



- هر زنی، در هر سنی در معرض ابتلا به سرطان پستان قرار دارد
- موسسه‌ی خیریه نور تحقیق یک روش برای بیماران مبتلا به سرطان
- خودت باید انتخاب کنی
- هیچ فردی در زندگی برای تشخیص سرطان آمادگی ندارد
- چگونه باید به کودکتان بگویید: "من سرطان دارم"

سال اول، شماره اول، زمستان ۱۳۹۵

دکتر آزاده جولایی
مدیر موسسه‌ی سرطان پستان تهران

سرطان آخر دنیا نیست...





شناختن

صاحب امتیاز: موسسه خبری نور
مدیر مستغول: یوسف پسپری
شورای سردبیری: حامد محسن،
کیانا نقی خان، هادی کمالی
هیئت تحریریه: دکتر آزاده جولاوی،
دکتر علیرضا رضوانی، یوسف جز پیروی،
حامد محسن، کیانا نقی خان
گرافیست و صفحه از: شکیبا مرادخانی
ویراستار: هادی کمالی
همکاران این شماره: مریم افروزانی،
کیری جعفری، میثاق جمشیدی،
کیمیا معین افشاری، مهرنوش اقدسی،
صفد کیهانی، سالار جوکار، نسرین مهرابی،

- سخن مدیر مسؤول
سخن سردبیر
دختروما بر سرمان من سلطان دارم...
مدیریت استرس ناشی از سلطان
زمانیکه اطراق اینتان به سلطان مبتلامی شوند
سلطان شروع یک زندگی جدید است
بیماری هیچ دو انسانی مشابه نیست مصاحبه
با دکتر رضا نکویان
حفظ بازی در بیماران سلطانی
مراحل بروخوداری از خدمات مددکاری
موسسه خبری نور
بیشتر سلطان های خون دوران کودکی بپرسید
پسند مصاحبه با دکتر محمد
فرانوش
آتجه باید درباره شیمی درمانی، تغذیه مناسب و
مشکلات غذا خودن بدانیم
معرفی فلک موسسه خبری نور
بس از بپرسید دوزهای سخت، سلطان را فراموش
دیپلومیک میباشد در موسسه خبری نور
مبتلا به سلطان نور
گزارش واحد مددکاری در فصل پاییز
شرکت NIT در یک نگاه
معرفی اسپانسر های موسسه خبری نور

از مرت بخندی بخش...



هوشنگ ادھمی

مدیر عامل



شماره اول

رمضان ۹۵

خانواده نور دو سال پر تکاپو و مملو از عشق و
امید را پشت سر گذاشته است.

روزها و شهایی که با عزم کمک به عزیزان مبتلا به سرطان
نیازمند و در اندیشه امید بخشی و نجات این بیماران با حمایت و تامین نیازهای
درمانی آنان سیری شد. در سال ۹۲، موسسین نور با آگاهی از وضعیت بیماری
سرطان، محدودیت امکانات تشخیصی و درمانی در نقاط مختلف کشور و همچنین مشاهده بعض اعضا
مالی بسیاری از عزیزان مبتلا، تصمیم گرفتند با الهام از مسؤولیت اجتماعی خود و با یاری نیکوکاران
همراه، قدمی انسان دوستانه را در جهت کمک به مبتلایان نیازمند آغاز کنند که این حرکت به
تأسیس سازمانی مردم نهاد به نام "نور" منتهی شد.

موسسه خیریه نور بر باور همدلی، همیاری و نوع دوستی شکل گرفته است و موسسه ای مردم
نهاد است که با همراهی و همکاری نیک اندیشانی از جنس نور؛ در راستای اهداف تعیین شده گام
برمی دارد تا رسالت خویش را به انجام برساند.

موسسه خیریه نور برای ارتقا کیفیت زندگی، کاهش آلام و رنج بیماران نیازمند، امید بخشی و
شادابی از هیچ تلاشی دریغ نماید و با همدلی و همراهی نیکوکاران خیر اندیش، گامهایی استوار
جهت معنا بخشیدن به زندگی و دمیدن روح در کالبد روحیه انسان دوستی و ترویج فرهنگ نیکوکاری
برداشته و خود نیز این حرکت معنا می گیرد.

اکنون در شراطی وارد سومین سال فعالیت رسمی نور شده ایم که با عنایت خداوند و همراهی
نیکوکاران خیراندیش، ساخت و تجهیز دو مرکز شیمی درمانی، تجهیز و بهره برداری از دو بیمارسرا در
تهران و بندرعباس، برنامه ریزی و اقدامات اولیه راه اندازی دو بیمارسرا در خرم آباد و یاسوج،
اقدامات حمایتی از بیماران در پنج مرکز در سراسر کشور، برگزاری سمینار با هدف آموزش و بالابردن
سطح آگاهی عمومی در حوزه سرطان و نیز انتشار کتابچه ها و بروشورهای اطلاع رسانی در حوزه
سرطان از جمله اقدامات نور در دو سال فعالیت رسمی خود بوده است.

امید داریم با همراهی خیراندیشان و حامیان نور در ادامه راهeman ضم افزایش حجم و گسترش ارائه
خدمات به بیماران نیازمند، شاهد دسترسی و بهره مندی تمامی هموطنانمان در اقصی نقاط کشور به
بهترین امکانات تشخیصی و درمانی باشیم و با افزایش آگاهی مردم؛ پیشگیری و تشخیص زود هنگام و
نهادینه کردن این فرهنگ، به کمک سایر نهادها، بیماری سرطان را کنترل و متوقف نماییم و یقین
داریم با دستان یاری بخش همراهانمان، امیدمان بارور خواهد شد.

اشتباه نکن

راهی بنام فرار نیست بسان و بجنگ

کیانا تقی خان
سردبیر

از مرت بخندی بخش...



شماره اول
زمستان ۹۵



باید بدانیم و ذهنمان را پرورش دهیم که با افتادن یک اتفاق به ظاهر تلخ، نباید متوقف شویم و نظاره‌گر ویرانی باشیم، باید باستیم و لحظه به لحظه زندگی را زندگی کنیم. سرطان فقط است که باید دقیق به آن نگاه کنیم، هرچه او را قدرتمندتر بینیم قدرتمندتر خواهد شد. بدانید پیشامدهای تلخ و بهانه‌ها همیشه هستند و می‌توانند ترمز زندگی باشند. باور کنید این‌ها هیچ قدرتی ندارند. قدرتان را روی تصمیمات و خواسته‌هایتان متمرکز کنید.

علیرغم همه‌ی چالش‌ها و دغدغه‌های موجود در بیماری سرطان آنچه که باعث شد انتشار نشریه‌ای در این زمینه در اولویت قرار بگیرد، باور متفاوتی است که ما به موضوع سرطان داریم، می‌دانیم که می‌توانیم زندگی‌های بی‌رنگ را رنگ دوباره ببخشیم و حتی هزاران رنگ جدید بیافرینیم.

اهداف ما از طریق جهت دهی مثبت به تحولات فکری که با تکیه بر اطلاعات دقیق و همه جانبه می‌باشد و نیز با توجه به نیازها و انتظارات بیماران و خانواده‌هایشان به ثمر خواهد نشست. حتی ما نگاهی فراتر و دورتر داریم که با افزایش سطح آگاهی جامعه، آموزش خانواده‌هایی با عضوی مبتلا به سرطان، گسترش تحقیقات و مطالعات در زمینه سرطان، این بیماری را نوعی متفاوت بینیم. باید پذیرفت که گاهی فرد، علیرغم خواسته‌ی شخصی خود، باید مدتی را با این بیماری ناخوانده سر کند. آموزش مهارت‌هایی مانند کنترل درد، شناخت بیماری، یادگیری مهارت‌های خود مراقبتی، آموزش افراد خانواده‌ی فرد مبتلا به سرطان و از همه مهم تر زندگی با سرطان در این مسیر بسیار کم کننده خواهد بود.

موسسه‌ی خیریه‌ی نور با نشر این فصلنامه و کتابچه‌های آموزشی بر آن است تا علاوه بر افزایش آگاهی جامعه، زندگی را برای افراد مبتلا به سرطان و خانواده‌های آنها آسان تر کند.

اشتباه نکن راهی بنام فرار نیست؛ بمان و بجنگ...



۳

www.noor-charity.com

از مرمت لجندي بخش ...

فانوس مابدر، رله رسمی سیاست
عبدالعزیز بلستان
به شام هر احنا کنور مبارک و فرجندیار

مهندس هوشنگ ادهمی
مدیر عامل

دکتر ضرغام غربی
رئيس هیئت مدیره

مهندس یوسف پیری
قائم مقام مدیر عامل
و عضو هیئت مدیره

حمدکاری، لب خدمت شکریه را با خود قی اورد
معتمد پایدار، لب خدمت مانع حار
بخشش کن غول باد

حامد محسن
مدیر روابط عمومی



شماره اول
۹۵
رمضان



شماره اول
زمستان ۹۵

از مررت لخندی بخش...



حمایت مردم از خیریه ها، امری ضروری یا تفنه؟ آیا خیریه ها کار خیر می کنند؟ آیا خیریه نوعی تجارت است؟ آیا خیریه برای فرار از مالیات است؟

سابررسی فعالیت های خیرخواهانه در گذشته، متوجه قسمت و سلیقه ی بسیار این گذشته متفاوت بودند و بر حوال شویم. البته این فعالیت ها در املاک و اعیاد شیعیان بوده است و ساس این این سنت ارزشمند بر اعتمادات مردم استوار بود.

آحاد مردم نیز در این میان ارزشمند بر حمایت ها و کمک ها اصواتی های خیرخواهانه مشارکت می نمودند. این امور در فرهنگ ایران می شویم. البته این فعالیت ها در املاک و اعیاد شیعیان بوده است و ساس این سنت ارزشمند بر این فرهنگ اینست.

امروزه با افزایش آگاهی و دانش و گسترش این طبقات این فعالیت ها شد. مسئولیتی که امروزه با آگاهی و رضایت قلای برد و دوش کشیده می شود. امروزه سازمان های مردم نهاد و به خصوص خیریه ها به صورت یکپارچه نمودن اهداف، پیشرفت در سلامت همگانی، ازین بردن فقره فرهنگی و فقر اهدافشان در کل دولت و سازمانهای دولتی ذی ربط به مردم کم کنند.

اما این سازمان های مردم نهاد و خیریه ها با مشکلاتی نیز روبرو هستند. رشد بی سلیقه ی این خیریه ها فعالیت نامناسب برخی از آنها عدم شفافیت مالی، شایعاتی منبی بر معافیت سرمایه داران از مالیات، عدم داشتن مجوزهای لازم و ... باعث آنها می شود.

چه چیز باعث می شود
تا مردم مجدد به خیریه ها
اعتماد کنند؟

یکی از راه ها تلاش جهت رواج فرهنگ فعالیت های داوطلبانه و خیرخواهانه در بین مردم و نهادینه شدن این فرهنگ در میان آنها است. نهادینه شدن این فرهنگ دوسویه می باشد بدین منظور که نه تنها موجب ارتقا و پیشبرد اهداف موسسات می گردد بلکه برای خود داوطلب نیز سودمند و تاثیرگذار خواهد بود. انجام این فعالیت ها باعث افزایش آگاهی، اطلاعات عمومی، تجربیات و رواج فرهنگ خیرخواهی در بین افراد می شود. فرهنگ فردگرایی کم رنگ تر می شود و تقسیم کار و فرهنگ کار گروهی افزایش پیدا می کند. این مهم در جهت پیشرفت جامعه، حفظ، توسعه و آداب کشور است.

آنچه یک خیریه را از سایر سازمان های خصوصی جدا می کند، عدم وجود سود شخصی است. همه ی افراد موظف و داوطلب، در راستای یک هدف که آن کمک به همنوع خود است تلاش می کنند. منافع شخصی مفهومی ندارد و هدف چیزی فراتر از یک نیاز پیش با افتاده است.

