

با آمار دقیقی از تعداد نجات یافتگان از سرطان وجود ندارد، اما بدون شک بسیاری از ما، در دور اطرافمان شنیده‌ایم که یک بیمار مبتلا به سرطان، بعد از سال‌ها جنگیدن با این بیماری آن را شکست داده است. این روز تنها به آینده‌ای روشن امیدوار است، بلکه نشان می‌دهد زندگی پس از تشخیص سرطان ادامه دارد.

چه کسی بازمانده از سرطان محسوب می‌شود؟

بنیاد ملی بازماندگان سرطان، «بازمانده» یا «نجات یافته» را به عنوان هر کسی که سابقه سرطان دارد، از لحظه تشخیص تا پایان عمر، تعریف می‌کند. آن چیزی که مسلم است، شنیدن خبر تلخ ابتلا به سرطان، برای هیچ انسانی خوشایند نیست. اما شاید باورکردنی نباشد که در سراسر جهان بسیاری از همین افراد یک روز خوب با یک خبر شیرین را هم تجربه کرده‌اند. اگرچه آمار و اعداد فوت ناشی از انواع سرطان‌ها گاهی وحشتناک به نظر می‌رسند، اما فقط در ایالات متحده ۱۴/۵ میلیون نفر در آمریکا و ۳۲ میلیون نفر در سراسر جهان وجود دارند که سرطان را شکست داده‌اند. این اعداد موفقیت بزرگی را نشان می‌دهد و با گذشت زمان و پیشرفت علم و تکنولوژی میزان بقا بیشتری شود. به مناسبت بزرگداشت روز ملی بازماندگان از سرطان، سایت Asbestos.com از چند نجات یافته از این بیماری درخواست کرد که احساس‌شان را در یک جمله بگویند:

تامرون لیتل، بازمانده سرطان ریه: کلمه بازمانده برای من واژه‌ای پر معنی است. وقتی به کلمه بازمانده فکرمی‌کنم، تنها کلمه‌ای که به ذهنم خطور می‌کند «سپاسگزاری» است. من بسیار سپاسگزارم چون در جنگ با سرطان پیروز شدم و می‌توانم پرچم سفید پیروزی را به اهتزاز در آورم!

امیلی وارد، بازمانده سرطان خون: هر لحظه، روز، ماه و سال یک هدیه است. از همه داشته‌های خود قدر دانی کنید و زندگی را طوری زندگی کنید که گویی می‌تواند در همین لحظه به پایان برسد.

مایکل بدرمن، بازمانده سرطان کبد: یک چیزی که آرزوی منم مردم در مورد نجات یافتن از سرطان بدانند این است که وقتی مبتلا به سرطان هستید و درمان‌ها و جراحی‌های مختلفی را پشت سر می‌گذارید، ذهن و روح شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد بر جنبه ذهنی تمرکز نمی‌کنند، اما برای شکست سرطان به همان اندازه‌ای که درمان جسمی انجام می‌دهید، روح‌تان را هم درمان کنید. اکثر سرطان‌ها در سراسر جهان در جمعیت‌های مسن تر رخ می‌دهد.

تقریباً نیمی یا ۴۶ درصد از کل افرادی که بر اثر سرطان می‌میرند، ۷۰ سال و بالاتر هستند. ۴۱ درصد دیگر از ۶۹-۵۰ سال دارند. حدود ۵ درصد از کل سرطان‌ها در کودکان اتفاق می‌افتد. دو عامل اصلی می‌توانند در بهبود نرخ زنده ماندن پنج ساله نقش داشته باشند: تشخیص زود هنگام و پیگیری درمان.



گرامی داشت روز جهانی بازماندگان سرطان

«سرطان» طناب دار نیست

نجات یافتگان سرطان

یکشنبه ۶ ژوئن ۲۰۲۱، مردم در سراسر جهان سی و چهارمین روز ملی بازماندگان سرطان را به صورت حضوری یا مجازی جشن گرفتند. این روز که یک هفته ادامه دارد، به زنان و مردان و کودکان نجات یافته از سرطان می‌پردازد تا برای ارتباط با دیگر بازماندگان سرطان و قدر دانی از کسانی که به آنها کمک کرده‌اند، دور هم جمع شوند. این روز بیش از ۳۰ سال پیش توسط «بنیاد غیرانتفاعی روز ملی بازماندگان سرطان» تأسیس شد و همچنان به گسترش دامنه خود در سراسر جهان ادامه می‌دهد. هر چند که این روز هنوز در ایران به طور رسمی جشن گرفته نمی‌شود

