جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشت

راهنمای خودمراقبتی برای

پیشگیری و کنترل سرطان



















بسم الله الرحمن الرحیم

راهنمای خودمراقبتی

برای پیشگیری و کنترل سرطان

تهیه و تنظیم:

دکتر جعفر جندقی، دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر علی قنبری مطلق،
دکتر مریم بهشتیان، فرشته صلواتی، مهندس مهزاد وحیدی،
دکتر مسعود مطلبی قاین، دکتر مناسادات اردستانی، دکتر فاطمه سربندی

شابک: ۳-۹-۸۹۰۳۲-۶۲۲-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

فهرست مطالب:

فصل	عناوین	صفحه
۱	اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان	۵
۲	سرطان و باورهای نادرست	۱۳
۳	تغذیه	۲۱
۴	کاهش وزن	۳۷
۵	زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم	۴۵
۶	عوامل محیطی	۵۳
۷	عفونت ها	۶۱
۸	پیشگیری از سرطان پوست	۶۹
۹	سیگار و دخانیات	۷۷
۱۰	فعالیت بدنی	۸۵
۱۱	اصول و شیوه های کلی شناسایی زودهنگام و غربالگری	۹۳
۱۲	ایمنی در محیط کار	۹۹
۱۳	سرطان پستان	۱۰۷
۱۴	سرطان روده بزرگ	۱۱۵
۱۵	سرطان دهانه رحم	۱۲۱
۱۶	سابقه خانوادگی سرطان	۱۲۵
۱۷	آشنایی با شیوه‌های غربالگری سه سرطان پستان، روده بزرگ و دهانه رحم	۱۲۹

مقـــدمـــه

ســـرطان در واقع تقسیم نامتقارن ســـلول‌های بدن است. سلول‌های سرطانی از ســـازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند. علت دقیق این پدیده نامشخص اســـت ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند در هسته سلول اشکال وارد کنند، مانند مواد رادیو اکتیو، مواد شـــیمیایی و ســـمی یا تابش بیش از حد اشعه‌هایی مانند نور آفتاب. هنگامی که یکی از ســـلول‌های بدن توســـط عوامل مختلف، رشدی غیرطبیعی می‌کند و باعث رشد غیرعادی سلول‌های دیگر شود، منجربه تولید تومر می‌شود که آن قســـمت را از کار می‌اندازد و به قســـمت‌های دیگر نیز ســـرایت می‌کند. احتمال بروز ســـرطان در سنین مختلف وجود دارد ولی احتمال بروز سرطان با افزایش سن زیادتر می‌شود.

اگر در ســـایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشی روش‌های تشخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشـــخیص داده شـــوند، درمان پذیرترند. شاید اگر بدانید که دست کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید. در اینجا به منظور کاهش احتمال ایجاد سرطان به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می‌کنیم:

«پیـــام اول: از مصـــرف دخانیات پرهیز کنید/ پیـــام دوم: فعالیت بدنی منظم داشـــته باشید/ پیام ســـوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید/ پیام چهارم: تغذیه سالم داشته باشید/ پیام پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید/ پیام ششـــم: از پوســـت خود محافظت کنید/ پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید/ پیام هشـــتم: زندگی روانی معنوی ســـالمی داشته باشـــید/ پیام نهم: زندگی اجتماعی ســـالمی داشته باشید/ پیام دهم: در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.»

فصل اول:

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان











اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

طبق اســناد سازمان جهانی بهداشــت، از ۴۰ درصد ســرطان ها می‌توان پیشگیری کرد و مواردی هم که قابل پیشــگیری نیســتند، اگر در ســایه خودمراقبتی، نگاه امیدوارانه به اثر بخشــی روش‌های تشــخیصی و درمانی و مراجعه به موقع، زودهنگام تشخیص داده شوند، درمان پذیرترند. شــاید اگر بدانید که دســت کم نیمی از سرطان‌ها با درمان مناسب علاج خواهند شد زودتر به علایم مشکوک خود توجه کنید.

