



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان گیلان

بیمارستان نیکوکار املش

دفترچه آموزشی برای بیماران مبتلا به سرطان



تهیه کننده:

واحد آموزش بیمارستان نیکوکار املش

تایید کننده خانم دکتر صورتی

زهرة محمدپور ، سرپرستار بخش انکولوژی

سال ۱۴۰۳



شماره تماس بیمارستان نیکوکار املش: ۰۱۳۴۱۷۳۹۰۲۲

شماره تماس بخش انکولوژی: ۰۱۳۴۱۷۳۹۰۱۸

شیمی درمانی چیست و چگونه عمل می کند؟

شیمی درمانی، استفاده از داروها برای درمان بیماری ها از جمله سرطان است. در بسیاری از موارد این درمانها "کمو" نام دارد. عمل جراحی و پرتو درمانی، سلول های سرطانی در یک ناحیه خاص را از بین می برد، می کشد یا معیوب می کند و به آنها آسیب می رساند، اما "کمو" می تواند در کل بدن عمل کند. شیمی درمانی می تواند سلول های سرطانی که از تومور اولیه(اصلی) به بخش های مختلف بدن منتقل و پخش شده اند را بکشد و از بین ببرد. بیش از ۶۱۱ داروی شیمیایی در ترکیبات بسیار مورد استفاده قرار می گیرند. یک داروی شیمیایی منفرد(تک دارو) می تواند برای درمان سرطان مورد استفاده قرار گیرد، اما اغلب چندین دارو در ترتیب خاص یا ترکیبات خاص و معین(به نام شیمی درمانی ترکیبی) مورد استفاده قرار می گیرد. چندین دارو با اقدامات(طرز عمل)مختلف می توانند باهم برای از بین بردن سلول های سرطانی بیشتر عمل کنند. این می تواند شانس و احتمال مقاومت سرطان در برابر یک داروی شیمیایی منفرد را کاهش دهد. پزشکتان تصمیم خواهد گرفت که کدام دارو یا ترکیبی از داروها را مورد استفاده قرار دهد. پزشکتان میزان(دوز) دارو، چگونگی استفاده از آن و وقت و مدت درمان شما را تعیین می کند. تمام این تصمیمات به نوع سرطان، جایگاه آن، میزان بزرگی آن، چگونگی تأثیرگذاری آن بر عملکردهای نرمال بدن و سلامت کلی شما بستگی دارد. هدف از شیمی درمانی بسته به نوع سرطان، مرحله آن(میزان پیشرفت بیماری و میزانی که در بدن پخش شده است)، و اینکه شما در کجای فرایند درمان قرار دارید،(می تواند مورد استفاده قرار گیرد).

شیمی درمانی را می توان برای - درمان سرطان - جلوگیری از پخش و انتشار سرطان - آهسته کردن (سرعت) رشد سرطان - از بین بردن سلول های سرطانی که در بخش های دیگر بدن پخش شده اند، واز بین بردن علائم ناشی از سرطان استفاده کرد.

پیش از آغاز درمان، پزشکتان درباره هدف شیمی درمانی با شما صحبت می کند.

مددجوی گرامی :

شنیدن واژه سرطان به تنهایی دلهره آور و ترسناک است و دلیل خوبی برای این ترس وجود دارد. سرطان ، پس از امراض قلبی ، دومین عامل مرگ و میر در ایالات متحده امریکا است و سالانه گریبانگیر بیش از نیم میلیون نفر در این کشور میشود. اگرچه طی سالهای اخیر از سرطان یک غول بی شاخ و دم ساخته شده، اما ابتلا به حالت های مختلفی از آن را می توان جلوگیری و یا با تشخیص اولیه، بسیاری از آنها را درمان کرد. سرطان در هر نقطه بدن می تواند شکل گرفته و رشد کند، سن و سال هم نمی شناسد. حائز اهمیت است که بدانید همه تومورها سرطانی نیستند .

اگر شما به این بیماری مبتلا شده اید، همکاری نزدیک با دکتر و پرستار خود به درمان شما بسیار کمک می کند. پزشک شما در کنار شیمی درمانی ، در راستای درمان سرطان ، داروهای منظم کننده ، هورمونها، داروهای همراه با هدف و داروهای موثر بر سیستم ایمنی بدن برای شما تجویز می کند، که به کاهش عوارض و کند شدن سیر بیماری شما کمک کننده است.

