

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زنان و سرطان

(۹۹ نکه بر زنانی که با سرطان زندگی می کنند)

مولفان:

لیلا حقانی : کارشناس مامایی و دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران (شعبه بین الملل)

فاطمه استادخلیل: کارشناس مامایی و دانشجوی دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران (شعبه بین الملل)

میترا صفری: کارشناس مامایی و دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی : موم دانشگاه پیام نور مرکز کیش (شعبه بین الملل)

الهه محمودی: دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س) دانشگاه علوم پزشکی شیراز
اشکان زنداستا: کارشناس بیهوشی

با نظارت:

دکتر شهره موحدی : فلوشیپ نازایی، استادیار بخش زنان و زایمان بیمارستان بهارلو، دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر نسیم وثوقی: استادیار گروه علوم اعصاب دانشکده فن آوری های نوین پزشکی، دانشگاه

عنوان و نام پدیدآور	زنان و سرطان: ۹۹ نکته برای زنانی که با سرطان زندگی می کنند/مولفان: لیلا حقانی.. {و دیگران}: با نظارت شهره موحدی، نسیم وثوقی
مشخصات نشر	تهران: علوم و فنون معین، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۰۷ص
شابک	۱۵۰۰۰۰ ریال ۴-۰۵۳-۰۳۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا:
موضوع	سرطان در زنان
موضوع	cancer in women :
موضوع	سرطان-- درمان
موضوع	cancer-- treatment:
موضوع	سرطان--بیماران--روانشناسی
موضوع	cancer--patients--psychology :
شناسه افزوده	حقانی، لیلا، ۱۳۶۸:
شناسه افزوده	موحدی، شهره:
شناسه افزوده	رقی، نسیم
رده بندی کنگره	۱۳۹: ۹: ۲۸۱/ز RC
رده بندی دیوئی	۲: ۹۹۴: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۴: ۳۷۸: ۹۰

نسخه کتاب: زنان و سرطان

تألیف:	لیلا حقانی، فاطمه استاد خانی، صفری، الهه محمودی، اشکان زندآستا
ناشر:	علوم و فنون معین
نوبت و سال چاپ:	۱۳۹۵
شمارگان:	۵۰۰
چاپ و صحافی:	وسسه معین
ویراستاری و صفحه آرایی:	وسسه معین
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۰۳۳-۰۵۳-۴
بهاء:	۱۵۰۰۰ تومان
نشانی سایت:	www.pHdbook.ir

دفتر مرکزی: تهران - بالاتر از میدان ولی عصر (عج) - نبش خیابان زرتشت - کوچه پزشکپور

شماره ۱۲ - ساختمان معین تلفن: ۸۸۹۴۹۷۴۰-۴۱

شما می توانید مجموعه کتاب های انتشارات علوم و فنون معین را با هماهنگی با مرکز بخش بصورت پستی در هر نقطه از کشور دریافت نمایید.

بعد از ظهري زيبا بود و در راه رفتن به يك سخنراني براي افراد نجات يافته از سرطان بودم . در سالن بودم كه پزشكم به من اطلاع داد جواب نمونه آزمايشي كه از من براي سرطان گرفته بودند مثبت است. من ۳۶ سال داشتم كه سرطان بافت همبند در من تشخيص داده شد.

اين يك شوك بزرگ در زندگي من بود، ديگر دنيا براي من حركتي نداشت و تصوراتي از مرگ، بيماري و درد از ذهنم عبور مي كرد. همه زندگي ام را غم فرا گرفته بود. سنگيني نگاه را در چهره والدين، خانواده، دوستان و هم - ران من مي كردم.

در نهايت براي مبارزه با سرطان آماده شدم، دو جراحي بر روي من انجام شد. انتظار و تصميم گرفتن در مورد آخرين جراحي بسيار برايم سخت بود. البته من بسيار خوشبخت بودم چون خانواده اي داشتم كه از نظر روحي بسيار مرا حمايت مي كردند. بازهاي عاطفي و فيزيكي من محيا بود. هرچه بيشتر از اين بيماري مي گذشت، ديد من نسبت به زندگي بيشتر تغيير مي كرد. نظرم در مورد آينده عوض شد. در حالي كه هر روز حالم بد تر مي شد من اميدوار بودم بهتر شوم. مي دانستم به درمان بيشترتي احتياج دارم. پزشك معالجم مرا تشويق به لذت بردن از زندگي مي كرد.

من مي توانم زنده بمانم به اين شرط كه درمان ها ادامه دهم و از عود بيماري پيشگيري كنم . در آن زمان فردي را نمي شناختم كه تحت درمان باشد تا از او راهنمايي بخواهم . كسي نبود به من بياموزد چطور بعد از چند ماه پريشاني و سردرگمي دوباره از نو شروع كنم.

طولي نكشيد كه مهماني هايي را در مراكز درمانی كه براي افراد مبتلا به سرطان دايبر شده بود، برپا كرديم و از همه بيماران آن مراكز خواستيم زندگي را از نو شروع كنند. همه بيماران براي رو شدن با مراحل مختلف درمان آماده شدند، همه افرادی كه سرطان دارند چه افرادی كه سرطان آنها درمان شده، چه کسانی كه بهبود یافته اند، چه کسانی كه بيماریشان کنترل شده و با سرطان زندگی می کنند - کسانی كه سرطان در آنها تازه تشخيص داده شده، چه کسانی كه در مراحل نهايي درمان هستند. من مطمئنم همه شما يك بار در زندگي تان سرطان را حس مي كنيد، اين حس ممكن است يك تجربه شخصي باشد يا در مورد يكي از نزديك ترين دوستانتان اتفاق بيفتد.

فهرست

بهبود یافتگان.....	۶
سلامت عمومی.....	۱۰
تغذیه.....	۴۲
ورزش.....	۵۳
درمان درد کم خوابی.....	۵۸
نشانه ها ، درمان یائسگی.....	۶۵
کنترل استرس و مدیریت زمان.....	۷۶
برقراری ارتباط.....	۸۸
قدرت بازوری.....	۹۲
سلامت جنسی.....	۹۹
منابع.....	۱۰۹