

غلبه بر سرطان فقط دارو درمانی نیست

دکتر فاطمه پیغمبری_دکترای علوم تشریحی

سرطان بیماری است که در آن سلول های بدن به طور غیر عادی تقسیم و تکثیر می شوند و بافت های سالم را نابود می کنند با توجه به موج عظیمی از این بیماری که جامعه را روز به روز درگیرتر می سازد باید با دید تازه تر و مفید تری گام برداشت و در کنار مسئله ی درمان ، فکر جدی برای پیشگیری از این بیماری کرد.

برخلاف نگاه متداول در جامعه درمان این بیماری فقط وابسته به پزشک و دارو نیست بلکه دارو درمانی فقط بخشی از درمان به حساب می آید به طورکلی باید گفت که مجموعه ای از دارو درمانی در کنار تغییر در نوع تغذیه، انجام ورزش هوازی و کار کردن بر روی روان و ذهن در کنار یکدیگر برای درمان یک فرد سرطانی کار ساز خواهد بود. بر اساس چهار اصل بالا رابطه ی سرطان را با سایر عوامل میتوان به شکل زیر طبقه بندی کرد:

1. رابطه ی بین دوز های دارو های مصرفی و عوارض جانبی خطرناک این داروها و

درمان سرطان

متأسفانه برخی از پزشکان ما بدون توجه به عوارض دارویی و نیز بدون توجه به سایر عوامل موثر در درمان بیماران سرطانی از جمله ورزش و تغذیه و روان درمانی ، فقط و فقط به تجویز دارو های گران با عوارض جانبی بالا روی آورده اند و حقیقتاً این موضوع جای تأمل و تفکر و تأسف دارد . با توجه به نقش استرس در روند پیشرفت بیماری کاملاً مشخص و واضح است که قیمت بالای دارو های بیماران سرطانی در کنار هزینه های اقتصادی معمول چگونه میتواند زمینه ی سیر پیشرفت و روند رو به رشد این بیماری را فراهم سازد و او را از سایر عوامل درمان یعنی تغییر در روش زندگی ، تغذیه ی مناسب و انجام فعالیت های ورزشی غافل کند.

2. رابطه ی بین تغذیه ی سالم و انواع رژیم های آب درمانی و گیاه خواری بر سرطان

هیچ ماده ی غذایی واحدی نمی تواند خطر سرطان را کاهش دهد ، اما ممکن است کاربرد ترکیب مناسب مواد غذایی در کاهش دادن این خطر و یا پیشرفت آن مهم باشد . به عنوان مثال تحقیقات نشان می دهد میوه هایی با رنگ های قرمز تیره، نارنجی روشن و بنفش تیره غنی از مواد ضد سرطان اند. برخی از سرطان ها در مراحل اولیه توسط آب درمانی و یا خام گیاه خواری قابل درمان بوده و رعایت رژیم غذایی گیاه خواری در طی درمان می تواند در اکثر موارد به کنترل وزن بیمار نیز کمک قابل توجهی کند. بر کسی پوشیده نیست که همه ی این موارد بسته به وضعیت بدنی و نحوه ی زندگی شخص بیمار متفاوت می باشد ولی به طور کلی می توان گفت که تغذیه بدون شک نقش مثبت و چشم گیری در بهبود نسبی یا کامل سرطان دارد.

3. رابطه ی سرطان و ورزش

امروزه ورزش جایگاه ویژه ای در پیشگیری و درمان بسیاری بیماری ها دارد ، سرطان هم جزء بیماری هایی است که ارتباط زیادی با شیوه ی زندگی افراد دارد. تجارب فشار آور روانی ، حالات عمیق تشنجی و اضطرابی ، ناکامی های شدید ، افسردگی طولانی ، محرومیت از خواب به طور مکرر ، داغ دیدگی، سوگواری و حالت های هیجانی منفی می تواند موجب حساسیت دستگاه ایمنی بدن شده و شخص را در معرض انواع بیماری ها از جمله سرطان قرار می دهد و ورزش با افزایش ذخایر فیزیولوژیک بدن انسان را در برابر این بیماری ها مقاوم می سازد .