هدف از این کتابچه آشنایی با سرطانهای شایع ، درمان آنها و راهکارهایی برای کم کردن عوارض ناشی از داروهای شیمی درمانی می باشد. بنابراین دانستن این نکات میتواند به زندگی سالم تر شما کمک کند.

چند نکته:

- به توصیه‌های پزشک‌تان توجه کنید. سوالاتان را بپرسید خیلی خوب است که همیشه یک همراه با خود داشته باشید تا با دقت بیشتری توصیه‌ها را به یاد داشته باشید، حتی می‌توانید یادداشت بردارید.

- اسامی تمام داروها و ویتامین‌ها، مسهل‌ها، ضد آلرژی‌ها، آسپرین ایبوپروفن، سایر مسکن‌ها، هر مکمل معدنی و گیاهی که استفاده می‌کنید را به پزشک‌تان بگویید. در صورت داشتن بیماری جانبی مثل (فشار خون بالا - دیابت - صرع - آسم - قلبی - ریوی - کلیوی - پوستی - حساسیت و آلرژی) آن را مطرح کنید.

- اگر به دنبال بیماری و یا درمان، درد دارید آن را با پزشک‌تان در میان بگذارید تا داروی مسکن مناسب برایتان تجویز شود.

- مثبت‌اندیشی، شادی و خنده بهترین داروست.

این درمان به صورت تزریقی، خوراکی و گاهی به صورت‌های دیگر به کار می‌رود.

در حالت تزریقی:

به دو صورت می‌توان انجام داد یا وسیله‌ای به نام آنژیوکت توسط پرستار داخل رگ بیمار زده شده و سپس تزریق دارو انجام می‌شود یا وسیله‌ای به نام پورت با عمل جراحی زیر پوست در قسمت فوقانی قفسه سینه قرار داده می‌شود و از این طریق تزریق انجام می‌شود. برخی داروها به دلیل اینکه نباید نور ببینند به وسیله پوششی محافظت می‌شوند.

معمولاً شیمی‌درمانی به صورت دوره‌ای داده می‌شود به این معنی که پس از انجام چند روز درمان پشت سر هم (بر طبق نظر پزشک) مدتی به بیمار استراحت داده می‌شود. این دوره استراحت به بدن شما فرصت بازسازی سلول‌های سالمی را که در طی درمان از بین رفته‌اند، می‌دهد و بدن شما را برای جلسه بعدی درمان آماده خواهد کرد. برنامه درمانی شما به صورت روزانه، هفتگی و یا ماهیانه با صلاحدید پزشک در فواصل معین انجام می‌شود



تغذیه و رژیم غذایی :

تغذیه و رژیم غذایی مناسب می تواند به کاهش عوارض شیمی درمانی کمک کند. رعایت بهداشت مواد غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است.

۱۰ نکته تغذیه ای در دوران شیمی درمانی:

۱ - هر آنچه که خداوند به رنگهای قرمز ، بنفش و نارنجی آفریده است باید در رژیم غذایی مددجویان استفاده شود .



۲- از ترکیبات کافئین دار در رژیم غذایی استفاده نشود. چای سبز بدلیل داشتن آنتی اکسیدان جایگزین چای سیاه شود.



۳- میوه بهتر از آبمیوه های مصنوعی است. در شیمی درمانی بدلیل استرسی که به مددجویان وارد میشود دچار افزایش قند خون میشوند، بنابراین توصیه میشود میوه که دارای قند طبیعی است مصرف شود. مثلا مددجویان میتوانند از انگور استفاده کنند و اگر این میوه در دسترس نبود کشمش را جایگزین کنند. آجیل ها و مغزها ، انواع توت ها همگی انتخاب خوبی برای یک میان وعده سالم هستند.



۴- نان های سبوس دار بدلیل ارزش غذایی بالاتر باید جایگزین نان های سفید شوند.



۷- هر روز حداقل ۸ لیوان آب میل شود. آب خنک تهوع را کم می کند و خشکی دهان را برطرف میکند. در صورت تنفر از آب، آب را طعم دار کرده و آب و آلبیمو امتحان شود.



