

# مدارا با سرطان

به همراه چکیده ای از درمانهای مکمل  
و جایگزین در درمان سرطان

ترجمه و تألیف:

دکتر ابوالفضل اقوامی

سرشناسه: اقوامی، ابوالفضل، ۱۳۳۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مدارا با سرطان به همراه چکیده‌ای از درمان‌های  
مکمل و جایگزین در درمان سرطان / ترجمه و تالیف ابو الفضل اقامی.

وضعیت نشر: مشهد، مرداد، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شایک: ۶-۶۵-۰۶-۱۰۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: هزاره نامه.

موضوع: سرطان -- درمان جایگزین

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ د ۴۴ الف ۷۱/۷ RC

رہہ بندی دیوے: ۶۱۶/۹۹۴۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۷۷۴۹۶



ناشر مرندیز

مدارا با سرطان

ترجمه و تألیف:

دکتر ابوالفضل اقوامی

طراحی جلد: متین طباطبایی

چاپ: کتیبه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۰۶۵-۶

نشانی: میدان تختی، خیابان ایکوه ۹، مجد شمالی ۱۳، شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۷۴۷۶۵ دورنگار: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

تهران: پارسیان، تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۱۶۴

نشانی سایت اینترنتی: [www.marandiz.com](http://www.marandiz.com)

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار ناشر.....                                                          | ۱۵ |
| بخش اول: مدارا با تشخیص سرطان.....                                          | ۱۹ |
| برای کسی که به تازگی دچار سرطان شده چه توصیه‌هایی دارید؟.....               | ۱۹ |
| در چه زمانی باید برای تشخیص و درمان سرطان با یک متخصص سرطان مشورت کرد؟..... | ۲۰ |
| پس از تشخیص سرطان، گرفتن نظر مشورتی یک متخصص دیگر کار ایده آلی است.....     | ۲۰ |
| به دنبال چه خصوصیتی در پزشک باشیم؟.....                                     | ۲۱ |
| هنگام بحث در مورد راه‌های درمانی، چه چیزهایی را باید در نظر داشت؟.....      | ۲۲ |
| همه درمان‌های سرطان عوارض جانبی هولناک ندارند.....                          | ۲۳ |
| دوستان و خانواده چه نقشی باید داشته باشند؟.....                             | ۲۴ |
| راهبردهایی برای مواجهه با تشخیص سرطان.....                                  | ۲۵ |
| مدارا با عزیزان بعد از درمان سرطان.....                                     | ۳۱ |
| مسائل ارتباطی شایع برای بهبود یافتگان سرطان:.....                           | ۳۱ |
| برای تقویت روابط با دوستان و بستگان چه می‌توان کرد؟.....                    | ۳۳ |
| نکاتی برای ترمیم روابط:.....                                                | ۳۳ |
| مراقبت از بدن پس از درمان سرطان.....                                        | ۳۷ |
| ورزش:.....                                                                  | ۳۷ |
| رژیم غذایی متعادلی داشته باشید:.....                                        | ۳۹ |
| وزن ایده‌آل خود را حفظ کنید:.....                                           | ۴۰ |
| مصرف سیگار را متوقف کنید:.....                                              | ۴۱ |
| آنچه در توان دارید انجام دهید:.....                                         | ۴۱ |
| تدبیر هیجانات پس از درمان سرطان.....                                        | ۴۳ |
| ترس عود در بهبود یافتگان از سرطان:.....                                     | ۴۳ |
| تنش در بهبود یافتگان سرطان:.....                                            | ۴۵ |
| افسردگی و اضطراب در بهبود یافتگان سرطان:.....                               | ۴۶ |
| خود آگاهی در بهبود یافتگان سرطان:.....                                      | ۴۶ |
| تنهایی در بهبود یافتگان:.....                                               | ۴۷ |

