

تغذیه و فعالیت بدنی در سرطان

ترجمه و تألیف:

دکتر ابوالفضل اقوامی

سرشناسه: اقوامی، ابوالفضل، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و فعالیت بدنی در سرطان / ترجمه و تالیف
ابوالفضل اقوامی.

وضعیت نشر: مشهد، مرندیز، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۷۲ ص، مصور، جدول.

شابک: ۹۶۴-۰۶۴-۰۱۰۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سرطان -- تاثیر تغذیه

موضوع: سرطان -- ورزش درمانی

موضوع: سرطان -- رژیم درمانی.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ الف ۷۷/۴۵/۲۶۸ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۰۶۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۷۷۴۹۱



منشور مرندیز

تغذیه و فعالیت بدنی در سرطان

ترجمه و تألیف:

دکتر ابوالفضل اقوامی

طراحی جلد: متین طباطبایی

چاپ: کتیبه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۰۶۴-۹

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

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۷۴۷۶۵ دورنگار: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

تهران: پارسیان، تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۱۶۴

نشانی سایت اینترنتی: www.marandiz.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

"تغذیه و فعالیت بدنی در طی و پس از درمان سرطان"

**Nutrition and physical Activity During and
After cancer treatment: An American
cancer society Guide for Informed choices.**

Colleen Doyle, MS, RD.

Lawrence H. Kushi, ScD.

Tim Byers, MD, MPH.

Kerry S. Courneya, PhD.

Wendy Demark Wahnefried, PdD, RD, LDN.

Barbara Grant, MS, RD.

Anne McTiernan, MD, PhD.

Cheryl L. Rock, PhD, RD.

Cyndi Thompson, PhD.

Ted Gansler, MD, MBA.

Kimberly S. Andrews for the Nutrition,

Physical Activity and Cancer Survivorship Advisory
Committee

فهرست عناوین

پیشگفتار ۹

بخش اول: تغذیه و فعالیت بدنی در دوره‌های مختلف بهبودیافتگی

I در طی درمان سرطان: ۱۴

II دوره نقاهت: ۱۹

III زندگی پس از نقاهت: ۲۰

IV زندگی با سرطان پیشرفته: ۲۳

بخش دوم: موضوعات انتخابی در تغذیه و فعالیت بدنی برای بهبود یافتگان از سرطان

I وزن بدن: ۲۵

III فعالیت‌های بدنی در بهبود یافتگان از سرطان: ۴۱

بخش سوم: اطلاعاتی در مورد برخی سرطان‌های خاص

I سرطان پروستات: ۴۷

II سرطان‌های قسمت‌های فوقانی دستگاه گوارش و سروگردن: ۵۱

بخش چهارم: سؤالات شایع درباره رژیم غذایی، فعالیت‌های بدنی
و دوره بهبود

- ۵۶ آنتی اکسیدان‌ها:
- ۵۷ چربی:
- ۵۹ فیبرها :
- ۵۹ سلامت غذا:
- ۶۰ گوشت : پخت و نگهداری:
- ۶۰ چاقی:
- ۶۱ غذاهای طبیعی:
- ۶۲ فعالیت فیزیکی:
- ۶۳ فیتو کموکال ها (مواد فعال زیستی):
- ۶۴ سویا و فرآورده‌های آن:
- ۶۵ قند:
- ۶۵ مکمل‌ها:
- ۶۸ سبزیجات و میوه‌ها:
- ۷۰ رژیم‌های گیاه‌خواری:
- ۷۰ آب و سایر مایعات:

پیشگفتار

بهبودیافتگان از سرطان اغلب برای بهتر شدن نتایج درمان، کیفیت زندگی و ادامه حیاتشان در جستجوی اطلاعاتی در مورد نوع غذا، میزان فعالیت ورزشی و مکمل‌های غذایی مناسب برای خود هستند. برای دستیابی به چنین اطلاعاتی، انجمن آمریکایی سرطان گروهی از خبرگان و متخصصین تغذیه، ورزش و سرطان را گرد هم آورده تا بهترین شواهد و تجارب علمی و بالینی را در زمینه تغذیه و فعالیت‌های بدنی مناسب برای مبتلایان به سرطان، ارزیابی کنند. این گزارش ضمن خلاصه کردن یافته‌های آن در صدد ارائه بهترین اطلاعات ممکن به دست اندرکاران امر سلامت است تا بتوانند بهبودیافتگان از سرطان و خانواده‌های آنان را از متناسب‌ترین گزینه‌های مرتبط با تغذیه و فعالیت بدنی، آگاه کنند.

این گزارش مسایل مربوط به تغذیه و فعالیت‌های بدنی را در مراحل درمان، بهبود سرطان، زندگی پس از بهبودی و زندگی با سرطان پیشرفته بررسی می‌کند. انتخاب معیارهای تغذیه و فعالیت بدنی، وزن بدن، نوع و سلامت غذا را بررسی می‌کند و نیز به بررسی مسائل مربوط به انتخاب پایگاه‌های سرطان و پرسش‌های متداول در مورد رژیم غذایی، فعالیت بدنی و سرطان خواهد پرداخت.