گاهی در روزنامه‌ها و شــبکه‌های اجتماعی چیزهایــی را درباره نقش یک عامل در ایجاد ســرطان یا پیشگیری از آن می بینید که با مواردی که تا به حال شنیده‌اید متناقض است. علت این اســت کــه در خیلی از موارد هنــوز پژوهش‌ها درباره نقش این مــوارد به نتیجه نرســیده‌اند. اما موارد زیادی نیز هســتند که اثرات ثابت شــده‌ای در ایجاد یا پیشگیری از سرطان دارند و با به کارگیری آنها می‌توانید احتمال ایجاد سرطان را در خود کاهش دهید. از آنجایی که به جز موارد زیر، بسیاری از عوامل محیطی دیگر و از همه مهمتر استعداد ژنتیکی نیز در ایجاد ســرطان نقش دارند، بنابراین ممکن است حتی با به کارگیری این روش‌ها نیز دچار سرطان شوید اما تردیدی نداشته باشید که با این روش‌های ساده، احتمال سرطان را در خود کاهش می‌دهید یا بروز آن را به تعویق می‌اندازید. در اینجا به چند پیام کلیدی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان اشاره می‌کنیم:

«پیام اول: از مصرف دخانیات پرهیز کنید/ پیام دوم: فعالیت بدنی منظم داشــته باشید/ پیام ســوم: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید/ پیام چهارم: تغذیه ســالم داشته باشید/ پیام پنجم: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید/ پیام ششــم: از پوست خود محافظت کنید/ پیام هفتم: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید/ پیام هشــتم: زندگی روانی معنوی ســالمی داشته باشید/ پیام نهم: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید/ پیام دهم: در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید.»



۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید

- استفاده از هر یک از فرآورده های توتون مانند سیگار اعم از سنتی و الکترونیک (ویپ)، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله دهان و حلق، حنجره، ریه، مثانه، کلیه، خون (نوع میلوئیدی حاد)، روده بزرگ و مقعد و دهانه رحم می شود.
- حتی جویدن توتون نیز خطرناک است و احتمال سرطان های دهان و لوزالمعده را زیاد می کند.
- حتی اگر سیگار هم نمی کشید، از نشستن در جاهایی که افراد دیگری سیگار می کشند خودداری نمایید.
- اگر سیگار می کشید، ترک سیگار شاید مهمترین تصمیم زندگی تان باشد. آثار ترک سیگار از همان ساعت های اولیه ترک آشکار شود.
- هر چه زودتر سیگار را ترک کنید، سود بیشتری می برید و هرچه زمان بیشتری از ترک آن سپری شود، مزایای حاصل از آن افزایش می‌یابد.





۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید

- فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان، اندومتر، ریه و روده بزرگ را کاهش می دهد.
- بزرگسالان به حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته مانند پیاده‌روی تند نیاز دارند. مجموع هفتگی می‌تواند به روش‌های مختلف تقسیم شود، برای مثال ۳۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، یا ۲۲ دقیقه در روز، ۷ روز در هفته. همچنین بزرگسالان نیاز به فعالیت‌های تقویت عضلات حداقل دو بار در هفته دارند.
- اگر نمی توانید به اندازه مطلوب ورزش کنید، مطمئن باشید که حتی چند دقیقه ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است. از نشستن طولانی مدت از جمله برای تماشای تلویزیون بپرهیزید.

۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

- چاقی احتمال انواع سـرطان به خصوص پسـتان (در زنانی که یائسه شده اند)، رحم و تخمدان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد.
- بیش از ۹۰درصد از سـرطان‌های جدید مرتبط با چاقی در افرادی رخ می‌دهد که ۵۰ سال یا بیشتر سن دارند.
- از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.
- مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.
- از شیدنی های شکردار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.
- به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی غذا حذف نگردد، زیرا در این صورت ناچار به ریزه خواری خواهید شد.
- غـذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.



۴. تغذیه سالم داشته باشید

- از غذاهای کم چرب و تا حد ا کان فاقد چربی‌های حیوانی استفاده کنید.
- روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.
- از روش هـای صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پـز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید. غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.
- از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سودشده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس و کالباس و کنسرو بپرهیزید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصـرف نمک را محدود کنیـد و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشـنی گیاهی استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید. هر چه میزان مصرف الکل بیشتر و طول دوره آن طولانی تر باشد، احتمال سرطان افزایش می یابد.

۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B (HBV) لازم است به خصوص افراد پرخطر مانند کسانی که با فرآورده‌های خونی سر و کار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند واکسن بزنند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت‌کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی(HPV) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان و حلق، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.

۶. از پوست خود محافظت کنید

- سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.
- در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- از عینک‌های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- از کرم یا لوسیون ضدآفتابی استفاده کنید که دارای طیفی گسترده باشد و فاکتور محافظتی آفتاب (SPF) آن بطور متوسط ۱۵ باشد.
- در نزدیکی آب، برف، و شن باید بیش‌تر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه‌های مضر خورشید را باز می‌تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورده‌های ضدآفتاب را از تن خود بشویید.
- اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضدآفتاب نیستند.

■ از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.

■ داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله: برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضد پرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت.



۷. در منزل و محیط کار اصول ایمنی را عایت کنید

■ برآورد می‌شود که ۲ تا ۸ درصد از کل سرطان‌ها در سراسر جهان ناشی از مواجهه با مواد سرطان‌زا (مواد شناخته شده ای که باعث سرطان می‌شوند) در محیط کار باشند. برخی از مشاغل شامل کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل‌سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کار تولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی سرطان ها را افزایش می دهند.

■ از تماس با آفت کش ها بپرهیزید. جذب آفت کش ها بیشتر از راه پوست صورت می گیرد. در صورت تماس باید بدن را به سرعت شستشو داد.

■ به هنگام کار با حلال‌ها، باید مطمئن شوید که اتاق کاملاً تهویه می‌شود. در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره‌ها را باز کنید.

■ از برخورد غیرضروری با اشعه ایکس تا حد امکان پرهیز کنید.

■ اگر در محیطی کار می‌کنید که در آن در معرض تراکم بالایی از ذرات ریز، الیاف و گرد و غبار قرار دارید، ماسک محافظ مناسب را روی بینی و دهان خود قرار دهید و مطمئن شوید ماسک به طرز صحیح روی صورت شما قرار گرفته است و مانع از دید شما نمی‌شود.

■ تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید و از روش‌های تمیز کردن تر(مرطوب) استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.

۸. زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
- در صورت دارا بودن علایم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی میل به خوردن شیرینی جات را بالا و قدرت دفاعی بدن را پایین می برد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.
- دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
- به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.



۹. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت های ناسالم و نقش آفرین بپرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.
- همه آدم ها، خوبی ها و بدی هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند، بپذیرید.
- اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

۱۰. در صورت دارا بودن علایم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

- ابتلای به سرطان در اقوام بویژه اقوام درجه یک و دو
- تغییر در خال های پوستی
- زخم های بدون بهبود
- توده در هر جای بدن
- سرفه یا گرفتگی صدای طولانی مدت
- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی
- استفراغ یا سرفه خونی
- تغییر در اجابت مزاج مانند اسهال یا یبوست طولانی
- خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل



فصل دوم:

سرطان و باورهای نادرست



سرطان و باورهای نادرست

هر اندازه که موضوعی در نزد مردم ناشناخته باشد، تلقی جادویی و رمزآلود بودن آن بیشتر خواهد شد. سـرطان یکی از این موضوعات است. باورهای نادرست تنها یک تلقی نادرست نیسـتند که در ذهن انسان ها بمانند بلکه بر جهت گیری آنها در زندگی اثر می‌گذارند. در موضوع سلامت این جهت گیری های نادرست از آن جهت مهم می شوند که بر مهم ترین موضوع زندگی یعنی بودن یا نبودن تاثیرگذارند بنابراین لزوم تغییر این باورهای نادرسـت اساسی‌تر از هر باور نادرست دیگری است.

