





دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

## راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

### فصل ۲: سرطان و باورهای نادرست

# فصل دوم

سرطان و باورهای نادرست

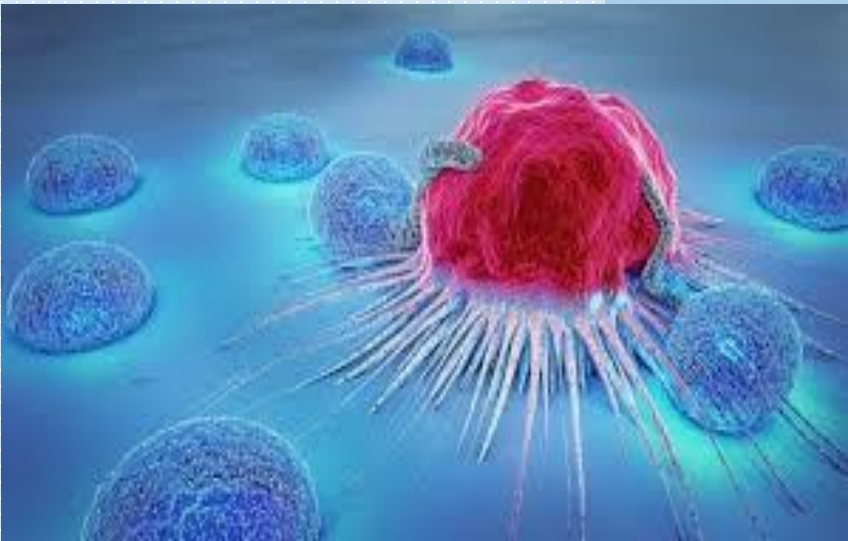


# سرطان و باورهای نادرست

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 نادرست درباره سرطان** بیان می شود.

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

اگر چنین درمانی وجود میداشت قطعا اینگونه افراد از آن بهره می جستند.



# سرطان و باورهای نادرست

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

با پیشرفت های صورت گرفته در دانش پزشکی امروزه دست کم نیمی از سرطان ها بهبود می یابند و بسیاری دیگر از موارد باقی مانده نیز طول عمری طولانی خواهند داشت.

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



# سرطان و باورهای نادرست

## ۳. آیا سرطان یک بیماری مسری است؟

برخی از عوامل ایجادکننده سرطان از دسته عوامل عفونی هستند؛ مانند نقشی که برخی عوامل عفونی در ایجاد سرطان های معده، دهانه رحم و کبد دارند و به شیوه هایی می توانند انتقال یابند. ولی خود بیماری سرطان انتقال نمی یابد.

## ۴. آیا ارث میتواند علت ایجاد سرطان باشد؟

شاید در برخی خانواده ها امکان بروز یک نوع سرطان 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.

## ۵. آیا سرطان میتواند به وسیله ضربه یا تصادف ایجاد شود؟

گاهی اوقات یک ضربه سبب میشود 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.



# سرطان و باورهای نادرست

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 سرطان است و سبب انتشار بیماری نمی شود.

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

باید دانسته های قبلی بیمار را سنجید و هر اندازه که عاقله مند بود به او اطلاعات را منتقل کرد.

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.





# سرطان و باورهای نادرست



۹: آیا استفاده از دئودورانت و ضدعرق صابونی، مایع و یا اسپری سبب ابتلا به سرطان می شود؟

تاکنون هیچ مطالعه و تحقیقی این مسأله را نشان نداده است و مجموعه اطلاعات حال حاضر بیان کننده 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؟

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 حتما باید از ظروف مخصوص این کار استفاده کنید.



# سرطان و باورهای نادرست

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

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.

۱۲. آیا مردمان خوب و درست کار سرطان نمی گیرند؟

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، 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.



# سرطان و باورهای نادرست

۱۳. آیا سرطان همیشه با درد همراه است؟

**درد جزیی از سرطان نیست** و در بیشتر موارد می توان درد سرطان را با **درمان درست** بهبود بخشید.

وقتی درد سرطان درمان نشود 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 اپیویدی (مشتقات تریاک) پزشکی، اعتیاد آور نیست** به شرطی که با **تجویز پزشک** باشد و برای درمان درد به کار رود.

برخی بیماران برای بهبود درد نیاز به **دوز بیشتری از مواد اپیویدی** دارند و این به معنای **وابستگی** نیست.



# سرطان و باورهای نادرست

از درد نترسید، 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 پزشک خودش از آنها سوال می کرد.

گمان می کنند در مورد 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.

گمان می کنند که به داروهای ضد درد **وابسته (معتاد)** می شوند.

گمان می کنند اگر بگویند درد دارند یا داروی ضد درد بگیرند یعنی **پذیرفتن اینکه به روزهای آخر زندگی خود نزدیک شده اند.**

گمان می کنند اگر حالا که آنقدر درد ندارند، دارو بخورند، بعدها که واقعاً درد شدیدی داشتند **داروها موثر نخواهد بود.**



## 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.



# از حسن توجه شما سپاسگزارم

