

## سرطان و باورهای نادرست



امروزه سرطان بعد از بیماری های قلبی-عروقی به عنوان مهم ترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. یک سوم از کل سرطان های دنیا با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و نکشیدن سیگار قابل پیشگیری است

ارتباط بروز سرطان با مصرف برخی مواد غذایی به عنوان عوامل پیشگیری کننده یا بازدارنده بیانگر نقش کلیدی تغذیه در ایجاد و یا پیشگیری از ایجاد سرطان می باشد. طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت، از 40 درصد سرطان ها می توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند، اگر در سایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید. علایمی هشدار دهنده سرطان که در صورت بروز آنها بایستی سریعاً به پزشک مراجعه کنیم عبارتند از:

ابتلا به سرطان در اقوام درجه یک

تغییر در خال های پوستی

زخم های بدون بهبود

توده در در هرجای بدن

سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت

اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی

استفراغ یا سرفه خونی

اسهال یا یبوست طولانی

خونریزی غیر طبیعی ادار، مدفوع، واژن، نوک پستان

بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

سرطان و باورهای نادرست

هر اندازه که موضوعی در نزد مردم ناشناخته باشد، تلقی جادویی و رمز آمیز بودن آن بیشتر خواهد شد. سرطان یکی از موضوعات است. باورهای نادرست تنها یک تلقی نادرست نیستند که در ذهن انسان ها بمانند بلکه بر جهت گیری آنها در زندگی اثر می گذارند. در موضوعی سلامت این جهت گیری های نادرست از آن جهت مهم می شوند که بر مهم ترین موضوع زندگی یعنی بودن یا نبودن تاثیر گذارند بنابراین لزوم تغییر این باورهای نادرست اساسی تر از هر باور نادرست دیگری است.

مهم ترین باورهای نادرست درباره سرطان

درمان قطعی سرطان کشف شده است، ولی شرکت های بزرگ داروسازی اجازه نمی دهند که این درمان به کار رود.

هراز گاهی چنین مطالبی بخصوص بخصوص در فضای مجازی انتشار می یابد. اطمینان داشته باشید که چنین چیزی صحت ندارد. بسیاری از پزشکان صاحبان شرکت های دارویی و افراد مشهور و پر نفوذ دنیا بر اثر سرطان جان خود را از دست داده اند. اگر چنین درمانی وجود می داشت قطعاً اینگونه افراد از آن بهره می جستند.

آیا بیمار مبتلا به سرطان، قطعاً سرنوشت غم انگیزی دارد؟

بیماری سرطان، بیماری دشوار و پیچیده ای است چه از منظر فرد مبتلا و خانواده و چه از منظر پزشکان و بخش سلامت. اما با پیشرفت های صورت گرفته در دانش پزشکی امروزه دست کم نیمی از سرطان ها بهبود می یابد و بسیاری دیگر از موارد باقی مانده نیز طول عمری طولانی خواهند داشت. همین تغییر در دیدگاه باعث می شود یک بیمار مبتلا به سرطان از پیش باخته نباشد.

میزان بقای بیماران مبتلا به سرطان بیش از هر چیز به نوع سرطان و مرحله بیماری بستگی دارد.

آیا سرطان یک بیماری مسری است؟

به عنوان یک اصل کلی بیماری سرطان، بیماری قابل انتقالی نیست بنابراین لزومی ندارد از یک بیمار مبتلا به سرطان دوری کنیم. البته برخی از عوامل ایجاد کننده سرطان از دسته عوامل عفونی هستند مانند نقشی که برخی عوامل عفونی در ایجاد سرطان های معده، گردن رحم و کبد دارند و به شیوه هایی می توانند انتقال یابند. ولی خود بیماری سرطان انتقال نمی یابد.

آیا ارث می تواند علت ایجاد سرطان باشد؟

تنها تعداد اندکی از انواع سرطان می تواند ارثی باشد. شاید در برخی خانواده ها امکان بروز یک نوع سرطان بیش از معمول باشد اما چیزی که بیش از معمول باشد اما چیزی که بیش از عوامل ارثی مهم است شیوه زندگی نامناسب مانند مصرف سیگار، عوامل تغذیه ای و محیطی است.

آیا سرطان می تواند به وسیله ضربه یا تصادف ایجاد شود؟

گاهی اوقات یک ضربه سبب می شود توجه ما به توده یا نقطه ای از بدن جلب شود اما به این معنی نیست که آن ضربه این بیماری را ایجاد کرده است.

آیا عمل جراحی باعث پخش شدن سرطان در بدن می شود؟

نمونه برداری اساسی ترین راه تشخیص بیماری و جراحی یکی از مهم ترین روش های درمان بیماری است و سبب انتشار بیماری نمی شود. گاهی که نمونه برداری احتمال آلوده شدن نواحی نزدیک تومور را زیاد می کند پزشکان تمهیداتی را به خرج می دهند که از پخش شدن بیماری جلوگیری کنند.