سرطان، سال ها به عنوان عامل اجتناب ناپذیر مرگ تلقی می شده بنابراین چندان عجیب نیست که باورهای نادرست درباره آن زیاد باشد. در این مجموعه مهمترین باورهای ناردست درباره سرطان بیان می شود.



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

- هـر از گاهـی چنین مطالبی بخصـوص در فضای مجازی انتشـار می یابد. اطمینان داشـته باشـید که چنیـن چیـزی صحت ندارد. بسـیاری از پزشـکان، صاحبان شـ کت های دارویی و افراد مشهور و پرنفوذ دنیا بر اثر سـرطان جان خود را از دست داده‌اند. اگر چنین درمانی وجود می داشـت قطعاً اینگونه افراد از آن بهره می جستند.

۲. آیِ بیمار مبتلا به سرطان، سرنوشت غم انگیز محتومی دارد؟

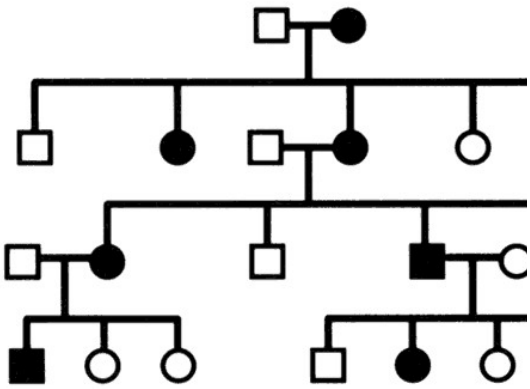
- بیماری سـرطان، بیماری دشوار و پیچیده ای است چه از منظر فرد مبتلا و خانواده و چه از منظر پزشکان و بخش سلامت. اما با پیشرفت های صورت گرفته در دانش پزشکی امروزه دسـت کم نیمی از سرطان ها بهبود می یابند و بسیاری دیگر از موارد باقی مانده نیز طول عمری طولانی خواهند داشت. همین تغییر در دیدگاه باعث می شود یک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



۳. آیا سرطان یک بیماری مُسری است؟

■ به عنوان یک اصل کلی بیماری سـرطان، بیماری قابل انتقالی نیسـت بنابراین لزومی نـدارد از یک بیمار مبتلا به سـرطان دوری کنیـم. البته برخـی از عوامـل ایجادکننده سرطان از دسته عوامل عفونی هستند مانند نقشـی که برخـی عوامل عفونـی در ایجاد سـرطان های معده، دهانه رحم و کبد دارند و به شـیوه هایی می توانند انتقال یابند. ولی خود بیماری سرطان انتقال نمی یابد.

۴. آیا ارث می تواند علت ایجاد سرطان باشد؟



■ حدود ۵ تا ۱۰ درصد سرطان ها به دلیل جهش های ژنتیکی به ارث می رسـند و حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد سرطان هاخانوادگی هستند. شاید در برخی خانـواده ها امـکان بروز یک نوع سـرطان بیش از معمول باشد اما چیزی که بیش از عوامل ارثی مهم است شـیوه زندگی نامناسب مانند مصرف سیگار، عوامل تغذیه ای و محیطی است.



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

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

۶. 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 سـرطان است و سبب انتشـار بیماری نمی شود. گاهی که نمونه برداری احتمال آلوده شـدن نواحی نزدیک تومور را زیاد می کند پزشـکان تمهیداتی را به خرج ی دهند که از پخش شدن بیماری جلوگیری کنند.

۷. آیا اطلاع داشتن از بیماری سبب بدتر شدن بیماری ی 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 اسـاس نیازها و خواسـته هایش برخورد کرد. باید دانسـته های قبلی بیمار را سنجید و هر اندازه که علاقه مند بود به او اطلاعات را منتقل کرد. در ایران نیز مانند دیگر نقاط جهان، بیش از دو سـوم بیماران مبتلا به سرطان دوست دارند تشخیص خود را بدانند و درباره شیوه های درمانی خود مطلع گردند. دیده شده است که بیمارانی که از سرطان خود آگاهند، با بیماری خود بهتر کنار می آیند، درمان ها را بهتر پیگیری می کنند و به جز در دوره کوتاه پس از تشخیص بیماری، وضعیت روانی بهتری دارند.

