**عنوان : کتابچه آموزشی برای بیماران و خانواده ها**

**تهیه و تنظیم: زهرا کوچکی نژاد،دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری**

**با نظارت :**

**دکتر زهره صناعت (فوق تخصص انکولوژی،عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز)**

**آقای علیرضا محجل اقدم (کارشناس ارشد پرستاری،عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی تبریز)**



1391

فهرست مطالب : شماره صفحه

|  |  |
| --- | --- |
| سوألات رایج | 3 |
| عوارض داروهها | 5 |
| کنترل تهوع و استفراغ | 5 |
| بی اشتهائی | 6 |
| اسهال و یبوست | 7 |
| رفع ناراحتی دهان و گلو | 8 |
| ریزش مو | 8 |
| عفونت | 9 |
| خستگی | 10 |
| تغییرات پوستی | 10 |
| نامنظم شدن عادت ماهانه | 10 |
| خواب رفتگی اندام ها | 10 |
| خون ریزی | 11 |
| ادم لنفی | 11 |
| نکات مهم | 12 |
|  |  |

**سؤالات رایج بیماران:**

* **آيا شيمي درماني درد دارد؟**

**جواب :** معمولاً مصرف داروهاي شيمي درماني درد ندارد، اما در صورت احساس دردهنگام تزريق باید به پزشك يا پرستار مسئول تزريق فوراً اطلاع داده شود.بعضی داروهای شیمی درمانی 24 الی 48 ساعت بعد ازتزریق، موجب درد های استخوانی و مفصلی میشوند که در این موارد با مشاورۀ با پزشک معالج می توان از استامینوفن )ساده یا کدئین( با مقادیر سه تا چهار عدد روزانه استفاده کرد.

* **د وره درمان با شيمی درماني چه مدت طول ميكشد؟**

جواب : مدت درمان و فاصلۀ بين درمان ها به نوع دارو و رژيم به كار برده شده بستگي دارد.

شیمی درمانی ممكن است به صورت روزانه و هفتگي يا تزريقات ماهانه انجام شود. معمولاً داروها را به ترتيبي مي دهند كه در فاصلۀ دو تزريق ، فرصت كافي براي رشد و ترميم

سلو لهاي طبيعي آسيب ديده باشد و بدن توان طبيعي خود را از نو به دست آورد.

* **آيا همزمان با شيمي درماني ميتوان داروهاي ديگر مصرف کرد؟**

**جواب :** .به دلیل ایجاد اختلال در عمل و اثر داروهاي شيمي درماني توسط بعضی از داروها، حتماً لازم است، پزشك در جريان داروهايي كه مصرف مي شود قرار گیرد و از مصرف دارو به صورت خود سرانه اجتناب شود.

* **آيا در طول درمان با شيمی درماني مي توان بچه دار شد؟**

جواب : در طول دورۀ شيمي درماني نبايد باردار شد، اما روابط زناشويي ممنوع نيست.

* **آيا درمان با داروهاي شيمی درماني برای اطرافيان خصوصاًبچه ها ضرر دارد ؟**

جواب : خير. داروهاي شيمي درماني بر اطرافيان تأثيري ندارند اما همیشه باید توجه داشت که ممکن است اطرافیان برای فرد شیمی درمانی شده خطرناک باشند، مثلاً بسیاری از افراد سرماخوردگی دارند، ولی هنوز علایمی پیدا نکرده اند.دیده بوسی توسط این افراد باعث انتقال ویروس به فرد شیمی درمانی شده میگردد که بسیار خطرناک است.

* **آيا در طي درمان، مي شود موها را رنگ يا فر كرد؟**

جواب : خير. تا حد امکان باید از اين كار پرهيز كرد ، زيرا ريزش مو را افزايش مي دهد.

* **آيا در طي دورۀ شیمی درمانی مي شود به شغل خود ادامه داد؟**

جواب : در صورتي كه شغل، سخت و زيان آور نباشد و باعث خستگي نشود، ادامه دادن به كاردر بهبود وضعيت نیز کمک کننده است.

* **آيا در طي دورۀ شيمي درماني مي توان ورزش كرد؟**

جواب : انجام ورزش هاي سبك، مانند شنا(در صورت مناسب بودن تعداد پلاکت ها) و پیاده­روی كه سبب خستگي بيش از حد فرد نشود مجاز است.