- ۴۷..... کجا به شما کمک می کنند؟
- ۴۹..... مدارا با عوارض جنسی درمان سرطان در مردان.....
- ۵۰..... اختلال نعوظ.....
- ۵۱..... درمان سرطان چگونه اختلال جنسی ایجاد می کند؟.....
- ۵۳..... هورمون درمانی:.....
- ۵۳..... رادیو تراپی:.....
- ۵۴..... شیمی درمانی:.....
- ۵۴..... برای بازگشت اعمال جنسی طبیعی چه می توان کرد؟.....
- ۵۷..... مفار با عوارض دیررس درمان سرطان.....
- ۵۷..... عوارض دیررس درمان سرطان چیستند؟.....
- ۵۸..... کدام درمان عوارض دیررس ایجاد می کند؟.....
- ۵۹..... عوارض دیررس درمان سرطان در دوره کودکی:.....
- ۶۱..... علائم و نشانه های عوارض دیررس کدامند؟.....
- ۶۱..... پیشگیری از عوارض دیررس.....
- ۶۳..... مدارا با عود سرطان.....
- ۶۳..... عود سرطان چیست؟.....
- ۶۴..... سرطان به کجا باز می گردد؟.....
- ۶۴..... بازگشت سرطان چگونه تشخیص داده می شود؟.....
- ۶۵..... آیا عود سرطان را می توان درمان کرد؟.....
- ۶۶..... چگونه با عود سرطان کنار بیاییم؟.....
- ۶۹..... بخش دوم: پزشکی مکمل و جایگزین.....
- ۷۰..... طبقه بندی طب مکمل و جایگزین:.....
- ۷۱..... نظام های کاملاً پزشکی.....
- ۷۲..... پزشکی ذهن- بدن:.....
- ۷۲..... اقدامات زیست شناختی:.....
- ۷۳..... اقدامات با دخالت دست و بدن.....
- ۷۳..... انرژی پزشکی.....
- ۷۳..... علت تردید برخی از پزشکان برای درمان های مکمل و جایگزین:.....
- ۷۴..... چرا شواهد مربوط به درمان های CAM کم هستند؟.....

|          |                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|
| ۷۵.....  | مشاوره با پزشک معالج در مورد منافع و خطرات درمان‌های CAM..... |
| ۷۷.....  | درمان‌های جایگزین سرطان.....                                  |
| ۷۷.....  | طب جایگزین چگونه می‌تواند به مبتلایان به سرطان کمک کند؟.....  |
| ۷۸.....  | چه علامتی، چه جایگزینی؟.....                                  |
| ۷۹.....  | کدام روش ارزش امتحان کردن دارند؟.....                         |
| ۸۵.....  | طب سوزنی.....                                                 |
| ۸۶.....  | در ضمن جلسات طب سوزنی چه اتفاق می‌افتد؟.....                  |
| ۸۶.....  | طب سوزنی چگونه عمل می‌کند؟.....                               |
| ۸۷.....  | طب سوزنی برای چه کسی است؟.....                                |
| ۸۸.....  | منافع و خطرات طب سوزنی:.....                                  |
| ۸۹.....  | انتخاب یک درمانگر طب سوزنی.....                               |
| ۹۱.....  | بازخورد زیستی.....                                            |
| ۹۲.....  | چرا این کار انجام می‌شود؟.....                                |
| ۹۳.....  | خطرات بیوفیدبک:.....                                          |
| ۹۴.....  | هدف از بیوفیدبک:.....                                         |
| ۹۵.....  | انواع بیوفیدبک:.....                                          |
| ۹۶.....  | یافتن یک درمانگر بیوفیدبک:.....                               |
| ۹۷.....  | نتایج بیوفیدبک:.....                                          |
| ۹۹.....  | هیپنوتیزم.....                                                |
| ۱۰۰..... | هیپنوتیزم چیست؟.....                                          |
| ۱۰۰..... | هیپنوتیزم برای کیست؟.....                                     |
| ۱۰۲..... | انواع هیپنوتیزم:.....                                         |
| ۱۰۳..... | افسانه‌ها در مورد هیپنوتیزم.....                              |
| ۱۰۴..... | چگونه می‌توان یک متخصص کارآزموده را انتخاب کرد؟.....          |
| ۱۰۵..... | خطرات هیپنوتیزم:.....                                         |
| ۱۰۷..... | ماساژ.....                                                    |
| ۱۰۷..... | ماساژ درمانی چیست؟.....                                       |
| ۱۰۸..... | چرا ماساژ انجام می‌شود؟.....                                  |
| ۱۱۰..... | خطرات ماساژ:.....                                             |
| ۱۱۱..... | هنگام ماساژ چه انتظاری می‌توانید داشته باشید؟.....            |

