



- دخترم! پسرم! من سرطان دارم ...
- سرطان شروع یک زندگی جدید است
- حفظ باروری در بیماران سرطانی
- بیماری هیچ دو انسانی مشابه نیست
- بیشتر سرطان های خون دوران کودکی پهلو بود پیدا می کنند

سال دوم، شماره چهارم، زمستان، ۱۳۹۶

فصلنامه داخلی موسسه خیریه نور



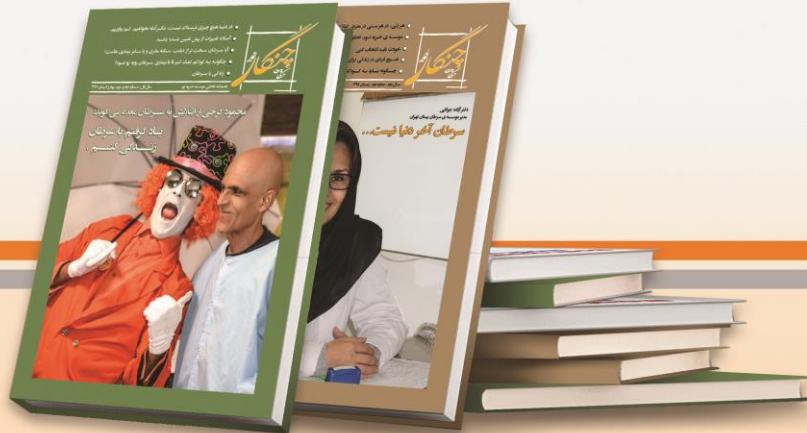
مهران اصغری در فضای
مجازی از چهارمین
سرطانش می گوید:

سرطان شروع یک
زندگی جدید است



موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور با هدف اطلاع رسانی، آگاهی بخشی، پیشگیری، تجهیز و حمایت درمانی از بیماران مبتلا به سرطان، در سال ۱۳۹۳ آغاز به کار کرد. این مجموعه موسسه ای است خیریه، خودجوش، غیرسیاسی، غیردولتی و غیرانتفاعی که با همت والای خیرین و با تکیه بر مشارکت و حمایت اقشار مختلف مردم از طریق حمایت‌های مالی و معنوی اداره می‌شود.

نشریه "حکایت چنگار نور" با هدف اطلاع رسانی، آگاهی بخشی به افراد مبتلا به سرطان، خانواده‌های ایشان و عموم جامعه منتشر شد. در این نشریه هدف برآن است تا علاوه بر اطلاع رسانی، دانش جمعی را درخصوص سرطان بالا برده و به افراد مبتلا یاد داد که می‌توان با سرطان نیز زندگی کرد و حتی کیفیت زندگی را بالا برد. همکاران و هیأت تحریره این نشریه مشکل از افراد متخصص در حوزه‌های مختلف پژوهشکی، روانشناسی، تغذیه، مددکاری، مشاوره و ... است که می‌کوشند مطالبی به روز و علمی را برای خوانندگان تهیه و تدوین کنند.



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولی‌عصر، نرسیده به
میدان ونک، نبش کوچه بیستم، پلاک ۲۴۵۳، طبقه ۳
شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۸۱

پذیرای مطالب علمی، پیشنهادها و نقدهای شما هستیم

w w w . n o o r - c h a r i t y . c o m
i n f o @ n o o r - c h a r i t y . c o m
n o o r c h a r i t y @ g m a i l . c o m



از مرت بندی بخش ...

شناختن

شناختن



شماره سوم و چهارم
پس ازبر و زمستان ۹۶

صاحب امتیاز: موسسه خیریه نور
مدیر مستول: یوسف جزپیری
شورای سردبیری: حامد محسن،
کیانا تقی خان، هادی کمالی
هیئت تحریری: دکتر آزاده جولاوی،
دکتر علیرضا رضوانی، حامد محسن
کیانا تقی خان
گرافیست و صفحه ارائه: شکیبا مرادخانی
ویراستار: مهران بی پروا
همکاران این شماره: مريم افروزی،
کبری جعفری میثاق جمشیدی،
کیما معین انشاری، مهرنوش اقدسی،
صفد کیهانی، سالار جوکار، نسرین مهرابی،
پرساشمشیری پور، فاطمه حسنلو،
ملده اسکندری

سخن مدیر مسول
سخن سردبیر
دخترا پسر امن سلطان دارم...
مدیر استرس ناشی از سلطان
ذلیکه اطراقیتان به سلطان مبتلا می شوند
سلطان شروع یک زندگی جدید است
بیماری هیچ دو انسانی مشابه نیست
مصاحبه با دکتر دسانکوییان
حفظ باروی در بیماران سلطانی
مراحل برخوداری از خدمات مددکاری
موسسه خیریه نور
بیشتر سلطان های خون دولن کودکی پیشود
پسندامی کنند امصاحبه با دکتر محمد
فرانوش
آنچه باید درباره شیعی درمانی، تغذیه مناسب و
مشکلات غذا خوردن بدانیم
واحد قلک موسسه خیریه نور
معرفی فیلم و کتاب
پسازیهونی و گذر از روزهای سخت سلطان افراهموش
نکید (اصحابه باعییرضا جلالی تبار)
ووه پنیرش بیمار در موسسه خیریه نور
گزارش واحد مددکاری در فضل پاییز
شرکت NIT در یک نگاه
معرفی اسپانسر های موسسه خیریه نور



سخن میرسول یوسف جزپری



در دنیای امروزی و با توجه به رقابت فشرده، سازمانها برای نیل به اهداف خود و کسب موفقیت، نیازمند ابزارهای جدید و گاه مفاهیم به روز شده میباشند. "شفاقیت" از جمله مصادیق این مقوله است که در تحولات سازمانی عصر حاضر، برای کسب رضایت ذینفعان، نیاز به آن پیش از احساس میشود. به طور کلی شفاقیت سازمانی مفهومی است که در تعامل ذینفع با سازمان و در سایه همکاری صادقانه مورد نیاز طرفین، در قضایی باز حقوق میشود.

از نظر لغوی شفاقیت، امکان دیدن اجزا و جزئیات درون یک پیز است که این مفهوم در سازمان، به قابلیت دسترسی به اطلاعات اطلاق میشود. شفاقیت سازمانی موجب میشود که اطلاعات کافی درباره عملکرد، تصمیمات و وضعیت موجود سازمان به طور قابل فهم در اختیار ذینفعان قرار بگیرد. برای دستیابی به شفاقیت در یک سازمان، استقرار ابزارها و طی مراحلی لازم است تا بتوان امکان دسترسی سریع و سهل به اطلاعات فراهم آید. سازمان باید بتواند از نیازهای ذینفعان خود آگاه بوده و به آنها پاسخگو باشد. از سوی دیگر فرآیندها، تصمیمات و عملکردهای مرتبط را با آنها در میان گذارد. از الزامات شفاقیت پاسخگویی است. ارزش افرینی برای سازمان و مجموعه را از دستاوردهای شفاقیت میتوان نام برد چرا که با ظهور شفاقیت و به دلیل افزایش اعتماد، مشارکت ذینفعان در راستای نیل به اهداف سازمان بیشتر میشود. همین امر ضمن سرعت بخشیدن به حرکت مجموعه، پیشرفت، توسعه و نیز رشد خدمات و اقدامات را به دنبال خواهد داشت.

