیعت سرد و تر، تسکین دهنده‌ی حدّ صفرا و خون، تسکین دهنده‌ی حرارت خون، مفید برای هیجان صفرا، مفید جهت برودت بخشی اعضا، تسکین دهنده‌ی تشنگی، مفید در ورم‌های گرم، مفید برای تقویت قلب گرم، مفید در تفتیح کبد و طحال و سده‌های عروق و احشا.
 <i>Fumaria parviflora L</i>	مفتح سده کبد و طحال، دفع کننده‌ی مرّه‌ی صفرا و سودای محترقه، تصفیه کننده‌ی خون، مفید جهت کاهش حدّ اخلاط محترقه مرّیه و سوداویه از سر و بدن.



**نتایج چند مطالعه کار آزمایی بالینی نشان داد که
ترکیب کاسنی و شاهتره بر گر گرفتگی های خفیف تا
متوسط موثر است ولی در کنترل گر گرفتگی های شدید
موثر نیست!**

گیاهان دارویی پیشنهادی



عناب

خرفه

تمر هندی

لیمو

اسپرزه

ترنجبین

آلوبخارا

زرشک

گشنیز

بنفشه

انار



مراقب باشیم زیاده روی در تجویز
غذاها و ادویه سرد و تر صورت
نپذیرد؛ زیرا موجب **ضعف** بیمار
می گردد.

درمان: آبن



درمان: رایحه درمانی



□ اسطوخدوس

□ گل سرخ

□ لیمو

درمان: اعمال یدای



رعایت احتیاط با
توجه به قوت، سن،
مرحله درمان و
وضعیت بیمار

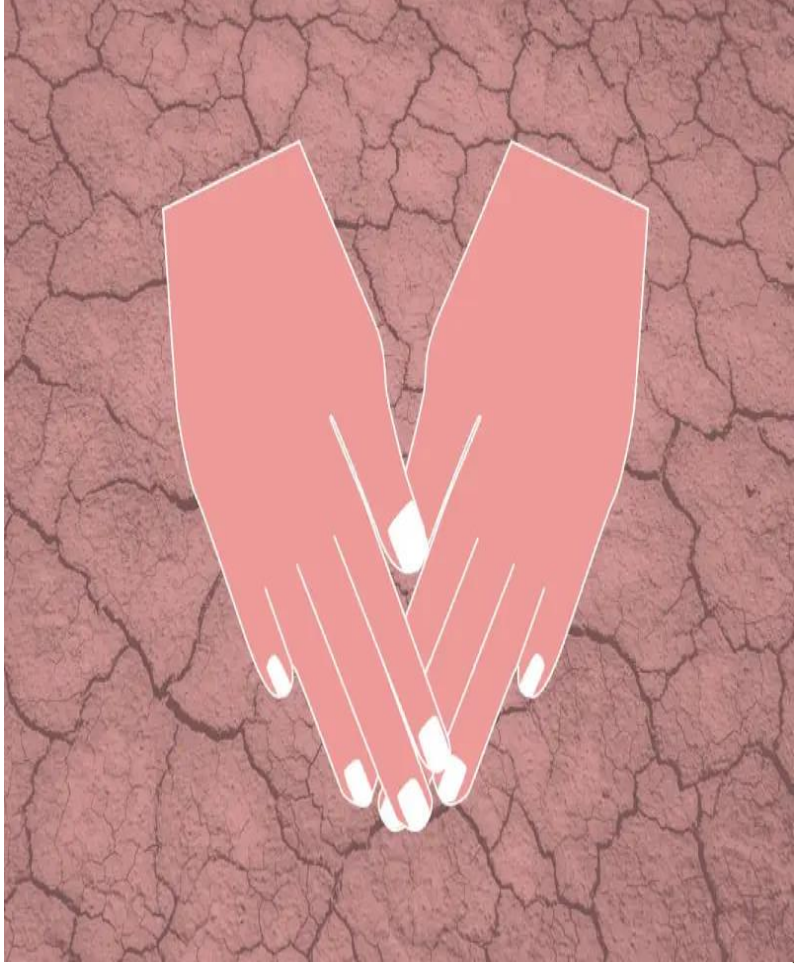


حجامت
فصد

حجامت و فصد در فاز فعال درمان (شیمی درمانی، رادیوتراپی، جراحی)
به هیچ عنوان نباید انجام شود.