۸. آیا با انجام رادیوتراپی و شیمی درمانی برای یک بیمار، ضرری متوجه اطرافیان می شود؟

■ شیمی درمانی و رادیوتراپی یکی از شیوه های درمان بیماری است و بیماری که با این روش ها درمان می شود ضرری را متوجه اطرافیان نمی کند و از قضا اگر اطرافیان فرد مبتلا به سرطان، دچار بیماری حاد عفونی باشند می توانند در دوره ای که بیمار مبتلا به سـرطان در حال شیمی درمانی است او را در معرض خطر بیماری عفونی قرار دهند و باید از او دوری کنند.



۹. آیا استفاده از دئودورانت و ضدعرق 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 مسأله را نشان نداده است و مجموعه اطلاعات حال حاضر بیان کنندهٔ این مطلب است که مصرف این مواد ارتباطی به بروز سرطان ندارد.

۱۰. 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 (که برای استفاده در مایکروفر ساخته نشده اند) برای گرم کردن غذا در مایکروفر سبب آب شدن پلاستیک و نشت یکسری مواد شیمیایی در غذا می شود که ممکن است سرطانزا باشند. برای پخت و پز در مایکروفر حتماً باید از ظروف مخصوص این کار استفاده کنید.





۱۱. آیا بیماران دچار سرطان باید از مصرف شکر خودداری کنند؟

■ سلول های سرطانی مانند سایر سلول های بدن انرژی مورد نیاز خود را از قند داخل خون تأمین 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 سرطان نمی شود. از طرف دیگر، عدم استفاده از شکر نیز سبب کاهش سرعت رشد سلول های سرطانی نخواهد شد.

۱۲. آیا مردمان خوب و درست کار سرطان می 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 کم سن 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 بیمار در ابتلای به آن تقصیری ندارد. ممکن است عادت ها و شیوه زندگی ما از جمله تنش ها و اضطراب ها و رژیم 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.



۱۳. آیا سرطان همیشه با درد همراه است؟

درد جزیی از بیماری سـرطان نیسـت. درد سـرطان و درمان آن خود سر منشاء تصورات نادرست بسیاری است که اکنون برخی از آنها را بر می شماریم:

- درد جزیی از سرطان نیست و در بیشتر موارد می توان درد سرطان را با درمان درست بهبود بخشـید. وقتی درد سرطان درمان نشـود ممکن است دچار اضطراب، افسردگی 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 اپیوییدی (مشـتقات تریاک) پزشـکی، اعتیاد آور نیست به شرطی که با تجویز پزشـک باشد و برای درمان درد به کار رود. برخی بیماران برای بهبود درد نیاز به دوز بیشتری از مواد اپیوییدی دارند و این به معنای وابستگی نیست.
- از درد نترسـید، چرا که ترس از درد، درد را افزایش می دهد. درباره درد حرف بزنید، پنهان نکنید یا تحمل نکنید. برخی درد را تحمل می کنند به این دلیل که:



- ✓ تحمل درد را بر اساس فرهنگ یا اعتقادات خود فضیلت می شمارند
- ✓ گمان می کنند درد جزیی از بیماری است و اگر مهم بود پزشـک خودش از آنها سوال می کرد
- ✓ گمان می کنند در مـورد نحوه درمان درد حق انتخاب یا اظهار نظر ندارند
- ✓ می گویند نمی خواهیم داروهای شیمیایی مصرف کنیم یا نمی خواهیم به بدن خود آسیب بزنیم
- ✓ گمـان می کنند که بـه داروهای ضد درد وابسته می شوند
- ✓ گمان مـی کنند اگر بگوینـد درد دارند یا داروی ضـد درد بگیرند یعنی پذیرفتن اینکه به روزهای آخر زندگی خود نزدیک شده اند
- ✓ گمـان می کننـد اگر حالا کـه آنقدر درد ندارند، دارو بخورند، بعدها که واقعاً درد شدیدی داشتند داروها موثر نخواهد بود.



و کلام پایانی اینکه:

برای اینکه مغلوب حریف خود نشـــوید 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.