در سازمانهای مردم نهاد و به خصوص مجموعه هایی با رویکرد خیریه ای، اهمیت شفاقیت دوچندان میباشد. جلب اعتماد ذینفعان در خیریه ها اعم از نیکوکاران و نیز کمک گیرندگان، از مهمترین و کلیدی ترین مسائل در اینگونه موسسات میباشد. وجود شفاقیت در میزان کمکهای جمع اوری شده و نیز نحوه هزینه کرد این منابع، ضمن اطمینان بخشی به نیکوکاران، نقطه قوت و امیدی در دل آنان ایجاد میکند تا با آگاهی از موثر بودن کمک و هدیه، نقش خود در گره گشایی از مشکل هموطن خود را به خوبی لمس کنند که این خود موجبات آرامش درونی، تزریق اسراری مثبت و طراوت بخشی در جامعه و نیز افزایش مشارکت مردم در کمک رسانی را فراهم خواهد آورد. از سوی دیگر با وجود شفاقیت در موسسه خیریه، فرد کمک گیرنده نیز با اطلاع کافی از نوع و میزان خدمات مجموعه، با رضایت قلبی کمکها را دریافت و با امید بیشتر به مسیر زندگی خود ادامه خواهد داد.

البته وجود قوانین و الزام جاری شدن آن در سطح این موسسات و همچنین نقش دستگاههای نظارتی میتواند مکمل فرآیند شفاقیت در موسساتی باشد که قصد ندارند بصورت داولطلبانه این مهم را در سازمان خود جاری سازند. در همین راستا و با علم به اهمیت شفاقیت، "موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور" از آغازین روز فعالیت، شفاقیت عملکردی را در کنار مواردی چون "حفظ عزت و حرمت یاری گیرندگان"، جزو ارزشهای سازمانی خود برشمرده و دستیابی به آن را بخشی از اهداف راهبردی خود تعریف کرده است. ایجاد زیرساختهای لازم برای ثبت کلیه فعالیتها و عملکرد مالی، این امکان را فراهم نموده است تا علاوه بر ردگیری و تعیین میزان اثر هر کمک اعم از نقدی و غیر نقدی، دریافت کمکهای هدفدار برای منظور خاص با گزارشات مشخص نیز مقدور باشد که خود از مصادیق شفاقیت میباشد. بنیانگذاران و مدیران موسسه خیریه نور بر این باورند که کمکهای نیکوکاران، ولو بسیار اندک از نظر مقداری، امانتی است نزد موسسه، که حفظ این امانت و هزینه کرد صحیح و مناسب آن اولین وظیفه و مسؤولیت آنان است.



سخن سرد بیرکلانا تتمی خان

سرطان؛ این درد مشترک ...

این روزها همه‌ی ما، خواه ناخواه زمان زیادی از روزمان را در فضای مجازی می‌گذرانیم. فضایی که موافقان و مخالفان زیادی دارد و چه بخواهیم چه نخواهیم عضو جدایی ناپذیر زندگی همه‌ی ما شده است. شاید نقش فضای مجازی در اطلاع‌رسانی و انتقال اخبار و داده‌ها، پر رنگ‌تر از سایبر ابزارهای ارتباطی باشد.

اما جدا از بحث خبررسانی و استفاده‌های تفتنی و تقریحی از فضای مجازی، این روزها برخی افراد، زندگی، تجربیات و رویکردهای خود را در این فضاهای بین مخاطبان مجازی به اشتراک می‌گذارند؛ مخاطبانی که کم هم نیستند و آنها را در تجربیات تلح و شیرینشان همراه می‌کنند. یکی از آن دسته افراد شاید افراد مبتلا به سرطان باشند. کسانی که تابوی بیماری، همیشه شاد بودن و حفظ ظاهر را می‌شکنند و دیگران را صادقانه در این مسیر سخت به همراهی فرامی‌خواهند.

این اشتراک‌گذاری از نشان دادن ریش موهایشان، تجربیات دردنک شیمی‌درمانی و پرتو درمانی‌های مکرر گرفته تا حال خوبشان، امیدشان و نگاه مثبتشان به آینده. همراه کردن دیگران در این مسیر شاید چندین حسن بزرگ داشته باشد:

مهم ترین اتفاق می‌تواند تغییر نگاه افراد به پیرامون خود و پذیرفتن این نکته باشد که بیماری‌ای مانند سرطان برای هر کس می‌تواند اتفاق افتد. دیگر آنکه افراد مبتلا به سرطان هم مانند همه‌ی ما به زندگی روزمره‌شان ادامه می‌دهند و سرطان هرچند ممکن است انرژی زیادی از آنها بگیرد اما آنان را متوقف نمی‌کند. از دیگر محسنین فعالیت‌های افراد مبتلا به سرطان در فضای مجازی و به اشتراک گذاری تجربیاتشان، حضور دوباره در اجتماع و لو به شکل مجازی است که باعث می‌شود اطرافیان بیمار یاموزنند که برای همدردی کردن، همراه بودن و همدم بودن با غریبه‌ای آشنا، لزومی به ترحم نیست.

این مهمترین ویژگی فضای مجازی برای همه ماست. فضای مجازی در کنار تمام معایش به ما کمیک می‌کند تا یاد بگیریم چگونه می‌توان همدرد و همراه دیگران بود بدون آنکه فرد لزوماً از اقوام و یا خانواده‌مان باشد. این اتفاق کمک می‌کند تا شاید برقسپ زدن و قضاوت کردن افرادی که به هر دلیلی با ما نقاوت دارند، روزبه روز کمتر و کمتر شود.



دخترم! پسرم! من سرطان دارم ...

بهرانی قرار دارد
بسیاری از این سؤالات بی پاسخ
می ماند و بعض اما اطلاعات غلط.
کودکان دچار سردرگمی بیشتری می شوند.
بعضی از اطرا فیان کودک به علت عدم آگاهی
کافی، چنین می پندارند که با کودک در این زمینه حرفی
نزنند تا کودک آسیب روانی نبیند. اما باید دانست که حرف
نزنید با کودک و توضیح ندادن به موقع بیش از توضیح
دادن آسیب می رساند.

برای جلوگیری از بروز چنین پریشانی های روانی برای کودک،
بهترین راه این است که با توجه به سن و ویژگی های کودک، در حد
فهم او مسأله برایش توضیح داده شود. حتی بیشنهاد می شود که
قبل از توضیح دادن، اطلاعات کودک ارزیابی شده و سپس با
زبان مناسب فهم کودک و در نظر داشتن توان ذهنی او
اطلاعات تصحیح شود.