حال موسسات چه باید بکنند؟
در ایران موسسات قائم به فرد بوده اند، بدین صورت که یک فرد خیر خیریه ای را تحت پوشش قرار می دهد و منظم یا غیر منظم کمک می کند. این موضوع از یک سو حائز اهمیت است که آن رشد فرهنگ مشارکت و خیرخواهی در بین فرد فرد جامعه است. اما تا چه زمان می توان به فرد تکیه کرد؟
کشور های توسعه یافته فرهنگ جدیدی را رواج می دهند که آن تاسیس شرکت هایی همراه خیریه است. این فرهنگ هم سبب کارآفرینی می شود و هم کمک های نقدی به جای آنکه قائم به فرد باشد، وابسته به ساختار می شود. خیریه ها و موسسات این چنینی در دنیا و کشور های توسعه یافته کم نیستند. اما سوالی مطرح است، آیا این روش مناسب است، و در نهایت آیا امکان تحقق چنین روشنی در ایران وجود دارد؟



از مررت لجندي بخش...

هر زنی، در هر سنی در معرض
ابتلا به سرطان پستان قرار دارد
سرطان پستان شایعترین سرطان در جمیعت زنان در کل دنیاست



صاحبہ با دکتر آزاده جولاوی مدیریت
موسسه‌ی سرطان پستان تهران آنقدر
دقیق، کامل و جامع بود که هر زنی
در هر سن و سالی، بیمار یا سالم باید
آن را بخواند.
این چند صفحه هرچند کوتاه‌اما
راهنگشا برای زنان در سرطان پستان
است، ادامه این مصاحبه در شماره دو
چاپ خواهد شد.

پس با ما باشید...

لطفاً خودتان را معرفی کنید و شرح مختصری از زنده‌گی علمی و فعالیت‌های خود به ما بگویید.

من دکتر آزاده جولاوی جزو اولین فارغ‌التحصیلان رشته
جراحی عمومی در ایران در بهمن ماه ۱۳۷۴ یعنی درست
۲۱ سال قبل هستم.

در آن زمان برای ورود رشته‌های جراحی سهمیه زنان
وجود نداشت و یک رقابت جدی حاکم بود. جو جراحی
بسیار مردانه بود و قبولی در مصاحبه جراحی واقعاً مشکل
بود. من به عنوان سهمیه سه درصد اول کلاس، مجاز
بودم تا به طور مستقیم در هر رشته تخصصی که دوست
دارم، ادامه تحصیل بدهم و انتخاب من برای تغییر رشته از
مهندنسی به پزشکی، ادامه تحصیل در رشته جراحی بود.

البته رادیولوژی را هم خیلی دوست داشتم اما در آن زمان
در ایران، هنوز رادیولوژی مداخله گر محدود به کارهای
ساده بود. رادیولوژیست فقط نظر خودش را علام می‌کرد
اما جایگاهی در تصمیم‌گیری نداشت. این حالت با وجود
من تطابق نداشت و به همین علت، رادیولوژی را انتخاب
نکردم. انتخاب اول من جراحی عمومی و دومی چشم بود.
این در تاریخ دانشگاه شیراز بی‌سابقه بود.

رشته لوكس چشم پزشکی از بالاترین رشته‌های تخصصی
به حساب می‌آمد و همه سر و دست می‌شکستند
که وارد این تخصص شوند و تا آن زمان سابقه نداشت
که تخصص چشم انتخاب دوم کسی باشد. اساتید

چشم هم در حین مصاحبه نشان دادند که از این

کردن، چند روزی بعد از قبولی در چشم، مصاحبه جراحی
داشت. قبل از روز مصاحبه دو شب پشت سر هم کشیک
بودم و نخوابیده بودم. همه چیز به خوبی برگزار شد. در
آخر از من پرسیدند که اگر در جراحی بذریفته نشوم چه
خواهم کرد. پاسخ دادم که به طور مسلم چشم پزشکی را
شروع می‌کنم اما همیشه و همیشه چشم به دنبال
جراحی خواهد بود.
بعد از ۲۵ سال از شروع دستیاری، و ۲۱ سال کار حرفه‌ای، از
انتخاب خودم بسیار راضی هستم.
با اتمام دستیاری، به عنوان هیئت علمی در دانشگاه علوم
پزشکی شهید بهشتی در بیمارستان زنان مهدیه برای
را اندازی بخش جراحی برای حمایت بخش جراحی زنان
شروع به کار کردم که هنوز هم همانجا به عنوان دانشیار
کار می‌کنم. روز مشروطیت متولد شدم و در سالی که
زنان ایرانی برای اولین بار حق رای یعنی مشارکت در
انتخابات را پیدا کردند. نام آزاده انتخاب پدر شاعرم به یاد
هم زمانی تولد من با این وقایع بود. اما این اسم بار
ستگینی به دوش من گذاشت تا حمایت آن را برای همیشه
و حتی به قیمت سختی برای خودم، نگه دارم.
از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۱ دوره تکمیلی پستان را در بیمارستان
لیون سود شهر لیون فرانسه به اتمام رساندم و بعد از آن



شعاره اول
زمستان ۹۵



از مررت بخندی بخش ...

یک چهارم از کل موارد سرطان در زنان را شامل می‌شود. بیش از یک میلیون و شصصد هزار بیمار جدید در هر سال تشخیص داده می‌شوند که سهم ایران از آن بر طبق آمار ثبت سرطان وزارت بهداشت حداقل ۹۰۰۰ مورد جدید در سال است یعنی در هر روز حداقل ۲۵ مورد سرطان پستان در زنان ایرانی تشخیص داده می‌شود. خوشبختانه اکثر موارد ابتلاء به طور کامل درمان شده و می‌توانند از شر این بیماری برای همیشه خلاص شوند.

آیا امکان ارثی بودن این نوع سرطان هست؟ بیمارستان مبتلا به این سرطان ممکن است جان خود را ز دست دهد؟

سالهای است که ژن ابتلاء به سرطان پستان شناخته شده است. فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد سرطان پستان ارثی هستند. اگر کسی به طور ژنتیک یکی از این دو ژن ابتلاء را بردار یا مادر خود به ارث ببرد، احتمال سیار زیادی دارد که در طول عمر خود به سرطان پستان با خدمان ابتلا شود. انجام تست ژنتیک می‌تواند مشخص نماید که آیا فرد ژن ابتلاء را به ارث برده است یا نه. بسیاری از افراد می‌پنداشند که برای اطمینان از این که به این سرطان مبتلا خواهد شد یا نه، کافیست که تست ژنتیک بدهند. این تصور شایع به طور کامل غلط است. تاکید می‌کنم که هر خانمی، در هر سنی در معرض ابتلاء این سرطان قرار دارد. نداشتن ژن سرطان به معنای آن نیست که فرد به این سرطان مبتلا نمی‌شود؛ بلکه نشان می‌دهد خطر ابتلاء فرد بیشتر از زنان دیگر نیست. در اکثر موارد، علت ابتلاء ارثی نیست و فرد بدون داشتن ژن ابتلاء، به این سرطان مبتلا می‌شود. داشتن ژن ابتلاء فقط احتمال ابتلاء را به میزان زیاد افزایش می‌دهد. در نتیجه اگر ثابت شود که فرد ژن ابتلاء سرطان پستان را دارد، بهتر است از سن بسیار پایین تراز افراد معمولی تحت نظر باشد تا در صورت ابتلا زود تشخیص داده شده و درمان شود. به علاوه، با توجه به احتمال بسیار زیاد ابتلاء این افراد، به طور جدی به آنان پیشنهاد می‌شود تا به منظور پیشگیری، در سنین پایین و بعد از تکمیل خانواده خود، پستان‌ها، تخمدان‌ها و لوله انتقال تخکم به رحم یا همان لوله فالوب را با انجام جراحی از بدن خود خارج کنند. این همان کاری است که هنریشیه هالیوود خانم آنجلینا جولی انجام داد تا احتمال ابتلاء خود را به صفر برساند.

تست ژنتیک بسیار گران است و هر کسی کاندید انجام آن نیست. برای انجام آن می‌باشد رد بای ژنتیکی بودن ابتلاء خود فرد یا خانواده دیده شود:

- * اگر خانمی هم زمان یا به صورت تاخیری به سرطان پستان در هر دو پستان مبتلا شود.
- * اگر بیش از یک نفر از اقوام درجه ۱ یا ۲ به سرطان پستان یا تخمدان مبتلا باشند.

به طور منقطع پنج روز کاری در ماه با انتیتبو سرطان اروپا همکاری کردم تا اصول برخورد با بیماری های پستان در کل و سرطان پستان به طور خاص را مطابق بالاترین استاندارد بین المللی بیاموزم. حاصل این دوره، راه اندازی واحد تخصصی پستان در بیمارستان فرقه تخصصی زنان مهدیه با همکاری متخصص رادیولوژی و پاتولوژی علیرغم محدودیت شدید امکانات و بودجه بود. افتخار من فعالیتم در بخش خصوصی نیست. بلکه امکان پاسخگویی به نیازهای تشخیصی و درمانی بیماران مبتلا به سرطان پستان از اقسام و ملیت های مختلف است که توان پرداخت هزینه های بخش خصوصی را ندارند.

این که در بیمارستان مهدیه مامی توانیم با تعریفه های دولتی و تحت پوشش بیمه های پایه بیماران را درمان کنیم و در مواجهه با این بیماری مهلهک، حق حیات را برای همه صرف نظر از امکانات مالی آنان فراهم کنیم، به من آرامش می‌دهد. علاوه بر این با توجه به بخش فوق تخصصی پریناتولوژی یا مراقبت مادر و جنین پرخطر و نوناتولوژی یا بخش فوق تخصصی نوزادان و بخش مراقبت ویژه نوزادان، و بخش نازاری، مرکز تخصصی پستان در بیمارستان ما قابلیت تشخیص و درمان سرطان پستان در زمان حاملگی سایه تامین حداکثر میزان بقای مادر و نوزاد، حفظ باروری در بیماران سرطانی و حاملگی بعد از درمان سرطان پستان را دارد.

اگر امکانش هست کمی در رابطه با سرطان پستان، علت، سطوح آن و ... بگویید؟

با وجود تحقیقات بسیار زیاد، هنوز علت سرطان پستان مشخص نشده است. جای هیچگونه شکی وجود ندارد که هورمون زنانه استروژن در ایجاد این سرطان دخالت دارد و شواهد به نفع این تئوری است؛ زیرا در ۹۹٪ از موارد سرطان پستان، زنان را مبتلا می‌کند و فقط ۱٪ آن در مردان دیده می‌شود. به علاوه چندین دهه تحقیق و پژوهش در سطح بین المللی ثابت کرده است که داروهای ضد هورمون استروژن، مانند تاموکسی فن و لترزاول و انساع دیگر، نقش مهمی در کنترل بیماری و افزایش میزان بقای بیمار و جلوگیری از عود دارند.

خیلی از افراد تصور می‌کنند که چون سابقه خانوادگی سرطان پستان را ندارند، به این سرطان مبتلا نمی‌شوند و بنابراین در مواجهه با علایم سرطان، آن را جدی نمی‌گیرند. مهم است که همه باور کنیم که تمام زنان، فقط به صرف زن بودن، با یا بدون سابقه خانوادگی، در معرض خطر ابتلاء به این سرطان هستند و با افزایش سن، این خطر ابتلاء بیشتر و بیشتر می‌شود. سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در جمعیت زنان در کل دنیاست و در همه جا



از هر ت لجندي بخش...



شعاره اول
۹۵ سرطان

* اگر در یک فرد به صورت هم زمان یا تاخیری، سرطان پستان و تخدمان ایجاد شود.