- ۱۱۳ ..... راهی به سوی سلامت:  
 ۱۱۵ ..... مراقبه:  
 ۱۱۶ ..... درک مراقبه:  
 ۱۱۷ ..... فواید مراقبه:  
 ۱۱۷ ..... مراقبه و سلامت روحی:  
 ۱۱۸ ..... مراقبه و بیماری:  
 ۱۱۹ ..... انواع مراقبه:  
 ۱۲۰ ..... اصول مراقبه:  
 ۱۲۱ ..... روش های روزانه برای مراقبه:  
 ۱۲۲ ..... چند نکته برای کسانی که به تنهایی مراقبه می کنند:  
 ۱۲۴ ..... مهارت یافتن در مراقبه:  
 ۱۲۵ ..... فنون تن آرامی برای کاهش تنش:  
 ۱۲۶ ..... فواید فنون تن آرامی:  
 ۱۲۶ ..... انواع فنون تن آرامی:  
 ۱۲۸ ..... انجام فنون تن آرامی:  
 ۱۲۹ ..... Tai-chi تای - چی:  
 ۱۲۹ ..... درک تای - چی (Tai-chi):  
 ۱۳۰ ..... چه کسی می تواند تای - چی انجام دهد؟  
 ۱۳۱ ..... چرا تای - چی؟  
 ۱۳۲ ..... نحوه شروع تای - چی:  
 ۱۳۴ ..... حفظ اثرات تای - چی:  
 ۱۳۷ ..... یوگا: تدبیر تنش و مهارت های تن آرامی:  
 ۱۳۷ ..... درک یوگا:  
 ۱۳۸ ..... شروع با یوگای هاتا:  
 ۱۳۸ ..... حالات و حرکات:  
 ۱۳۹ ..... تنفس:  
 ۱۴۰ ..... بهبود تنش و سایر فواید یوگا بر سلامت:  
 ۱۴۱ ..... توجهات لازم قبل از شروع یوگا:  
 ۱۴۲ ..... در جستجوی یک کلاس یوگا:

## مقدمه

در سال‌های اخیر یک گرایش بسیار گسترده، چه در جوامع توسعه‌یافته و چه در جوامع در حال توسعه، به پزشکی مکمل و جایگزین مشاهده می‌شود؛ گرایشی که نخست در مردم شکل گرفت و به تدریج نظام سلامت را واداشت تا این پدیده اجتماعی را، در وهله اول به عنوان یک عامل مخل در برنامه‌های پزشکی رایج، مورد مطالعه قرار دهد و سپس به عنوان مکمل خدمات سلامت به کار گیرد.

در سال ۱۹۹۹ دامنه این مطالعات و تدبیرها به آنجا رسید که شش دانشگاه مادر در ایالت متحده طرحی را به کنگره پیشنهاد کردند تحت عنوان "پزشکی جامع<sup>۱</sup>؛ پزشکی قرن بیست و یکم"، که مورد تصویب قرار گرفت. بر مبنای این طرح بسیاری روش‌های درمانی پزشکی مکمل مانند؛ هم‌هنگ‌سازی ذهن بدن<sup>۲</sup> (مانند یوگا، مراقبه، هیپنوتیزم، موسیقی درمانی و درمان‌های انرژیایی)، گیاه درمانی<sup>۳</sup>، ورزش درمانی، ماساژ و طب سوزنی، در نظام آموزش و درمان وارد شد. در حال حاضر بسیاری دانشگاه‌های بزرگ جهان برنامه‌های مدون و کم و بیش جامعی در این زمینه دارند و درمانگاه‌ها و بیمارستان‌های پرشماری در این زمینه فعال‌اند.

---

1-Integrative Medicine

2-Mind-Body coordination

3- Herbal Medicine

دانشمندان علل بسیاری را در این گرایش عمومی دخیل می‌دانند که در این‌جا من تنها به دو علت بنیادین آن اشاره می‌کنم. نخست آن که زیست-پزشکی (یا پزشکی مبتنی بر زیست‌شناسی) در درمان بیماری‌های اورژانس، حاد و عفونی موفقیت‌های بسیاری به دست آورد و همین باعث شد که الگوی توزیع اجتماعی بیماری‌ها تغییر کند؛ به این نحو که از یک سو امید به زندگی و سال‌های زیستن با بیماری و ناتوانی افزایش یابد و از طرف دیگر به دلیل آن که در بیماری‌های مزمن توفیق ما عمدتاً در حد کنترل و درمان بوده است، بیماری‌های مزمن اهمیت همه‌گیرشناسانه بسیار بیشتری پیدا کند. برخی صاحب‌نظران دلیل توفیق اندک زیست-پزشکی در درمان اختلالات مزمن را آن دانسته‌اند که هرچه وضعیت‌های اورژانسی و حاد به سمت وضعیت‌های مزمن می‌رویم، اهمیت عوامل روان اجتماعی و به بیانی شناختی، رفتاری بیشتر می‌شود و نیاز به همکاری بیشتر شخص بیمار پدیدار می‌شود، که معلوم است که چنین عواملی در پزشکی رایج تقریباً در نظر گرفته نشده است.