در دادن اطلاعات به کودک باید با او صادق بود و از بیان
هرگونه جملات نادرست، دروغ و ابهام آبیز برهیز کرد. البته
صادق بودن به معنای بیان همه جزئیات و شرح کامل بیماری
نیست. کافی است کودک بداند که یکی از والدین دچار یک
بیماری شده و نیازمند کمک و درمان است.

یکی دیگر از نگرانی های کودکان این است که آنها هر
لحظه تصور می کنند در حال از دست دادن والد
بیمارشان هستند؛ بنابراین والد باید این اطمینان
را به کودک بدهد که او یک پدر یا مادر بسیار
قوی است و همیشه کنار کودک
می ماند.

لازم است به کودک
منذکر شد

ابتلای یکی از
اعضای خانواده به بیماری
سرطان، بر کل خانواده تأثیر می گذارد؛
اما تأثیر عاطفی و روانی این موضوع بر
کودکانی که والد مبتلا به سرطان دارند، بسیار
عمیق و شکننده است.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که پدر یا مادر مبتلا به
سرطان اغلب نگران کودکان خود هستند. این نگرانی
نسبت به فرزندان از نگرانی نسبت به بیماری بیشتر
است. این نگرانی ها شامل نحوه روابری کودک با بیماری والد
تأثیر بیماری والد بر روحیه کودک و ترس از تنها شدن او می
شود.

ایا تا به حال به این اندیشه اید که چگونه یک کودک را برات
مقابله با بیماری سخت والد آگاه کنید؟

سن، جنسیت و سطح تکامل شناختی و هیجانی کودکان از عواملی
است که در نحوه پاسخ آنان به بیماری والد اثر تعیین کننده ای
دارد. از آنجا که کودکان خردسال زمان بیشتری را با والدین
خود می گذرانند، در مورد سلامتی خود و خانواده شان دچار
نگرانی و ترس بیشتری می شوند و ممکن است فکر کنند
اشتباهی انجام دادند که باعث بیماری والد شده است.

در نتیجه دچار احساس کنگه می شوند.
آنها هم چنین متوجه می شوند که زندگی یکی از والدین
در معرض تهدید است. بنابراین چون قادر به درک
کامل شرایط پیش آمده نیستند، کنجدکاوتر
می شوند و برایشان سؤالات زیادی به
وجود می آید. از آنجا که وضعيت
خانه و خانواده در مرحله



تمامی موارد ذکر شده اولین برآمده مداخلاتی روانشناختی برای کودکان دارای والد مبتلا به سرطان بود.

از مررت لجندی بچش ...

زمانهایی که والد تحت درمان قرار می‌گیرد کودک باید نزد مراقب دیگری (مانند پدربزرگ یا مادربزرگ) بماند تا وضعیت والد بهتر شود. بهتر است این مراقب یکی از افرادی باشد که کودک به وی علاقه‌مند است.

کودکان به ملت داشتن تفکرات عینی از قدرت تعیین‌دهی بالایی برخوردارند. کودکانی که والد بیمار دارند بیشتر از سایر افراد از ابتلای به بیماری‌ها می‌ترسند و زمان بیشتری را با نگرانی سیروی می‌کنند. دادن اطلاعات صحیح به کودکان و مطمئن کردن آنها از سلامتشان می‌تواند در کاهش این نگرانی مؤثر باشد.

والدین باید بدانند در توضیح دادن مسائل به کودک با زبان خودش و براساس درک و فهم کودک با او صحبت کنند. به عنوان مثال مادر مبتلا به سرطان که کودک چهار ساله‌ای دارد و برای دوره شیمی درمانی باید مدتی در بیمارستان بستری باشد لازم است قبل از رفتن به بیمارستان به کودک بگوید: من مانند یک ماشین بزرگ هستم که بنزین لازم دارد. من هم باید دارو بنزین تا موامن مثل ماشین تند حرکت کنم و قوی باشم. کودک به راحتی این موضوع را می‌پنیرد چون تصویر اینکه بعد از منتی مادر نیرمندی داشته باشد او را خوشحال می‌کند.

از طرفی دیگر گذراندن روزهای بیماری هر خانواده‌ای را دچار فشار روانی می‌کند؛ اما این فشار نایاب روحیه کودک را خدشه‌دار کند و مانع رسیدگی به نیازهایش شود. کودک در هر زمان نیازمند توجه و محبت است. زمانی که حال والد مساعد است باید کودک را در آغوش بگیرد نواش کند با او حرف بزند و بازی کند. مناسب‌ترین بازی برای کودک در زمان بیماری والد، این است که کودک نقش دکتر و والد نقش بیمار را بازی کند که والد با معالجه دکتر بپردازد.

تمام این روش‌های ذکر شده اقدامات مهارتی است که لازم است برای کاهش نگرانی‌های کودک انجام شود تا او را از نیای کودکی اش دور نکند. خانم ترسا ۸ ساله که یک راننده اتوبوس مدرسه است و دو فرزند دارد می‌گوید: ((هنگامی که متوجه شدم سرطان رحم دارم، نمی‌خواستم بدانم در کدام مرحله پیشرفت سرطان قرار دارم و شانس زنده ماندنم چقدر است. او می‌گوید هدف من این سود که فقط به خاطر کودکانم با این بیماری مبارزه کنم و کودکانم را از هیجانات منفی بیماری‌ام دور نگه دارم)).



از مررت لجندی بچش...

تکنیک‌های تن آرامی

- **تنفس آرام و عمیق:**
این روش شامل تنفس عمیق و هسته با تمرکز بر پرکسرن ریها و آرام کردن عضلات است.



شماره سوم و چهارم
پسایز و زمستان ۹۶

- **تصاویر ذهنی**
یا تجسم: این تکنیک به شما کمک می‌کند که بتوانید تصاویر صلح آرامش بخش را در ذهن خود ایجاد کنید.

- **آرامش**
عقلانی پیشرفت: این تکنیک شامل سفت کردن و سلسه کردن عضلات است. پیشنهاد شود از گشتنی با یاسبر شروع کرده و سه دریج نام ملجم‌های دین را ایام کنید.

- **مراقبه:**
با استفاده از این تکنیک، می‌توانید یاد بگیرید که ذهن خود را تسکن دهد و روی احساس آرامش درونی تمرکز کنید.

- **بیوپدیدک:**
این روش به شما کمک می‌کند تا باید توجه کردن به سیگنال های ارسالی از سوی بدن‌تان، پاسخ‌های بینی به استرس را کنترل نمایید.

- **بوقا:**
سوگهن را بر تفکر منزک می‌توانید و قابلیت فرد را برای تسبیب آرامش و کاهش خستگی ارتقاء می‌دهد.

برای مشکلات مالی درخواست کمک کنید:

با یک کارشناس اجتماعی انکولوژی و یا یک مشاور مالی آشنا به امور بیمه و امور مالی مربوط به سلطان صحبت کنید. سعی کنید داشت و قابلیت خود را نسبت به هزینه‌های مراقبت از سلطان و روش‌های مدیریت آن افزایش دهید.

