if available

THE FIRST INTERNATIONAL CONGRESS ON HEALTH SERVICES TRANSFORMATION

اولین کنگره بین المللی تحول خدمات سلامت

۲۷ و ۲۸ مهر ماه

ISC 05251-58426 Scopus CIVILICA

Code:1558

# شفقت درمانی و ذهن آگاهی در خودمراقبتی و ورم لنف‌ادم مرتبط با سرطان پستان: یک مطالعه‌ی مروری



صبا صدری‌کرمی (۱).

(1) کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران.




## مقدمه

لنف‌ادم مرتبط با سرطان پستان ( (BCRLعارضه‌ای مزمن است که علاوه بر پیامدهای جسمانی، می‌تواند با پریشانی روان‌شناختی، مشکلات تصویر بدنی، محدودیت فعالیت و کاهش کیفیت زندگی همراه باشد(۱). ضرورت خودمراقبتی و خودمدیریتی مستمر در مرحله نگهدارنده، اهمیت سازگاری روان‌شناختی با این وضعیت را برجسته می‌کند(۲). این مرور با هدف بررسی نقش بالقوه شفقت به خود و ذهن‌آگاهی در حمایت از سازگاری روان‌شناختی و خودمدیریتی در افراد مبتلا به BCRLانجام شد.

## روش ها

در این مرور روایتی، شواهد پژوهشی درباره BCRL، خودمراقبتی و خودمدیریتی، پیامدهای روانی‌اجتماعی، سازگاری با بیماری مزمن و شواهد مرتبط با شفقت به خود، ذهن‌آگاهی و Mindful Self-Compassionدر سرطان بررسی و به‌صورت تلفیقی تحلیل شد. در تفسیر یافته‌ها میان شواهد مستقیم BCRL، شواهد حاصل از جمعیت‌های مبتلا به سرطان و شواهد مرتبط با بیماری‌های مزمن تمایز گذاشته شد.

## یافته ها

شواهد نشان می‌دهند که خودمراقبتی BCRLفرایندی چندعاملی است و عوامل فردی، شناختی، هیجانی و اجتماعی در استمرار آن نقش دارند(۲)همچنین، خودشفقتی با پریشانی روان‌شناختی کمتر در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن ارتباط دارد(۳). در زنان مبتلا به سرطان پستان، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با بهبود برخی پیامدهای روان‌شناختی و کیفیت زندگی همراه بوده‌اند(۴). شواهد اولیه درباره مداخله Mindful Self-Compassionنیز بهبود خودشفقتی، خودپذیری و برخی شاخص‌های استرس و تصویر بدنی را نشان داده است، هرچند این شواهد مستقیماً در جمعیت مبتلا به BCRLبه‌دست نیامده‌اند (۵).

| جنبه | CDT فاز درمانی | CDT نگهدارنده | ذهن‌آگاهی | MSC |
|---|---|---|---|---|
| هدف | کاهش حجم اندام | حفظ کاهش و پیشگیری از پیشرفت | کاهش واکنش‌پذیری به تجربه‌های ناخوار | کاهش خودانتقادی و پرورش مهربانی با خود |
| مدت | حداقل ۳ هفته در کارآزمایی Dayes ۴ هفته (مدت ثابت و یکسانی توصیه نشده) | مادام‌العمر؛ از زمان رسیدن به حجم پایدار | ۸ هفته (MBSR و MBCT) | ۸ هفته |
| اجرا | درمانگر آموزش‌دیده‌ی لنفادم | بیمار، با پیگیری دوره‌ای | مربی؛ سپس تمرین مستقل | مربی؛ سپس تمرین مستقل |
| شدت و تمرین خشگی | ۵ بار در هفته؛ بانداژ حدود ۲۳ ساعت در روز (کارآزمایی Dayes) | روزانه: مراقبت پوست، ورزش، خوداسلاژی لنفاوی و فشار درمانی | جلسه‌ی هفتگی (MBSR ۲.۵ تا ۳.۵ ساعت؛ MBCT ۲ ساعت)، یک روز تمرین (MBSR ۷.۵ ساعت)؛ تمرین روزانه ۴ روز در هفته (MBSR حداقل ۲۵ دقیقه‌ی رسمی) | جلسه‌ی هفتگی حدود ۲.۵ ساعت، retreat ۳ ساعته، تمرین روزانه (در توصیف برنامه‌ها حدود ۳۰ دقیقه) |
| بار روانی غالب | ناراحتی بانداژ، دردسر رفت‌وآمد، شروع پذیرش بیماری | خستگی، فراموشی، افت پایبندی | کمک به تحمل و مشاهده | کمک به بازگشت بدون سرزنش |
| نقطه‌ی ورود بالقوه | آموزش مهارت‌های پایه (لنفتر، مشاهده‌ی بدن) | مرور و booster، تمرین بازگشت پس از وقفه | هر دو فاز | بیشتر فاز نگهدارنده |
| پیامد قابل بررسی | حجم اندام، علائم | پایبندی، عفونت، حجم | اضطراب، اجتناب | خودشفقتی، پریشانی، کیفیت زندگی |

## نتیجه گیری

شفقت به خود و ذهن‌آگاهی می‌توانند به‌عنوان مداخلات مکمل در کنار درمان و بازتوانی استاندارد BCRL، ظرفیت بالقوه‌ای برای حمایت از سازگاری روان‌شناختی، کیفیت زندگی و خودمدیریتی داشته باشند. بااین‌حال، شواهد اختصاصی درباره اثربخشی این مداخلات در BCRL، به‌ویژه در مرحله نگهدارنده و در ارتباط با استمرار خودمراقبتی، محدود است و به مطالعات طولی و کارآزمایی‌های کنترل‌شده اختصاصی نیاز دارد.

## رفرنس ها

Eaton LH, Narkthong N, Hulett JM. Psychosocial Issues Associated with Breast Cancer-Related Lymphedema: a Literature Review. Curr Breast Cancer Rep. 2020;12(4):216–24.
2. Wang Y, Wei T, Li M, Wu P, Qiang W, Wang X, et al. Factors Influencing the Self-management of Breast Cancer-Related Lymphedema: A Meta-synthesis of Qualitative Studies. Cancer Nurs. 2025;48(5):E339–e53.
3. Baxter R, Sirois FM. Self-compassion and psychological distress in chronic illness: A meta-analysis. Br J Health Psychol. 2025;30(1):e12761.
4. Haller H, Winkler MM, Klose P, Dobos G, Kümmel S, Cramer H. Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: an updated systematic review and meta-analysis. Acta Oncol. 2017;56(12):1665–76.
5. Chen Y, Liu R, Xiao J, Wang Y, Yang Y, Fan H, et al. Effects of online mindful self-compassion intervention on negative body image in breast cancer patients: A randomized controlled trail. Eur J Oncol Nurs.