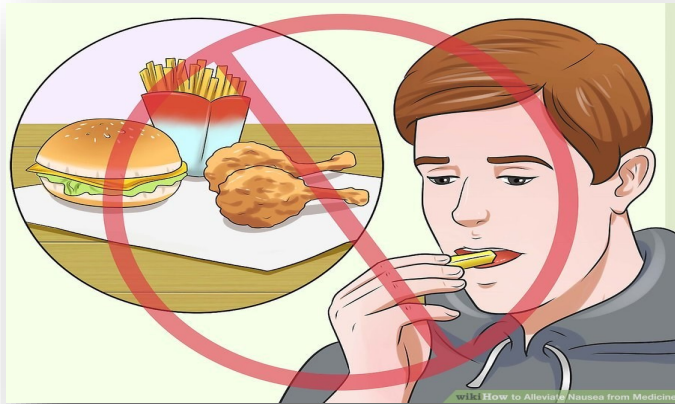
۸- افراد باید از غذاهای سبک نظیر سوپ، آش، فرنی و شیر برنج استفاده کنند این غذاهای سبک در دوران بی اشتها بی بسیار مناسب هستند.



۹- بوییدن پوست لیمو ترش مرکز تهوع را آرام میکند. زنجبیل در کاهش تهوع ناشی از شیمی درمانی بسیار تاثیر گذار است. ۱/۸ قاشق چایخوری زنجبیل به غذا یا چای اضافه شود.



۵- وعده های غذایی چرب و سرخ کردنی استفاده نشود، زیرا باعث سنگین شدن معده میشود و همچنین نمک موجود در این نوع غذاها باعث بالا رفتن حجم آب در بدن و افزایش میزان فشار خون میشود.



۶- در زمان بی اشتها بی هدف اصلی رساندن کالری کافی به بیمار است. مددجویان میتوانند کالری و پروتئین لازم را از طریق مصرف تخم مرغ پخته، گوشت مرغ، ماهی، لبنیات کم چرب و حبوبات کاملا پخته شده تامین کنند. لازم به ذکر است که تخم مرغ عسلی و یا نیم پز بدلیل داشتن آلودگی باعث اسهال در مددجویان میشود.



مراقبتهای بعد از شیمی درمانی:

توصیه هایی که برای بهبود سلامت بازماندگان سرطان وجود دارد خیلی متفاوت از دیگر افراد نخواهد بود؛ مثل: * لزوم انجام ورزش منظم * داشتن یک رژیم غذایی متعادل

* حفظ وزن در محدوده نرمال * داشتن خواب کافی و خوب
* کاهش استرس * اجتناب از مصرف سیگار و الکل

در طول درمان و یا مدتی بعد از شیمی درمانی، سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و سلولهای خونی که بدن را در مقابل بیماری، عفونت و خونریزی بیش از حد محافظت می کنند، کاهش می یابند. بنابراین بعد از شیمی درمانی خطر ابتلا به عفونت، خونریزی افزایش پیدا میکند؛ ممکن است در این دوران زخم های دهانی، ناراحتی معده و اسهال ایجاد شود؛ و یا ممکن است خیلی زودخسته شوید و اشتهای شما کاهش یابد.



۱۰- تحرک و فعالیت نقش مهمی در وضعیت گوارشی دارد. راه رفتن آرام حتی برای ۱۰ دقیقه در بهبود گوارش فرد بسیار کمک کننده است. در صورتیکه مددجو بیوست دارد مصرف میوه ها و سبزی ها در حجم بالا توصیه نمیشود. در این شرایط تنها راه رفتن میتواند درمان بیوست باشد.



زخم دهان:

- دهان تان را با آب نمک ۳ - ۲ بار در روز بشویید.

- دندانان را ۳ - ۲ بار در روز مسواک بزنید.

- از یک دهانشویه مناسب استفاده کنید.

- می توانید درد دهانتان را با مکیدن تکه های کوچک یخ کاهش دهید.

- یک نرم کننده یا مرطوب کننده به لب هایتان بمالید.



بی حسی و گز پاها

با ماساژ که موجب افزایش جریان خون و کاهش درد می شود، این مشکل را حل کنید

تغییر رنگ ناخن ها

برخی داروها باعث میشود، رنگ ناخن ها کبود شوند و خط سفیدی روی ناخن ایجاد شود.

این تغییر رنگ ۷ - ۶ ماه پس از پایان شیمی درمانی برطرف می شود.

چند نکته کلیدی

خطر ابتلا به عفونت

✓ از تماس با افرادی که می دانید به عفونتی مبتلا بودند یا هستند (مثلا سرماخوردگی، سرفه و) پرهیز کنید.