* اگر در خانواده، یک مرد به سرطان پستان مبتلا شود.

* هر چه سن ابتدایی فرد یابین تر باشد، احتمال ژنتیک بودن بیشتر خواهد شد.

در صورت وجود یکی از موارد بالا، می بایست تست ژنتیک انجام شود اما ارزش این تست زمانی است که به روی یک فرد مبتلا و نه فرد سالم انجام گیرد.

اگر فرد مبتلا زن ابتدایاً را باشد، آنوقت اقوام درجه ۱ و ۲ او چه زن و چه مرد، می بایست تست شوند تا مشخص شود ژن را به ارت برده اند یا خیر. اگر تست ژنتیک فرد مبتلا منفی باشد، یعنی به احتمال خیلی زیاد، ۷۰٪ ابتلا راندار و نیازی به بررسی اقوام او نیست.

خوبشخانه تست ژنتیک در ایران انجام می شود.

اگر چه قیمت آن بسیار بالا و حدود ۴-۵ میلیون تومان است و متابسفانه در ایران تحت پوشش هیچ بیمه ای نیست.

این مستعلمه مانع اصلی در انجام این تست در بسیاری از افرادی است که می باید این تست ژنتیک را انجام

دهند. در تهران قطب علمی ژنوم کشور در بیمارستان

طاقانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مرکز

ژنتیک پژوهشکده سرطان پستان جهاد دانشگاهی دانشگاه

علوم پزشکی تهران، دو مرکز معتر انجام تست ژنتیک هستند.

اگر چه سرطان پستان قابل درمان است، اما یادمان باشد که این سرطان

مهلك است و در صورت عدم درمان مناسب، فرد مبتلا به صورت صد در صد،

محکوم به مرگ است.

چگونه یک فرد می تواند بفهمد به سرطان پستان مبتلاست؟ در

واقع چه زمانی فرد باید نگران شده و به پزشک مراجعه کند؟

در بسیاری از موارد سرطان پستان علامت واضحی دارد. وجود توده یا زخم در

پستان، نوک پستان یا زبر بغل، توکشیدگی پوست یا نوک پستان، ترشح خود به

خود یک طرفه و از یک مجرأ صرف نظر از رنگ آن، تورم و قرمزی پوست پستان که به آن حالت پوست پرتنقالي

می دهد یا تورم یک طرفه به تنها یک همگی علایم واضح سرطان پستان هستند. برخلاف تصور غلط شایع، درد علامت

سرطان پستان نیست. در موارد بسیار معمول سرطان های همراه با درد، حتمن حداقل یک علامت دیگر هم وجود دارد. به

علاوه در این صورت درد یک طرفه بوده، در یک نقطه است و شدت آن کم و زبان نمی شود.

بنابر این کافیست که به همه، چه زن و چه مرد، علایم سرطان پستان آموزش داده شود. خودآزمایی یک رفتار بهداشتی

است که همه باید آن را یاد بگیرند. با خود آزمایی و آشنایی با علایم سرطان پستان، فرد می آموزد که شکل و لمس

طبیعی پستان خود او به چه صورت است. با مقایسه پستان ها در مشاهده و لمس، فرد می تواند متوجه شود آیا چیزی

غیر عادی است یا خیر؟ توصیه مابه همه شناخت علایم سرطان پستانی، انجام خودآزمایی به عنوان یک رفتار بهداشتی

مانند مسواک زدن و مراجعه به جراح عمومی یا جراح پستان به محض مشاهده یک یافته غیر عادی است. نه بیمار و نه

نژدیکان او باید یافته غیر عادی را تفسیر کرده و به عنوان توده شیری یا توده چربی از رفتن به پزشک خودداری کنند.

یافته های غیرعادی در بیشتر موارد اتفاق سرطان از ضایعه خوش خیم به عهده جراح است.

وضعیت سرطان پستان در ایران و جهان چگونه است؟

سرطان پستان شایعترین سرطان زنان در همه دنیاست که یک چهارم موارد سرطان های زنان را تشکیل می دهد. به

طور کلی شیوع سرطان پستان در کشورهای در حال رشد، بیش از نیمی از موارد سرطان در این کشورهای پیشرفتی است. اما با توجه به جمعیت بسیار

بالای کشورهای در حال رشد، بیش از نیمی از موارد سرطان در این کشورهای پیشرفتی است. اما با توجه به جمعیت بسیار

درمان سرطان پستان در کشورهای پیشرفتی باعث شده است که علیرغم افزایش قابل توجه میزان شیوع، مرگ و میر آن

کاهش باید و این در حالی است که میزان صدمه ناشی از درمان به بیمار حداقل است.

مشخصه سرطان پستان در کشورهای در حال رشد، سن جوان مبتلایان به علت جمعیت جوانتر این کشورها به نسبت

کشورهای پیشرفتی و مراجعه بیمار در مراحل پیشرفتی به علت عدم وجود برنامه غربالگری و مهم تر از آن عدم آگاهی زنان





شماره اول
زمستان ۹۵

از مررت لجندی بخشن...



موسسه‌ی خیریه‌ی نور را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

من اولین بار با موسسه‌ی خیریه‌ی نور به واسطه کتابچه‌های آموزشی آنان که با کیفیت بسیار بالا و همکاری با وزارت بهداشت تهیه شده بود، آشنا شدم. سپس از طریق یکی از آشنايانم که در بیمارستان حضرت رسول(ص) شیمی درمانی می‌شد اطلاع پیدا کردم که بخش شیمی درمانی این بیمارستان توسط این خیریه، به صورت بخشی مدرن ارتقا پیدا کرده است.

افتخار آن را داشتم که در سال گذشته با جناب آقای مهندس ادھمی، مدیریت محترم خیریه، ملاقات داشته باشم و بیشتر با اهداف خیریه نور در جهت بالابردن آگاهی مردم در رابطه با سرطان‌های مختلف و کمک به بیماران در زمینه درمان، آشنا شوم. بیمار سرای این خیریه هم برگ مشت دیگری در کارنامه فعالیت‌های انسان دوستانه آن است که یکی از مشکلات بسیار مهم بیماران سرطانی، یعنی تامین هزینه سنگین سکونت و خوارک بیماران و همراهان آنان را در طول درمان برا آورده می‌کند.

کنید. به یاد داشته باشید که، همه آموزش دستیاران جوان و دیگر همکاران برای آشنایی با روش‌های جدید تشخیص و درمان در قالب کار گروهی چند تخصصی کار مهم دیگری است که لازمه انتقال روش‌های جدید تشخیص و درمان این سرطان در اقصی نقاط کشور پهناور ایران و کنترل سرطان پستان است.



اگر بخواهید یک جمله به بیماران مبتلا به سرطان پستان بگویید آن جمله چیست؟

کلام آخر این است که ابتلا به سرطان پستان به معنای رسیدن به آخر دنیا نیست باور کنید که سرطان پستان قابل درمان است با اتمام دوره درمان، به ویژه اگر پستان حفظ شده باشد، دوباره به زندگی عادی باز خواهید گشت. با اتمام درمان و به شکرانه بازگشت دوباره به سلامتی، به مبتلایان جدید کمک

و کل جامعه نسبت به اهمیت و علائم این سرطان است. سطح پایین تر امکانات پزشکی و دسترسی محدود دارویی باعث می‌شود که مرگ و میر در این کشورها بیشتر از کشورهای توسعه یافته باشد.

سن جوان بیماران اهمیت سرطان پستان در این کشورها را بیشتر می‌کند. عوارض درمان مانند تخلیه پستان و ورم دست در این زنان جوان فال در عرصه خانواده و کار، تاثیر منفی خود را بسیار بیشتر از زنان با سن بالاتر و در سن بازنشستگی نشان می‌دهد. به همان نسبت اختلال در روابط زناشویی و افسردگی ناشی از آن و دیگر عوارض ثانویه بیماری در این بیماران بیشتر و طولانی تر است که خود هزینه قابل توجهی را هم به بیمار و هم به سیستم بهداشتی تحمل می‌کند.

نکته بسیار مهم دیگر اهمیت دادن به هرم سنی کشور
است. افزایش جمعیت زمان جنگ، ایران را به کشوری بسیار جوان تبدیل کرده است. اوج نمودار سنی در ایران در هر دو جنس حدود ۳۰ سال است. حدود ۱۰ سال دیگر که این افراد به دهه پنجم زندگی خود، یعنی به ۴۰ سالگی، وارد می‌شوند، بدون افزایش شیوع، به دلیل تعداد بسیار بالای این افراد، به طور ناگهانی، تعداد مبتلایان افزایش می‌یابد.

بنابراین تلاش در جهت ارتقای کیفیت تشخیص و درمان سرطان پستان مولفه‌ای بسیار مهم در نظام سلامت به حساب می‌آید که پرداختن به آن در تحقق عدالت در نظام سلامت یک ضرورت فوری



از مرت لجندي بخش...

زندگی غیرقابل پیش بینی است

تامی توانیم مهربان باشیم

محاسبه و تنظیم: مریم افروزی

دارم سرطان پستان داشتم. خاله ام هم سال های قبل داشت در ما را شی بود اما من متاسفانه سهل انگاری کردم و چکاپ نرفتم. توی حمام یکبار خودم را معاینه کردم، دیدم که یکی از پستان هایم از دیگری سفت تراست، سریعا به پرشک مراجعه کردم و سونوگرافی گرفتم، چیز خاصی نشان نداد، دکتر گفت که غدد شیردهی ات سفت شده، خیالم راحت شد که مشکلی نیست، اما برای اطمینان خاطر بیشتر به ماموگرافی هم مراجعه کردم، در ماموگرافی غدهی مشکوکی مشخص شد. برای بیوپسی مراجعه کردم، بعد از آن دردم دیگر خوب نشد. در نهایت تشخیص سرطان پستان را دادند.

* از احساساتان در زمان تشخیص برایمان بگویید.

و لای، خیلی بد بود. انگار دنیا روی سرم خراب شد. دائم گریه می کردم، خوب می دونیم، اسم سرطان، اسم هوشتگاری است. به مرور زمان اما سعی کردم کنار بیایم.

* از روند درمانتان بگویید.

به محض تشخیص دکتر وقت عمل گرفتم. یکی از پستان هایم را تخلیه کردم... نزدیک یک سال شیمی درمانی و پرتو درمانی رفتم، ۸ جلسه شیمی درمانی و ۲۷ جلسه هم پرتو درمانی داشتم. خیلی درد کشیدم. زیباییم رفته بود و این خیلی ناراحتم می کرد. وقتی حمام می رفتم از خودم بدم می آمد. اما خوب شده بودم و این خوب شدن به همه ای این ناراحتی ها، درد ها و گریه هایم ارزید. واقعا می ارزید. کارم را از دست دادم.

دیگر نمی توانستم کار کنم، دستم درد می کرد. هنوزم هر ماه دارو می گیرم اما خوب سرطان تمام شده است.



همیشه این عقیده را با خودم به یاد کمی کشیدم که آدمی با عشق و امید زنده است و همه ای تلاشم این بوده که این عقیده را به تمام اطرافیانم تزریق کنم، مشغول بررسی پرونده ها بودم که دیدم یک خانم این راه سخت را با امید و عشق طی کرده و موفق هم شده و هم اکنون سالم و سرحال است. گفتم باید با او تماس بگیرم. دل توی دلم نبود که جواب تلفنی را بدهد. خدا خدا کردم که قبول کند تا کمی از وقت شرایط بدهد و از زندگی اش با ما حرف بزند تا همه ای ما را به یقین برساند که با تمام سختی ها می شود دوباره ساخت. قبول کرد که با ما همراه باشد ولی یک خواسته داشت، که نامش برد نشود. ما هم به خواسته اش احترام گذاشتیم.

* از خودتان برای خوانندگان ما بگویید.