نحوه و میزان ورزش در بیماران سرطانی به عواملی از جمله : نوع سرطان ، نوع درمان ، وضعیت پزشکی بیمار و توانایی فیزیکی او وابسته است .

4. رابطه ی روح و روان بر درمان بیماران سرطانی

یکی از مهمترین موضوعاتی که همیشه ذهن بشر را به خود معطوف داشته ، رابطه ی جسم و روان است . همان طور که جسم انسان بر روانش تأثیر می گذارد ، روان او نیز روی جسمش تأثیر متقابل دارد. از جمله بیماری های جسمانی که نقش فشار های روانی در آن اهمیت زیادی دارد، بیماری سرطان است . استرس توانایی بدن را در مهار ویروس های سرطان زا کاهش می دهد و با تحت تأثیر قرار دادن سیستم ایمنی بدن زمینه ی بروز سرطان را در انسان تشدید می کند و یا در

بیماران مبتلا موجب پیشرفت آن می گردد. بعضی از تحقیقات نشان داده اند بیمارانی که از سرطان رنج می برند به طور معنی داری در سال های قبل از تشخیص سرطان، از وقایع استرس زای شدید و از دست دادن ها در زندگی خود آزار دیده اند.

• تاثیر معنویت بر روح و روان و درمان سرطان

معنویت راهی است که با آن می توان در زندگی به امید، آسایش و آرامش درونی دست یافت، به عبارت دیگر سلامت معنوی انسان از طریق اعتقاد به یک نیروی برتر که در زندگی از او حمایت می کند، تامین می شود. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به تقویت قوای روحی و جسمی انسان کمک می کند، دیدگاه های معنوی نه تنها روی نگرش ها، باور ها و رفتارهای انسان تاثیر عمیق دارد بلکه بر روی فیزیولوژی و سلامت تن نیز تاثیر گذار است. رفتار های بهداشتی تعهدات دینی و انجام فرائض مذهبی سبب می شود که فرد با انجام برخی دستورات و ترک بعضی اعمال دیگر اثرات مفید جسمانی و روانی بر خود بگذارد، مثل عدم مصرف الکل و مواد مخدر و دستورات تغذیه ای.

• برخورد جامعه و خانواده با افراد سرطانی و ایجاد درگیریهای تازه و مخرب فکری برای او

ما نیاز به احترام داریم نه ترحم ما نیاز به همدلی داریم نه قضاوت. متاسفانه خیلی از مردم جامعه با ترحم های بیجا و یا قضاوتهای ناعادلانه روح و روان بیمار را چنان به هم می ریزند که به راحتی بدون اینکه متوجه شوند کمک قابل توجهی به سیر پیشرفت بیماری می شود. با توجه به اینکه این بیماری دارای سه مرحله انکار، خشم و تسلیم است، خانواده نقش بسیار مهمی در سیر انتقال فکر و روان بیمار از انکار به سمت تسلیم دارد که فرد مبتلا در مرحله تسلیم قادر است توان از دست رفته را باز یابد.

• رابطه نام این بیماری و تاثیر آن بر روان بیماران سرطانی

ای کاش می شد که فرهنگستان لغت به جای تغییر نامهای علمی موجود در کتابهای مرجع نام سرطان را تغییر میداد. از دید من به عنوان یک فرد مبتلا این بیماری با نگاهی نو و متفاوت میتواند

انسان را قوی و مقاوم سازد و او را به این باور برساند که اشرف مخلوقات است او در واقع با مبارزه صحیح و هدفمند محک زده می شود و با دور شدن از ناامیدی و مبارزه سرسختانه خویش به دیگران ثابت میکند که اشرف مخلوقات یعنی چه.

• رابطه ی شاد بودن بر روان بیمار و تاثیر آن بر درمان سرطان

پژوهشگران مرکز سرطان انیشتین در برونکس آمریکا تعدادی از بیماران مبتلا به سرطان را در کلاس های خنده درمانی شرکت دادند. برخی از این بیماران در مراحل پیشرفته سرطان بودند و در این جلسات بیماران جوک های مکتوب یا شفاهی می گفتند و می شنیدند، فیلم های خنده دار می دیدند و لباس دلچک می پوشیدند و شوخی می کردند. نتیجه این بود که بعد از مدت کوتاهی، از پیشرفت بیماری آن ها کاسته شد و به آن ها احساس بهبود دست داد. سمینار های خنده در توکیو ژاپن به طور مداوم دنبال می شود و افراد زیادی با انجام حرکت یوگای خنده در این سمینار ها شرکت میکنند. متاسفانه در ایران هنوز این باشگاه نتوانسته است خود را به خوبی معرفی کند و تنها در دو پارک تهران این باشگاه مشغول فعالیت است.