ذهن بیمار فرو می‌کند و از همان اولین لحظه‌ای که می‌بانش راز وجودش با خبر می‌کند، گویی که حکم اعدام صادر شده است. هر ساله زنان و مردان زیادی در جهان به یکی از انواع سرطان‌ها مبتلا می‌شوند، اما آیا همه آنها به علت همین بیماری از دنیا خواهند رفت؟ پاسخ این سوال قاطعانه خیر است. در جهان امروز زنان و مردان زیادی با سرطان جنگیده و این بیماری را پشت سر گذاشته‌اند و حالا سال‌هاست که به زندگی عادی برگشته‌اند، درست مثل رابرت دنیرو، بازیگر مشهوریالسن آرمسترانگ، قهرمان دوچرخه سواری که به دلیل شهرت، خبر نجات یافتن‌شان منتشر شد.

به ناز مقدسی «امروز وقتی به عقب نگاه می‌کنم، قدرت را می‌بینم، ضعف را می‌بینم، اما مهم‌تر از همه اراده‌ای را می‌بینم که اجازه نداد کلمه «C» تعریف کند که زندگی من پس از سرطان چگونه خواهد بود. این جمله احساسی و تأثیرگذار را سونالی بندره، بازیگر و فیلمساز هندی که بعد از سه سال جنگیدن با بیماری سرطان از آن نجات پیدا کرده، می‌گوید.

البته واقعیت این است که امروزه در جهان ایپیدی وجود دارد که به همه سطوح و طبقات اجتماعی نفوذ می‌کند. ایپیدی که نه تحصیلات می‌شناسد و نه ثروت و حتی شهرت. «سرطان» درست همان خرجگی است که چنگال‌هایش را در قلب و

محمدرضا آقائیا، نایب قهرمان کشتی جهان از شکست بیماری سرطان می‌گوید

خدا به من یک سیلی محکم زد

آقای بنا صحبت کردم و گفتیم نمی‌توانم به تمرین‌ها ادامه دهم. ایشان هم پیشنهاد داد چند روزی استراحت کنم و حتماً به دکتر بروم که بعد در نتیجه همین آزمایشات پزشکی متوجه شدم که مبتلا به سرطان هستم.

• بنابراین مدتی مجبور شدید از کشتی و ورزش فاصله بگیرید؟ بعد چه شد؟ دوباره به تیم ملی دعوت شدید؟
بله، بعد از بهبودی ام‌آقای بنا دو دوره مراب به تیم دعوت کرد.

• از روز و لحظه‌ای بگویند که شنیدید سرطان را شکست دادید و مثل سابق حال‌تان خوب است. شنیدن این خبر چه حسی داشت؟

راستش من در تمام آن یک سالی که درگیر سرطان بودم، فقط یک ماه به اینکه حالا قرار است چه بشود یا نشود، فکر می‌کردم. زندگی روزمره‌ام را انجام می‌دادم و لایه لای کارهایم هم به بیمارستان می‌رفتم تا روند درمانم را انجام دهم. اما فکر و ذهنم را درگیر بیماری نکرده بودم و اولویت من نبود.

• قبل از بیماری هم در اتفاقات زندگی‌تان این روحیه را داشتید یا سرطان باعث شد که به این خودشناسی و قدرت ذهنی برسید؟

طبیعتاً قبلاً این روحیه را نداشتم، ولی از این به بعد زندگی‌ام هر اتفاقی که برام بیفتد با همین نگاه با آن روبه‌رو می‌شوم. هر روزی از زندگی انسان یک درس است و خدا با هر امتحان و آزمایشی می‌خواهد ما را به خودشناسی نزدیک‌تر کند. گاهی خدا یک سیلی محکم به آدم‌ها می‌زند تا مسیرمان را عوض کنیم، مهم این است که این فرصت‌ها را بفهمیم.

• جناب آقائیا در دوره‌ای که بیماری سرطان را با همه وجودتان لمس می‌کردید و الان که دیگر به طور کامل آن را شکست دادید، به چه مفاهیم و تجربیاتی از زندگی رسیدید؟

به اینکه در هر سختی و اتفاقی فقط خودت هستی که باید خودت را نجات بدهی. هیچ کس غیر از خدا و بعد خودت نمی‌تواند نجاتت دهد.