مجرد و هیچگاه ازدواج نکردم، تقریباً ۴۰ و خرده ای سال سن دارم. کل آرایشگری را به خاطر لرزش دستم کنار گذاشتمن و سراغ خیاطی رفته بودم که متاسفانه متوجه شدم این بیماری را دارم.

* بیماریتان چه بود؟ چه زمانی متوجه شدید و چگونه فهمیدید؟

پارسال آذر ماه عمل داشتم، آیان ماه فهمیدم که سرطان



شماره اول

۹۵



از محترم بخدمت بخش...

اتفاق برای هر کسی می تواند بی افتد... ماهانه و یا سالانه چکاپ شوند، کسانی که این بیماری را نیز دارند بدانند که این هم بخشی از زندگی است، می گذرد و تمام می شود.

دیدم نسبت به زندگی خیلی تغییر کرده، دنیا تشریفات نیست، معتقدم سلامتی که باشد بقیه مسافت حل می شود

* لزوم موسساتی همانند موسسه‌ی خیریه نور را چگونه می بینید و به طور کلی خیریه نور را چگونه ارزیابی می کنید؟

وجود این موسسات برای کمک به بیماران سیار مهم است. این بیماری هزینه خیلی زیاد دارد. فکر می کنم بعد از عید بود که با این موسسه آشنا شدم. برخورد پرسنل واحد مددکاری بسیار خوب بود. خیلی کمک کردند. احساسی که به من می دادند حس یک خانواده بود. خودم را غریبه احساس نکردم.

* کلام آخر...

زندگی غیر قابل پیش بینی است، تا می توانیم مهربان باشیم.

* در فضایی که شیمی درمانی می شدید و آدم های هم درد خودتان را می دیدید چه احساسی داشتید؟ روحیه تان چطور بود؟

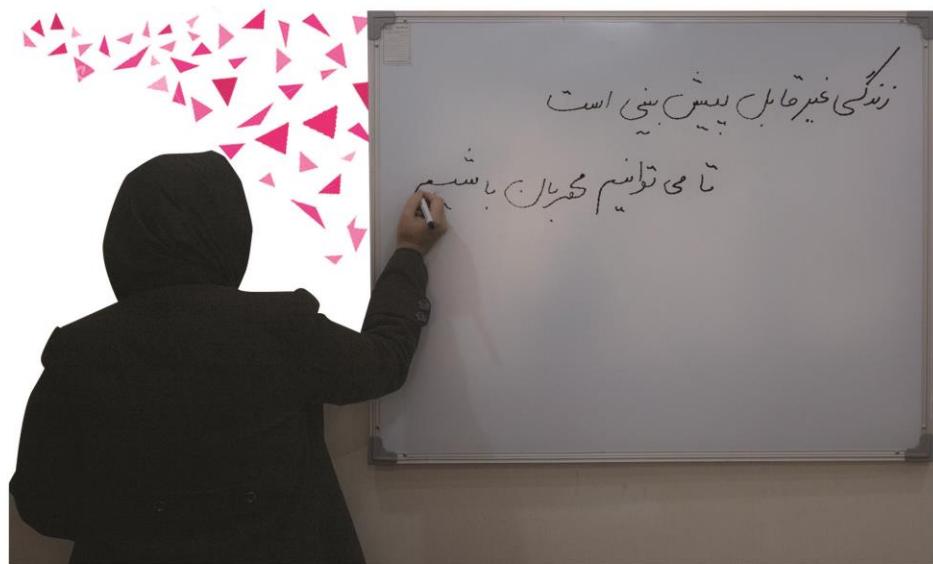
سه جلسه ای اول شیمی درمانی اصلاً توى حال خودم نبودم. اما کم کم با سایر بیماران دوست و آشنا شدم. روحیه‌ام بهتر شد، با هم دردهایم صحبت می کردم. حتی با تعدادی از آنها دوست شدیم و بیرون می رفتیم. کمک کردند، کم کم دیگر سرطان برایم مهم نبود. بدیرفتم، گفتم اینم قسمت من بوده. موهایم که شروع کرد دوباره در بیاید، حالم خیلی بهتر شد.

* چیزی که بیشتر از همه حالم رو خوب می کرد دیدن همراهی مردانی بود که با وجود آنکه همسرانشان گاهی هردو پستان را تخلیه کرده بودند اما همچنان کنار آنها بودند و پابه پایشان می آمدند

ته دلم می دانستم که خوب می شوم. خاله‌ام هم بیماری مشابه با من داشت، شیمی درمانی کرده و بهبود یافته بود.

* اگر بخواهید به خوانندگان این مجله نکته ای را متندا کشید چه می گویید؟

کسانی که مبتلا به این بیماری نیستند بدانند که این



از مرت بخندی بخش...

کیمیامعین افشاری
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

تغذیه مناسب در دوران سرطان



تغذیه مناسب در دوران سرطان از همیت ویژه‌ای برخوردار است ولی داشتن رژیم غذایی مناسب همیشه آسان نیست.

سرطان و روش‌های درمانی که برای سرطان بکار می‌رود می‌تواند باعث تغییر نیازهای شما به تغذیه، تغییر در حس چشایی و واکنش بدن نسبت به برخی از غذاها و چگونگی استفاده بدن از مواد مغذی شود.

هنگامی که سلامت هستید، استفاده از غذایی کافی، نیازهای بدن شما را تامین می‌کند ولی در سرطان چنین انفاقی نمی‌افتد. شاید نیاز باشد تا رژیم غذایی خود را به منظور افزایش توان بدن برای مقابله علیه بیماری، تغییر دهید.

رژیم غذایی افراد مبتلا به سرطان اغلب حاوی انرژی و پروتئین بالاتری مانند شیر، پنیر و تخم مرغ آپ‌پز می‌باشد. در صورتی که در دوره درمانی خود، با کاهش وزن مواجه شدید شاید نیاز باشد تا ز جاشنی‌ها، کره یا روغن برای افزایش میزان انرژی دریافتی، استفاده نمایید. همچنین توصیه می‌شود تا از فیبر کمتری استفاده کنید زیرا باعث می‌شوند سریعتر احساس سیری کنید.

رژیم غذایی مناسب برای شما، از رژیم غذایی سایر افراد مبتلا به سرطان متمایز است.

- احتمال بروز عفونت
- دوره بپرسکی شما، نیازهای شما را بررسی و با توجه به آن کاهش یابد.
- دوره بپرسودی شما تسربیع شود.
- تغذیه مناسب شامل مصرف تمام غذاهایی است که برای سالم ماندن در دوران مقالله علیه سرطان ضروری است.
- این مواد غذایی شامل پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها و مینرال‌ها (مواد مغذی) می‌باشد.
- پروتئین‌ها به ترمیم بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.
- بدون دریافت پروتئین‌ها بدن قادر به مقابله با بیماری
- تیم پرشرکی شما، نیازهای شما را بررسی و با توجه به آن رژیم غذایی شما را تنظیم می‌کند. تغذیه مناسب در این دوران باعث می‌شود تا:
- احساس بهتری داشته باشد.
- قدرت شما افزایش یابد.
- ذخایر مواد مغذی در بدن شما تامین شود و وزن شما در محدوده مناسبی باقی بماند.
- عوارض جانبی ناشی از درمان کاهش یابد.
- احتمال بروز عفونت کاهش یابد
- دوره بپرسودی شما تسربیع شود.



شماره اول
۹۵
رمضان



از مرت لجنده بخش ...

فردی که رژیم غذایی متعادلی دارد ویتمین ها و مینرال های مورد نیاز خود را دریافت می کند ولی در سرطان تامین نیاز سخت تر است. مکمل مولتی ویتمین مناسب برای شما در این دوران توسط پزشک و رژیم درمان شما توصیه می شود در صورتی که بدون تجویز پزشک خود از مکمل های ویتمینی و یا گیاهان دارویی استفاده می کنید حتماً و رامطلع سازید.

آب و مایعات نیز برای حفظ سلامتی حائز اهمیت هستند. در صورتی که مایعات کافی دریافت نکنید و یا از طریق مشکلاتی هم چون اسهال آب بدن خود را از دست بدھید، سریعاً بیمار می شوید. زلاتین، سس سبیب و شربت ها حاوی مایعات هستند. مصرف این ترکیبات آسان تراز نوشیدن یک لیوان آب است.

در برآمد میزان نیاز بدنتان به مایعات به منظور جبران آب از دست رفته توسط اسهال، تعريق و یا استفراغ، از پزشک خود سوال کنید.

راهنمایی برای تغذیه سالم:

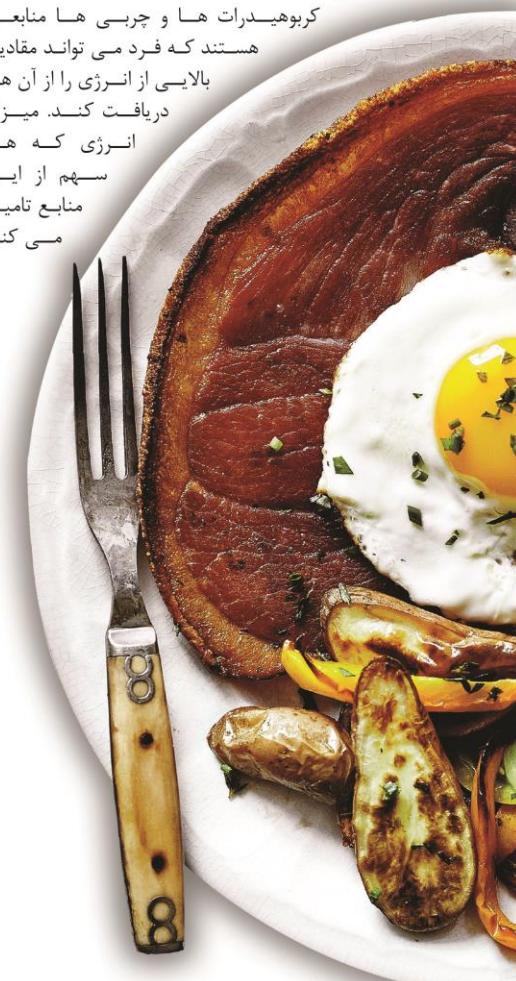
راهنمایی زیر غذاهایی که یک فرد سالم روزانه مصرف می کند را نشان می دهد. در صورتی که میزان نیاز شما با مقادیر عنوان شده مغایرت نداشته باشد، می توانید از این راهنمای استفاده کنید:

- روزانه حداقل ۵. ۲ فنجان از سبزیجات و میوه ها استفاده کنید.
- غلات کامل و سبیس دار را جایگزین غلات تصفیه شده کنید.
- از مصرف بیش از حد گوشت ها و غذاهای فرآوری شده اجتناب کنید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که به ارتقای سلامتی شما کمک کنند.
- از مصرف الکل نیز برهیز کنید.

به خاطر داشته باشید که نیاز های تغذیه ای افراد مبتلا به سرطان به ویژه در دوره درمانی، با سایر افراد متفاوت است. افرادی که در دوره درمان خود در غذا خوردن با مشکل مواجه می شوند، شاید نیاز باشد تا مصرف میوه ها، سبزیجات و غلاتی را که حاوی فیبر بالایی هستند قطع و استفاده از غذاهایی که حاوی کالری و چربی بیشتری هستند را جایگزین آن کنند. برای انتخاب مناسب رژیم غذایی، با پزشک و رژیم درمان خود مشورت کنید.

و عفونت ها نیست. افراد مبتلا به سرطان باید به مقدار بیشتری از پروتئین ها استفاده کنند. منابع غذایی مناسب برای پروتئین ها شامل گوشت لخم، ماهی، مرغ، گوشت بوقلمون، لبیتیات، مغزها، حبوبات، لوبياها و سویا می باشد.