* **در طي دورۀ شیمی درمانی آيا رژيم غذايي خاصي بايد رعايت شود؟**

جواب : در طي شيمي درماني بهتر است تا حد امکان از مواد غذايي سالم و تازه استفاده شود. مصرف گوشت، مرغ، ماهي، سبز يها و ميوه ها توصيه ميشود. پرهيز غذايي خاصي وجود ندارد ، مگر در افرادي كه قبل از شيمي درماني به علت مشكلات ديگري مثل بيماري قند، افزايش چربي خون يا فشار خون مجبور به رعايت رژيم غذايي خاصي بوده اند. میوه و سبز یها باید به دقت شسته، ضد عفونی و تا حد امکان پوست گرفته شوند.

* **عوارض داروهاي شیمی درماني چيست؟**

جواب : شايع ترين عوارض، عبارتند از تهوع و استفراغ، بي اشتهايي، اسهال، يبوست، ناراحتي دهان و گلو، ريزش مو، احتمال عفونت )كه با علایمي مثل تب، لرز، عرق كردن هنگام خواب، اشكال در دفع ادرار و سرفه، شديد بروز ميكند( ناراحتي پوستي، نامنظم شدن عادت ماهانه و يا قطع آن در خانم ها، احساس ضعف و خستگي و تنگي نفس، خواب رفتگي و گزگز در انگشتان، اختلال در تعادل، تورم صورت، دستها، پاها و يا شكم.

**کنترل تهوع و استفراغ**

چون اكثر داروهاي شيمی درماني مخاط روده را تحريك ميكنند، معمولاً همراه با داروهاي شيمي درماني، داروهايي براي جلوگيري از حالت تهوع و استفراغ نیز تجویز میشود. با اين همه اگر نكات زير رعايت شود، از حالت تهوع و استفراغ فرد كاسته میشود:

1. کاهش حجم هر وعدۀ غذا و افزایش دفعات غذا خوردن.
2. مصرف مایعات، یک ساعت قبل از غذا نه همراه آن.
3. خوردن غذاهاي خشك و سرد.
4. اجتناب از مصرف غذاهاي چرب و سرخ کرده.
5. اجتناب از مصرف غذاهاي داغ و ادويه دار.
6. اقدام به مصرف غذا قبل از احساس گرسنگی.
7. خوردن غذا به صورت آهسته و استراحت کی ساعت پس از خوردن غذا.
8. استفاده از نوشیدنی های خنک به طور مداوم و با کمک نی در طول دورۀ شیمی درمانی.
9. نوشیدن روزانه 3 لیتر) 12 ليوان آب)
10. اجتناب از خوردن، قبل از شيمي درماني و استفاده از غذاي سبك بعد از آن.
11. سرگرم کردن خود با کتاب و تلویزیون و فعالیت های دیگر هنگام تهوع تا فکر فرد از تهوع و استفراغ منحرف شود.
12. اجتناب از خوابیدن زمانی که تهوع و استفراغ شدید است.
13. استفاده از گوشت سفيد، مثل مرغ و ماهي سه روز اول پس از انجام شيمي درماني، پس از اين مدت ميتوان از گوشت قرمز به خصوص ماهيچه استفاده كرد.

14) جلوگیری از رفت و آمد افرادی که بوهاي تندي مثل سيگار و عطر تند از آ نها به مشام مي رسد در اطراف بیمار.

15) استراحت به صورت نشسته تا 2 ساعت و اجتناب از دراز کشیدن.

16)از آنجا که بسیاری از داروهای شیمی درمانی از راه بزاق ترشح و وارد دهان شده و این موضوع باعث بدتر شدن تهوع می گردد، لذا پیشنهاد می شود از مصرف هر ماده ای که ترشح بزاق را خیلی زیاد میک‌ند، مانند ترشی ها، لیمو، ادویه، فلفل و ...خصوصاً در چند روز اول پس از شیمی درمانی اجتناب شود و یا از خوردن غذاهایی که جویدن زیاد لازم دارند، مثل نان سنگک خودداری گردد و مصرف موادی که خوردن آنها به جویدن احتیاج ندارد، مثل پورۀ سیب زمینی پیشنهاد می گردد.

17) اقدام به تنفس عمیق از راه دهان در زمان تهوع.

18) در صورت عدم موفقیت روش فوق، يك ليتر سرم قندي نمكي هر 8 ساعت تزريق و داخل هر ليتر آمپول ضد تهوع اضافه می شود.