• نقش موسیقی و تاثیر آن بر درمان

متخصصین بیو انرژی به این نتیجه رسیده اند که سلول های بافت های سرطانی صدا های مغشوش و ناهنجاری تولید میکنند. علاوه براین در آزمایشات بسیاری ثابت شده که قرار گرفتن سلول های سرطانی در معرض صداها و امواج صوتی، تغییراتی اساسی در آنها ایجاد می کند. وقتی اندام هایمان به صورت هماهنگ آواز می خوانند سلامت هستیم و وقتی که آنها خارج از تنظیماتشان آواز می خوانند ما احساس بیماری می کنیم بنابراین از تاثیر موسیقی بر درمان این بیماری نباید غافل بود. موسیقی درمانی می تواند در کودکان، نوجوانان و جوانان مبتلا به سرطان انگیزه بیشتری ایجاد کند تا دوره درمان خود را راحت تر تحمل کنند. موسیقی درمانی می تواند برخی از علائم سرطان و تاثیرات جانبی درمان این عارضه را در بیماران کاهش دهد.

• رابطه سرطان و تاثیرات رنگها در درمان آن

هر رنگ دارای خصوصیات منحصر به فرد درمانی است و می تواند تا اعماق نیروی ادراک و شعور انسان نفوذ نماید. برای مبارزه با ناراحتی ها و بیماریها استفاده از رنگها در علم پزشکی پیشرفته به تنهایی چاره ساز نبوده و استفاده از آنها در کنار بهره گیری از سایر موارد درمانی می تواند بسیار موثر بوده و بهبودی را سریعاً برای انسان به ارمغان بیاورد. مثلاً ثابت شده که رنگ افلاطونی (کبود روشن) در درمان بیماریهای سرطانی و کوچک کردن و مانع شدن از رشد تومورها، بسیار مفید واقع می گردد.

• رابطه طبیعت و تاثیر آن از طریق چشم بر روی روح و روان و اثر معجزه اسای آن بر درمان

دیدن مناظر زیبا و روح نواز علاوه بر ایجاد حس آرامش در وجود بیمار برای او قدرت پروردگار و در نتیجه امید را زنده میکند و این امر بر روند درمان او بسیار تاثیر گذار است.

• تاثیر معنویت بر روح و روان و درمان سرطان

معنویت راهی است که با آن می توان در زندگی به امید، آسایش و آرامش درونی دست یافت، به عبارت دیگر سلامت معنوی انسان از طریق اعتقاد به یک نیروی برتر که در زندگی از او حمایت می کند، تامین می شود. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به تقویت قوای روحی و جسمی انسان کمک می کند، دیدگاه های معنوی نه تنها روی نگرش ها، باور ها و رفتارهای انسان تاثیر عمیق دارد بلکه بر روی فیزیولوژی و سلامت تن نیز تاثیر گذار است. رفتار های بهداشتی تعهدات دینی و انجام فرائض مذهبی سبب می شود که فرد با انجام برخی دستورات و ترک بعضی اعمال دیگر اثرات مفید جسمانی و روانی بر خود بگذارد، مثل عدم مصرف الکل و مواد مخدر و دستورات تغذیه ای.

• برخورد جامعه و خانواده با افراد سرطانی و ایجاد درگیریهای تازه و مخرب فکری برای او

ما نیاز به احترام داریم نه ترحم ما نیاز به همدلی داریم نه قضاوت. متأسفانه خیلی از مردم جامعه با ترحم های بیجا و یا قضاوتهای ناعادلانه روح و روان بیمار را چنان به هم می ریزند که به راحتی

بدون اینکه متوجه شوند کمک قابل توجهی به سیر پیشرفت بیماری می شود. با توجه به اینکه این بیماری دارای سه مرحله انکار، خشم و تسلیم است، خانواده نقش بسیار مهمی در سیر انتقال فکر و روان بیمار از انکار به سمت تسلیم دارد که فرد مبتلا در مرحله تسلیم قادر است توان از دست رفته را باز یابد.

