

# هپیوا

گاہنامہ علمے تخصصے

سال اول، زمستان ۹۹



اولین نتمارہ  
بہ مناسبت   
روز جمانے مبارزہ با سرطان

مصاحبہ با آقای  
دکتر کیاش فکری  
انکولوژیست و رئیس  
مرکز تحقیقات  
سرطان شهرکرد



مصاحبہ با خانم  
دکتر الهام زارغان  
روانپزشک و عضو  
هیئت علمی  
دانشگاه علوم  
پزشکی شهرکرد





# جهانی

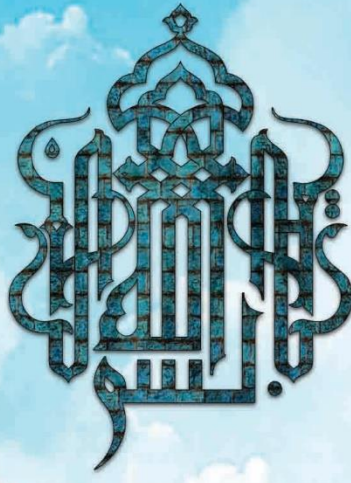
# روز سرطان

۱۵  
بهمن

4  
FEB

WORLD  
CANCER  
DAY





گاہنامہ علمی تخصصی  
PSYCHO-ONCOLOGY  
جلداول، شمارہ اول  
زمستان ۹۹



## صاحب امتیاز:

مرکز تحقیقات سرطان شہر کرد- دانشگاہ علوم پزشکی

## شمارہ مجوز:

۹۹/۸/۳/ص/۹۹/۲۴/۹۷

## هیئت تحریریه:

خانم دکتر الهام زارعان- زهره نادری  
محمدرضا نیک زاد- میلاد نیک ناچ  
رضیه حیدری- مهسا حسن زاده  
الهام باقری  
باتشکر ویژه از:  
جناب آقای دکتر مہربان صادقی  
جناب آقای دکتر روح اللہ معصومی  
سرکار خانم فرزانه فاضل  
جناب آقای سیامک صالحی  
و کلیہ پرسنل بخش آنکولوژی

## مدیر مسئول:

دکتر کیاوش فکری  
سر دبیر:  
الهام باقری  
مدیریت اجرایی:  
زهره نادری

گرافیسٹ و صفحہ آرا:  
حبیب اللہ جمشیدی، قہفرخی





دانشگاه علوم پزشکی شهکرد



- ۱ ..... سخن سردبیر
- ۲ ..... معرفی بیماری سرطان
- ۳ ..... اصول پیشگیری از سرطان
- ۶ ..... علائم هشدار دهنده
- ۷ ..... مصاحبه با آقای دکتر کیاوش فکری
- ۹ ..... روان و سرطان شناسی (Psycho-oncology)
- ۱۰ ..... مراحل واکنش افراد به بیماری سرطان
- ۱۱ ..... مصاحبه با خانم دکتر الهام زارعان
- ۱۲ ..... بایدها و نبایدها در برخورد با بیمار
- ۱۳ ..... خاطره ای از جنس امید
- ۱۴ ..... دستاوردهای مرکز تحقیقات سرطان
- ۱۴ ..... فعالیت های واحد روانشناسی بخش آنکولوژی
- ۱۵ ..... در یک نگاه (آلبوم)



شهرکرد بیمارستان هاجر ساختمان  
اداری طبقه دوم مرکز تحقیقات سرطان

۲۳۷۹ داخلی ۰۳۸۳-۳۲۲۲۰۰۱۶

<http://Crc.skums.ac.ir>



[Cancerresearchcenter13951@gmail.com](mailto:Cancerresearchcenter13951@gmail.com)





الهام باقری، روانشناس بخش آنکولوژی

## سخن سر دبیر

در هیاهوی قیل و قال و تلاش برای بدست آوردن ها در دنیایی که سرعت گذر زمانش مانند قطارهای سریع السیر می ماند و هرروز اتفاق جدیدی را برای عرضه دارد نیاز است بایستیم و به درون خود نگاهی بیاندازیم. شاید درون ما نیرویی چند برابر برای عرضه داشته باشد.

هریک از ما قدرتی داریم که به مانند یک درب با باز شدنش نور و روشنایی را به فضای تاریکی می تاباند و چشم را از حصار تاریکی آزاد می کند و به زیبایی و سرسبزی آن طرف درب می کشاند.

آری انسان تشکیل شده از دو بعد جسم و روح. جسم در گرو تغییر و تحولات رشد و فعل و انفعالاتی که رخ می دهد کار خود را می کند. روح و روان فراتر از تغییرات جسمانی است و حالتی فرا مادی دارد. هر دو بر هم تاثیر گذارند. چه بسا انسانی هایی که در شرایط نه چندان دشوار تسلیم موقعیتی که در آن قرار داشتند شدند و هدایت زندگی را به دست شرایط دادند و چه بسا انسانی هایی که در سخت ترین شرایط با خود باوری زمزمه می کردند، من می توانم ... تمام می شود... صبور باش... و با دو همراه همیشگی انگیزه و امید حاله های تار جاده های زندگی را پس می زنند تا به مقصد زندگی برسند.

مولانا در این باره چه زیبا می گوید:

ولای آینه جمال شاهر که تو میر  
از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

لای نسخه اسرار لای که تو میر  
بیرون ز تو نیست آن چه در عالم هست

گاهنامه علمی تخصصی هیوا در صدد است تا با تلفیق علم آنکولوژی و روانشناسی در هر شماره به معرفی انواع سرطان ها و اهمیت علم روانشناسی در بهبود و روند درمان بیماران سرطانی، معرفی تکنیک ها و همچنین مصاحبه با افرادی که در این زمینه حرفی برای گفتن دارند پردازد.