آیا اطلاع داشتن از بیماری سبب بدتر شدن بیماری می شود؟

اصل مهمی که درباره اطلاع داشتن از بیماری اهمیت دارد این است که میزان نیاز بیماران به دانستن، متفاوت است. بنابراین باید با هر بیمار بر اساس نیازها و خواسته هایش برخورد کرد. باید دانسته های قبلی بیمار را سنجید و هر اندازه که علاقمند بود به او اطلاعات را منتقل کرد. در ایران نیز مانند دیگر نقاط جهان، بیش از دو سوم بیماران مبتلا به سرطان دوست دارند تشخیص خود را بدانند و درباره شیوه های درمانی خود مطلع گردند.

آیا استفاده از دئودورانت و ضد عرق صابونی، مایع و یا اسپری سبب ابتلا به سرطان می شود؟

برخی معتقدند که این مواد آرایشی بهداشتی به دلیل اینکه حاوی مواد سمی نظیر آلومینیوم هستند و این مواد از پوست جذب می شوند، می توانند سبب بروز سرطان شوند. ولی تا کنون هیچ مطالعه و تحقیقی این مساله را نشان نداده است و مجموعه اطلاعات در حال حاضر بیان کننده این مطلب است که مطلب است که مصرف این مواد ارتباطی به بروز سرطان ندارد.

آیا استفاده از ظروف و بسته بندی های پلاستیکی در مایکروفر سبب بروز سرطان می شود؟

حقیقت این است که استفاده از ظروف پلاستیکی که برای استفاده در مایکروفر طراحی و ساخته شده اند خطری ندارد. ولی استفاده از ظروف پلاستیکی معمولی برای گرم کردن غذا در مایکروفر سبب آب شدن پلاستیک و نشت یکسری مواد شیمیایی در غذا می شود که ممکن است سرطان زا باشند. برای پخت و پز در مایکروفر حتماً باید از ظروف مخصوص این کار استفاده کنید.

آیا بیماران مبتلا به سرطان باید از مصرف شکر خودداری کنند؟

سلول های سرطانی مانند سایر سلول های بدن انرژی مورد نیاز خود را از قند داخل خون تامین می کنند، لذا برخی تصور می کنند مصرف شکر ممکن است سبب رشد سریع تر سرطان شود. این موضوع صحیح نیست. مصرف شکر سبب رشد سریع تر سرطان نمی شود. از طرف دیگر، عدم استفاده از شکر نیز سبب کاهش سرعت رشد سلول های سرطانی نخواهد شد.

آیا مردمان خوب و درست کار سرطان نمی گیرند؟

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان تصور می کنند سرطان عقوبت گناهی است که در گذشته مرتکب شده اند. این موضوع صحیح نیست. اگر اینطور باشد، چرا کودکان مبتلا به سرطان می شوند. انسان های درست کار نیز همانند انسان های گناه کار ممکن است به سرطان مبتلا شوند. سرطان مانند تمام بیماری های مزمن فقط یک بیماری است و فرد را در ابتلا به آن نقشی ندارد. ممکن است عادت ها و شیوه زندگی ما از جمله تنش ها و اضطراب ها و رقابت های ناسالم به این دلیل که سیستم دفاعی بدن ما را ضعیف می کنند، در ابتلا به سرطان نقش داشته باشد اما در نهایت سرطان فقط یک بیماری است نه یک عقوبت.

آیا سرطان همیشه با درد همراه است؟

درد جزئی از بیماری سرطان نیست. درد سرطان و درمان آن، خود منشاء تصورات نادرست بسیاری است که اکنون برخی از آنها را برمی شماریم:

درد جزئی از سرطان نیست و درد بیشتر مواردی توان درد سرطان را با درمان درست بهبود بخشید. وقتی درد سرطان کنترل نشود ممکن است دچار اضطراب، فسردهی و بی خوابی شوید ولی با درمان درد، کیفیت زندگی بالاتری دارید، از زندگی لذت می برید و می توانید درمان های معمول را بهتر تحمل کنید.

مصرف مواد ایویویدی (مشتقات تریاک) پزشکی، اعتیاد آور نیست به شرطی که با تجویز پزشک باشد و برای کاهش درد به کار رود.

از درد نترسید چرا که ترس از درد، درد را افزایش می دهد.

و کلام پایانی اینکه:

برای اینکه مغلوب حریف خود نشوید باید اول خود و سپس او را درست بشناسید. آگاهی خود را درباره سرطان افزایش دهید و باورهای غلط خود را تغییر دهید تا پیروز شوید و در این راه به دیگران نیز یاری رسانید تا بیشتر بدانند. برای دستیابی به رستگاری، دانستن حق همه ماست و رهایی از باورهای نادرست وظیفه ای همگانی.