**رفع بي اشتهايي**

معمولاً بي ا شتهايي در چند روز اول پس از شروع هر دورۀ درماني به وجود می آید. براي رفع بي اشتهايي نكات زير باید رعايت شوند :

**1)**کاهش حجم هر وعدۀ غذا و افزایش دفعات غذا خوردن.

**2)** قدم زدن قبل از غذا خوردن.

**3)** اختلال در پرزهای چشایی در اثر داروهاي شيمي درماني ممكن است، باعث کاهش اشتها به گوشت و فرآورده هاي گوشتي شود، با زدن چاشني ها و سس هاي گوناگون به گوشت ميتوان آنها را خوشمزه كرد.

**4)** استفاده از غذاهایی با ظاهر اشتها آور.

**5)** در صورت امكان خوردن غذا به همراه خانواده و دوستان.

**6)** مشورت با پزشک در خصوص مصرف ترکیبات امگا 3 قبل از مصرف غذا در طی شیمی درمانی جهت بهبود اشتها.



**رفع اسهال و يبوست**

اسهال، درد و انقباض شديد شكم باید با پزشك معالج در میان گذاشته شود و نكات زير رعايت گردد:

* استفاده از مايعات فراوان، مانند آب، آب سيب، چاي كمرنگ.
* اجتناب از مايعات خيلي سرد و يا خيلي گرم و نوشابه هاي گازدار.
* استفاده از غذا به مقدار كم و دفعات متعدد.
* اجتناب از خوردن غذاهايي كه باعث درد شكم مي شوند، مانند قهوه، سوپ، كلم، گل كلم، ادويه ها و شيريني ها.
* استفاده از موز، مركبات و سيب زميني.
* در صورت بروز تب، بلافاصله با پزشک معالج تماس گرفته شود.
* در صورت بروز يبوست ضمن اطلاع به پزشک**،** توصیه میشود:
* استفاده از مايعات فراوان.
* استفاده از غذاهاي نرم.
* استفاده از ميوه، سبزي هاي پخته و نان سبوس دار.
* افزایش فعاليت و حركت.
* اجتناب از مصرف شياف و ملين به صورت خودسرانه.
* مصرف شربت MOM و لاکتولوز زیر نظر پزشک معالج.

****

**برطرف کردن ناراحتي دهان و گلو**

بعضي داروهاي شيمي درماني ممكن است، باعث خشكي و يا زخم شدن دهان شده و يا در وقت فرو دادن غذا و يا جويدن اشكالاتي به وجود آورند. رعايت نكات زير ميتواند به حل این مشكل كمك كند:

* استفاده از مايعات فراوان.
* مکیدن آب نباتهاي كم شيرين
* استفاده از خوراكي هاي آبدار مانند بستني، ژله و عصارۀ گوشت.
* استفاده از غذاهاي نرم.
* اجتناب از مصرف خوراکيهاي اسيدي، مثل گوج هفرنگي، پرتقال و غذاهاي ترش.
* تميز نگه داشتن دهان و لثه.
* استفاده از مسواك نرم و آرام مسواک زدن به دندان ها.
* قرقرۀ محلولهاي دهانشويه، روزی چند بار این کار را میتوان با مخلوط كردن يك قاشق چاي خوري نمك و يك قاشق چايخوري جوش شيرين در 6 ليوان آب جوشيدۀ ولرم انجام داد.
* اجتناب از کشیدن سيگار.
* اطلاع به پزشک در صورت زخم شدن دهان.

**ريزش مو**

چون سرعت رشد و تكثير سلول هاي پياز مو بسيار زياد است، ممكن است در اثر شيمي درماني به آن ها به طور موقت آسيب برسد که پس از قطع دارو متوقف مي شود و موها به حالت طبيعي درخواهند آمد. براي مقابله با اين مشكل موارد زیر توصیه می شود:

* کوتاه کردن موها قبل از شروع درمان.
* استفاده از كلاه يا روسري نخي.
* اجتناب از شانه زدن سفت و استفاده از شانۀ دانه درشت برای شانه کردن موها.
* اجتناب از رنگ كردن و فر كردن موها.
* استفاده از كلاه گيس در صورت تمايل.
* بايد بدانيد اين عارضه زودگذر است و پس از خاتمۀ درمان و گاهي در طول درمان، موها شروع به رشد مي كنند.