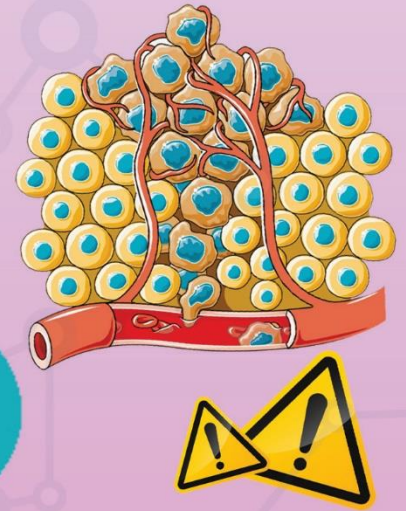




## " سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید "



سرطان، ارتباط نا هماهنگ سلول ها و اعضا است. در کل سلول ها برای همکاری برنامه ریزی شده اند. بسیاری از بیماری ها به این علت رخ می دهند که سلول های اختصاصی، در انجام وظیفه طراحی شده شان از راه اصلی خارج می شوند. سرطان این اختلال را یک پله بالاتر می برد. سلول های سرطانی نه تنها قادر به حفظ عملکرد اختصاصی خود نیستند بلکه خودسرانه شروع به فعالیت می کنند. سلول سرطانی با تغییر برای بقا و بر اساس انتخاب طبیعی سعی می کنند در رقابت با سلول های طبیعی پیروز شوند. یک پیامد رفتار خائنانه سلول های سرطانی این است که بیمار احساس می کند توسط بدن خویش مورد خیانت واقع شده است. بدین گونه است که فرد مبتلا به سرطان احساس می کند که خود او و نه تنها بخشی از بدنش بیمار است.



### عوامل موثر در بالا بردن ریسک سرطان



### فاکتورهای خطر:

- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- چاقی
- عدم تحرک فیزیکی
- مصرف کم میوه و سبزیجات
- ارتباط جنسی غیرایمن
- آلودگی هوا
- دود داخل خانه ناشی از سوخت های خانگی
- تزریقات آلوده



## اصول و شیوه کلی پیشگیری از سرطان:

# Prevention



### ۱. از مصرف دخانیات پرهیز کنید

استفاده از هریک از فرآورده های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان خطرناک است و موجب انواع سرطان از جمله ریه، مثانه، کلیه 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 زندگیتان باشد.



### ۲. فعالیت بدنی منظم داشته باشید

فعالیت بدنی منظم احتمال سرطان هایی چون پستان و روده بزرگ را کاهش می دهد. مطلوب این است که هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش کنید یا ۷۵ دقیقه ورزش متوسط انجام دهید. اگر بخواهیم ساده بگوییم بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید بطوری که ضربان قلب شما بالا برود و در کنار آن تمرین هایی برای تقویت عضلات داشته باشید. 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 پرهیزید.

### ۳. وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

وزن بالا احتمال انواع سرطان به خصوص پستان، پروستات و روده بزرگ را افزایش می دهد. از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تاثیر 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 نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید. به اندازه مناسب غذا بخورید. سعی کنید وعده های اصلی حذف نگردد. غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.





## هیوا

گاهنامه علم تخصصی

### ۴. تغذیه سالم داشته باشید

- از غذاهای کم چرب و تا حد امکان فاقد چربی های حیوانی استفاده کنید.
- روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.
- از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید.
- از مصرف انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده یا فرآوری شده با مواد شیمیایی و نگه دارنده مانند سوسیس، کالباس و کنسرو پرهیزید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف نمک را محدود کنید.



### ۵. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است به خصوص افراد پرخطر واکسن بزنند مانند کسانی که با فرآورده های خونی سروکار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند.
- برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده، استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان، دهانه رحم و مقعد مبتلا نشوید.



### ۶. از پوست خود محافظت کنید

- سعی کنید در معرض نور شدی 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 ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین بلند و یقه بلند استفاده کنید.
- در نزدیکی آب، برف و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- اشعه فرابنفش خورشید حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعریق زیاد نیز استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرابنفش پرهیز کنید.





## ۰۷ در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

. 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 حلال ها باید مطمئن شوید که اتاق کاملا تهویه می شود در صورت امکان در بیرون از منزل کار کنید یا پنجره ها را باز کنید.

. اگر در محیطی کار می کنید 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.  
. تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید و از روش های تمییز کردن مرطوب استفاده نمایید تا گرد و غبار ایجاد نشود.



## ۰۸ زندگی روانی معنوی سالمی داشته باشید

. از تنش و اضطراب بپرهیز کنید، اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.  
. 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.  
. زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان دشواری ها را پشت سر گذاشت.  
. به خداوند اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.