• رابطه نام این بیماری و تاثیر آن بر روان بیماران سرطانی

ای کاش می شد که فرهنگستان لغت به جای تغییر نامهای علمی موجود در کتابهای مرجع نام سرطان را تغییر میداد. از دید من به عنوان یک فرد مبتلا این بیماری با نگاهی نو و متفاوت میتواند انسان را قوی و مقاوم سازد و او را به این باور برساند که اشرف مخلوقات است او در واقع با مبارزه صحیح و هدفمند محک زده می شود و با دور شدن از ناامیدی و مبارزه سرسختانه خویش به دیگران ثابت میکند که اشرف مخلوقات یعنی چه

• رابطه ی شاد بودن بر روان بیمار و تاثیر آن بر درمان سرطان

پژوهشگران مرکز سرطان انیشتین در برونکس آمریکا تعدادی از بیماران مبتلا به سرطان را در کلاس های خنده درمانی شرکت دادند. برخی از این بیماران در مراحل پیشرفته سرطان بودند و در این جلسات بیماران جوک های مکتوب یا شفاهی می گفتند و می شنیدند، فیلم های خنده دار می دیدند و لباس دلچک می پوشیدند و شوخی می کردند. نتیجه این بود که بعد از مدت کوتاهی، از پیشرفت بیماری آن ها کاسته شد و به آن ها احساس بهبود دست داد. سمینار های خنده در توکیو ژاپن به طور مداوم دنبال می شود و افراد زیادی با انجام حرکت یوگای خنده در این سمینار ها شرکت میکنند. متأسفانه در ایران هنوز این باشگاه نتوانسته است خود را به خوبی معرفی کند و تنها در دو پارک تهران این باشگاه مشغول فعالیت است.

• نقش موسیقی و تاثیر آن بر درمان

متخصصین بیو انرژی به این نتیجه رسیده اند که سلول های بافت های سرطانی صدا های مغشوش و ناهنجاری تولید میکنند. علاوه براین در آزمایشات بسیاری ثابت شده که قرار گرفتن سلول های سرطانی در معرض صداها و امواج صوتی، تغییراتی اساسی در آنها ایجاد می کند. وقتی

اندام هایمان به صورت هماهنگ آواز می خوانند سلامت هستیم و وقتی که آنها خارج از تنظیماتشان آواز می خوانند ما احساس بیماری می کنیم بنابراین از تاثیر موسیقی بر درمان این بیماری نباید غافل بود. موسیقی درمانی می تواند در کودکان، نوجوانان و جوانان مبتلا به سرطان انگیزه بیشتری ایجاد کند تا دوره درمان خود را راحت تر تحمل کنند. موسیقی درمانی می تواند برخی از علائم سرطان و تاثیرات جانبی درمان این عارضه را در بیماران کاهش دهد.

• رابطه سرطان و تاثیرات رنگها در درمان آن

هر رنگ دارای خصوصیات منحصر به فرد درمانی است و می تواند تا اعماق نیروی ادراک و شعور انسان نفوذ نماید. برای مبارزه با ناراحتی ها و بیماریها استفاده از رنگها در علم پزشکی پیشرفته به تنهایی چاره ساز نبوده و استفاده از آنها در کنار بهره گیری از سایر موارد درمانی می تواند بسیار موثر بوده و بهبودی را سریعاً برای انسان به ارمغان بیاورد. مثلاً ثابت شده که رنگ افلاطونی (کبود روشن) در درمان بیماریهای سرطانی و کوچک کردن و مانع شدن از رشد تومورها، بسیار مفید واقع می گردد.

• رابطه طبیعت و تاثیر آن از طریق چشم بر روی روح و روان و اثر معجزه اسای آن بر درمان

دیدن مناظر زیبا و روح نواز علاوه بر ایجاد حس آرامش در وجود بیمار برای او قدرت پروردگار و در نتیجه امید را زنده میکند و این امر بر روند درمان او بسیار تاثیر گذار است.