راهکارهای مدیریت استرس:

• به طور منظم ورزش کنید:

تمرینات متوسط مانند پیاده روی سی دقیقه‌ای که بصورت منظم در طول هفته انجام می‌شود می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود صحبت نمایید.

• **حتماً زمانی را برای فعالیت‌های خارج از خانه اختصاص دهید**

در صورت امکان برای پیاده روی به پارک یا هر محیط طبیعی دیگری بروید. نور خورشید، هوای تازه و صدای موجود در طبیعت، باعث بهبود روحیه می‌شود.

• **برای فعالیت‌های اجتماعی تان برنامه‌ریزی کنید:**

به منظور کاهش استرس، با خانواده و دوستان خود تعامل اجتماعی داشته باشید.

• **برنامه غذایی منظم و با کیفیتی داشته باشید:**

استراحت کافی و داشتن یک رژیم غذایی سالم، انرژی مورد نیاز برای مواجهه با محرك های استرس را فراهم می کند.

• **برای آرامش روزانه تان برنامه‌ریزی کنید:**

وقت خود را صرف انجام فعالیت‌های آرامش بخش مانند خواندن یک کتاب، با غبانی یا گوش دادن به موسیقی کنید.

• **کارهایی را انجام دهید که از انجام آن لذت می‌برید**

غذا خوردن در رستورانی که دوست دارد یا شرکت‌های تلویزیونی مورد علاقه می‌تواند برای شما احساس خوشایندی ایجاد کند. خنده استرس را کاهش می‌دهد؛ پس یک فیلم خنده دار بینید یا یک کتاب طنز بخوانید.

• **یک سرگرمی جدید یاد بگیرید:**

مشارکت در یک فعالیت جدید و چالش برانگیز، به شما حس موفقیت می‌دهد. اینگونه اقدامات می‌توانند نگرانی‌های روزمره را از شما دور کند. مثلاً می‌توانید در یک کلاس هنری یا برای یادگیری نواخن یک ساز موسیقی شرکت کنید.

زمانی که اطرافیان شان به سرطان مبتلا می‌شوند...

مهرنوش اقدسی
کارشناسی مشاوره



شماره سوم و چهارم
پایانی و زمستان ۹۶

درک این نکته که شخصی که شما او را می‌شناسید مبتلا به سرطان است مساله‌ی بسیار دشواری است. ممکن است شما با سوالات زیادی راجع به سرطان، نحوی صحبت کردن و برخورد با افراد مبتلا به سرطان این مواجه شوید. اگر شخص مبتلا به سرطان یکی از افراد بسیار نزدیک به شماست این موقعیت برای خود شما نیز استرس‌زا و وحشتناک است.

اگر کسی که مبتلا به سرطان است همکار شماست، ممکن است با خود فکر کنید جگونه شرایط کاری تحت تأثیر تشخیص بیماری همکاران و فرآیند درمان او قرار می‌گیرد. مدیران و مسئولان نیز با خود فکر می‌کنند چه کمکی می‌توانند بکنند تا افراد مبتلا به بیماری کارهای خود را بهتر انجام دهند. ارتباط برقرار کردن و سازگاری دو کلید مؤثر در تعامل با بیماران است.

زمانی که یک فرد به سرطان مبتلا می‌شود انتظار چه تغییراتی را باید داشته باشیم؟

• تغییرات ظاهری احتمالی

بروز برخی از تغییرات ظاهری در همه افراد مبتلا به سرطان عمومیت دارد. بعضی از تغییرات ناشی از خود سرطان و برخی دیگر ناشی از اثرات درمان بیماری هستند. به یاد داشته باشید که مسیر سفر هر بیمار سرطانی متفاوت است. فرد مبتلا به سرطان ممکن است عالیم پیش‌بینی شده را داشته باشد و یا ممکن است برخی از تغییرات پیش‌بینی شده در وی ظاهر نشود.



- * از دست دادن موهای سر، ابرو و مژه
- * کاهش یا افزایش وزن
- * کاهش یا از دست دادن اشتها؛ تغییر در حس بویایی و چشایی
- * خستگی بیش از اندازه و غیر طبیعی
- * رنگپریدگی پوست و لبها یا تغییر رنگ پوست
- * از دست دادن یکی از اندامها مانند دست، پا یا سینه بعد از عمل سرطان
- * حالت تهوع و استفراغ
- * مشکلات خواب

از مررت بخندی بخش...



شماره سوم و چهارم
پسایر و زمان ۹۶

مبتلایان به سرطان برای رو به رو شدن با بیماری خود روش‌های مختلفی را در پیش می‌گیرند.

بعضی از افراد حریم شخصی خود را تقویت می‌کنند اما برخی دیگر ممکن است خیلی راحت و بدون پرده‌بُوشی در خصوص بیماری از احساسات خود حرف بزنند. هر یک از این سبک‌های مقاومت، به افراد کمک می‌کند تا شرایط خود را مدیریت نموده و مشکلات خود را کاهش دهند. اگرچه تعدادی از سبک‌ها بهتر و کارآمدتر از بعضی دیگر هستند.

به عنوان مثال بعضی از بیماران به افراد شوک و ساده‌انگاری تبدیل می‌شوند تا بتوانند با کاهش جذبیت بیماری، اثرات مخرب آن را کاهش دهند. بعضی دیگر ممکن است گوشش‌گیر شوند و از خانواده و دوستانشان کناره‌گیری کنند. در هر حال باید پذیرفت که تشخیص سرطان مشکلات زیادی را خلق می‌کند.

افراد مبتلا معمولاً تلاش می‌کنند زندگی خود را تحت کنترل درآورند تا امنیت پیشتری احساس کنند. ممکن است شما فرض کنید اگر

سرطان و اثرات آن غیر قابل پیش‌بینی

است. افراد مبتلا به آن، یک روز خوب

هستند و روز دیگر احساس بسیار بدی

دارند. جدا از روزهای خوب و بدی که در طول این بیماری طی می‌شوند هم

بیماران و هم اطرافیان آنها باید بیاموزند

که چطور با سرطان زندگی کنند. شک

و ترس ممکن است دلیل عصبانیت،

ناراحتی و کناره‌گیری افراد مبتلا به

سرطان از اجتماع باشد. اما بیمار باید

بداند این رفتارها، کاملاً طبیعی و بخشی

از فرایند رنج آور این بیماری است.

بعضی از افراد واقعیت را می‌پذیرند و

زندگی خود را ادامه می‌دهند،

بعضی دیگر نیاز به کمک‌های پیشتر و

حمایت‌های پررنگ‌تری دارند.

بیماران به روش‌های مختلف با سرطان

موافق می‌شوند.