✓ در ۲ - ۱ هفته اول بعد از شیمی درمانی که سیستم ایمنی شما ضعیف می شود استفاده از ماسک به جلوگیری از انتقال عفونت به بدن شما کمک می کند.

✓ تب بالا، لرز، تعریق یا هر نشانه دیگر، نشانه عفونت است، مثل گلو درد یا سرفه به پزشک تان مراجعه کنید ممکن است نیاز باشد که در بیمارستان بستری شوید



راههای پیشگیری و درمان یبوست :

یکی از عوارض شیمی درمانی است ، که به علت شیمی درمانی محل سرطان ، نوع داروی مصرفی ، کمبود مایعات و کم تحرکی ایجاد می شود.

چند توصیه :

✓ مصرف مایعات : توصیه می شود حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان در روز آب نوشیده شود نوشیدن آب میوه های طبیعی ، شربت آبلیمو و چای سبز توصیه میگردد.. همچنین صبح ناشتا آب ولرم مصرف شود. نوشیدن مایعات به نرم شدن مدفوع کمک می کند.



✓ سالاد با روغن زیتون میل شود.



از دست دادن مو:

این از دست دادن موی سر یک مسئله موقتی است. پس از اتمام کامل درمان، موی شما مجدد رشد می کند... سعی کنید از شانه با دندانه درشت استفاده کنید و از کش مو استفاده نکنید چون باعث کنده شدن مو می شود. از رنگ مو استفاده نکنید... حین شستن موی سر از آب داغ استفاده نکنید... از سشوار با هوای سرد استفاده کنید



تغذیه :

*از خوردن غذاهایی مثل غذاهای سرخ شده خودداری کنید... باید به اندازه کافی مایعات مصرف کنید... مواد غذایی پرفیبر مثل سبزیجات و میوه بخورید، غذاهای پرفیبر روده را برای حرکت تحریک می کنند. * برای بالا نگه داشتن هموگلوبین مصرف گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات با برگ سبز (اسفناج) که حاوی آهن بالایی هستند، مفید است.

✓ مصرف انجیر خشک و برگهای خشک شده و خاک شیر بسیار مفید است.



✓ در صورت صلاحدید پزشک از داروهای مسهل گیاهی یا شیمیایی استفاده شود.

✓ مصرف مواد غذایی با فیبر بالا: مواد غذایی که پر فیبر هستند روده را تحریک میکنند. فیبر در سبزی هایی مثل کلم از نوع گل کلم و بروکلی ، اسفناج ، کدو ، فلفل سبز ، کرفس و گوجه فرنگی و درمیوه هایی مثل سیب ، موز ، پرتغال ، توت فرنگی ، هلو ، آلو وجود دارد .



✓ تحرک: درست است که احساس خستگی و ضعف در مددجویان وجود دارد اما راه رفتن حتی آرام به مدت ۱۰ دقیقه میتواند به رفع بیوست کمک کند. هر روز چند حرکت ورزشی انجام دهید.



✓ سبوس گندم و جو حاوی مقادیر بالایی فیبر هستند.



توصیه های تغذیه ای به هنگام تهوع:

- پرهیز از مصرف غذاهایی که بوی زیادی دارند.

- بو کردن پوست لیموی تازه

- کاهش حجم غذا و افزایش تعداد وعده ها

- خوب جویدن غذا

- جویدن قطعه ای یخ

- استفاده از غذاهایی که راحت هضم می شوند مثل:

مایعات، سوپ رقیق ، پوره ی سیب زمینی یا سیب زمینی تنوری

پیشگیری از تهوع و استفراغ ناشی از داروهای شیمی درمانی :

تهوع و استفراغ شایعترین عوارض شیمی درمانی هستند و ممکن است ۴۸-۲۴ ساعت

پس از تزریق دارو ادامه یابند.

تهوع و استفراغ می تواند تا ۱ هفته پس از شیمی درمانی ادامه داشته باشد.



توصیه های تغذیه ای در استفراغ:

- پرهیز از مصرف غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، مواد شیرین مثل آب نبات، شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پرادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه ی تندی دارند.
- غذا خوردن قبل از گرسنه شدن.
- عدم نوشیدن مایعات همراه با غذا
- استفاده از نان خشک یا بیسکویت در تهوع صبحگاهی
- مصرف غذا در درجه حرارت اتاق یا سردتر
- استراحت بعد از صرف هر وعده غذا
- پوشیدن لباس های آزاد و گشاد
- اگر حالت تهوع همیشه طی شیمی درمانی اتفاق می افتد از ۱ الی ۲ ساعت قبل از شروع درمان از خوردن بپرهیزید.