استرس نداشته باشید



تنش و دلهره را از خود دور کنید





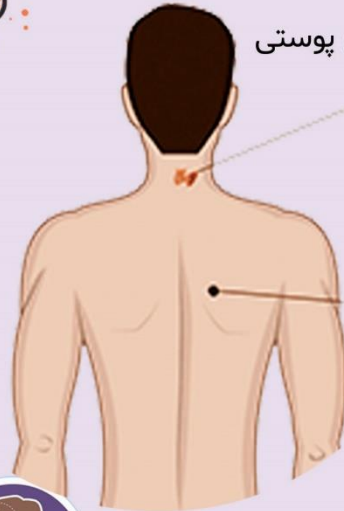


## در صورت دارا بودن علائم هشدار دهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید

● ابتلای به سرطان در اقوام درجه یک



● تغییر در خال های پوستی



● زخم های بدون بهبود / توده در هر جای بدن

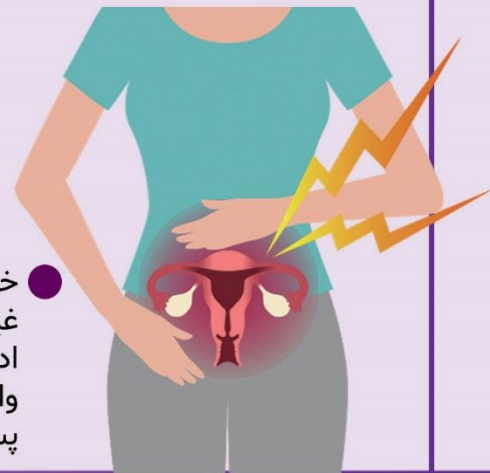


● اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی  
اسهال یا یبوست طولانی

● بی اشتها یا  
کاهش وزن  
بی دلیل



● خونریزی  
غیرطبیعی  
ادرار، مدفوع،  
واژن و نوک  
پستان





## مصاحبه با آقای دکتر کیاوش فکری

انکولوژیست و رئیس مرکز تحقیقات سرطان شهرکرد



### چند درصد از بیماران بهبود پیدای می‌کنند؟

درصد بهبودی سرطان به سن فرد مبتلا و درجه ی پیشرفت سرطان بستگی دارد، ولی در حال حاضر باتوجه به درمان های جدید سرطان و در صورت تشخیص به موقع سرطان درصد بالایی از این بیماران بهبود پیدا می کنند. مثلاً در سرطان خون کودکان حدود ۷۰ درصد از بیماران بهبود پیدا می کنند.

### آیا این بیماری روبه رشد است؟

با توجه به تغییر سبک زندگی ( تغییر عادت های تغذیه ای، عدم تحرک، استرس، مواجهه با مواد شیمیایی و پرتوهای مضر ) در تمام دنیا شاهد افزایش رشد هستیم. و ایران هم به عنوان جامعه جهانی از این قاعده مستثنی نیست.

### میزان آگاهی افراد را نسبت به بیماری سرطان چگونه ارزیابی می کنید؟

در حال حاضر با توجه به رسانه های عمومی، خوشبختانه آگاهی افراد بیشتر شده و همین امر باعث شده سرطان ها در مراحل اولیه شناخته و نسبت به درمان اقدام شود.

### جایگاه امید، ایمان و همراهی خانواده در کمک به عضو درگیر رتبه چندم درمان است؟

یکی از مهمترین عوامل در بهبود بیماران و کمک به پاسخ مؤثر درمان، امید به زندگی است. در کنار درمان دارویی و پزشکی امید، ایمان، حمایت خانواده و حضور روانشناس جایگاه مؤثری دارند. اگر بیماری سرطان را مانند یک کوه در نظر بگیریم و درمان را قله ی کوه هر چه تجهیزات بیشتر و پیشرفته تری را همراه داشته باشیم، در بین راه هنگام مواجهه شدن با سختی های راه با شرایط پیش رو بهتر می توان مقابله کرد.

ایشان ضمن بیان اهمیت روز مبارزه با سرطان و آگاهی افراد در این خصوص به سؤالات مجله هیوا بدین شرح پاسخ دادند:

### نگاه افراد به اتفاقات زندگی متفاوت است و بطبع نحوه ی مقابله هم متفاوت. تعریف شما از بیماری سرطان چیست؟

سرطان رفتار غیرطبیعی یک سری از سلول های بدن می باشد که در این فرایند سلول های طبیعی بدن از روند رشد و تکثیر، پیری و مرگ سلولی طبیعی پیروی نمی کنند. و به صورت خودمختار تکثیر شده و به سلول های طبیعی بدن حمله می کنند و بعضاً جای سلول های طبیعی را اشغال کرده و باعث نقص عملکرد در آن ارگان می شود.

### چه عواملی در شروع این بیماری نقش دارند؟

دو عامل مؤثر ژنتیک و محیط. تقابل این دو بطبع باعث شکل گیری سرطان می شود. در کودکان بیشتر نقش ژنتیک نسبت به محیط مطرح است و در بزرگسالان بیشتر نقش عوامل محیطی مانند: تغذیه نامناسب، عدم تحرک، مواجهه با مواد شیمیایی و پرتوهای مضر، بیماری های زمینه ای مانند نقص ایمنی، عوامل روانی همچون استرس و اضطراب بیشتر مطرح هستند.





## مصاحبه با آقای دکتر کیاوش فکری انکولوژیست و رئیس مرکز تحقیقات سرطان شهرکرد



### ارزیابی شما نسبت به متد درمان در ایران نسبت به خارج از کشور چگونه است؟

خوشبختانه درمان سرطان (پروتوکل های درمانی) به صورت بین المللی طراحی شده و در تمام کشورهای دنیا با اختلاف بسیار ناچیزی به یک شکل درمان می شود. در ایران هم خوشبختانه از آخرین روش های درمانی (شیمی درمانی و پرتو درمانی) استفاده می کنیم. و حتی نسبت به بسیاری از کشورهای منطقه، ایران پیشرفته تر است.