برخی از این احساسات عبارتند از:

* دمدمی مزاج بودن،

* عصبانیت،

* احساس عدم کنترل بر رفتار

برای بسیاری از افراد مبتلا به سرطان سخت‌ترین مسائلهای که با آن مواجه هستند، خستگی بیش از حد است. اکثر بیماران از بروز خستگی‌های بی‌مورد در جسم خود گله کرده و آن را طاقت‌فرسا توصیف می‌کنند. بسیاری از افراد از میزان احساس خستگی در طول درمان سرطان شگفت‌زده می‌شوند. بهبود بعد از جراحی به زمان زیادی نیاز دارد و افراد معمولاً ماهها بعد از عمل جراحی احساس خستگی می‌کنند.

گاهی اوقات افراد تغییرات مثبتی را نیز تجربه می‌کنند. معمول ترین تغییرات مثبتی که در بیماران مشاهده شده است عبارتند از:

- * احساس خوب مقاومت و سازگاری
- * احساس راحتی و بودن در صلح و آرامش
- * احساس اهمیت و ارجحیت در زندگی
- * بیشتر شدن ارزش و کیفیت زندگی فردی

سرطان و اثرات آن غیر قابل پیش‌بینی است. افراد مبتلا به آن، یک روز خوب هستند و روز دیگر احساس بسیار بدی دارند. جدا از روزهای خوب و بدی که در طول این بیماری طی می‌شوند هم بیماران و هم اطرافیان آنها باید بیاموزند که چطور با سرطان زندگی کنند. شک و ترس ممکن است دلیل عصبانیت، ناراحتی و کناره‌گیری افراد مبتلا به سرطان از اجتماع باشد. اما بیمار باید بداند این رفتارها، کاملاً طبیعی و بخشی از فرایند رنج آور این بیماری است. بعضی از افراد واقعیت را می‌پذیرند و زندگی خود را ادامه می‌دهند، بعضی دیگر نیاز به کمک‌های پیشتر و حمایت‌های پررنگ‌تری دارند. بیماران به روش‌های مختلف با سرطان موافق می‌شوند.

• انجام شیمی‌درمانی مستلزم مصرف داروهای بسیار قوی است: در نتیجه ممکن است بازیابی سلامت فرد هفتنه‌ها به طول بیانجامد. افرادی که برتدرمانی می‌کنند خستگی فوق العاده بیشتری را احساس خواهند کرد. بعضی از افراد مبتلا به سرطان، احساس استرس و نگرانی دارند که این مسئله به تهایی باعث فرسودگی و خستگی روانی می‌شود. این خستگی‌ها و فرسودگی روحی ماهها بعد از درمان از بین می‌روند. تغییرات احساسی احتمالی مواجه شدن با بیماری یک پدیده کاملاً شخصی است یعنی افراد متناسب با روحیات و ذهنیات خود و با راه و روش شخصی خود با سرطان و درمان آن مواجه می‌شوند. اینکه افراد از خبر مبتلا شدن به سرطان، احساس ناراحتی و غمگینی کنند، کاملاً طبیعی است. احساسات افراد می‌توانند روز به روز و حتی ساعت به ساعت تغییر کند. اینکه افراد مبتلا به سرطان احساسات و افکار متفاوتی را تجربه کنند نیز عادی می‌باشد.

برخی از این احساسات عبارتند از:

- * دمدمی مزاج بودن،
- * عصبانیت،
- * احساس عدم کنترل بر رفتار



برای برقراری ارتباط با بیمار مبتلا به سرطان، از قلب خود الهام بگیرید.
می‌توانید از پیشنهادهایی که در متن زیر به آنها اشاره شده برای برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با بیماران سرطانی بپرسید.



می‌شود فرد از دنیای بیماری و تعبات مخرب آن دور شود. این موضوع، ضمن تقویت امنیت روانی در ذهن فرد، باعث می‌شود توانایی بیمار در برقراری تعادل و توزان در زندگی افزایش یابد. کار کردن یکی از عوامل ثباتی جایگاه فرد در جامعه بوده و مسیری است که از طریق آن فرد می‌تواند با اطرافیان خود ارتباط برقرار کند. همچنین برخورداری از شرایط تأمین اجتماعی و بیمه کاری در کنار تأمین مالی، می‌تواند در احساس بیمار تأثیرات مثبتی بگذارد.

• چگونه سرطان می‌تواند بر مسایل مالی افراد تأثیر گذارد؟

سرطان مشکلات مالی را به همراه دارد. فرد مبتلا ممکن است به دلیل حاضر نبودن تمام وقت در محل کار یا بعد از درمان، پس انداز و حقوق خود را از دست بدهد. طبیعتاً افرادی که زمان کمتری کار می‌کنند و یا در طول درمان خود کار نمی‌کنند به حق بیمه‌ی بیشتری نیاز دارند. در مورد بعضی از بیماران مشاهده شده است که اینلای بیماری باعث کاهش یا قطع درآمد می‌شود. برای یک فرد مبتلا بسیار اهمیت دارد که از تغییرات شرایط بیمه و تأمین اجتماعی، درآمد و منافع مالی در طول دوره درمان مطلع شود. همچنین باید در نظر داشت که گاهی بخشی از درمان‌های مکرر در طول دوره درمان، تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرد.

• صحبت کردن با شخص مبتلا به سرطان

تنها شما نیستید که نمی‌دانید به فرد مبتلا به سرطان چه بگویید. حتی ممکن است سابقه آشناهای شما با فرد بیمار خیلی طولانی بوده و رابطه نزدیک و صمیمی داشته باشید اما در برقراری تعامل کلامی با بیمار دچار ابهام و تردید شوید. این مساله در محیط کاری به مراتب سختتر است؛ زیرا روابط همکاران یا پیکیک‌ر بسیار متفاوت و متنوع است. شما ممکن است یک فرد را به خوبی نشناسید و از طرفی ممکن است سالها با هم کار کرده و دوستان صمیمی همدیگر باشید. مهم‌ترین کاری که می‌توانید در این موقعیت انجام دهید این است که راه و روشی را که خود در آن احساس راحتی می‌کنید اجرا کنید. شما می‌توانید نگرانی و تعجب خود را ابارز کنید، می‌توانید او را تشویق کنید یا از او حمایت کنید. گاهی اوقات ساده‌ترین راه برای بیان نگرانی مفیدترین و با معنی‌ترین آنها است و گاهی اوقات گوش کردن بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.

* برای برقراری ارتباط با بیمار مبتلا به سرطان، از قلب خود الهام بگیرید. می‌توانید از پیشنهادهای زیر برای برقراری ارتباط مؤثر و

سازنده با بیماران سرطانی بپرسید: من مطمئن نیستم که چه بگویم، اما میخواهم بدانی که من مواظبت هستم،

* متأسفم که خبر بیماری ات را می‌شنوم، اما اطمینان دارم که تو به راحتی این بیماری را پشت سر می‌گذاری

از مررت بخندی بخش...

* این روزها چه کاری می‌کنی؟

* اگر دوست داری می‌توانیم با هم راجع به آن صحبت کنیم،

* اگر کاری از من بر می‌آید لطفاً به من اطلاع بده،

* به فکرت بوده ام.