• چند سال درگیر بیماری سرطان بودید؟
یک سال.

• سرطان چقدر پیشرفت کرده بود؟ منظورم این است که درمان بیماری‌تان تا چه حد ادامه داشت؟

من از همان روزهای اول تحت درمان قرار گرفتم و مدتی هم شیمی‌درمانی شدم. بعد یک جراحی هم داشتم و در نهایت هم جواب آزمایشاتم نشان داد که سرطان را شکست داده‌ام.

• ظاهراً هم‌زمان با اینکه متوجه بیماری‌تان شدید، قرار بود به تیم ملی کشتی دعوت شوید، درست است؟
راستش بله، اوایل کمر خیلی درد داشت، یک روز خود من با

می‌افتاد تا من مسیر و راه زندگی‌ام را عوض کنم. من هر روز به این فکر می‌کردم که از دل این بیماری چه چیزهای مثبتی را می‌توانم دریافت کنم. به همین دلیل به دنبال نکات مثبت زندگی و فرصت‌هایم رفتم و خدا را شکر که جواب هم گرفتم.

• سرطان، چه چیزهای مثبتی دارد؟

هر کسی مسیر و راه زندگی‌اش از دیگری جداست. من هیچ وقت به خدا نگفتم که چرا من؟ چرا این اتفاق برای من افتاد؟ یا اینکه بگویم این همه انسان در این دنیا وجود دارند، خدا یا چرا من باید در اوج جوانی به سرطان مبتلا شوم؟ من با دیدگاه‌های مثبت به زندگی‌ام ادامه دادم.

آن روزهایی که مدال نقره‌ای رنگ کشتی‌فرنگی نوجوانان جهان و مدال برنز المپیک برگردن محمدرضا آقائیا انداخته می‌شد، هیچ کس فکر نمی‌کرد این کشتی‌گیر با استعداد بایلی قرار است در اوج جوانی به جای شکست حریفانش روی تشک کشتی به جنگ با سرطان برود. اما در کمال ناباوری او به سرطان مبتلا شده بود و حالا باید استراتژی جنگیدن با حریفش را عوض می‌کرد. حالا او مدال طلای شکست سرطان را برگردنش آویخته و از راز پیروزی‌اش در برابر این حریف قدرتمند می‌گوید.

• اولین بار از چه کسی شنیدید که به سرطان مبتلا شدید؟

به خاطر دردهایی که داشتم، سونوگرافی انجام دادم. همان موقع در سونوگرافی، پزشک گفت علائم مشکوک به سرطان دارم.

• صراحتاً پزشک و حرف‌هایی که درباره این بیماری گفت، درست بود؟

راستش وقتی این حرف را شنیدم دچار ترس شدم، ولی وقتی درمان را شروع کردم، این بیماری را به فال نیک گرفتم و با خودم فکر کردم که باید از دل همین مشکل هم یک اتفاق مثبت رقم بخورد. من هم به چیزهای مثبت ماجرا فکرمی‌کردم و آخرش هم مثبت شد.

• ببخشید رگ می‌گویم ولی بیماری و به خصوص سرطان دردهایی هستند که سخت‌تر می‌شود با آنها کنار آمد. چطور می‌شود سرطان را به فال نیک گرفت؟

به طور کلی انسان‌ها وقتی به این دنیا می‌آیند، هیچ بیماری ندارند. من فکر می‌کنم بیماری یک زائده ذهنی است. همه چیز از درون انسان‌ها شروع می‌شود، یعنی نخست ذهن بیمار می‌شود و بعد جسم. بنابراین وقتی بیماری هم به سراغ آدم می‌آید، باید ذهن را مثبت کنی تا نگذاری درد بر تو غلبه کند.