### ارزیابی شما نسبت به متد درمان در شهر کرد نسبت به استان های همجوار و پایتخت چگونه است؟

درمان بیماران سرطانی در شهرکرد خوشبختانه بر طبق آخرین دستاوردهای علم سرطان شناسی در حال انجام است. و حتی می توان گفت با توجه به ارتباط نزدیک پزشک و بیمار نسبت به شهرهای بزرگ، بیماران احساس آسودگی بیشتری در سیر درمان دارند.

### باتوجه به تجربه کاری شما بهترین نحوه ی مقابله بیمار و خانواده بیمار نسبت به این بیماری چیست؟

در هر شرایطی مخصوصا بیماری سرطان، یکی از ویژگی های خوب دید واقع گرایانه است که باعث می شود راحت تر سیر درمان طی شود و در صورتی که در حین درمان مسأله استرس زایی بوجود آید، حل مسأله بهتری داشته باشند، (خوشبینی بیش از حد و بد بینی بیش از حد مضر است).

### مهمترین راه پیشگیری از سرطان چیست؟

مهمترین راه پیشگیری از سرطان همانطور که گفته شد؛ تغذیه سالم، ورزش، دوری از استرس، انجام غربالگری. غربالگری در حال حاضر برای اکثر سرطان های شایع مانند سرطان گوارش، سرطان پستان، سرطان پروستات و دهانه رحم روش مؤثری است و کمک به تشخیص زود هنگام می کند. و در صورتی که طبق پروتکل وزارت بهداشت انجام شود سرطان ها در مراحل اولیه شناسایی شده و احتمال بهبودی افزایش می یابد.

### در طی شیمی درمانی، چه نکاتی برای بیماران حائز اهمیت است؟

با توجه به اینکه بیماران شیمی درمانی دچار ضعف در سیستم ایمنی می شوند باید موارد زیر را رعایت کنند: توصیه های بهداشتی: از حضور در اماکن شلوغ، در کنار بیماری که مشکل عفونی دارد پرهیز کنند. عفونت های فرصت طلب هر لحظه امکان راه یابی به بدن بیمار را دارند پس زدن ماسک و شستن دست ها به طور مطلوب را جدی بگیرند.

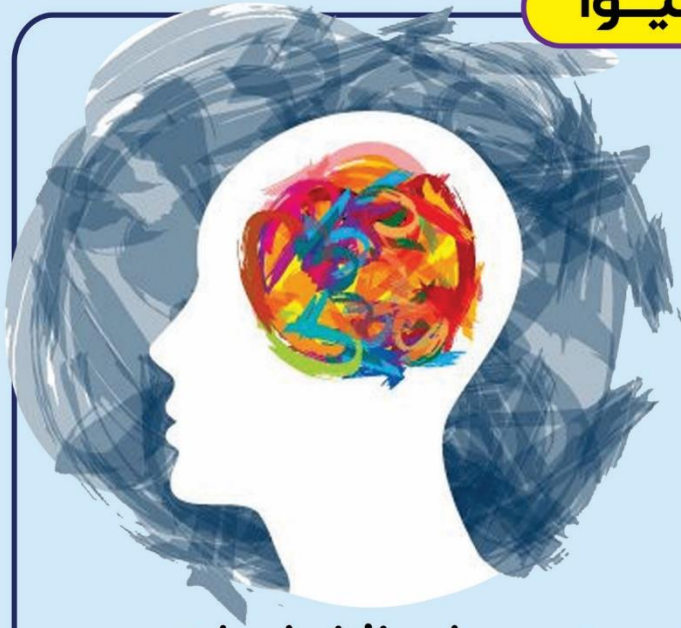
### تغذیه سالم:

استفاده از غذاهایی که پروتئین های بالایی دارند مانند شیر، گوشت، میوه و سبزیجات. در این خصوص باید توجه کرد که باید از غذاهایی که خام و یا نیم پز هستند مانند تخم مرغ عسلی پرهیز شود. از میوه هایی که قابل پوست کندن هستند میل شود و میوه هایی مانند گیلان، توت فرنگی و میوه های این چنینی که قابل پوست گیری نیستند پرهیز شود. همچنین سبزیجات خام مانند: کاهو، کلم و سبزی خوردن استفاده نشود.





## روان و سرطان شناسی (Psycho-oncology)



### نحوه برخوردن افراد با بیماری:

سرطان در ذهنیت بسیاری از ما بر اساس شنیده ها و باور عامه یک حالت بسیار وحشتناک است در حدی که گاهی از بدست آوردن اطلاعات در این زمینه خودداری می کنیم در حالی که یکی از اولین اقدامات در برخورد با تشخیص این بیماری به دست آوردن اطلاعات کافی و اختصاصی از منبع قابل اعتماد است.

هیچ یک از افراد در زندگی برای شنیدن تشخیص سرطان آمادگی ندارند. هنگامی که متوجه می شوند به این بیماری مبتلا شدند احساسات عمیقی را تجربه می کنند احساساتی که باعث سردرگمی، غم و اندوه و حس از دست دادن کنترل خود و زندگیشان می شود.



سایکوانکولوژی و یا روان و سرطان شناسی رشته ای جدید است، که در کنار درمان پزشکی به کمک افراد بیمار و خانواده ی آن ها می آید تا با حمایت از بیمار به جنبه های روانی و اجتماعی بیماری سرطان بپردازد.

بیماری سرطان، در حال حاضر بیماری شایعی است که در سراسر دنیا حتی نام بیماری موجب نگرانی افراد می شود. البته که؛ انسان نسبت به هر چیزی که شناختی نداشته باشد دچار نگرانی می شود چرا که راه مقابله را نمی داند.