کربوهیدرات ها و چربی ها منابعی هستند که فرد می تواند مقادیر بالایی از انرژی را از آن ها دریافت کند. میزان انرژی که هر سهم از این منابع تامین می کند



به مقدار وعده، نیاز های فرد و میزان فعالیت وی بستگی دارد. میوه ها، سبزیجات، نان، ماکارونی، غلات، حبوبات و لوبياها حاوی کربوهیدرات هستند. کره، روغن، دانه های روغنی و چربی موجود در گوشت مرغ، ماهی، گوشت قرمز و بوقلمون نیز از منابع چربی هاستند. چربی ها نسبت به کربوهیدرات و پروتئین ها حاوی میزان انرژی بالاتری هستند.



از مردم لجندی بخشن...



ببخش
مشارکت

دید

واعظ
مکالمه

لذت
درست

آموزش
وپژوهش

امور اداری

هدف این بخش، انجام تمامی
فعالیت های ستادی، اداری، مکاتبات
و ... است.

خدمات حمایتی

پایه های سازمان های مردم نهاد دنیا را خدمات حمایتی
تشکیل می دهد، این واحد خدمات مشاوره، مددکاری و
روانشناسی را به افراد مبتلا به سرطان و خانواده های
آنها ارائه می دهد.

حامیان

هدف این بخش جلب مشارکت و شناسایی
خیرین، هنرمندان، ورزشکاران و افراد بنام و نام
اوّر جهت هم سو شدن و کمک به تحقق
آهداف خیریه است.

مالی - حسابداری

هدف این بخش نظارت
بر عملکرد مالی
مجموعه از جمع آوری
کمک های مردمی و
هزینه های ایجاد شفافیت
مالی است.

روابط عمومی

هدف این بخش برقراری ارتباطی موثر و هدفمند با سازمان
های ذیربیط و مرتبط است. تبلیغاتی موثر در سطح کشوری
و افزایش آگاهی جامعه درخصوص سرطان از دیگر اهداف
این بخش می باشد.

بخش
موسسه‌ی



از مرثت لجندي بخش ...

ردیف	نام پروژه	توضیحات
۱	ناهنجان	مکانی تجهیز شده برای استراحت و سکونت موقت بیماران ساکن شهرستان ها و همراهان آنها است.
۲	واحد قلک	وظیفه ای تهیی، توزیع، تحویل و جمع آوری قلک های پر شده را بر عهده دارد. این واحد علاوه بر کارهای فوق به شناسایی مکان های جدید برای استقرار قلک ها نیز می پردازد.
۳	دادطلبین	این بخش مختلف است که بانیت خیرخواهانه و با هدف کمک به اهداف موسسه گرد هم جمع شده اند. هدف این بخش و افراد حاضر در آن، کمک به رشد مجموعه، همکاری در برگزاری مراسم ها و ... است.
۴	جلب مشارکت	هدف این بخش همراه کردن موسسات حقوقی و افراد حقیقی برای مشارکت، همیاری، همدلی با اهداف خیریه اعم از اهداف مالی و غیر مالی است.
۵	آموزش و پژوهش	این بخش وظیفه ای تولید محتواهای علمی به فراخور نیازمنجی های انجام شده، شرکت در سمینار ها و نشست ها، بررسی پژوهش های به روز دنیا، شرکت در پژوهش ها و تهییه و تولید بروشورها، جزوای، کتاب ها و کتابچه های آموزشی را به عهده دارد.
۶	آموزش اخلاقی	
۷	خانه	
۸	دوستی	
۹	دوستی	
۱۰	مالی - حساداری	

**های
خیریه نور**

www.noor-charity.com



از مررت لجندي بخش...

خودت باید انتخاب کنی!

آدم می تواند با دندان درد از پا دریابید یا
باقص عضو قهرمان الهمپک شود.

میثاق جمشیدی، جوان خوش ذوق و هنرمندی که از اولین روزهای تاسیس موسسه خیریه نور در کنار این مجموعه بوده و به عنوان اولین سفیر این مجموعه معرفی شده است. در اینجا گفت و گویی کوتاه را با این هنرمند می خوانید.

لطفاً خودتان را معرفی کنید و شرح مختصری از زندگی و فعالیتهای خودتان به ما بگویید.

قبل از هرچیز تشكیل می کنم برای اطلاع رسانی هایی که انجام می دهید. هرقدر اطلاع رسانی بیشتر باشد اتفاق بهتری می افتد. مخصوصاً در مورد سلطان که مهمترین عامل تسريع درمان آن آگاهی بیمار و خانواده است.

میثاق جمشیدی هستم، مجردم، متولد ۲ مرداد ۶۴ هستم. من با تئاتر شروع کردم ولی سالهای زیادی پشت دوربین بودم. از سال ۸۸ فقط جلوی دوربین بودم و با پشت دوربین خدا حافظی کردم. چه تئاتر، چه سینما و چه تلویزیون را ادوسیت دارم و این اواخر اتفاق جذابی که در سینما برای افتاد فیلم بارکد بود. امسال هم در جشنواره فجر، فیلم ایستگاه اتمسفر با بازی من اکران می شود که امیدوارم فیلم خوبی باشد.

وقتی می گوییم سرطان، اولین جمله و یا کلمه ای که به ذهنتان می رسد چیست؟

من هم مثل همه اولین چیزی که به ذهنم می رسد، درد کشیدن است. این فکر به ذهنم می رسد که قدیماً می گفتند: طرف سالم بودا...! یا اینکه دکتر متوجه نشد که چه بیماری ای داشت. اما الان انقدر علم پیشرفت کرده که آدم اسمهایی مثل سرطان دست، دهان... و می شنود که تعجب برانگیز است. آدم با خودش می گوید قدیمها هم این بیماری بوده و کسی متوجه آن نمی شده، ولی اولین چیزی که با شنیدن این اسم در ذهنم رسوخ می کند "درد کشیدن" است.

سفیر به معنای رسول است، وقتی شخصی سفیر یک مجموعه، به خصوص سفیر موسسه خیریه ای می شود، رسالتی سنگین را بر عهده دارد. چرا این مسئولیت را پذیرفتید؟

اولین دلیل من این بود که موسسه خیریه نور تبلیغات نداشت، دیدگاه من نسبت به تبلیغات خیلی نزدیک به مدیران این مجموعه است. با توجه به آنچه



شعاره اول
زمستان ۹۵

می دانم، قرار نیست این موسسه برای جذب حمایت مالی از مردم تبلیغات داشته باشد. بلکه برای این باید تبلیغ کنیم که کسانی که باید، این موسسه را بشناسند و تحت پوشش موسسه قرار گیرند. اگر بخواهیم بهتر بگوییم، بعد از آشنایی با سرطان فهمیدم که مهمترین عامل برای درمان سرطان، آگاهی و دومین عامل سهولت درمان است.

اینکه مرکز درمانی و امکانات در دسترس باشد. اگر در شرقی ترین نقطه کشور هستی، مجبور نباشی به مرکز کشور بیایی. موضوع بعدی این است که از لحاظ مالی، روانی، تغذیه و مشاوره های پزشکی به بیمار کمک شود. موسسه خیریه نور کاری کرد که بیماران مبتلا به سرطان در شهر خودشان امکان درمان برایشان فراهم باشد.

این بود که در من انگیزه ای ایجاد شد و متوجه شدم که افق خیلی فراگیرتر از یک مرکز درمانی است.

سفیر کسی نیست که برای منافع خودش سفرشود. سفیر شخصی است که مورد توجه است و باید توجه افراد را به مقوله ای که درباره آن حرف می زند جلب کند. من باید شهرت و محبویتم را با تلاش خودم که در زمینه ای بازیگری سینما، تئاتر و تلویزیون است به دست بیاورم. من به عنوان اولین سفیر، بجای اینکه از نور برای معرفی خودم استفاده کنم باید از موقعیت هنری خودم برای معرفی نور استفاده کنم. خطاب به دوستانم میگویم: اگر که به حسن نیت من ایمان دارید میخواهم دست در دست من بگذارید تا بتوانیم کنار هم جمع شویم و به کسانی که سرطان دارند اما بضاعت مالی کافی و امکان سفر به پایتخت برای درمان را نیز ندارند کم کنیم.

چقدر در خصوص سرطان، علل و انواع آن اطلاعات دارید؟ چقدر در این خصوص خود مراقبتی انجام می دهید؟





شماره اول
زمستان ۹۵

از مررت لجندی بخش...

یکی از نزدیکانم سرطان پستان داشت. ایشون مادر دو فرزند بودند (یکی از پچه ها مدرسه نمی رفت و یکی هم دبستانی بود). هم خودشون و هم همسرشون خیلی خوب بخورد کردند. پچه هارا هم بی خبر نگذاشتند. هرچند خیلی سخت گذشت، از دردهای پوستی و غضلانی گرفته تا رخوتها و خستگیها. تمام دوره را بخوبی گذراند. امانه خودش و نه خانواده اش نا امید نشدند. یکی دیگر از نزدیکانم به سرطان زنف چار شد اما چون در مراحل اولیه بیماری بود، درمان خیلی سریع انجام شد و بعد از ۹ ماه به من گفت که دکتر خبر داده بیماریم کاملاً از بین رفته است.



سرطان ترسناک است اما اگر بتوانی چراغ روشن کنی و نور بدھی ترس تاریکی تمام می شود.

نقش رسانه در آگاهی رسانی موضوعات سلامت و آسیب های آن چیست؟

خیلی زیاد است. ما از تبلیغات برای آگاهی استفاده می کنیم، ما نمی خواهیم چیزی را بفروشیم. اگر می خواهیم چیزی بفروشیم، اطلاعات و آگاهی و محبت است که بهایش سلامتی است. در آخر هم لبخند بر لبانمان می آورد.

اگر بخواهید یک جمله به بیماران مبتلا به سرطان که این نشریه را می خوانند، بگویید آن جمله چیست؟

"هرچه زودتر، بهتر" تا دیروز برای بیماران شهرستانی سخت بود که برای درمان به تهران بیایند و خیلی از مشکلات را تحمل کنند اما امروز موسسه خیریه نور مشکلات آنها را برطرف می کند.

در خصوص ترویج فرهنگ آگاهی رسانی و همراه کردن هنرمندان، وزرنشکاران و صاحبان مشاغل این افتخار را به مامی دهید که نظارت این دو صفحه از نشریه را به صورت ثابت جهت همراه کردن افراد تائیر گذار به عهده بگیرید؟

بله با کمال افتخار

سن که از سی
بگذرد ناخودآگاه خود مراقبتی
می کنی. من سه چهار سال پیش سیگارم را ترک
کردم، فست فود نمی خورم برای اینکه بیمار نشوم، نه
صرف سرطان. سالی یکی دو بار چکاپ می روم، اما به
طور کلی اطلاعاتم درخصوص سرطان بالا رفته است.

تا حالا تو زندگی شخصی خود کسی از عزیزانتون با سرطان مواجه شده؟

بله دو تا از افراد نزدیک زندگیم. خدا را شکر که هر دو نفر در ابتدا تشخیص گرفته و دوره درمان مفیدی را گذراندند. درمان سریع و کم هزینه انجام شد. دوست دارم این را به بیماران بگویم که همانطور که الان در سریال خوب سروش صحت (سریال لیسانس‌ها) جدا از خیلی مسائل، بیام دیگری دارد که بیمار سرطانی اگر همان ابتدا پی گیر شود با آگاهی و امید درمان می شود. چون تعداد محدودی از سرطانها خیلی و خیم و کشنده هستند و بقیه قابل درمان هستند و اگر بیمار زود پی گیر شود درمان می شود. مثل عزیزان من که امید داشتند و زود اقدام کردند. به بیاد دارم که ما هم بزرگش نکردیم و گفتیم: "خوب مریض شدی دیگه" اما سرسری از بیماری نگذشتیم و آنها را ترغیب به درمان، آزمایش و... کردیم، البته خود بیماران هم افراد محکمی بودند که این خیلی مهم بود.