• شما برای غلبه کردن و جنگیدن با بیماری سرطان چه کاری کردید؟

به قول صحبت‌های آقای بنا، من از همان روزهای اول اصلاً به فکر شکست سرطان نبودم، چون به خودم اطمینان می‌دادم که دارو و درمان یک وسیله است. تصور می‌کردم این اتفاق باید

پیام دهکردی، بازیگر و کارگردان تئاتر از شکست بیماری ای می گوید که جهانش را تغییر داد

درد، درد است دل خوش مکن به وارونه خواندنش

تیتراصلی زندگی ام شده بود، اینکه این آخرین بار است که با دوستان صحبت می کنی یا آخرین باری است که سرکلاس به دانشجویان درس می دهی یا آخرین باری است که روی صحنه می روی. یعنی نگاهم این بود که شاید این آخرین فرصت زندگی من باشد، چون معمولاً همه انسان ها در آخرین فرصت های زندگی تلاش می کنند تا بهترین خودشان باشند. واقعیت این است که اگر شما در هر کار ساده ای مثل خوردن یک لیوان آب به این فکر کنید که آخرین بار است، پس تلاش می کنید بهترین اتفاق بیفتد. من هر لحظه زندگی ام را با همه حواس پنجگانه ام زندگی می کنم و حسرت گذشته ها را نمی خورم و نگران فردایی که هنوز نیامده نیستم.

• حالا نگاه شما به زندگی دقیقاً چه معنا و تعبیری دارد؟

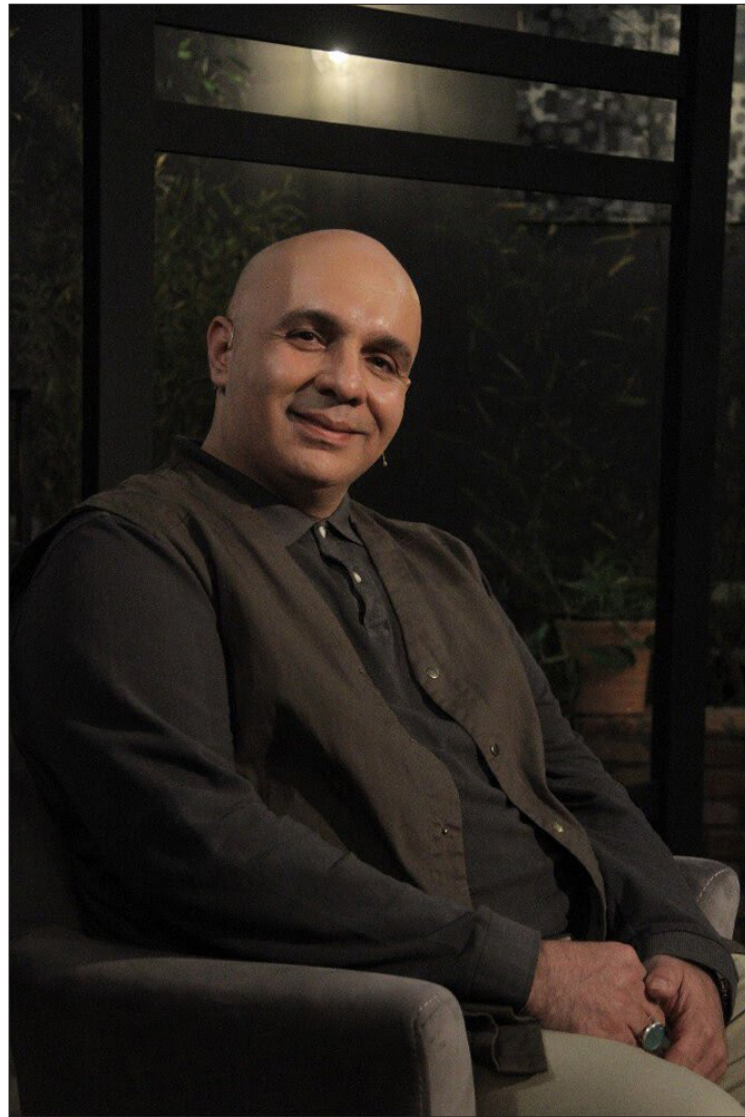
به نظر من فرصت زندگی در این جهان، فرصت یگانه ای است، فرصتی که باید از تک تک لحظه های آن احساس خوب بودن داشت تا جریان زندگی هدفمند شود. من از یک درد و رنج عمیق عبور کردم و بعد از آن هم طبیعتاً سختی های متفاوتی را در زندگی ام تجربه کردم، اما فهمیدم که جهان تعبیر زیبایی دارد و باید عاشق تک تک اجزایش بود. حتی دردها را هم می شود دوست داشت. مثلاً من همین چند وقت پیش زانویم به شدت درد می کرد، معمولاً مردم در این مواقع می گویند این زانوئی لعنتی من باز درد می کند، اما شاید باورتان نشود که من اولش از زانویم عذرخواهی کردم و قربان صدقه اش رفتم، به او گفتم من با تو راه می روم، کوه می روم، می نشینم، بلند می شوم. من می خواهم روی پاهایم بایستم، چون هنوز مال من هستند و فرصت با هم زندگی کردن را داریم.