**خطر ابتلا به عفونت هاي مختلف**

به دلیل تأثیر مستقیم بیشتر داروها بر روي مغز استخوان كه محل توليد سلول هاي خوني است، مغز استخوان کم کار ميشود و چون گلبو لهاي سفيد كه در پيشگيري از عفونت و مبارزه با ميكروب ها كمك بزرگي مي كنند، در مغز استخوان ساخته ميشوند. در هنگام شيمي درماني كاهش گلبول های سفید به چشم می خورد، در نتيجه احتمال ابتلا به بيماري هاي عفوني افزايش مي يابد. بنابراين جهت كاهش ابتلا به عفونت نكات زير بایستی رعایت شوند:

* شستن دستها، مخصوصاً قبل از صرف غذا و بعد از اجابت مزاج.
* اجتناب ازتماس و نزديك شدن به كساني كه بیماری های عفوني مثل سرما خوردگی دارند.
* اجتناب از تماس با بچه هاي تازه واكسينه شده.
* پرهیز از محيط هاي شلوغ در طی دورۀ درمان.
* پرهیز از مصرف سبز يها و ميوه هاي خام در طی دورۀ درمان.(در صورت نوتروپنی)
* دقت در هنگام کوتاه کردن نا خنها تا به انگشتتان صدمه ای نرسد و زخم نشوند.
* استفاده از مسواك نرم جهت کاهش احتمال زخم شدن دهان و لثه.
* عدم استفاده از تيغ ، جهت تراشيدن موها.
* دوش گرفتن به صورت روزانه و خشک کردن بدن با حوله به آرامی.
* عدم دستکاری جوش هاي صورت يا بدن.
* در صورت ابتلا به هر گونه عفونت ، سريعاً به پزشك اطلاع داده شود. علایم عفونت عبارتند از:
* تب بالاي 38 درجه، لرز، عرق شبانه
* علامت های عفونت ادراری، شامل سوزش ادرار به خصوص هنگام تخلية ادرار، تكرر ادرار و تغيير رنگ ادرار
* سرفة شديد و يا زخم شديد دهاني
* احساس ناخوشي و درد غيرمعمولي
* خونريزي غير طبيعي از بيني، لثه و مشاهده خون در ادرار و مدفوع
* قرمزي، التهاب و ورم در ناحية تزريق.
* هر گونه تغییرات رنگ ترشحات واژینال)مهبل( و یا افزایش میزان آن و یا خارش در قسمت خارجی ناحیه تناسلی حتماً به پزشک معالج اطلاع داده شود
* درد یا خونریزی در ناحیه مقعد در هنگام دفع بلافاصله به پزشک معالج اطلاع داده شود.

****

**خستگی**

يكي از عوارض شيمي درماني، خستگي شديد است كه در طي نخستين هفته شروع مي شود و به تدريج 2 تا 4 هفته پس از خاتمه درمان از بين ميرود. براي رفع اين مشكل:

**1)**انجام برنامه و فعاليت زندگي تا حد تحمل.

**2)** استراحت در بين فعاليت هاي روزانه.

**تغييرات پوستي**

داروهاي شيمي درماني ممكن است باعث تغييراتي جزئي مثل قرمز شدن، خشك شدن، پوسته پوسته شدن و خارش در پوست شوند و يا جوش هاي كوچكي زير پوست پيدا شود كه اكثر اين علایم به مرور رفع ميشود و به درمان خاصي نياز ندارد.

**نامنظم شدن عادت ماهانه يا قطع قاعدگي:**

شيمي درماني ميتواند باعث نامنظم شدن عادت ماهانه و يا قطع آن شود و تا پايان دوره درمان ادامه داشته باشد. در صورت زيادشدن خونريزي عادت ماهانه و يا كم شدن آن و یا کم شدن فاصله بين دو عادت ماهانه به پزشك خود اطلاع دهيد. کاهش خونریزی قاعدگی و حتی قطع آن در شیمی درمانی اتفاقی طبیعی است . این امر با علایم یائسگی مثل گر گرفتن همراه است.

**خواب رفتگي و گزگز در انگشتان و اختلال در تعادل**

شيمي درماني ممكن است تغييراتي در اعصاب حسي ايجاد كند و باعث عوارضي مثل خواب رفتگي انگشتان دست و پا و يا اختلال در حركت و از دست دادن تعادل شود كه معمولاً گذرا بوده و با قطع دارو به تدريج برطرف مي شود.