در آمریکا بهبودیافتگان سرطان بیش از ده میلیون نفرند. کسانی که به بیماری سرطان مبتلا می‌شوند از زمان تشخیص تا پایان عمر، بهبود یافته از سرطان به شمار می‌آیند. بسیاری از این بهبودیافتگان به دنبال اطلاعاتی هستند در مورد انتخاب‌های غذایی، فعالیت بدنی، مکمل‌های غذایی و درمان‌های تغذیه‌ای تکمیلی، تا ضمن بهتر کردن پاسخ‌های درمانی و بهبود سریع، کاهش خطر عود و ارتقای کیفیت زندگی‌شان نیز حاصل شود.

نیازهای تغذیه‌ای برای بسیاری از اشخاص در طول مراحل درمان سرطان تغییر می‌کند. اگر چه بسیاری از بهبودیافتگان با سرطان فعال و یا پیشرفته زندگی می‌کنند، تعداد فزاینده‌ای از بیماران هستند که به مدت طولانی و بدون سرطان زندگی می‌کنند.

در آمریکا ۶۵٪ مبتلایان به سرطان بیش از ۵ سال زندگی می‌کنند. نیاز به انتخاب آگاهانه روش زندگی هنگامی برای بهبودیافتگان سرطان حائز اهمیت می‌گردد که مشتاق تکمیل موفق درمان و در جستجوی بهترین راهبرد برای بهبود پس از درمان و افزایش بازده دراز مدت باشند.

برای بهبودیافتگان از سرطانی که امید می‌رود طول عمر زیادی داشته باشند، وزن مناسب، رژیم غذایی سالم و روش زندگی فعال از نظر بدنی با هدف جلوگیری از بازگشت بیماری و نیز سرطان‌های اولیه دوم (Second primary cancers) و سایر بیماری‌های مزمن باید در اولویت قرار گیرد. برای برخی از مبتلایان به سرطان پیشرفته، برطرف کردن نیازهای غذایی به چالشی ویژه تبدیل می‌شود.

بعد از تشخیص سرطان، بهبودیافتگان در می‌یابند که حتی برای ساده‌ترین پرسش‌هایشان چندان پاسخ روشنی وجود ندارد. پرسش‌هایی از این قبیل که: «آیا باید آنچه را می‌خورم تغییر دهم؟»، «آیا باید وزنم را کم کنم»، «آیا باید ویتامین مصرف کنم؟»

بهبود یافتگان از سرطان انبوهی از توصیه‌ها را از منابع مختلف دریافت می‌کنند که چه غذایی را بخورند و از چه غذایی پرهیز کنند. چگونه ورزش کنند و چه نوع مکمل‌ها یا داروهای گیاهی را مصرف کنند و متأسفانه توصیه‌ها غالباً با یکدیگر مغایرند.

این نوشته اگر چه برای دست‌اندرکاران سلامت مبتلایان به سرطان است، می‌تواند بطور مستقیم توسط خود بیمار و نیز بستگان او مورد استفاده قرار گیرد. هدف نهایی از تهیه این مطلب این است که حتی در صورت کافی نبودن شواهد علمی، بتوان آنرا در بسیاری از موارد از قبیل وزن بدن، تغذیه، فعالیت بدنی و استفاده از مکمل‌های غذایی به کار گرفت و نتیجه‌گیری منطقی کرد. این گزارش اطلاعات را در ۴ بخش ارائه می‌کند:

بخش نخست؛ معیارهای تغذیه و فعالیت بدنی را در مراحل مختلف درمان، نقاهت و زندگی پس از فراغت از درمان و در زندگی با سرطان پیشرفته شرح می‌دهد.

بخش دوم در مورد موضوعات انتخابی در زمینه تغذیه و فعالیت بدنی از قبیل؛ وزن بدن، انتخاب غذا، الکلی، سلامت غذا و فعالیت بدنی و ورزش بحث می‌کند.

بخش سوم شامل اطلاعاتی در مورد برخی از سرطان‌های خاص مثل پستان، روده بزرگ، خون، ریه، پروستات، سروگردن و دستگاه گوارش فوقانی می‌باشد. و بخش چهارم شامل پرسشهای متداول در مورد رژیم غذایی، فعالیت بدنی و بهبود و سرطان است.

این مسئله هم برای دست‌اندرکاران امر سلامت و هم برای بهبود یافتگان از سرطان بسیار مهم است که نوع تغذیه و فعالیت بدنی ویژه هر فرد بیمار را با توجه به وضعیت کلی سلامت او انتخاب کنند.

این گزارش در پی تحمیل آن نیست که تغذیه و فعالیت بدنی، بسیار مهم تر

از سایر اقدامات بالینی و یا شیوه‌های خویش - یار (Self-care) است. بعنوان مثال اگرچه ما برای افراد مبتلا به تهوع و یا خستگی، راهکارهای تغذیه‌ای را پیشنهاد می‌کنیم، به این نکته نیز توجه داریم که شاید سایر اقدامات و تدبیرهای پزشکی در کنترل این علائم بسیار مهم‌تر باشند.

در نوشتن این گزارش و پیشنهادات فرض را بر این گذاشته ایم که بهبودیافتگان درمان‌های لازم و مناسب پزشکی را دریافت کرده و از مراقبت‌های حمایتی کافی برخوردارند و در جستجوی اطلاعاتی هستند که در زمینه مراقبت از خود، کاهش علائم بعدی، افزایش سلامت و بهبود کیفیت زندگی آنها را یاری کند.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از آقای ناصر غفاری و سرکار خانم پریسا خسروی که در ویراستاری متن کمک نمودند، تشکر کنم.