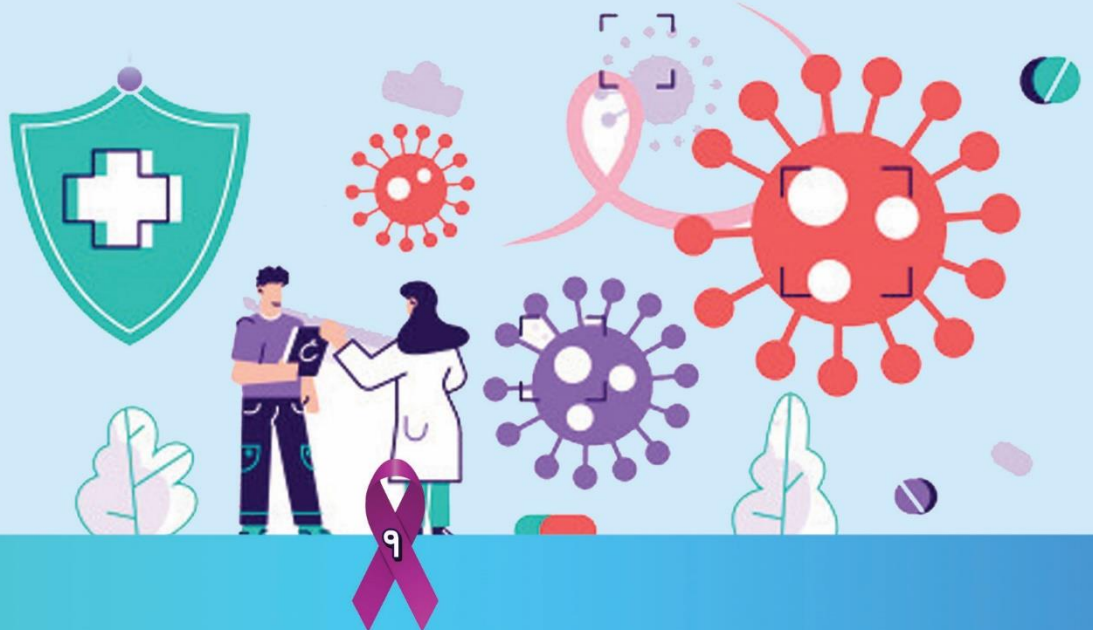
در این حالت بیشتر مواقع بیماران و خانواده شان روحیه ی خود را از دست می دهند و با ناامیدی قدم در راه درمان می گذارند.

این بیماری با تاثیرگذاری بر جسم، روان، روابط اجتماعی، همچنین وجود هزینه های درمان باعث هجوم فشارروانی بر بیمار و خانواده ی آن ها می شود و بطبع باعث بالا رفتن اضطراب و افسردگی می شود همه ی ما می دانیم اگر افسردگی شدت بگیرد افراد نسبت به درمان بی انگیزه می شوند و نه تنها روند درمان بلکه کل زندگی فرد و خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و افراد را به سمت انزوا می کشاند که با قاطعیت می توان گفت این روند یک روند خوب و نتیجه بخشی نیست.

افراد تا زمانی که با شرایط دشوار از جمله، قرار گرفتن در شرایط بیماری مواجه نشده باشند کمتر به توانایی های خود برای مقابله می اندیشند. گاهی اوقات هم با قرار گرفتن در شرایط دشوار توانایی های خود را به دست فراموشی می سپارند.

باید خاطر نشان کنیم افراد دارای توانایی های بالقوه و بالفعل هستند. توانایی های بالقوه آن هایی هستند که در درون افراد به طور خاموش قرار دارند و در صورتی که بتوان از آن ها در برخورد با چالش های زندگی استفاده کرد توانایی های بالفعل نامیده می شود.

از این رو وجود یک تیم از جمله پزشک، پرستار، روانشناس و مددکار در این زمینه به بیمار و خانواده ی بیمار کمک می کند تا شرایط پیش رو از جمله شیمی درمانی، تاثیر روانی عوارض داروها از جمله ریزش مو، همچنین تامین هزینه های درمان را بهتر پشت سر گذارند.





## چانه زنی:

در این مرحله فرد همچنان از پذیرش واقعیت سرباز می زند در واقع آخرین تلاش خود را می کند تا واقعیت را آنطور که می خواهد تفسیر کند. مثلاً به دنبال پزشک دیگر و آزمایشات دیگر حتی در شهرهای دیگر می رود.

## افسردگی:

چهارمین مرحله افسردگی است و معمولاً به شکل غم و ناامیدی خود را نشان می دهد. فرد منزوی می شود و دست از تقلا بر میدارد. افسردگی در افراد مختلف متفاوت است در این مرحله نیاز است برای بدست آوردن انگیزه و تجدید قوا با یک روانشناس در ارتباط باشند.



## پذیرش:

آخرین مرحله پذیرش است. ممکن است مدت زمانی طول بکشد تا به این مرحله برسید. در این مرحله نه اینکه شما از موقعیت پیش آمده راضی هستید بلکه پذیرفته اید بیمار هستید و درصدد حمایت از خود آماده هستید و با تیم درمان برای روند درمان همکاری می کنید.

پذیرش بیماری مهمترین عامل برای شروع کارآمد درمان است که در این زمینه خانواده از جمله حمایت پدر و مادر و همچنین پشتیبانی همسر نقش اساسی و کلیدی را دارد.