**تورم در صورت، دست ها، پاها و شكم**

بعضي از داروهاي شيمي درماني ممكن است باعث تغييرات هورموني و در نتيجه افزايش مايعات داخل بافت ها و باقي ماندن مايع زياد در بدن شوند، اگر در ناحيۀ صورت، دست ها، پاها و يا شكم تورم مشاهده شد، باید حتماً با پزشك در میان گذاشته شود و همچنين توصيه ميشود از مصرف زياد نمك پرهيز شود.

**خونريزي**

اگر مقدار پلاكت هاي خون كم شود احتمال خونريزي به صورت های مختلف بالا ميرود. جهت كم كردن خطر خونريزي بایستی نكات زير رعايت شود:

1. عدم مصرف داروها، حتی آسپیرين و مسكن هاي ديگر بدون اجازۀ پزشك.
2. استفاده از مسواك نرم و تميز کردن لثه ها با وسيلۀ نرمي مثل پنبه.
3. عدم تحريك بيني براي تمیز کردن آن با انگشت يا وسيلۀ ديگر
4. دقت در حین استفاده از وسايل برنده ای ، مانند چاقو برای جلوگیری از بريدگي و خراش.
5. اجتناب از دست زدن به وسايل داغ جهت جلوگيري از سوختن پوست.
6. اجتناب از كارهاي سخت بدني و ورزش.
7. اطلاع به پزشک معالج در صورت بروز دانه هاي قرمز رنگ در پوست در ناحية ساق پا و شكم.
8. اطلاع به پزشک در صورت بروز كبودي و خونمردگي زير پوستی.
9. اطلاع به پزشک در صورت رؤیت خون در ادرار.
10. اطلاع به پزشک در صورت خونريزي از مقعد يا رؤیت مدفوع سياه.

در صورت مشاهدۀ علایم ديگري دروضعيت جسمي، باید حتماً به پزشك خود اطلاع دهید.

**ادم لنفی**

**اگر علایم زیر را داشتید به پزشک خود اطلاع دهید :**

تورم در پستان، قفسة سینه ، شانه، بازو یا دست

احساس پری یا سنگینی عضو

تغییرات پوستی مثل احساس کشیدگی، سفتی یا قرمزی

احساس ناراحتی یا درد در عضو که جدیداً ایجاد شده باشد

محدودیت حرکت و کاهش انعطاف مفاصل مجاور عضو مثل شانه، دستیا مچ

ایجاد مشکل در هنگام پوشیدن آستین لباس

تغییر اندازه و کوچک شدن لباس زیر و احساس تنگی بیش از حد در هنگام پوشیدن آن، بدون اینکه جدیداً افزایش وزن پیدا شده باشد.

احساس تنگی ساعت یا حلقه در صورتی که اخیراً افزایش وزن ایجاد نشدهباشد.

**نکته مهم :**

گاه به گاه اندام های خود را در مقابل آینه از نظر تغییر اندازه، شکل یارنگ پوست کنترل نموده و در صورت مشاهدة علایم فوق و ماندگاری علایمبه مدت 1-2هفته، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. توجه داشته باشید کهدردناک شدن عضو، احساس گرمی )بدون بالارفتن درجة حرارت کلی بدن(،قرمزی و تورم ناگهانی می تواند نشانة عفونت باشد و لازم است که هرچهسریعتر به پزشک اطلاع داده شود تا در صورت لزوم تحت درمان قرار گیرد.

*چگونه می توان از ایجاد ورم لنفاوی، در روزها و هفته های پس از جراحی جلوگیری کرد یا آ ن را کاهش داد؟*

1. از بازوی درگیر خود، در فعالیت های طبیعی مثل شانه کردن موها، حمام کردن و لباس پوشیدن استفاده کنید.
2. بازوی درگیر را روزی 2 الی 3 بار، هربار بمدت 45 دقیقه بالاتر از سطح قلب قرار دهید. با استفاده از یک بالش می توانید سطح مچ و ساعد را بالاتر از سطح شانه قرار دهید.



1. در حالی که بازو در سطح بالاتر از قلب قرار دارد، دست را15 الی 25 بار، باز و بسته کنید. این حرکت را که باعث تخلیه مایع لنف از دست می شود 3-4بار در روز تکرار نمایید.
2. معمولاً حرکات طبیعی و حرکات ساده ورزشی شانه و بازو را می توان از یک هفته بعد از عمل جراحی آغاز کرد. غالباً بعد از 4الی6هفته، حرکت این اعضا به حد طبیعی باز میگردد.