- تا زمانی که استفراغ شما کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن پرهیز کنید.

- زمانی که استفراغ ندارید، کمی مایعات رقیق مانند آب یا آب گوشت کم چربی میل کنید.

- زمانی که معده شما توانست مایعات رقیق را تحمل کند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آب میوه های طبیعی را مصرف کنید.



- تکنیکهای آرام سازی، تصویر سازی ذهنی و تنفس عمیق در کاهش تهوع و استفراغ موثر است.



نمونه هایی از مایعات صاف شده:

آب گوشت بدون چربی

انواع آب میوه صنعتی، طبیعی و نکتارها

آب سبزیجات مانند آب هویج و آب گوجه فرنگی

چای

آب



نمونه هایی از غذاهای مایع صاف نشده:

انواع آب میوه و نکتار

آب گوشت

سوپ

ماست

عسل، ژله، شربت

انواع شیر، شیر میوه ای

فرنی

پوره سیب زمینی

ب ستنی

پوره ریز شده میوه ها

آب سبزی جات (آب گوجه فرنگی، آب هویج)



راههای کنترل اسهال ناشی از داروهای شیمی درمانی:

بروز اسهال در افراد مبتلا به سرطان ممکن است در اثر شیمی درمانی، عفونت، حساسیت به مواد غذایی و سایر علل ایجاد شود. از آن جایی که اسهال شدید یا طولانی مدت مشکلات متعددی ایجاد می کند، در صورت وقوع چنین اسهالی (بیش از ۲ روز) حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

در صورت بروز اسهال توصیه های زیر را به کار ببندید:

برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد بنوشید .

روزانه سه وعده غذای پر حجم و چند وعده غذای کم حجم و سبک میل نمایید.

غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیاد هستند مانند عصاره گوشت کم چرب، موز، نکتار هلو و گلابی و سیب زمینی آب پز میل کنید.

از مواد غذایی مفید برای زمان اسهال می توان ماست، پنیر، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، تخم مرغ آب پز سفت، نان سفید، انواع کمپوت ها، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی (آب پز به جای سرخ شده) را نام برد.

در درمان اسهال از مصرف غذاهای زیر اجتناب نمایید:

✓ غذاهای چرب و سرخ شده

✓ سبزی خام، پوست میوه ها و حبوبات

✓ مواد غذایی پر فیبر مانند سبزی خوردن، سالاد، ذرت، غلات، نخود فرنگی

✓ اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستید، برای ۱۲ تا ۱۴ ساعت چیزی نخورید

نمونه هایی از غذاهای پر پروتئین :

پنیر

شیر

شیر خشک بدون چربی

بستنی، ماست

غلات، مغزها و جوانه گندم

تخم مرغ

کره بادام زمینی

گوشت، مرغ، ماهی

حبوبات



نمونه هایی از میان وعده های ساده و سریع :

کیک، نان شیرینی، بیسکویت و خشکبار

شیر ساده، شیر کاکائو

انواع میوه ها و انواع سالاد و دسر

تخم مرغ آب پز

بستنی، ماست

نان و کره بادام زمینی، نان و پنیر

انواع سبزیجات خام و پخته



روشهای کنترل استرس :

تنفس یکسان

تنفس عمیق روشی ساده است که شما به تنهایی می توانید آن را انجام دهید . این روش عضلات را شل کرده و باعث کاهش ضربان قلب، فشار خون و افزایش جریان خون در دست ها و پاها می شود. . تنفس کشیدن را تنها از راه بینی انجام داده و دهان در طول مدت، بسته باشد .نفس کشیدن باید آرام و با سرعتی متعادل باشد. تغذیه و خواب خوب، ،فعالیت هایی مثل یوگا، شنا کردن، در آب راه رفتن یکی از راه های کاهش استرس است .