• آقای دهکردی درباره بیماری یک شعر سروده بودید. برایمان بخوانید.

بگذار بیاید از در، دیوار، کنج و کلید
از هر طرف که می خواهد
درد، درد است دلخوش مکن به وارونه خواندنش
تنها تویی و تنهاییت
تویی و باران پشت پنجره
دوربین را بچرخان کلید را لمس کن، حرکت
زندگی آغاز می شود و دیگر بار
در شکوه چشمانت، وجود پرمهرت
و دست های تو برای گشودن درهای دردناک جهان کافیس
باور کن چنان همیشه خدا را صبورانه باور کن

• به عنوان آخرین سوال می خواهیم از شما این را بپرسم که حالا بعد از جنگیدن و شکست یک بیماری سخت فکر می کنید که چه چیزی در جهان بی رحم امروز ارزش جنگیدن دارد؟

فرصت زندگی کردن. زندگی ارزش جنگیدن دارد، ناامیدی و تن دادن به پایان و نیستی بزرگ ترین اشتباه آدمی است.



شوک اولیه ای که از شنیدن این خبر به من وارد شد، کافی بود تا زندگی من و اساساً کیفیت زندگی ام دگرگون شود.

• آقای دهکردی خیلی از مردم بعد از اینکه سختی را پشت سر می گذارند آن روزهای سخت را فراموش می کنند و دوباره به همان روال سابق زندگی شان برمی گردند. برای شما این اتفاق چطور بود؟

من دردها و رنج های آن روزهایم را فراموش نمی کنم، چون از همان روز هر کاری که انجام می دادم، با این تصور بود که این آخرین کار من است. این تفکر

شهرود پیام دهکردی را خیلی ها از سریال های مدار صفر درجه، شهریار و گاندو به یاد دارند. اما او یکی از بهترین بازیگران و کارگردانان تئاتر است. هنرمندی که در اوج جوانی مبتلا به بیماری شبیه به سرطان شد و حالا از آن روزهای سخت ۱۴ سال می گذرد. بیماری سخت و دردناکی که آغاز و نقطه عطف زندگی اش شد. او دردهایش را پذیرفت و به جنگ عاشقانه ای با خودش رفت. جنگی که حالا پرچم سفید پیروزی را به نام پیام دهکردی ثبت کرده است. با او درباره بیماری اش و رنجی که او را در مرز بین امید و ناامیدی به سوی جهانی پرنور و امید هدایت کرد، گفت و گو کردیم تا در هفته ای که به نام «نجات یافتگان از سرطان» نام گذاری شده، امیدی باشد برای همه بیمارانی که این روزها با درد و رنج دست و پنجه نرم می کنند.

• آقای دهکردی سرگذشت شما از آنجایی تأثیرگذار می شود که متوجه می شوید به بیماری شبیه به سرطان مبتلا شده اید و با شنیدن این خبر یک شب هولناک را پشت سر می گذارید و بعد از آن ماجرا عوض می شود. خودتان بیشتر درباره آن شب و روزها بگویید.

واقعیتش این است که من شب سختی را در بیمارستان گذراندم، خیلی سخت. تصور اینکه کارهایی که تا به امروز می کردم، ادامه نداشته باشند، برایم هولناک بود. پراز سوال بودم و همه صحنه های زندگی ام در ذهنم مرور می شد. با خودم فکر می کردم یعنی دیگر همه چیز تمام شد؟ آن شب در خلوتم خیلی فکر کردم و نزدیک های صبح بود که به خودم گفتم از امروز یک چیز دیگر به من اضافه شده، اما الان زنده هستی و هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده. بنابراین زندگی ادامه دارد و تا آخرین لحظه ای که در این دنیا هستم، من هم باید ادامه دهم تا زمانی که مطمئن شوم دیگر وقتم در این دنیا تمام شده است.