## خشع:

پس از آنکه واقعیت بزرگتر از انکار شد و پزشک بیمار را ترغیب به درمان و بستری شدن در بیمارستان می کند واقعیت ملموس تر می شود. فرد وارد دومین مرحله می شود و تکرار می کند چرا این اتفاق باید برای من بیفتد؟ و با خانواده و اطرافیان، رفتار خشونت آمیز، بد رفتاری و نافرمانی پیش می گیرد.

## انکار

فرد دچار شوک می شود و واقعیت را انکار می کند. فرایند انکار با شنیدن خبر از چند ساعت تا چند روز ادامه پیدا می کند. بیمار با خود مدام تکرار می کند: تشخیص اشتباه است... دروغه... مگه میشه من؟ هرگز...





## مصاحبه با خانم دکتر الهام زارعان روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد.

خانم دکتر الهام زارعان طی مصاحبه ای که با مجله هیوا داشتند، در خصوص اهمیت و تاثیر متقابل روان و جسم در شرایط بیماری همچنین معرفی رشته سایکوانکولوژی موارد زیر را یادآور شدند:

Psycho-oncology (روان و سرطان شناسی) که به آن Psychiatric-oncology (روانپزشکی سرطان شناسی) یا Psychosocial-oncology (سرطان شناسی روانی - اجتماعی) نیز می گویند، شاخه ای میان رشته ای است که به جنبه های مختلف جسمی، روانشناختی، اجتماعی و رفتاری سرطان در بیماران و مراقبین آن ها می پردازد. سایکوانکولوژی در واقع یکی از زیر شاخه های طب روان تنی است که در آن به موضوعاتی همچون واکنش های روانشناختی به سرطان، اجرای رفتاری کنار آمدن به آن و عوامل اجتماعی مرتبط با تشخیص و درمان سرطان از جمله ارتباط با بیمار، با مراقبین و حمایت های اجتماعی می پردازد.

باید بگویم، سرطان و درمان آن منجر به ایجاد طیف گسترده ای از مشکلات جسمانی و روانشناختی می شود که از درد فیزیکی و احساس خستگی گرفته تا اضطراب، افسردگی و احساس فشار در روابط بین فردی متفاوت بوده و ممکن است تأثیری عمیق روی کیفیت زندگی فرد بگذارد. بنابراین در دهه های اخیر، تقاضا برای مداخلات روانشناختی به منظور درمان و حمایت از بیماران مبتلا به سرطان به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یافته است.

از سال ۱۹۷۰ سایکو آنکولوژی به عنوان جزئی از مراقبت سرطان توسعه یافت و انجمن های ملی بیشتر کشور های توسعه یافته در این رابطه شکل گرفتند. در نهایت در سال ۱۹۸۴ انجمن بین المللی سایکوانکولوژی تأسیس گردید. به طور خلاصه اهداف مداخلات در سایکوانکولوژی شامل موارد زیر می باشد:

- ۱- مشکلات هیجانی: بیماری های روانپزشکی همراه ترس از پیشرفت بیماری.
- ۲- یاری رساندن در مشکلات اجتماعی: بازگشت به کار، مشکلات مالی، مراقبت از فرزندان، خانه داری و ...
- ۳- مشکلات خانوادگی و حمایت از مراقبین
- ۴- جنبه های معنوی: مسائل مذهبی، رشد فردی و معنوی، مرگ و سوگواری
- ۵- بهبود شرایط عمومی: کیفیت زندگی، تغذیه، ورزش، مدیریت استرس.
- ۶- بهینه سازی درمان: پیگیری ادامه ی درمان، استفاده از مسکنها و طب جایگزین.
- ۷- علائم جسمی: درد، خستگی، مسائل جنسی و باروری، بیخوابی، اختلالات شناختی و سایر علائمی که با نوع سرطان یا درمان آن ارتباط دارند.

در رابطه با ارتباط جسم و روان در سایکوانکولوژی باید گفت: بیماری سرطان، اختلالی چند عاملی بوده و عوامل روانشناختی نیز ممکن است در ایجاد آن نقش داشته باشند. از طرفی دیگر خود سرطان نیز موجب ایجاد مشکلاتی روانشناختی می شود. شواهد نشان می دهند دیسترس روانشناختی به ویژه افسردگی باعث پیش آگهی ضعیف تر در سرطان می شود. تا کنون مطالعات متعددی، تأثیر مداخلات روانی- اجتماعی را روی سیر و پیش آگاهی سرطان سنجیده اند و در مجموع نشان داده شده، حمایت اجتماعی به طور مثبت و استرس به گونه ای منفی روی سیر سرطان اثر گذارند و بهتر است همه ی بیماران مبتلا به سرطان از نظر وجود مشکلات روانشناختی در سراسر بیماری ارزیابی شوند. کوتاه سخن آنکه بسیاری از مبتلایان به سرطان در مراحل مختلفی از سیر تشخیص و درمان متحمل فشار های روانی آزارنده ای می شوند که نیاز است از این نظر بررسی شده و تحت مراقبت و درمان قرار بگیرند. حضور تیم درمانی متشکل از روانپزشک، روانشناس و مددکار اجتماعی در کنار تیم درمانی سرطان، برای رسیدن به بهترین نتایج درمانی و مدیریت بهینه بیماری سرطان، امری اجتناب ناپذیر است.