علت دوم مربوط به ویژگی‌های فلسفی روان‌شناختی و بالینی درمان‌های مکمل و جایگزین است که باعث شده که مردم چنین احساس کنند و یا عملاً دریابند که بویژه در اختلالات مزمن این رویکردها می‌تواند برای آنها بسیار مفید باشد. برخی از این مؤلفه‌ها که تقریباً در همه درمان‌های مکمل و جایگزین مشترک است، عبارتند از:

۱. کل‌نگری در مراقبت و درمان

۲. وحدت روح- ذهن- بدن

۳. تکیه بر نیروی درمان‌گر درونی فرد

۴. درمان‌های فرد- محور (و نه بیمارمحور)

۵. خود یاری و تغییر رفتار بهداشتی

۶. تأکید بر سبک زندگی و استفاده از وجوه گوناگون برای پیشگیری اولیه،

ثانویه و ثالثیه

۷. ارتباط و یگانگی با طبیعت

۸. آموزش به عنوان یک مراقبت بهداشتی اساسی

۹. تأکید بر کیفیت زندگی

۱۰. توجه به نقش ابعاد فلسفی و معنایی در سلامت

۱۱. روان پلاپش و سلوک درمان گر درحین کسب دانش و مهارت های حرفه ای  
اغلب افراد مبتلا به سرطان که یک تجربه سخت، فراگیر و کم و بیش مزمن را تجربه می کنند، نه به این دلیل که این روش ها مورد تأییدند بلکه به این دلیل که غریق به هر خس و خاشاکی جنگ می زند، به سراغ این درمان ها هم می روند؛ درمان هایی که نه ارزیابی واقع بینانه ای از آنها دارند و نه معمولاً توسط افراد متخصص ارائه می شود.

ارزش کتابی که جناب آقای دکتر اقوامی در این زمینه گردآوری و ترجمه کرده اند هم به دلیل ابعاد روشنگرانه آن و هم ابعاد آموزشی آن است. آگاهی از ارزش درمانی این روش ها و استفاده آگاهانه و واقع بینانه از این روش ها نه فقط می تواند به بهبودی ناخوشی این افراد کمک کند بلکه بویژه به دلیل نقش فعالی که به آنها در ارتقای سلامتشان می بخشد، کیفیت زندگی آنها را بالا می برد. امیدوارم کارهایی از این دست سرآغازی برای تحقق نظام مند پزشکی جامع در ایران باشد، شیوه ای که می تواند موجب بهبود سبک و کیفیت زندگی و نیز رشد خودمختاری افراد مبتلا به سرطان و دیگر ناخوشی های مزمن باشد.

### دکتر فرزاد گلی

مدرس اخلاق و فلسفه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان،

عضو گروه علوم انسانی پزشکی پژوهشگاه علوم انسانی

## پیشگفتار ناشر

در زندگی هر کس لحظاتی است که فراموش نشدنی هستند. برای برخی، این نقاط عطف زندگی همچون نقش بر سنگ، هیچ‌گاه از لوح خاطرشان محو نمی‌شود، لحظه شنیدن خبر قبولی در کنکور، لحظه شنیدن پاسخ «بله» از یار و محبوب دلخواه، لحظه قبولی و گرفتن گواهینامه رانندگی و بسیاری دیگر از این لحظات.

لحظه شنیدن خبر سرطان نیز از لحظاتی است که هیچ‌گاه فراموش نمی‌شود. دستپاچگی، سردرگمی، عدم باور و پذیرش خبر از خصوصیات این لحظه است. از این لحظه دوران پرتنش و سختی آغاز می‌شود. دورانی که رنج درمان‌های مختلف سرطان را در خود دارد.