**چگونه می توان طی ما هها و سال های بعد، از بروز لنف ادم پیشگیری کرد یا** **از شدت آن کاست؟**

* سعی کنید از پیدایش عفونت در عضو جلوگیری شود. از آنجا که هرگونه عفونتی سبب ترشح مایعات اضافی و به دنبال آن موجب ورم در عضو می گردد؛ و با توجه به این که در اثر درمان های قبلی (جراحی) مسیر جذب مایعات دچار اختلال شده است، لذا مایعی که جمع شده، نمی تواند به خوبی جذب شود و موجب سفتی آن ناحیه و تولید لنف ادم می گردد. در کنار حفظ سلامت پوست، رعایت نکات زیر میتوانداز ایجاد عفونت جلوگیری کند:
* خونگیری، تزریقات وریدی یا احیاناً واکسیناسیون را در دست سالم انجام دهید. حتماً به پزشک و پرستار بگویید که شما در معرض خطر لنف ادم هستید.
* همیشه با استفاده از کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده، رطوبت و نرمی پوست دست و بازوی خود را حفظ کنید.
* دست خود را تمیز نگه دارید. مراقب بریدگی ها، خراشیدگی ها، گزیدگی با نیش حشرات یا آسیب به ریشه ناخن ها باشید. در صورت ایجاد آسیب های فوق، محل مربوطه را با آب و صابون بشوئید و از محلو لهای ضدعفونی کننده یا از پماد های آنتی بیوتیک نیز استفاده نمائید. در این موارد بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.
* برای حفاظت از دستها، در هنگام انجام امور منزل، شست وشوی ظروف یا باغبانی، حتماً از دستکش استفاده کنید.
* استفاده از انگشتانه در هنگام خیاطی، می تواند از آسیب به انگشتانتان )توسط سوزن یا قیچی( پیش گیری کند.
* جهت رفع موهای زاید زیر بغل، خود تراش های برقی بهترین وسیله هستند.
* از سوختگی عضو جلوگیری بعمل آورید. در هنگام پخت و پز، استفاده از دستکش های مخصوص ضد حرارت، می تواند دست شما را از سوختگی با آب جوش یا حرارت خشک محافظت کند.
* از فشار آمدن بر دست طرف پستان مبتلا جلوگیری کنید: از زینت آلات، لباس ها و دستکش های تنگ استفاده نکنید. سینه بندهای آزاد تر که بندهای پهن تر دارند، برای استفاده مناسبترند.

 

* برای اندازه گیری فشارخون از دست دیگرتان استفاده کنید.

 

* از کشیده شدن عضلات جلوگیری کنید. به طور منظم و ملایم حرکات ورزشی را انجام دهید، ولی از خسته کردن بیش ازحد عضو خودداری نمايید. اگر حین ورزش احساس درد کردید، دراز بکشید و دست و بازو را در سطح بالاتر از قلب قرار دهید. از انجام حرکات شدید و ناگهانی بپرهیزید. برای بلند کردن اشیا یا حمل کیف دستی از دست غیر مبتلا و در صورت امکان از هر دو دست استفاده کنید.



منابع مورد استفاده :

1. ابراهیمی،م;الفت بخش،الف;انصاری،م;حبیبی،م;حسینیان،م;حقیقت،ش;شجاع مرادی،ح;علوی،ن;کاویانی،الف;مجیدزاده،ک;نجفی،م;نجفی،ص;هاشمی،ع: راهنماي جامع بيماري هاي پستان.چاپ اول. سازمان انتشارات- جهاد دانشگاهي علوم پزشكي تهران،صص:76-86، 1389.
2. سجادیان،الف;الفت بخش،الف;انبیائی،ر;حقیقت،ش:تولدی دیگر.چاپ اول.مرکز تحقیقات پستان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ،تهران،صص:65-89، 1389.
3. راهنمای جلمع درمان بیماری های پستان برای بیماران و پرسنل بهداشت و درمان.ترجمه الهام پرتوی;رشید رمضانی دریاسری;فاطمه نادعلی.انتشارات اکباتان،تهرانريال38-43، 1389.
4. شیخ نژاد،غ:کانسر چیست.نشر دریافت،تهران،صص : 28-39، 1389.