## بایدها و نبایدها در برخورد با بیمار:

در این شرایط حمایت خانواده از بیمار بسیار مهم است چرا که خانواده را تنها آغوش بازی می داند که می تواند به آن پناه ببرد، افرادی که از حمایت خانوادگی بالایی برخوردارند، خلق بهتری خواهند داشت و در نتیجه بر درمان هم تاثیر گذار است:

### بایدها:

- ۱- بر ساعات مصرف دارو و دیدار پزشک نظارت داشته باشید
- ۲- همراه بیمار باشید، همدلی کنید
- ۳- امیدواری و روحیه ی بالا رادر خود و در بیمار حفظ کنید
- ۴- یک شنونده فعال باشید چراکه او دوست دارد از احساساتش حرف بزند.
- ۵- یک محیط آرام و خالی از دغدغه فراهم کنید
- ۶- لباس های رنگ روشن بپوشید
- ۷- برای داشتن روحیه ی مناسب شما هم باید تخلیه ی هیجانی داشته باشید پس از احساساتتان با یک نفر (مورد اطمینان) صحبت کنید.

### نبایدها:

- ۱- بیمار را سرزنش نکنید: این بیماری تقصیر هیچکس نیست.
- ۲- به بیمار نگوئیم به خاطر زیاد سیگار کشیدن و ... دچار بیماری شدی.
- ۳- از گریه و ابراز غم و اندوه در نزد بیمار خودداری کنید.
- ۴- از بوجود آمدن یک جو مستاصل کننده و ابراز ترحم نسبت به بیمار خودداری کنید.
- ۵- از کنکاش زیاد در مورد بیماری و روند درمان خودداری کنید.
- ۶- تا جایی که مغایر با اصول پزشکی نباشد استقلال فرد را در انجام دادن کارها نگیرید.

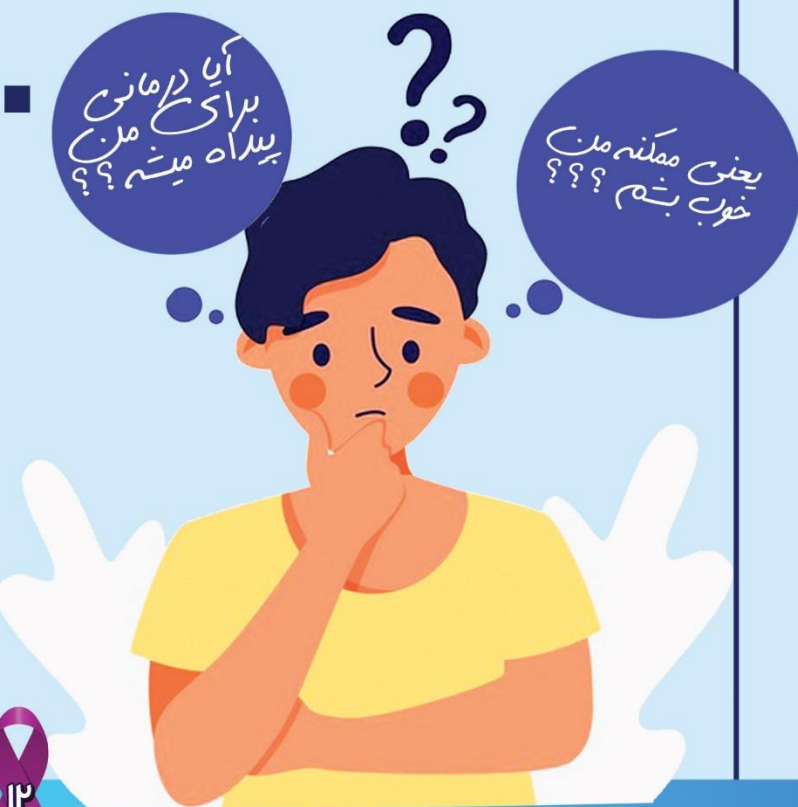
باید خاطر نشان کنیم افراد بیمار در شروع بیماری و پس از شنیدن تشخیص، احساسات مختلفی را تجربه می کنند از جمله:

- اطمینان نداشتن به تشخیص
- احساس عصبانیت
- ناعادلانه پنداشتن شرایط
- عدم واکنش یا واکنش اندک به محیط
- احساس تنهایی
- احساس عدم قدرت و عدم کنترل به زندگی
- احساس گناه و خود سرزنش گری
- تصویر بدنی مختل
- (احساس خوبی نسبت به ظاهر فیزیکی نداشتن).

و تکرار دو سوال:

آیا درمانی برای من هست؟

آیا من خوب می شوم؟





## ■ خاطره ای از جنس امید

نگاهم به پله های شیمی درمانی بود. نمی توانستم بالا برم... نمی توانستم به خودم بقبولانم که من، من دلم از این پله ها بالا می برم. با پای خودم... برکت خودم... لاون لفظ حاضر بودم هرچی دلم برم تا تغییر برم قضیه رو، اما هرچی بیشتر فکر می کردم بیشتر می فهمیدم کسی جز خودم نیست که کمک کند... هر چند همه بودند... هر قدمی که بر می داشتم... روح هر پله ای... به قدری احساس سنگینی می کردم که انگار سفت ترین و سنگین ترین راه دنیا همین هفت، هشت پله ای بود که من رو به بغثر شیمی درمانی می رساند. هنوز قبول نکرده بودم... هنوز پذیرفتن برکت من سخت بود... لااقل دلم می خواست یکی دستمو بگیرد بیره از این نور به لاونور تا طی بشه این زمان درمان.

ای کاش یکی بود که بی من، به مطلب دکتر میرفت، نسخه می گرفت، دلمو می گرفت، و من بی دغدغه فقط چشم هامو می بستم... اما افسوس، احساس تنهایی دست از سرم بر نمی داشت. باز خودم بودم مثل همیشه باید تصمیم می گرفتم... می شد با نا امیدانه دلد، می شد امیدوار بود و دلدانه دلد... اما مجبور بودم سرپا باشم و قوت.

