

آرامش و تغذیه صحیح، نیاز بیماران سرطانی

«همه سرطان‌ها شبیه هم است، هیچ علاجی وجود ندارد، تنها چیزی که برای بهبود سرطان لازم دارید، نگرش مثبت است نه درمان و معالجه پزشکی، جراحی باعث می‌شود که سرطان در دیگر نقاط بدن شیوع یابد، فقط زنان به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.»



سلامت نیوز : «همه سرطان‌ها شبیه هم است، هیچ علاجی وجود ندارد، تنها چیزی که برای بهبود سرطان لازم دارید، نگرش مثبت است نه درمان و معالجه پزشکی، جراحی باعث می‌شود که سرطان در دیگر نقاط بدن شیوع یابد، فقط زنان به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.«

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ همه این جملات را می‌توان از زبان کسانی شنید که باورهای غلط‌شان در مورد سرطان هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود. سرطان همیشه کشنده نیست و به گفته پزشکان بسیاری از سرطان‌ها با تشخیص بموقع قابل درمان است، بر این اساس لازم است که همه ما نسبت به چگونگی تشخیص بموقع این بیماری مطلع باشیم.

دکتر فرزانه گلفام، متخصص جراحی عمومی درباره انواع سرطان‌های قابل درمان به جام‌جم این طور توضیح می‌دهد: درباره سرطان‌های دستگاه گوارش، تیروئید، سینه و پوست باید گفت که همه اینها اگر بموقع تشخیص داده شود، قابل درمان است.

علاوه بر این اکنون پیشرفت‌های بسیار خوبی هم در زمینه جراحی تمام این سرطان‌ها و هم در زمینه درمان‌های بعد از جراحی بیماران که به شکل شیمی‌درمانی، رادیوتراپی یا درمان‌های هدف‌دار است، انجام می‌شود.

دکتر گلفام با اشاره به این که هر سرطان، داروی خاص خود را دارد که حتما هم شامل داروهای شیمی‌درمانی نیست، می‌افزاید: بیماری‌هایی که شایع‌تر است، اگر براساس نژاد و قومیت در جامعه غربالگری شود، شانس‌شان برای بهبود خیلی بالا می‌رود. مثل بیماری‌های سینه که اگر ماموگرافی و غربالگری سرطان سینه بموقع انجام شود با تشخیص زودرس می‌توان بدون دست کاری زیاد بافت سینه، طول عمر قابل توجهی به بیمار داد. همین طور درمان‌های بعدی این بیماران هم خیلی پیشرفت کرده است.

«در مورد بیماری‌های تیروئید هم باید گفت اگر این سرطان‌ها بموقع تشخیص داده شود و جراحی درستی در مورد آنها انجام شود، در اکثر موارد قابل درمان است.«

این متخصص جراحی عمومی با اشاره به این جملات می‌گوید: البته جز در موارد خاصی که با جراحی فقط می‌توان علائم بیمار را برطرف کرد، همچنین بیماری‌های دستگاه گوارش طوری است که متاسفانه غربالگری خاصی بجز در موارد بسیار پرخطر ندارد، ولی به هر حال با جراحی باز و لاپاراسکوپی حتی زمانی که به کبد دست‌اندازی کرده، قابل درمان است.

به عقیده دکتر گلفام سرطان‌های پوست نیز اگر قبل از مراحل پیشرفته که سرطان کل بدن را گرفته جراحی شود و درمان‌های مختلف دیگر در مورد آنها اجرا شود، قابل درمان است.

سرطان سینه، تشخیص با بیمار؟

با این حال همیشه به این نکته اشاره شده که خانم‌ها می‌توانند با معاینه خود بفهمند که توده‌ای در سینه احساس می‌کنند یا نه. همین طور در مورد خیلی از سرطان‌های دیگر گفته شده اگر بموقع و در سن خاصی برای انجام معاینات، مراجعه شود، شانس جلوگیری از بروز سرطان یا درمان به موقع افزایش می‌یابد.

به گفته دکتر گلفام در سرطان سینه و درباره معاینه خانم‌ها، این کار از بیست سالگی توصیه می‌شد؛ ولی اکنون به دلیل این که این معاینه خیلی از زنان را نگران می‌کند، توصیه می‌شود که آنها دیگر در پی یافتن توده نبوده و به نسج سینه توجه داشته باشند.

علاوه بر این که معاینات کلینیکی مرتب هم توصیه می‌شود، ولی در افرادی که سابقه فامیلی دارند یا به نوعی از سوی پزشك پرخطر تشخیص داده شدند، معاینات‌شان در سنین پایین‌تر و خیلی نزدیک به هم باید صورت بگیرد. درباره تیروئید و تخمدان هم تشخیص خاصی از سوی بیمار یا غربالگری خاصی مطرح نیست؛ علاوه بر این که هر دو بیماری‌ها ممکن است جزو گروه‌هایی باشد که افراد خانواده درگیر یا سندروم‌هایی دارند که ممکن است، آنها را جزو گروه‌های پرخطر قرار دهد.

پس توصیه‌ای در باره غربالگری این افراد نمی‌شود، فقط باید تاکید کرد که اگر فرد علائمی را مشاهده کرد سریع به پزشك مراجعه کند.

در مورد آقایان هم باید گفت از 50 سال به بعد در مورد غربالگری دستگاه تناسلی‌شان اقدام کنند.

دکتر گلفام در مورد سیستم گوارشی و تشخیص سرطان‌های مربوط به آن هم می‌گوید: روش‌های آندوسکوپی فوقانی و تحتانی بنا به شرایط بیمار به عنوان روش‌های تشخیصی توصیه می‌شود.

سرطان دوباره بر می‌گردد؟

«بنابه این که بیمار در چه مرحله مراجعه کند، می‌توان گفت که بیماری بعد از جراحی در او عود می‌کند یا نه.«

این متخصص جراح عمومی با اشاره به این جمله می‌گوید : متأسفانه به طور قطع هم نمی‌توان گفت که سرطان بعد از جراحی عود خواهد کرد یا نه، ولی با تمهیداتی که اکنون وجود دارد احتمال عود را می‌توان به حداقل رساند. درمان‌های بعد از جراحی هم باید با معاینات پزشکی و آزمایش‌های مکرر ادامه پیدا کند تا این اتفاق دوباره نیفتد.

تغذیه و آرامش، ملزومات بعد از جراحی

«همچنین این بیماران بعد از جراحی باید توصیه‌های سبك زندگی را جدی بگیرند، چه از نظر تغذیه و چه از بعد روانی.«

به گفته دکتر گلفام، رژیم‌های کم‌چرب و کم‌کالری و سرشار از سبزیجات تازه، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها به این بیماران نسبت به بیماران دیگر بسیار بیشتر توصیه می‌شود؛ ضمن این که این بیماران مسلماً باید حداقل استرس را بعد از عمل تجربه کنند؛ البته در موارد خاصی هم لازم است مشاوره روان پزشکی و درمان خانواده صورت بگیرد که متأسفانه در ایران برنامه مدونی مگر در موارد خاص در این باره وجود ندارد.