راهبردی که شما در رفتارهای خود با فرد مبتلا به سرطان در پیش می‌گیرید، از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است. تشویق کردن و همراهی فرد بیمار سیار مهم است. باید توجه داشته باشید که شما هیچگاه عمق تشویش و نگرانی یک فرد مبتلا به سرطان را متوجه نمی‌شویم، اما باید در جهت همدردی با او تلاش کنید.


شواخی و خنده نیز یک راه مؤثر در مقاومت با سرطان است. شوخی کردن با برخی جنبه‌های بیماری مانند از دست دادن موها یا استهها مفید به نظر می‌رسد. شما می‌توانید افراد را در این زمینه یاری دهید تا استرس فرد کاهش یابد و فضای جدی و سرد بیماری به جوشاد و قابل تحمل تبدیل شود. یادتان باشد هیچگاه با بیمار و بیماری به صورت طنزآمیز و مضحك برخورد نکنید. از به کار بردن جملات منفی مانند "بی حال به نظر می‌ای" یا "وزن زیادی از دست دادی" پرهیز کنید. بیمار سلطانی کاملاً نسبت به شرایط فیزیکی خود آگاه است و اگر کسی در این زمینه با

وی صحبت کند دچار خجالت و شرسکستگی می‌شود.

معمولًا بهتر است داستان اعصابی فامیل یا دوستانی را که زمانی سرطان داشته‌اند با فرد بیمار در میان نگذارید. شرایط افراد، متفاوت است و ممکن است مطرح کردن تحریبیات دیگران، تأثیرات منفی بر بیمار بگذرد. فقط اجازه دهد آنها متوجه شوند شما با این بیماری آشنا هستید و آگاهی‌های لازم در خصوص بیماری را قبل از کسب کرده‌اید.

• احترام گذاشتن به حریم شخصی فرد مبتلا به سرطان

* اگر فردی به شما گفت که سرطان دارد، هیچ وقت نباید این موضوع را به دیگری انتقال دهید مگر اجازه‌ای این کار را داشته باشید.
* اگر شخصی بسیار نزدیک شما مبتلا به سرطان بوده و خبر تشخیص سرطان را با شما در میان نگذاشته باشد ممکن است عصبانی و ناراحت شویم. اصلاً مهم نیست که ارتباط شما چقدر نزدیک و صمیمی است، زمان زیادی طول می‌کشد تا افراد با تشخیص بیماری و اطلاع از ابتلای به آن کثار بیانند و آمادگی در میان گذاشتن موضوع را با قیمه پیدا کنند. موضوع بیماری را شخصی نکنید و به دنبال حمایت از این افراد و القای حس همراهی باشید.

• چگونه احساس ناراحتی و تأسف خود در کنار افراد مبتلا به سرطان را از بین ببریم؟

ناراحت و متأسف بودن برای آنها و پیشیمان بون از سلامتی خودتان پاسخ‌های عادی و طبیعی است. اما تبدیل کردن این احساسات به ارایه‌ی حمایت، احساس مفید و خوشایندی را می‌افریند. از خود پیرسید چگونه می‌توانید به آنها کمک کرده تا احساس تنش و بی‌لطفی را از خود دور کنید؟ با افراد راجع به آنچه احساس می‌کنید صادق باشید. شما می‌توانید راجع به این مسئله راحت‌تر از آنچه فکر می‌کنید صحبت کنید.

• پیشنهاد کمک و حمایت به افراد مبتلا به سرطان

به یاد داشته باشید کمک خواستن و نگران نه نظر رسیدن برای افراد مبتلا به سرطان سخت است. این حالت به آنها احتباط ضعف و نیاز را القاء می‌کند. گفتن جملاتی نظیر "تو شجاع هستی" یا "تو قوی هستی" باعث ایجاد فشارهای روحی و روانی در بیمار شده به طوری‌که بیمار مجبور می‌شود رفتارهایی بروز دهد که احساس خوبی نسبت به آنها ندارد. معمولاً خانواده‌ها سعی می‌کنند با ایجاد تمایز در جایگاه این افراد مکرراً به آنها یادآوری کنند که قوی هستند. این حالت به فرد بیمار فشار وارد می‌کند. در اینگونه موارد اگر شما دوست شخص هستید نتش سپیار مهمی خواهید داشت. ممکن است افراد مبتلا به سرطان از شما بخواهند تا به نگرانی‌های مالی، موضوعات کاری و دیگر نگرانی‌های شناسن توجه کنید. صدق باشید و اگر می‌توانید کمک کنید. اگر خودتان نمی‌توانید این کار را انجام دهید، مراکز مختلفی وجود دارد که به این افراد کمک کرده و آنها را حمایت می‌کنند. شما می‌توانید این مراکز حرفه‌ای را شناسایی کرده و به بیماران معرفی کنید.

• در صورت بازگشت بیماری چه اتفاقی می‌افتد؟

در برخی موارد، سرطان دوباره باز می‌گردد و بیمار مجبور است دوباره روند درمان را در پیش بگیرد. در این صورت واکنش فرد بیمار ممکن است مشابه حالت پیشین و یا کاملاً متفاوت از دفعه قبل باشد. در هر صورت باید توجه داشت که آگاهی پخشی به افراد و انتقال حس همراهی، یک اقدام اساسی است. بسیاری از مردم زمانی که متوجه بازگشت بیماری می‌شوند احساس ناراحتی شدیدی می‌کنند. آنها ممکن است احساس کنند توان فیزیکی و روانی مناسبی برای جنگیدن دنارند. بعضی دیگر ممکن است راحت‌تر از قبیل سرطان را بینزرن. با مجهز کردن خود به دانش سرطان و اینکه چگونه باید با این افراد صحبت کنید می‌توانید نقش مؤثری در شرایط روحی و روانی بیمار در طول دوره درمان این افراد داشته باشید.

سرطان شروع یک زندگی جدید است

* لطفاً خودتان را معرفی نموده و شرح مختصری از زندگی و فعالیت‌هایتان را برای ما توضیح دهید.

من مهران اصغری، ۲۶ ساله هستم، شغلم حسابداری است و گاهی اوقات به صورت تفریحی عکاسی انجام می‌دهم.

* با شنیدن واژه سرطان اولین جمله یا کلمه‌ای که به ذهنتان می‌رسد چیست؟

یک راه جدید ... کشف نشده ...

* شما به چه سرطانی مبتلا هستید و چند وقت است که متوجه بیماری خود شده‌اید؟ لطفاً کمی درخصوص زمان اطلاع از ابتلاء به بیماریتان برایمان توضیح دهید.

من هفت سال است که به یک نوع از سرطان خون به نام لنفوم هوچکین که بعضی‌ها به آن هاچکین می‌گویند، مبتلا هستم، یک مدتی دچار خونریزی بینی بودم. به مرور زمان دفعات خونریزی بیشتر شد. تقریباً هر دو هفته یکبار دچار خونریزی بینی می‌شدم. یک روز در پارک بودم که درد عجیبی در پاهایم حس کردم، پس از آن درد قفسه سینه و خونریزی معده شروع شد. در ابتدا به اشتباه فکر می‌کردم دچار کم‌خونی و زخم معده شدم. البته خونریزی داخلی معده هم بروز کرده بود.