• رسیدن به این نگاه باید سخت باشد. درست است؟

بله، سخت بود. اما دو گزینه داشتم، امید و ناامیدی. با خودم فکر کردم وضع من، یک وضع قطعی و جبری است، پس حالا باید چه کنم؟ در این شرایط قطعی من امید را انتخاب کردم، آموختم که بی اهمیت ترین چیزهای جهان مهم هستند و مهم ترین اتفاقات جهان بی اهمیت ترین. شاید به دنبال پول و تجملات رفتن که این روزها هم خیلی مورد توجه است، یک روز برای خود من هم مهم بود، اما بعد از این بیماری فهمیدم عشق ورزیدن به خودم، اطرافیانم و خداوند مهم ترین اتفاق جهان است. ما با دردهایمان بزرگ می شویم و من بعد از بیماری ام از چیزهایی لذت می برم که شاید تا پیش از آن نه توجهی به آنها کرده بودم و نه برایم لذتبخش بودند.

• و بعد چطور این دیدگاه در فرآیند شیب زندگی تان تداوم پیدا کرد؟

چند روز بعد یک نمونه برداری از مغزو استخوانم گرفتند که درباره اش می گویند یکی از دردناک ترین عمل های جهان است. هرچند که نتیجه همین نمونه برداری نشان داد که من جزو ۴ درصدی هستم که بیماری ام بهبود پیدا می کند، اما همان

بسیاری از سرطان ها با رفتارهای مربوط به سبک زندگی مرتبط هستند

۵ راهکار برای پیشگیری از عود مجدد سرطان

شهرود تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از سرطان ها با رفتارهای مربوط به سبک زندگی از جمله الگوهای غذایی ناسالم و کمبود فعالیت بدنی مرتبط هستند. برای بسیاری از بازماندگان سرطان، بدترین کابوس عود مجدد سرطان است.

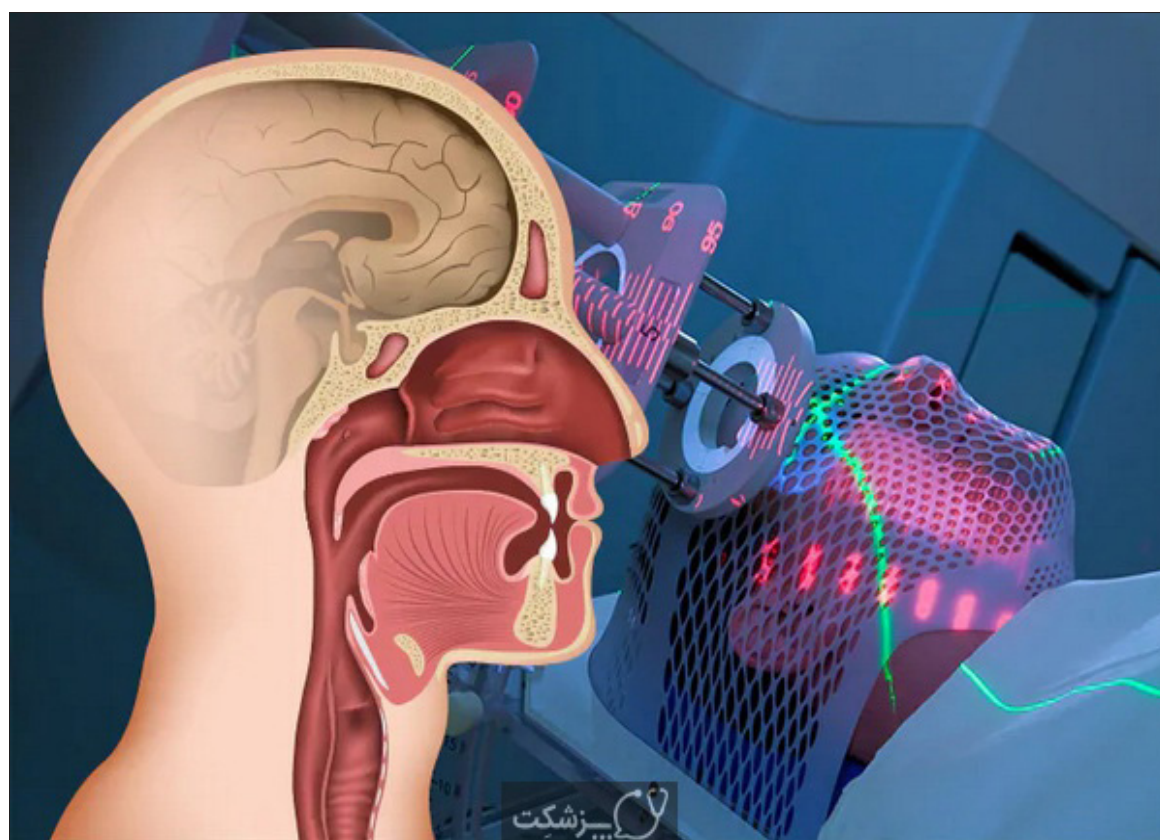
بله، سال ها پس از یک درمان به ظاهر موفق، سرطان می تواند دوباره رشد کند و حتی دانشمندان نمی دانند که این اتفاق چگونه می افتد. بنابراین اگرچه راهی برای پیش بینی بازگشت سرطان وجود ندارد، اما اجازه ندهید ترس، زندگی روزمره شما را کنترل کند. تحقیقات نشان می دهد که تغییر سبک زندگی، داروها و غربالگری سالانه به شما کمک می کنند تا حد ممکن از عود مجدد سرطان جلوگیری کنید.