باید انتخاب می کردم... باورم نمی شد منی که ای جاهای زندگی را بی ارزشترین چیز می دونستم، للان دلم دست و پا می زنم برکت یک لفظ حال خوب... حال خوب تنها چیزی بود که تو ایها هوای بدو بدوهای زندگی سهم من نشده بود. به تنها چیزی که فکر می کردم بچه های کوچکم بود که می توانستم بدون من آینده ای ندارند. نمی توانستم اجازه برم بیماری از پا درم بیاورد. دو تا بچه کوچک داشتم، نمی توانستم تو ای این هیاهو دستگی ها و بی تفاوتی بذرهم به حال خودشان رها بشن.

من یک مادرم... تنها برکت خودم نیستم... باید با یک خودکار قرمز، با فشار و پررنگ به تمام افکار منفی که به ذهنم هجوم می آوردند خط می کشیدم... گاهی عالم انقدر بد می شد که صدم می کردم موبایل در دستم چقدر سنگین و نمی توانم صملشر کنم. چرا رها نکردم آدمهایی که مردم بهم انرژی منفی می دادند. چرا انقدر به نه ها و نداشته ها فکر می کردم؟ چرا شکر گذار داشته ها نبودم... چرا به گذشته چسبیده بودم، وقتی می توانستم نمی توانم چیزی رو تو گذشته تغییر برم؟

و چرا های دیگر ای که با خودم عهد بستم رها کنم هر چیزی رو که من را از لذت زندگی، لذت نفس کشیدن دور می کند... للان که می نویسم و دست به قلم شرم، خنده ام گرفته و از یک طرف هم تجدید پیمان می کنم با خودم، با افکارم، با زندگی ای که بسیار دوستش دارم.

للان باور دلم حال من خوب، للان می دونم دیگر خرد صدمو می شوه و این فقط یک تصور نیست. للان می دونم که شکر گذارتر از هر کسی هستم... برکت اینک دیگر غصه تنهایی مو نمی خورم چون دو تا دست دارم که می توانم دو تا دست بچه هامو بگیرم و تا پارک سرکوپه برویم... بغنریم و کارت به لضم ها و لبخندهای هیچکسی نداشته باشیم...

می دونم اگر طبقه سوم فون ای منه، اما با شاد از پله ها بالا می رم و این پله ها اسباب شکر گذارک بابت توانایی منه.

للان لگه جلو آینه می رم و مو سفید و پروک پوستم را می بینم اما شکر گذار زنده بودنم هستم...

به قول سهراب:

زندگی درک همین اکنون است...





## دستاوردهای مرکز تحقیقات سرطان

- مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد با کسب موافقت اصولی در تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۲۴ با اهداف زیر شروع به کار کرد :
- تحقیقات در مورد علل درمان و راه های پیشگیری از سرطان.
- تحقیقات مولکولی و ژنتیک در مورد علل سرطان و تفاوت های ژنتیکی افراد در پاسخ به داروهای شیمی درمانی.
- تحقیقات در مورد Target Therapy سرطان ها جهت کاهش عوارض داروهای شیمی درمانی.
- تحقیقات در مورد اپیدمیولوژی و علل محیطی و منطقه ای سرطان در استان با همکاری مرکز کوهورت استان.
- این مرکز جلسات مستمر با همکاری پژوهشکده سلامت (اساتید علوم پایه) در جهت دستیابی به اهداف برگزار می کند.
- تعداد مقالات مرکز تا کنون ۳۴ عدد می باشد.
- برگزاری کارگاه مدل سازی ریاضی در سرطان.

## فعالیت های واحد روانشناسی بخش آنکولوژی

- باتوجه به اهمیت افزایش روحیه در بیماران سرطانی، مرکز تحقیقات سرطان با همکاری روانشناس بخش آنکولوژی بیمارستان کاشانی اقدامات زیر را انجام دادند :
- علاوه بر همراهی بیمار و همراه بیمار، انجام مشاوره و بازی درمانی با کودکان بستری در بخش؛
- راه اندازی مجله psycho-onchology با هدف آگاه سازی بیمار و همراه بیماران بخش آنکولوژی با انواع سرطان و راهبردهای روانشناسی.
- طراحی و چاپ بروشور در زمینه سرطان و روانشناسی با هدف آگاه سازی.
- طراحی لباس پرسنل بخش با طراحی کودکانه.
- فضا سازی بخش آنکولوژی.
- همچنین با همکاری مسئول امور خیریه بیماران سرطانی مستقر در بخش آنکولوژی و گروه خیریه لبخند ماه:
- . برگزاری جشن به مناسبت های مختلف در بخش
- . جمع آوری کمک های نقدی برای تأمین هزینه درمان و معیشت بیماران عزیز
- . تأمین کمک هزینه برای پیوند مغزاستخوان بیماران
- . تأمین کمک هزینه رادیوتراپی بیماران
- . تأمین یک ساله ی یک واحد منزل مسکونی برای خانواده ی بیمار.
- . در شرایط کرونا و آموزش مجازی، تأمین دو عدد گوشی تلفن همراه برای کودکان سرطانی در حال تحصیل.
- . اهدا عروسک و اسباب بازی هنگام ترخیص و پایان شیمی درمانی کودکان





# دریکنگاه





# هپوا



شماره مجوز:

۹۹/۸/۳/ص/۹۹/۲۴/۹۷

شهرکرد بیمارستان هاجر ساختمان اداری  
طبقه دوم مرکز تحقیقات سرطان

۲۳۷۹ داخلی ۰۳۸-۳۲۲۲۰۰۱۶