چه احساسی از نام سرطان به شما دست می دهد؟

سرطان برای این ترسناک است که عذاب دارد. ناشناخته است و مردم نمی دانند که چه کاری باید انجام دهند. من اسم این موسسه را خیلی دوست دارم چون تاریکی



۱۷

از مررت لجندي بخش...

گذراندن روزهای ناخوش زندگی مثل اوقات خوش زندگی نیست و نیاز به مهارت دارد.

هیچ فردی در زندگی برای تشخیص سرطان آمادگی ندارد و هنگامیکه با این مسئله روبرو می شود طیف وسیعی از احساسات را تجربه می کند و دچار نوعی سردرگمی همراه با غم و اندوه می شود. الیزابت کوبل راس یک روانپژشک سوئیسی – آمریکایی است که پنج مرحله را برای غم و اندوه مشخص کرده است. مراحل غم و اندوه در یک مسیر منظم حرکت نمی کنند بلکه در یک مسیر قابل پیش بینی حرکت به جلو و یا برگشت در میان پنج مرحله طبیعی است و ممکن است در بین هر فرد ترتیب مراحل متفاوت باشد.

این مراحل به شرح زیر است:

۱. انکار: اولین مرحله، انکار واقعیت است. شما در این مرحله نمی توانید باور کنید که چه اتفاقی افتاده است. این مرحله شاید به عنوان یک نوع دفاع شخصی به کار رود که در چنین موقعیتی قرار گرفته اید. هم چنین ممکن است دوره هایی از رد کردن آنچه که اتفاق افتاده را طی کنید. این یک واکنش عمدی نیست و فقط یک اتفاق است. در طول زمان حقایقی را می شنوید که تحمل شنیدن آن را ندارید. شما باید آگاه باشید که انکار راه مقابله است و آنچه که برای شما اتفاق می افتد برای یک دوره دشوار ویژه است. با این حال باید آگاه باشید که در دوره انکار هستید. بنابراین دلیلی نمی شود که شما تمکن خود را برای درمان از دست بدهید.

۲- عصبانیت: دومین مرحله عصبانیت است. با گذشت زمان، انکار شما تبدیل به خشم می شود. خشم شما ممکن است به روش های گوناگون بروز کند. ضربه زدن و حمله کردن به مردم، واکنش های شدید به اتفاقات کوچک، حتی جیغ زدن و فریاد زدن. خشم یک واکنش عادی، طبیعی و قابل انتظار است که برای کاهش استرس و احساسات منفی ناشی از این



فهد اکبری کارشناسی ارشد روانشناسی



شعاره اول
زمستان ۹۵

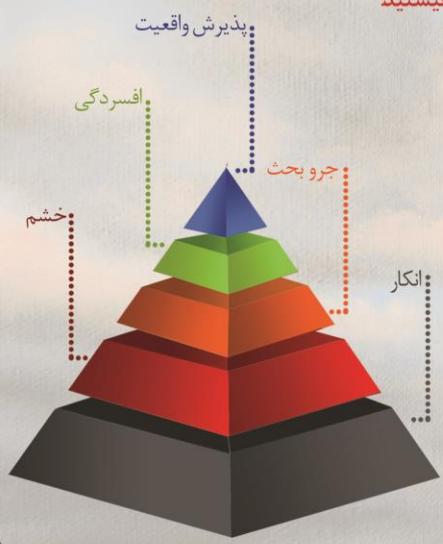


از مررت لجندی بخشن...

فشار و تنفس خود را رها کنید. گریه خوب می تواند باعث عبور شما از موانع شود و شما را برای روبرو شدن با آینده کمک می کند. در این صورت با پرشک خود مشورت کنید تا بتواند راههای درمانی را به شما توصیه کند.

۵- پذیرش واقعیت: پنجمین مرحله، پذیرش واقعیت می باشد. این بدان معنا نیست که شما از موقعیت پیش آمده راضی هستید؛ بلکه پذیرفته اید که این بیماری همراه شما است. ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا شما خود را به این مرحله برسانید. در نهایت شما ممکن است حس پذیرش این مسئله را احساس کنید پذیرش تشخیص یعنی شما برای حمایت از خود آماده هستید. احساسات دشوار به مرور زمان کم می شود. هنگامیکه درمان هایتان نتیجه بخش می شود و بهبودی نسبی شما شروع می شود احساس امیدواری در شما شکل می گیرد.

این نکته را به یاد داشته باشید تمام افرادی که در ارتباط با شما هستند از اعضاي خانواده تا پزشک معالج شما همه یک هدف واحد دارند و آن بهبودی شما است. شما تنها نیستید



برای کاهش استرس و احساسات منفی ناشی از این تشخیص رخ می دهد. سعی کنید تنفس و خشم خود را بازگو و ابراز کنید. درک این موضوع که عصبانیت یک واکنش طبیعی و بدلیل فشار روانی است می تواند به شما کمک کند. گاهی اوقات صحبت کردن با همکاران، اعضای خانواده و یا یک مشاوره در مورد عصبانیتتان بسیار مفید است زمانی که از عصبانیت خود صحبت می کنید می توانید مانع جمع شدن ناراحتی ها و فشارها در درونتان شوید.

۳- جرو بحث: سومین مرحله، جر و بحث است. این امر فعالیتی است که جهت به تعویق اندختن واقعیت به کار می برد. این مرحله امیدوار شدن است که شاید تشخیص ناتمام باشد. در این مرحله ممکن است احساس درمانگری را تجربه کنید. ممکن است برای بدست آوردن کنترل اوضاع تلاش کنید و سوالاتی از خود بپرسید از این قبيل که: چه می شد اگر من زودتر به دکتر مراجعه کرده بودم؟ شما هم همچنین ممکن است درباره پزشکان دیگر تحقیق و پرس و جو کنید به این امید که ممکن است مباحث متفاوت تری به شما بگویند و با درمان های بهتری برای شما انجام دهنند.

۴- افسردگی: چهارمین مرحله افسردگی است و معمولاً به وسیله‌ی غمگین بودن و نالمیدی مشخص می شود. افسردگی مرحله ای است که طی آن شما شروع به پذیرش واقعیت می کنید و بیماری خود را می پذیرید. افسردگی می تواند ملایم و با شدید باشد و همچنین از نظر مدت زمان متفاوت است و اگر خیلی طولانی شود بهتر است از افرادی که در این زمینه مهارت دارند کمک بگیرید. تفاوتی بین غم و افسردگی وجود دارد اما افسردگی غالباً در ادامه مسیر متوقف می شود. به خودتان فرست بدھید، احساس غم و اندوه در جهت رشد و پیشرفت شما کمک می کند. این حق شما است که احساس غم داشته باشید و آن را به روش های مختلفی که راحت هستید بیان کنید. زمانیکه تلاش می کنید غم و اندوه خود را نگه دارید گریه کردن به شما کمک می کند تا

از مرث لجندي بخش...

فیلم مُتَحَاشِّةِ کتاب مُعرِفَت



افسردگي، ناراحتی
و درنهایت اميد

فیلم ۵۰/۵۰
محصول (۲۰۱۱)

فیلم، داستان یک خبرنگار رادیو در سیاتل هست. او پس از احساس درد های مکرر در ناحیه ی بشت کمر به پزشک مراجعه کرده و نایاورانه تشخیص سرطان نادری را می گیرد.

بر اساس تحقیقاتی که می کند در می یابد احتماً زنده ماندش تنها ۵۰ درصد است. او روند یک بیماری را در کار عزیزانش طی می کند و درنهایت در کمال نایاوری خودش بهمود می یابد فیلم پنجاه/پنجاه یک فیلم واقع گرایانه و اجتماعی از فضای زندگی یک بیمار مبتلا به سرطان است. این فیلم در کنار ترس و اضطراب و ناراحتی، اميد را القامي کرد.

نقش اول فیلم برخلاف باور عموم پسر جوانی است که سیگار نمی کشد، مشروبات الکلی مصرف نمی کند، ورزش می کند اما به سرطان نادری مبتلا می شود که احتمال مرگ در آن بسیار بالاست. فیلم فرایند یک بیماری را نشان می دهد که اکثر افراد مبتلا به سرطان با آن مواجه شده اند.

در کنار طنز فیلم، سرطان و مشکلاتش در تمام مدت زمان فیلم مشهود است. فیلم در کنار نگاه واقع گرایانه اش به بحث سرطان و بیمار رفتارهای اطرافیان را نیز موشکافانه منعکس می کند. این موضوع بر این مهم تاکید می کند که رفتارهای اطرافیان فرد مبتلا به سرطان بیش از هرچیز حائز اهمیت است.



شعاره اول
زمستان ۹۵



شماره اول
زمستان ۹۵

از مرت لجندي بخش...

کتاب کی زمردن کم شدم (Dying to be me)

کتاب کی زمردن کم شدم توسط آنیتا مورجانی نوشته و محمود دانایی آن را به فارسی ترجمه کرده است.

این رمان که توسط نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۴ به عنوان پرفروش ترین کتاب شناخته شد، داستان زندگی خود نویسنده است.

او در سال ۲۰۰۲ به سرطان لنفوم مبتلا می شود و پس از چهار سال مبارزه سخت و طاقت فرسا با بیماری، سرطان تمام بدنیش را می گیرد و تمام اعضای بدنش از کار افتاد. در سال ۲۰۰۶ او به کمای عمیق فرو می روید.



در حالیکه
پژشکان منتظر پایان زندگی اش بودند، به طور غیرمنتظره ای از کما خارج شده در حالیکه هیچ نشانه ای هم از سرطان در بدنش وجود ندارد.

او که تجربه‌ی نزدیک خود از مرگ را در این کتاب بیان می‌کند، می‌گوید: «این تجربه آغاز و انتهای مشخصی نداشت و شبیه به هیچ یک از تجربیاتم نبود. در این واقعیت که جوهر ذاتی ما از عشق است، مهم‌ترین درسی بود که از این تجربه آموختم، چون به من توانایی بخشدید تا از تمام ترس‌هایم آزاد شوم و کلیدی بود که زندگی‌ام را نجات داد».

آنیتا



از مرت بندی بخش...

پاییز ۱۳۹۵

موسسه خیریه نور در فعالیت های

این فعالیت ها.

نشست ها، کنگره ها و جشن ها در تهران و شهرستانها با هدف آگاهی رسانی، دانش افزایی، شادی بخشی و ... ویژه بیماران مبتلا به سرطان، متخصصان فعال در این حوزه و خیریه های همکار بوده است.



شعاره اول
زمستان ۹۵

شرکت در سومین همایش عشق و امید بیماران سرطان پستان
۱۳۹۵ مهر ماه ۸

سومین همایش عشق و امید بیماران سرطان پستان به همت موسسه سرطان پستان برگزار شد. هدف این همایش افزایش آگاهی برای کنترل سرطان پستان در بین زنان بوده است. موسسه خیریه نور در این همایش غرفه ای جهت اطلاع رسانی درخصوص فعالیت های خیرخواهانه خود داشت.



شرکت در اولین کنگره بین المللی کلینیکال آنکولوژی
۱۹ آبان ماه ۱۳۹۵

اولین کنگره بین المللی کلینیکال آنکولوژی با حضور متخصصان، پژوهشگران مرتبط، رئیس دانشکده بیهوداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، رئیس کمیسیون بیهوداشت مجلس، معلومن درمان وزارت بیهوداشت مدیر عامل سازمان بیمه سلامت و ... برگزار شد.

موسسه خیریه نور در کنار سایر موسسات خیریه غرفه ای درخصوص اطلاع رسانی و آگاه سازی سرطان و فعالیت های خیریه ای این مرکز داشته است.



از مرث لجندی بخش...