اگر به سرطان مبتلا بوده اید و این بیماری را شکست داده اید، برای پیشگیری از بازگشت سرطان نکات زیر را رعایت کنید:

ورزش کنید: تمرینات ورزشی منظم بعد از درمان سرطان می تواند بهبودی شما را تسریع کند. ورزش فواید بسیاری دارد و برخی از مطالعات اولیه حاکی از آن است که ممکن است خطر عود سرطان را نیز کاهش دهد. بنابراین فعالیت بدنی نکته بسیار مهمی است که نجات یافتگان از سرطان باید در برنامه روزانه خود به آن توجه کنند. با این حال اگر اهل ورزش حرفه ای نیستید، پیاده روی را فراموش نکنید، البته قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید: تغذیه روزانه شما باید شامل بسیاری از میوه ها و سبزیجات و همچنین غلات باشد.

انجمن سرطان آمریکا به بازماندگان سرطان توصیه می کند هر روز حداقل ۲،۵ فنجان میوه و سبزی بخورید و چربی های سالم مانند آنچه در ماهی و گردو یافت می شود



را انتخاب کنید.

با این حال در ویتامین ها افراط نکنید. برخی از بازماندگان سرطان فکر می کنند که اگر مقدار کمی ویتامین خوب باشد، مقدار زیاد آن باید حتی بهتر باشد. اما این طور نیست. در حقیقت، مقادیر زیادی از مواد مغذی خاص می تواند به شما آسیب برساند.

وزن خود را متعادل کنید: ممکن است در طول درمان، وزن خود را افزایش داده یا از دست داده باشید. سعی کنید وزن خود را به سطح سالم برسانید. با پزشک خود در مورد اینکه وزن سالم برای شما چیست و بهترین راه برای

انجمن سرطان آمریکا به بازماندگان سرطان

توصیه می کند هر روز حداقل ۲،۵ فنجان میوه و سبزی بخورید و چربی های سالم مانند آنچه در ماهی و گردو یافت می شود را انتخاب کنید. با این حال در ویتامین ها افراط نکنید. برخی از بازماندگان سرطان فکر می کنند که اگر مقدار کمی ویتامین خوب باشد، مقدار زیاد آن باید حتی بهتر باشد. اما این طور نیست. در حقیقت، مقادیر زیادی از مواد مغذی خاص می تواند به شما آسیب برساند

شماست. خوابیدن به ذهن و بدن شما زمان می دهد تا جوان و تازه شود و به شما در عملکرد بهتر در هنگام بیداری کمک کند. خواب خوب می تواند مهارت های شناختی را تقویت کند، عملکرد هورمون ها را بهبود بخشد و فشار خون را کاهش دهد. همچنین می تواند به طور کلی باعث شود شما احساس بهتری داشته باشید.

استرس را کاهش دهید: به عنوان یک بازمانده با همان نجات یافته از سرطان، ممکن است متوجه شوید که دردهای جسمی، تأثیرات عاطفی و اجتماعی بر روان شما گذاشته است. یک مطالعه جدید نشان می دهد که هورمون های استرس ممکن است سلول های سرطانی خاموش را که پس از درمان در بدن باقی می ماند، از خواب بیدار کنند. بنابراین استفاده از راهکارهای مقابله ای موثر برای کاهش استرس می تواند علائم مربوط به سرطان و درمان آن را تا حد زیادی بهبود ببخشد.