* چه مدتی طول کشید تا تشخیص نهایی را گرفتید؟

دو سه ماه بعد از آنکه از بیمارستان بابت زخم معده مرخص شدم، دیدم که غذه‌های سمت گردنم هم خیلی زیادتر شد، حتی به یک سمت زیر بغلم هم سرایت کرد. بعد از آن، شبها که شام می‌خوردم تپ و لرزه‌ای شدید می‌کردم، حدوداً ۱۵ کیلو کاهش وزن داشتم. تقریباً بعد از آن بود که به پزشک مراجعه کردم، یعنی از زمان تشخیص زخم معده تا تشخیص سرطان دو تا سه ماه گذشت.

در نهایت نیز سرطان با نمونهبرداری از غدد گردن تشخیص داده شد.

* در زمان تشخیص چه احساسی داشتید؟

همشه دوست داشتم، زندگی ام خیلی بالا و پایین داشته باشد. اولین بار که شنیدم خوشحال شدم.

* واقعاً خوشحال شدید؟

بله! خوشحال شدم.



از مررت لجندی بخشن...



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶

دهد. بدانند که سلطان چیز خاصی نیست که آدم بخواهد مدام به آن فکر کند. همه چیز بستگی به ضمیر ناخودآگاه آدم دارد.

* به نظر شما افزایش آگاهی مردم چقدر می‌تواند بار این بیماری را سبک کند؟

خیلی زیاد! مهم‌ترین اقدام اینست که خانواده‌هایی را که یکی از افرادشان درگیر این بیماری است آگاه کنیم. اگر بتوانیم درخصوص سلطان‌های مختلف مانند سلطان خون و معده آگاهی بیشتری به افراد بدیهم کار بسیار مهمی انجام داده‌ایم. اگر اطلاعات بیماران درخصوص تغذیه، طبع سرد و گرم و سایر مسائل متابله افزایش یابد تأثیر سازنده‌ای در شرایط بیماران خواهد داشت. گاهی تغذیه اشتباه می‌تواند شرایط بیمار را بدتر کند. به طور کلی داشتن این اطلاعات در کنار روش‌های درمان پژوهشی بسیار حائز اهمیت است.

* نقش خانواده و نزدیکان‌تان در پذیرش بیماری توسط شما و پیگیری مراحل درمان چگونه بوده است؟

از نظر من اگر خانواده و یا کسی را خیلی جاها باعث پیشرفت من می‌شود. لازم میدانم این موضوع را هم بگویم که حدود یک ماه و نیم در کما بودم. زمانی که از کما درآمدم بیوند مفرز استخوان کردم. زمستان سال ۹۳ رادیوتراپی فک و صورت، کمر و لگن را انجام دادم که متأسفانه هیچ کدام جواب نداد.

* با توجه به تأثیری که سلطان بر زندگی روزمره‌ی شما گذاشت، چگونه سعی کردید اثراتش را کمزنگ کنید؟ به قول معروف برنده‌ی این بیماری؟

موقیت در رقابت با بیماری بستگی به شرایط زندگی دارد. باید بتوانی شیوه‌ی زندگی ات را عوض کنی، دوستانت را به درستی انتخاب کنی. به عنوان مثال دوستی که تو را بیرون ببرد ... مثلاً یک کافی شاب ... راجع به سلطان صحبت نکند. هر چقدر بتوانیم به بیماری فکر نکنیم بهتر است.

* چه چیزی باعث شد تا بیماری‌تان را در فضای مجازی با دیگران به اشتراک بگذارید؟

قصد من این بود که هر کسی که وارد این داستان می‌شود، بفهمد که چه کاری آیا سلطان زندگی روزمره‌ی شما را تحت تأثیر قرار داده است؟ میزان این اثرگذاری چقدر بوده است؟

صد در صد! بیماری و تبعات روحی آن باید انجام

* در زمان تشخیص چند سالان بود؟

قریباً ۱۹ سال داشتم.

* لطفاً از روند درمان‌تان برایمان بگویید؟

من سال ۸۸ اولین شیمی‌درمانی را انجام دادم یک روز در هفته بود و کلاً شش ماه طول کشید. بعد در مورد درد ناحیه کمر با پزشک مشورت کردم، مشخص بود مفرز استخوان در معرض درگیر شدن است.

ولی متأسفانه پزشک هیچ عکس‌العلی نشان نمی‌داد. بعد از شش ماه، روز آخر که کار در شرف تمام شدند بود ورم شدیدی در گردنم بروز کرد. سپس با صلاح‌حیدر پزشک، دفاتر جلسات شیمی‌درمانی را افزایش دادم. تا سال ۹۳ تحت شیمی‌درمانی بودم.

* احساس‌تان نسبت به فضایی که در آن شیمی‌درمانی می‌شدید چگونه بود؟

مشاهده بیماران دیگر که به نوعی هم‌درد شما بودند چه حسی را در شما برمن انگیخت؟

ممولاً مواجهه با بیماران دیگر تأثیر خیلی بدی در رویه بیمار دارد. یعنی شرایط روحی بیمار در برخورد با بیماران دیگر، تضعیف می‌شود. معمولاً فرد با نشاط در جمیع بیماران من بودم. سعی میکردم به همه روحی بدهم. اما در مجموع اگر آدم کنار یک دوست شیمی‌درمانی کند خیلی بهتر است.

* آیا سلطان زندگی روزمره‌ی شما را تحت تأثیر قرار داده است؟ میزان این اثرگذاری چقدر بوده است؟

از مررت لبندی بخش...

* فکر می کنید که خدمات این مؤسسات باشد محدود به حمایت های مالی باشد یا * با این توصیفات شما تا چه اندازه فعالیت آنها را در جنبه های دیگر هم نقش حمایتی خانواده را مؤثر می مژمرثمرمی دانید؟

اگر بتوانند سطح آگاهی جامعه را در خصوص سرطان چه برای عموم مردم و چه برای فرد بیمار بالا ببرند بسیار عالی آمد را ذیت می کنند. مخصوصاً داروها! * پس در واقع خودتان نقش مؤثرتری دانید؟ در پذیرش بیماری داشتید تا اطرافیان؟ کلا پنجاه تا شصت درصد بله! دیگران با پیشنهادها و سوال هایشان کمی آدم گویند: (من از فلانی شنیدم که نور را در وضعیت درمانی و روحی همایش ها و نشسته های علمی انجام تخم شربتی برای سرطان خوب است! بیماران به لحاظ حمایتی چه قدر مؤثر پذیر است. بیا مادر! بیا روزی دو سه بار تخم می دانید؟

شربتی برقیز، بیمار، بخواری وجود اینچنین مؤسساتی پشتونهای خوبی برای بیماران است. اگر بتوانند پنجم حمایتی خود نکته ای را یادآوری کنید، چه می گویند؟