کنفرانس سرطان غرب آسیا ۲۷ الی ۲۹ آبان ۱۳۹۵



شماره اول
زمستان ۹۵

این همایش با حضور پزشکان و اساتید برجسته سرطان و سایر رشته‌های علوم پزشکی و گردآوری آخرین نتایج تحقیقات علمی جامعه پزشکی بین المللی و ایران، برگزار شد. زمینه شارکت و همکری صاحب نظران و مستachsen رشته‌های مختلف و دیگر مجموعه‌ها و سازمان‌هایی که می‌توانند به نفع‌هایی در برنامه مبارزه با سرطان موسسه خیریه تأثیرگذار باشند، فراهم گردید. در ضمن موسسه خیریه نور در راستای ماموریت آموزشی خود به عنوان حامی اصلی کتاب کنفرانس عمل کرد. این کتاب دربرگیرنده مجموعه چکیده مقالات و سخنرانی‌های کنفرانس سرطان غرب آسیا می‌باشد.



جشن شب یلدا در بیمارستان رسول اکرم(ص)

۱۳۹۵ ماه آذر

موسسه خیریه نور به مناسبت شب یلدا برنامه‌ای را مخصوص بیماران سرطانی در بیمارستان رسول اکرم(ص) در پخش شیمی درمانی موسسه خیریه نور برگزار کرد. در این برنامه هنرمندانی چون: جناب آقای سیامک اشعریون، جناب آقای شهاب اشعریون، جناب آقای سروش حمشیدی و دو مانکن زنده حضور داشتند. ۵۰ بسته‌ی بهداشتی به بیماران سرطانی توسط خیرین و اسپانسرهای این برنامه اهدا شد.



افتتاح بخش شیمی درمانی بیمارستان شهید رحیمی خرم آباد

۱۳۹۵ ماه آذر

یکی از اهداف موسسه خیریه نور تجهیز و ساخت بخش شیمی درمانی بیمارستان‌ها در شهرهای مختلف ایران است. با توجه به اینکه یکی از دفاتر موسسه خیریه نور در خرم آباد است، در این پاییز این خیریه با حضور مدیر عامل، اعضای هیئت مدیره و هیئت امنی خیریه، مسئولان دانشگاه علوم پزشکی استان، شهردار خرم آباد، رییس بیمارستان شهید رحیمی و... بخش شیمی درمانی بیمارستان شهید رحیمی خرم آباد را افتتاح کردند. این بخش درای ۱۳ تخت برای شیمی درمانی بیماران سرطانی و ستری است. شیمی درمانی در این بخش کاملاً رایگان سوده و سایر خدمات نیز مانند خدمات دارویی، رادیولوژی، آزمایشگاه با هزینه‌ای ندنگ برای کمک به حال بیماران سرطانی تحت پوشش خیریه نور ارایه می‌شود.



۲۳

www.noor-charity.com

از مررت لجندی بخچ...

کیانا نقی خان
کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی

چگونه باید به کودک خود بگویید: “من سرطان دارم.” صداقت بهترین سیاست است

خانواده به وجود خواهد آمد، آماده کند. عدم تغییر در فعالیت های روزمره به کودکان آرامش می دهد. ازین رو آنها برای آنکه با تغییرات غیرقابل پیش بینی سرطان و آنچه در خانه و خانواده شان در حال وقوع است، آماده شوند نیازمند کمک و آگاهی هستند.

کودکان زیر ۸ سال تنها نیاز دارند که توضیحات ساده ای را بشنوند و این توضیحات برایشان تکرار شود. آنها نیازی به دانستن جزئیات ندارند، در حالیکه نوجوانان (بین ۸ تا ۱۲ سال) احتیاج به اطلاعات بیشتری دارند. نوجوانانی که در حال امتحان استقلال و مهارت های خود هستند، نگرانی های بیشتر و متفاوت تری را نسبت به کودکان ۵ ساله ای که والدینشان تنها برطرف کننده نیازهای اولیه شان هستند، دارند.

همه ای کودکان نیاز دارند اطلاعات اولیه زیر را بدانند:
- نام سرطان: همانند سرطان پستان، روده و ...
- قسمتی از بدن که سرطان با آن درگیر است
- چگونه سرطان درمان می شود؟
- زندگی آنها چگونه تحت تاثیر قرار می گیرد؟

در ابتدا، زمانی را برای صحبت با کودک انتخاب کنید که فضای ساکت و بی سر و صدا باشد. شما ممکن است بخواهید با هر یک از کودکاتتان به صورت خصوصی و با توجه به سن و درک او صحبت کنید. این موضوع همچنین می تواند به شما کمک کند که واکنش های کودکتان را مورد ارزیابی قرار دهید. کودکتان نیز ممکن است علاقه داشته باشد سوالاتی را از شما بپرسد که این کار در



یک فرد بزرگسال با حضور در جامعه، نقش های متعددی را بر عهده می گیرد. این نقش ها می توانند نقش همسری، نقش فرزندی، نقش پدر و پا مادر باشد. بر عهده گرفتن نقش های مختلف برای فرد، وظایف و مسئولیت های متفاوتی را به همراه دارد. زمانیکه فرد صاحب فرزند می شود، مسئولیت هاییش به مراتب بیشتر می شود. او در مقابل فرزندش مسئول است. در کنار تمام نقش هایش یک وظیفه مهم دارد که آن والدگری است. حال گاهی یکی از والدین با بیماری ای مواجه می شود که زمان بر، هزینه بر، پر درد و رنج است و ظاهرش را به طور کل تغییر می دهد. کودکی که با این اتفاق و تغییرات مواجه می شود، در درجه ای اول می ترسد، سردرگم می شود و نمی داند چه اتفاقی در شرف وقوع است. دانش فرد مبتلا به سرطان در رابطه با چیزی بخوبه با کودک خود و توضیحاتی که باید و باید به کودکش ارائه دهد بسیار حائز اهمیت است.

سن یک فاکتور مهم در تشخیص این موضوع است که چه چیزی را و تا چه اندازه باید برای کودک شرح دهید. مطرح کردن واقعیت باید در سطح درک و فهم کودک باشد تا او را برای تغییراتی که در



شعاره اول
۴۵



از مررت لجندی بچش...

توضیح دهید که سرطان مانند سرماخوردگی قابل انتقال نیست، پس می تواند شما را بغل کند و یا ببوسد. کودکتان را مطمئن کنید که حتی اگر پدر یا مادر مبتلا به سرطان نمی تواند زمان زیادی را با او بگذراند اما همچنان او را دوست داشته و از او امراقبت می کند. شما ممکن است نیاز داشته باشید که این مطالب را بیش از یکبار خاطر نشان کنید.

آگاه باشید که :

- گاهی اوقات رفتارهای شیطنت آمیز وغیر معمول کودک می تواند نشان دهنده ناراحتی او باشد.
- روزانه توضیحات کوچکی در رابطه با سرطان خود به او بدهید.
- سعی کنید برای کودکتان تصویری کلی از روند بیماری بسازید.
- بیماری و اتفاقات مربوط به آن را به صورت یک راز نگه ندارید زیرا حتی کودکان خیلی کوچک نیز احساس می کنند چیزی ایراد دارد.
- یادتاز باشد که تصویری که آنها خواهند داشت به مراتب برایشان از واقعیت ترسناک تر است.
- یادتاز باشد عدم اطلاع کودک از بیماری یکی از والدینش شرایط درک فضای خانه را برایش سخت تر می کند.
- در پاسخ به سوالاتی که جوابش را نمی دانید به راحتی به کودکتان بگویید نمی دانم.
- در صورت لزوم به یک مشاور مراجعه کنید.
- همه چیز را یکجا به کودکتان نگویید.
- اگر احساس می کنید این موضوع وضعیت تحصیلی کودکتان را تحت تاثیر قرار می دهد، با مشاوران و یا مدیر مدرسه جلسه بگذارید و شرایط را برایشان توضیح دهید. بدین صورت کودکتان در محیط مدرسه بیشتر احسان را حاصل و امنیت می کند.



شرح تغییرات غیر قابل پیش بینی

سرطان به کودک مستلزم آگاه کردن است.

حضور دیگران برایش سخت باشد. قبل از شروع گفتگو اطمینان حاصل کنید که زمان کافی برای پاسخگویی به سوالات را داشته باشید. زنگ تلفن را قطع کنید، موبایلتان را در حالت بی صدا قرار دهید، زیر گاز را خاموش کنید و ... بگذارید کودکتان احساس امنیت و آرامش کند. پاسخ سوالات را بر اساس درک کودکتان بدهید. پاسخ ها باید جدی و قابل تأمل باشد.

به کودکان (تا ۸ سالگی) می توان گفت: «(بدن از بخش های مختلفی تشکیل شده است. زمانیکه فردی سرطان می گیرد بدین منظور است که بخشی از بدنش چهار مشکل شده و یا دیگر کار نمی کند). کودکانی با سن بالاتر، اغلب بالای ۸ سال، ممکن است تفاوت های پیچیده تر را بهتر درک کنند. آنها ممکن است بخواهند تصویری از سلول های سرطان را ببینند و یا درباره آن و نحوه ای درمان آن بخواهند. مجدد، آنها را تشویق کنید که هر سوالی که دارند را از شما بپرسند.

همهی کودکان نسبت به سرطان و یا هر بیماری ای که یکی از والدینشان و یا هر دوی آنها را گرفتار کند، نگران می شوند. آنها اغلب فکر می کنند فعالیتی که مرتكب شده و یا نشده اند سبب بیماری والدینشان شده است.

همهی ما می دانیم که این واقعیت ندارد.

کودکان تخیلات بسیار قوی و تفکری خود معوردارند. آنها فکر می کنند مرکز جهانند و تمام آنچه می خواهند به وقوع خواهد پیوست. پس زمانیکه یکی از والدین بیمار می شود، کودکان اغلب احساس خود مقصربندهای کرده و خود را سرزنش می کنند. کودکان اغلب این را به شما نمی گویند، بنابراین فکر خوبی است که آنها را از این بابت مطمئن کنید. والدین می توانند از جملاتی نظریه: (پرشک گفته است که در خصوص سرطان من هیچ کسی مقصرب نیست) استفاده کنید. برای کودکتان



از مررت لجندي بخش ...

کميانتقى خان
دانشجوی كارشناسى ارشد مشاور خانواده

او قهرمان زندگى من است



شماره اول
رمضان ۹۵

گرفت و اشک از چشمانم جاری شد. به خيلي احتمال ها فکر کدم.

در اين افكار غوطه ور بودم که مادرم پرسيد: حالت خوبه عزيزم؟ صورتم را به سمت صدایش برگرداندم، سرش تقریبا طاس شده بود. شانه هایش افتاده و تکیده بود و صورتش رنجور و پیش شده بود. به چشمانش نگاه کردم، همان چشماني که دریجه روحش بودند، همان چشماني که عکس خانوادگي مان را روشن کرده بود. در همین لحظه در قلب احساسی روشن شدکه اتفاق خوبی خواهد افتاد. حرفی به مادرم نزدم اما انگار که ذهنم را خوانده باشد، گفت: ما از پس اين اتفاق بر می آييم.

پس از آن مطمئن شدم که او از پس اين بيماري بر می آيد. با وجود ظاهر خسته و از بين رفته مادرم، با وجود اينکه سرطان موها و انژري و حتى لبخندش را از او گرفته بود، می دانستم که تواناسته روحش را از او بگيرد چون روح او متعلق به خانواده اش بوده و روح يك انسان هیچ وقت سرطان نخواهد گرفت.