نمونه هایی از غذاهای پر پروتئین :



- پنیر
- شیر
- شیر خشک بدون چربی
- بستنی، ماست
- غلات، مغزها و جوانه گندم
- تخم مرغ
- کره بادام زمینی
- گوشت، مرغ، ماهی
- حبوبات

نمونه هایی از میان وعده های ساده و سریع :



- کیک، نان شیرینی، بیسکویت و خشکبار
- شیر ساده، شیرکاکائو
- انواع میوه ها و انواع سالاد و دسر
- تخم مرغ آب پز
- بستنی، ماست
- نان و کره بادام زمینی ، نان و پنیر
- انواع سبزیجات خام و پخته

تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و معاشرت با دوستان سبب از بین رفتن درد نمی شود ولی حداقل برای مدتی سبب مشغولیت ذهن می گردد. تفکر، عبادت، تجسم های فکر، آرامش داشتن و یا ترکیبی از چنین اعتقادات و روش هایی می تواند برای کاهش درد مؤثر باشد.

علائم هشداردهنده :

کاهش وزن شدید و ناخواسته

خستگی بیش از حد

تعریق شبانه

از دست دادن اشتها

درد بی دلیل و مداوم

حالت تهوع و استفراغ مکرر

وجود خون درادرار

وجود خون در مدفوع (که با آزمایش قابل تشخیص است)

تغییرات درحالت روده (اسهال و یابوست شدید)

تب بدون اینکه قطع شود و مکرر

سرفه های شدید و مزمن

روشهای تسکین درد :

اگر درد با زندگی شما تداخل دارد یا مداوم است، آن را گزارش دهید. بهتر است که با یادداشت کردن زمان تقریبی درد خود، درد خود را پیگیری کرده و آن را مدیریت کنید:

چقدر دردتش شدید است؟

چه نوع دردی (خارجی، کسل کننده، دردناک) دارید؟

جایی که درد را حس می کنید

چه چیزی باعث درد می شود؟

چه چیزی درد را بدتر یا بهتر می کند؟

از چه اقدامات تسکین درد استفاده می کنید، مانند دارو، ماساژ، بسته های گرم یا سرد، نحوه کمک آنها و عوارض جانبی که ایجاد می کنند

استفاده از مقیاس درجه بندی درد از ۰ تا ۱۰ - که ۰ بدون درد و ۱۰ بدترین درد قابل تصور است - ممکن است به شما کمک کند تا درد خود را به پزشک خود گزارش دهید.

توصیه می شود با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

کیسه آب گرم و یا پاکت یخ در کاهش درد بسیار مؤثر هستند نباید آنها را مستقیماً بر روی پوست قرار داد. آنها را در حوله یا تکه پارچه بپیچید.

برای کاهش پشت درد یا در اندام ها ماساژ معمولی کافی است و نیازی نیست که فرد یک ماساژ دهنده ماهر باشد. بوسیله مالش منطقه دردناک نه تنها اعصابی که پیام درد را به مغز می رسانند گیج شوند بلکه این عمل شل شدن عضله نیز کمک می کند. می توان از روغن های مخصوص و یا لوسیون ها جهت مرطوب نمودن پوست بصورت همزمان استفاده نمود.

نمونه هایی از غذاهای پر پروتئین :



پنیر

شیر

شیر خشک بدون چربی

بستنی، ماست

غلات، مغزها و جوانه گندم

تخم مرغ

کره بادام زمینی

گوشت، مرغ، ماهی

حبوبات

نمونه هایی از میان وعده های ساده و سریع :

کیک، نان شیرینی، بیسکویت و خشکبار



شیر ساده، شیر کاکائو

انواع میوه ها و انواع سالاد و دسر

تخم مرغ آب پز

بستنی، ماست

نان و کره بادام زمینی، نان و پنیر

انواع سبزیجات خام و پخته



منابع ۱: کتاب برونر سودارت مفاهیم پایه، آب و الکترولیت، سرطان (مترجمین: محمود بدیعی، مرجان سید مظهری، فاطمه بهرام نژاد) ویرایش سیزدهم ۲۰۱۴ - انتشارات بشری ۲- کتاب اصول طب داخلی هاریسون بیماریهای کلیه و مجاری ادراری ۲۰۱۵، ویرایش ۱۹، ترجمه ی: مهشید نیک پور، انتشارات ارجمند ۳- کتاب برونر سودارت داخلی- جراحی تولید مثل و بیماریهای پستان ویرایش چهاردهم ۲۰۱۸، ترجمه: دکتر میترا زندی، عاطفه سلیمی، انتشارات جامعه نگر