این دوران نیازمند همراهی و راهنمایی‌هایی است که متأسفانه اکثر بیماران سرطانی‌ما فاقد آن هستند و اگر دست‌اندرکاران درمان سرطان و بخصوص خود بیمار، بجز درمان‌های متعارف و مداوای جسم، در اندیشه راهی برای سلامت روح و روان در این دوران نباشند، علاوه بر کم شدن تأثیر درمان‌های متعارف، کیفیت زندگی بیماران نیز کاهش چشمگیری نشان خواهد داد. بقول حافظ:

**آنان که در تدبیر درمان‌اند، درمانند.**

در این نوشتار کوشیده شده تا آنچه به جز درمان‌های معمول مثل شیمی‌درمانی، رادیوتراپی و جراحی برای سرطان بکار برده شده و برای بالابردن

کیفیت زندگی این بیماران و اطرافیان آنان مفید واقع می شود به رشته تحریر در آید.

این کتاب دو بخش اصلی دارد. ابتدا در مورد مدارا با جنبه ها و دوره های مختلف درمان از قبیل لحظه تشخیص، بروز هیجانات، عوارض، عوارض جنسی و احتمالاً عود بیماری نکاتی که مفید به نظر می رسد ذکر شده و در بخش دوم کلیه درمان های غیر متعارف سرطان که درمان های مکمل و جایگزین نامیده می شوند. شرح داده شده و بعلاوه تأثیر آنها بر بیماری سرطان توضیح داده شده است.

در این کتاب بارها یادآوری شده که درمان های مکمل و جایگزین، جانشینی برای درمان های اصلی و معمول سرطان نیستند ولی برای نیک بودی و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان تأثیر شگرف و بی چون و چرای دارند. خواندن این کتاب نه تنها برای بیماران مبتلا به سرطان و اطرافیان آنها، بلکه برای همه دست اندرکاران درمان سرطان در هر رشته ای، از پزشکان متخصص تا پرستارانی که از این بیماران مراقبت می کنند به دلایل زیر مفید به نظر می رسد.

۱. نویسنده و مترجم، خود، مبتلا به سرطان بوده و درد آشناست و تجربه تمام درمان های معمول سرطان چون جراحی، شیمی درمانی، رادیوتراپی و بسیاری از درمان های غیرمتعارف را دارا است و در واقع واعظ غیر متعظ نیست.

۲. نویسنده و مترجم کتاب، خود پزشک و جراح است و به علت آشنایی با مسائل پزشکی تمامی لحظات، حالت ها و تغییر حالت های خویش را کنترل و ثبت نموده است و همانطور که در کتاب «سرطان محبوب من»<sup>۱</sup> آورده، بسیاری از کمبودها و کاستی های سیستم پزشکی را درک و

۱- از نویسنده و مترجم این کتاب، آقای دکتر اقوامی به جز کتابی که پیش رو دارید، کتاب های زیر نیز در ارتباط با سرطان توسط انتشارات مردنیز منتشر شده است.

۲- تغذیه و فعالیت بدنی در سرطان

۱- سرطان محبوب من

به آن اعتراف کرده است. به همین دلیل بیش از هر پزشکی که در راه درمان سرطان گام بر می‌دارد و به جزئیات دوره بیماری، درمان و پس از آن واقف است و برای ارتقاء هرچه بیشتر کیفیت زندگی یک بیمار مبتلا به سرطان می‌تواند ارائه طریق کند.

۳. تا جایی که تحقیق شد، این کتاب در زبان فارسی مشابه ندارد و برای اینکه مطالب آن برای همه گروه‌های درگیر درمان قابل فهم و درک و قابل خواندن باشد، نویسنده و مترجم حتی‌الامکان از بکاربردن کلمات ثقیل علمی پرهیز کرده است.

امید است این کتاب برای بیماران مبتلا به سرطان و اطرافیان وی که تمام گرفتاری‌های درمان و عوارض آن را پایه‌پای بیمار تحمل می‌کنند مفید واقع شود.

اگر تنها یک سطر از این کتاب برای تنها یک بیمار مبتلا به سرطان مثمر ثمر واقع شود به هدف خود رسیده و نذر نویسنده و مترجم ادا شده است. در پایان لازم است از آقای ناصر غفاری و سرکار خانم پریسا خسروی که در ویراستاری متن کمک نمودند تشکر شود.