ایمنی مصرف **فیتواستروژن**
مانند سویا ، کوهوش سیاه و
شبدرقرمز در سرطان پستان
تایید نشده است.



آتروفي ولوواژینال

آتروفی ولوواژینال

- یکی از آزاردهنده‌ترین عوارض جانبی درمان‌های رایج سرطان‌های زنان
- مجموعه‌ای از علائم تناسلی، ادراری و جنسی ناشی از کاهش تحریک استروژنی دستگاه ادراری تناسلی زنان
- علائم اصلی شامل:
 - ✓ خشکی واژن،
 - ✓ آزرده‌گی، سوزش یا خارش آن،
 - ✓ دیسپارونی، کاهش لغزندگی با فعالیت جنسی،
 - ✓ کاهش برانگیختگی،
 - ✓ خونریزی بعد از مقاربت،
 - ✓ سوزش ادرار، تکرر ادرار، فوریت و بی‌اختیاری ادرار

درمان‌های متداول آتروفی ولوواژینال

□ مرطوب کننده ها و روان کننده های غیر هورمونی

□ استروژن درمانی موضعی

□ تعدیل کننده های انتخابی گیرنده استروژن (SERMs)

□ لیزر درمانی

درمان‌های متداول آتروفی ولوواژینال

مرطوب کننده ها و روان کننده های غیر هورمونی



➤ می توانند علائم را تسکین دهند و هیدراتاسیون و کشسانی واژن را بهبود بخشند

➤ به طور کلی بی خطر و به خوبی قابل تحمل هستند،

➤ ممکن است برای موارد شدید کافی نباشند.



درمان‌های متداول آتروفی ولوواژینال



استروژن درمانی موضعی

- به طور موثر علائم VVA را کاهش می‌دهد،
- با حداقل جذب سیستمیک و خطر کم عوارض جانبی.
- با این حال، برای زنان مبتلا به سرطان پستان، تخمدان و سایر سرطانهای حساس به هورمون توصیه نمی‌شود، مگر اینکه علائم شدید داشته باشند و مزایا و خطرات آن را با متخصص سرطان خود در میان گذاشته باشند.

درمان‌های متداول آتروفی ولوواژینال

تعدیل‌کننده‌های انتخابی گیرنده استروژن (SERMs)



- خوراکی هستند،
- بسته به بافت به عنوان آگونیست یا آنتاگونیست استروژن عمل می‌کند،
- Ospemifene مورد تایید FDA برای درمان دیسپارونی متوسط تا شدید ثانویه به یائسگی است،
- می‌تواند خشکی واژن، pH و ضخامت اپیتلیال و همچنین عملکرد جنسی و کیفیت زندگی را بهبود بخشد،
- ممکن است باعث گرگرفتگی، ترشحات واژن و تغییرات آندومتر نیز شود
- در زنان با سابقه حوادث ترومبوآمبولی یا هیپرپلازی آندومتر منع مصرف دارد،
- دوز توصیه شده ۶۰ میلی گرم در روز خوراکی همراه با غذا است.
- اثرات ضد استروژنی آن بر بافت پستان، آن را به گزینه‌ای امیدوارکننده برای زنان دارای سابقه سرطان سینه با گیرنده استروژن مثبت تبدیل می‌کند.

درمان‌های متداول آتروفی ولوواژینال

لیزر درمانی

- یک گزینه جدید و امیدوارکننده است
- از لیزر CO2 فرکشنال یا لیزر اربیوم YAG برای رساندن انرژی حرارتی به مخاط واژن، تحریک تولید کلاژن و بازسازی بافت استفاده می‌کند.
- می‌تواند علائم VVA، کشش واژن و جریان خون و همچنین رضایت جنسی و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.
- به طور کلی بی‌خطر و به خوبی تحمل می‌شود،
- با حداقل عوارض جانبی و بدون عوارض هورمونی است.
- با این حال، به طور گسترده در دسترس نیست، نیاز به جلسات متعدد و درمان‌های نگهدارنده دارد و تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرد.



درمان‌های توصیه شده در طب ایرانی آتروفی ولوواژینال



رفع سوءمزاج عضوی در صورت وجود

اصلاح سته ضروریه

کرم های تهیه شده از گیاهان مرطب و بدون
فیتواستروژن مانند زیتون

کرم های تهیه شده از چربی ماکیان

آبزن های مرطب مانند آبزن چهارگل



**به امید روز بدون
سرطان**