وقتی متوجه شدیم مادرم، روح و توان و قدرتمنش را برای من و پدرم به مبارزه می کشد، مانیز باید مقابلا همین کار را انجام می دادیم. مادرم یا ما، به تنهایی در نبرد با سرطان موفق نمی شدیم، تنها راه عبور از این جاده سخت این بود که هر روز بيشتر همديگر را دوست داشته باشيم. سرطان سعی می کند عشق را گرفته و نالميدان کند؛ ولی سرطان اجازه ندارد به عشق و دوست داشتن و روح آمها دست بزند.

ده سال از تاریخي که متوجه شدم مادرم سرطان پستان دارد گذشته است. بعد از گذراندن دوره ای سخت اکنون کاملا سالم است. برای من نيز دریجه ای جدید از زندگي باز شد.

سال آخر دبیرستان راهم گذراندم و از مادرم یاد گرفتم برای قهرمان شدن باید بر هر امر سخت و ناخوشایندی چيره شد. مادرم هميشه قهرمان من است و خواهد ماند.

سال آخر دبیرستان، سال انتخاب دانشگاه بود. در اين سال بيشتر بچه ها مشغول درس و برنامه ريزی برای آينده شان بودند. **آنها مادری که سرطان پستان داشته باشد را نداشتند.**

من شبيه هیچ کدام از بچه ها نبودم. با دوستم به خانه رسیدم و در را باز کردم. پدر و مادرم با چهره ای بهت زده و پراز غم در آشپزخانه نشسته بودند. با صدای در، مادرم به سوي من چرخید و قيل از آنكه چيزی پيرس گفت: من سرطان دارم. ناخودآگاه پرسيدم: خوب خواهی شد؟ گفت: اميدوارم.

بهت زده به سمت اناق خوابم رفتم. دائما در ذهنم می گفتم چرا مادر من؟ او که بهترین مادر دنیاست دائما با خودم تکرار می کردم، کسي با سرطان پستان نمی ميرد. باشروع پرتو درمانی و شيمي درمانی تمام لحظات زندگي من تيره و تار شد. مادرم سعي می کرد با وجود سوختگي هاي ناشي از پرتو درمانی کثار بيايد و باز فعاليت هاي روزانه را از سر بگيري. **اما او ديجر شببه مادر من نبود. ريزش موهای زيبايش شروع شده بود و چشمانش گود رفته بود.**

به عکس مادرم که لبخند زده بود خيره شدم. خيلي وقت بود اينطوری لبخند نزده بود. صورتش توسي عکس می درخشيد و نگاهم به چشمهای پراز زندگی مادرم افتاد. همان چشم هايي که باعث روشني زندگي مان بود آنگه واقعا چشمهای دریجه ای به روح و درون انسان ها بود. پس قدر روح وجود مادرم روشن و بزنور بود. همچنان داشتم به عکس خانوادگي مان نگاه می کردم. زملائي که همه خوشحال تر بودیم و لبخند به لب داشتیم بدون اينکه اهميتي به اتفاقات مختلف دنیا بدھيم، کاش در آن لحظه می ماندیم. دوباره و چندباره به عکس نگاه کردم ... به پدرم ... به مادرم، در همان لحظه، يك احتمال از ذهنم رد شد که شاید در عکس بعدی فقط دونفر باشيم، بعض راه گلوبم را

از مررت لجندی بخش...

موسسه‌ی خیریه نور

تحقیق یک روایا برای بیماران مبتلا به سرطان



شماره اول
زمستان ۹۵

هنگامی که دریچه‌ای

جدید در زندگی ات باز می‌شود، فرقی نمی‌کند خوب است یا بد، دیدی پیدا می‌کنی به وسعت افق و ذهن

نمی‌داند به کدام سو پرواز کند. یکی از این دریچه‌ها، شنیدن خبر بیماری است...

اما حکایت ما، حکایت دیگری است. حکایت دغدغه‌ها و چالش‌ها...

با خود فکر کردیم، فردی که خبر بیماری اش رامی شنود، آن هم از نوع سرطان، قدم به قدم پیش می‌رود تا
موانع را پشت سر بگذارد، مبارزه کند و پیروز این میدان شود.

اما به تنهایی پیمودن این راه، سخت است. نوع بیماری را تشخیص می‌دهد و راههای درمان رامی یابد، حال باید
فکر هزینه‌های درمان باشد، فکر مسافتی طولانی تا به یک مرکز درمان برسد. شاید از جنوب کشور می‌آید، شاید
هم شمال و یا غرب.

از همه سخت تر جایی ندارد، جایی مناسب، غذا را چه کند، اگر همراهی داشته باشد چه؟ هزینه‌ی دارو و شیمی
درمانی و ... را چه کند؟

موسسه‌ی خیریه نور، موسسه‌ای غیر دولتی، غیر انتفاعی و خیریه‌ای در جهت کمک به بیماران مبتلا به سرطان در
سال ۱۳۹۳ به کمک جمعی از علاقه‌مندان، متخصصان و خیرین تأسیس شد. این موسسه در سطح ملی مشغول به
فعالیت است و در شهرهای بندر عباس، خرم آباد، پاسوج و شیراز دفاتر دارد که این شعب سالیانه در حال افزایش است. دفتر
مرکزی این موسسه، نقاهتگاه و یک بخش شیمی درمانی در تهران واقع است. هر شهرستان نیز بنا بر نیاز سنجی‌های انجام
شده بخش‌های مختص به خود را دارد.

در این شماره‌ی فصلنامه به تفصیل به شهر تهران و بخش‌های مختلف واقع در این شهر می‌پردازیم.



دفتر مرکزی موسسه‌ی خیریه‌ی نور در
تهران، خیابان ولی‌عصر، نرسیده به میدان ونک،
نشیخ خیابان بیستم، پلاک ۲۴۵۳، طبقه‌ی سوم
می‌باشد.

مستولین تمام بخش‌ها در این دفتر مرکزی مستقر هستند و تمام
بیماران برای تشکیل پرونده، دریافت کمک هزینه‌ی درمان و دارو،

دربافت نامه‌ای برای استقرار در نقاهتگاه و ... به این دفتر مراجعه می‌کنند. تمامی پرسنل

موظف و داوطلبین مجموعه در این دفتر در بخش‌های مختلفی چون مددکاری، روانشناسی،
اداری و دفتری، روابط عمومی، گرافیک، تبلیغات، فلک، پتر تسلیت، آموزشی-پژوهشی و ... مشغول به

فعالیت هستند. این دفتر به عنوان ستاد مرکزی مدیریت دفاتر در سراسر کشور را نیز عهده دارد.

بیمارانی که می‌خواهند خدمات دریافت کنند می‌توانند شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۹ تا ۱۶ به دفتر مرکزی
و یا دفتر مددکاری واقع در بیمارستان رسول اکرم (شهر آر) مراجعه کنند.



۲۷

www.noor-charity.com



فرد مبتلا به سرطان در کنار تمامی مشکلات، هزینه ها و درد ها، فکری نگران و دل مشغولی های فراوانی نیز دارد. اگر ساکن شهرستان باشد و به ناچار برای درمان مجبور به ترک شهر خود شود، علاوه بر هزینه هایی که باید متقابل شود، نمی داند کجا و به چه مدت باید ساکن باشد. حال تصور کنید کوکی نیز همراه خود داشته باشد ...

وجود مکانی امن برای اسکان، تغذیه ای مناسب و خیالی راحت در کنار درمان سرطان بسیار حائز اهمیت است. موسسه‌ی خیریه‌ی نور برای راحت کردن خیال و دغدغه‌ی بیماران، با همکاری نیکوکاران نیک اندیش جناب آقای اردشیر بندری و سرکار خانم مریم صدر که ساختمانی را به این مهم اختصاص داده اند، بیمارسرایی را در محدوده خیابان سمیه مجهر کرده است. این بیمارسرا دارای ۸ اتاق با امکاناتی قابل قبول است.

سه وعده‌ی غذایی در این مهمناسرا زیر نظر متخصصان تغذیه به صورت رایگان به بیماران و همراهانشان عرضه می شود. بیماران می توانند با خود یک همراه نیز داشته باشند. بیماران برای استقرار در بیمار سرا کافی است با در دست داشتن مدارک به مدد کاری دفتر مرکزی موسسه خیریه‌ی نور واقع در میدان ونک مراجعه کنند.



بخش شیمی درمانی بیمارستان رسول اکرم (ص) تجهیز شده توسط موسسه خیریه نور خدماتی رایگان برای بیماران سرطانی

شیمی درمانی یکی از مهم ترین و اولین درمان های سرطان است. این درمان علاوه بر درد، هزینه های گزاری نیز برای بیماران مبتلا به سرطان دارد.

موسسه‌ی خیریه نور در بیمارستان رسول اکرم واقع در منطقه‌ی شهرآرای تهران بخشی رامختص به شیمی درمانی سربازی به صورت رایگان تجهیز کرده و در اختیار بیماران بی بضاعت و کم بضاعتی که توسط مددکاری موسسه نور تایید می شوند قرار داده است.

هزینه‌ی شیمی درمانی، رادیولوژی، آزمایشگاه و پزشکی هسته ای در این مرکز ۱۰۰ درصد برای بیماران مبتلا به سرطان بی بضاعت و کم بضاعت تحت پوشش موسسه خیریه‌ی نور رایگان است.

این موسسه همچنین درصد تخفیفی را برای داروهای بیماران در نظر گرفته است.



Noor Cancer Charity

شرکت Nature & Gifts حامی بیماران مبتلا به سرطان

Winter 2017 • Vol. 1 • No.1 •



امگا ۳
FISH OIL +
1000 mg
ویتامین D3
Vitamin D3
1000 IU

SEVEN 7 OCEANS



موثرترین و با کیفیت ترین مکمل
ویتامین D3 به همراه امگا ۳
محصولی از کمپانی سون اوشنز آمریکا



فائد جیوه و کلسترول
NO MERCURY, NO CHOLESTEROL



MEG-3



Nature & Gifts

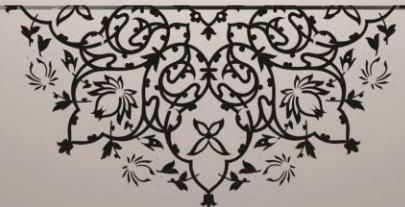
دارای مجوز از سازمان غذا و داروی ایران
تولید و بسته بندی در ایالات متحده آمریکا

با ما تماس بگیرید. ما پاسخگوی سوالات شما هستیم
۰۲۱-۸۸۱۰۴۵۳۵-۷ www.seven7oceans.ir info@vltavitrin.com



موسسه خیریه نور در راستای حمایت از بیماران مبتلا به سرطان، اقدام به تهییه بنر برای ارسال به مجالس ترحیم نموده است. لازم به ذکر است درآمد حاصل از ارسال بنر صرف درمان بیماران مبتلا به سرطان نیازمند می‌شود.
برای سفارش تلفنی در ساعات اداری (۹ الی ۱۷)
با شماره‌های ۰۲۱۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۰۲۱۸۸۱۹۷۸۸۱ تماس حاصل فرمایید.

www.noor-charity.com





از مردم
به نیازی بخواهی



نور

شماره ثبت: ۳۴۸۰۷
پروانه فعالیت: ۱۰۸۵۸۵

دستافت را در دستان ما بگذار، فرقی نمی کند در دور دستی یا همین حوالی،
ما همه جا کنار قلیاهای مهربان و رنجور هستیم.
فقط کافیست چشم باز کنی و نام ما را بخوانی...
خواهی دید که کنارت ایستاده ایم در تمام ایران، با باری همدیگر
صحبی روشن را نظاره گر خواهیم شد، در هر کجا که باشیم نور خواهد تایید.



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به

میدان ونک، نبش کوچه بیستم، پلاک ۲۴۵۳، طبقه ۳

تلفن: ۸۸۱۹۷۸۸۱ - ۸۸۱۹۷۸۶۷

فاکس: ۰۹۰۱۸۳۱۵۲۳۰

همراه:

136,772,797136,772,797