در صورتی که تخم شربتی ممکن است را به تأمین داروهای گران قیمت هم او لین جمله ای که خودم به آن باور دارم اینست: برای یک نوع از سرطان مضر باشد. گاهی گسترش دهنده به مراتب بهتر است. مثلاً اوقات این دلسویزی ها تأثیرات بدی بر خود من تا دو ماه گذشته باید هر ۲۱ شروع یک زندگی تازه است). نکته بعد اینکه روز یکبار ۲۰ میلیون تومان هزینه دارو می کدم، بیماران سعی کنند شیوه زندگی شان را عوض داروهایی که صرف می کردم عمتماً کنند. کسی که مبتلا به سرطان می شود امریکایی و دانمارکی بودن که باید نمونه احتمالاً شیوه زندگی نادرستی داشته است. اصلی آنها را تهیه می کردم اگر فرد چه بسانیاز باشد کارهایی را که در گذشته بیمار بتواند خدمات حرفه ای تخصصی را از انجام می داده، کنار بگذارد یا در آنها مؤسساتی نظیر مؤسسه نور بگیرد، عالی تغیراتی اعمال کند. در فرآیند درمان و بهبود تغییر سبک زندگی، نوع تفکر و نوع برخورد با دیگران بسیار اهمیت دارد.

* و کلام آخر؟
برای کلیه کسانی که در مسیر خدمات رسانی به بیماران سرطانی فعالیت می کنند آرزوی بهروزی و برای همه بیماران، آرزوی بهبودی و تدرستی دارم.

با تشکر از اینکه در این گفتگو شرکت کردید.

در جریان نگذاریم خیلی بهتر است. چون روحیه و شرایط جسمی بیمار دارد. با دلسویزی های نابه جا وضع را بدتر می کنند



شماره سوم و چهارم
پاپیز و زستان ۹۶





مشابه نیست. دو انسان بیماری هیچ



گفتگو با دکتر رضا نکوییان
متخصص ژنتیک بالینی

رویکردهای پزشکی فرد محور، بر شخصی سازی تمامی اقدامات پزشکی استوار است؛ بدین معنا که به واسطه تفاوت های محتوای ژنتیکی افراد، پاسخ بدن آنها به محیط اطراف و نیز عامل بیماری زا و درمانگری متفاوت است.

به عبارت دیگر اختلاف بین ژن های انسان در کنار تفاوت آب و هواء، اقلیم و همچنین سبک زندگی هریک از افراد دلیل اصلی تشخیص شدن بیماری ها در انسانهاست.

با در نظر گرفتن این میزان از اختلاف ها می توان گفت که هیچ بیماری ای (از سرماخوردگی ساده تا بیماری های پیچیده مانند سرطان ها و بیماری های متابولیکی) در هیچ دو انسانی با هم شباهت نداشته و در نتیجه تشخیص و درمان آن نیز در هر انسان متفاوت خواهد بود.

تشخیص فردی بیماری ها از آزمایشگاه های تشخیص طبی آغاز می گردد. با دستیابی به ژنتوتایپ شخصی می توان در مورد پیشگیری از بیماری ها قدم های بسیار مفیدی برداشت. به دلیل جدید بودن این علم در حوزه پزشکی، هنوز آگاهی های لازم در جامعه آزمایشگاهی و پزشکی شکل نگرفته است. جامعه آزمایشگاهی در کنار جامعه پزشکی و همچنین

* آقای دکتر لطفا خودتان را معرفی نموده و توضیحی درباره فعالیت های پژوهشی و علمی خود ارائه دهید.

من دکتر رضا نکوییان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، معاون پژوهشی مرکز تحقیقات رشد و نمو کودکان و در گروه بیوتکنولوژی پزشکی مشغول به کار هستم. همچنین در زمینه ی ژنتیک پزشکی شخصی و سرطان فعالیت می کنم.

* لطفاً در خصوص پزشکی شخصی و اهمیت آن توضیح دهید.

پزشکی شخصی جدیدترین شاخه پزشکی نوین محسوب می شود که در آن فرد محور اصلی کلیه اقدامات و تصمیمات قرار می گیرد. در این سلسه اقدامات، تمامی روندهای تشخیصی و درمانی به صورت خاص، کاملاً دغدغه دار و منحصر به فرد برای شخص طراحی می شود. به عبارت دیگر پزشکی شخصی به مجموعه ای از فعالیت ها و رویکردهای تشخیصی و درمانی در پزشکی اطلاق می شود که در آن بیماران بر اساس ویژگی های ژنتیکی و شخصی خود طبقه بندی شده و اقدامات درمانی برایشان انجام می گیرد.

حال حاضر در حیطه سرطان پستان در داخل کشور نیز فعالیت‌های قابل قبولی انجام می‌شود.

اکنون بیمارانی که دچار سرطان پستان هستند به روش‌های متفاوتی مورد تشخیص و درمان قرار گرفته و داروهای متفاوتی دریافت می‌کنند.

* به نظر می‌رسد پزشکی شخصی جایگاه متمازی در تشخیص و درمان سرطان دارد. نقش این روش در درمان بیماری سرطان و آینده آن را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

پیش‌بینی می‌شود که در آینده نه چندان دور پزشکی شخصی در حوزه درمان سرطان به عنوان یک روش کلیدی مورد استفاده قرار گیرد. نشانه‌های این توسعه در این سال‌ها مشاهده می‌شود. همان طور که اشاره شد محدود کردن پزشکی شخصی به درمان سرطان درست نیست. این روش می‌تواند به عنوان اقدام کارآمدی در تشخیص و درمان کلیه بیماری‌ها مورد استفاده واقع شود. دلیل توسعه روش پزشکی شخصی در درمان سرطان ارتباط مستقیم با مقوله اقتصاد سرطان دارد.

به عبارت دیگر با توجه به اینکه درمان سرطان بسیار هزینه‌بر است، تحقیقات گستردگی در خصوص روش‌های نوین تشخیصی و درمانی انجام می‌شود. همچنین از آنجا که تشخیص قطعی سرطان مستلزم گذراندن مراحل متعدد و فرآیند پیچیده‌ای است، بهره‌گیری از روش پزشکی شخصی می‌تواند به دستیابی به نتایج بهتر کمک کند. به همین دلیل تلاش‌های گسترده‌ای برای توسعه روش پزشکی شخصی در درمان سرطان در حال انجام است؛ هر چند پزشکی شخصی در تشخیص و درمان همه‌ی بیماری‌ها، اعم از واگیردار و غیرواگیر، کاملاً مؤثر است و باید به آن زمینه‌ها نم توجه شود.

دلیل تلاش‌های گسترده‌ای برای توسعه روش پزشکی شخصی در درمان سرطان در حال انجام است؛ هر چند پزشکی شخصی در تشخیص و درمان همه‌ی بیماری‌ها، اعم از واگیردار و

جامعه داروسازی سه ضلع یک منشور پزشکی شخصی محسوب می‌گردد.

*جایگاه پزشکی شخصی در تأیفات و تحقیقات پزشکی در ایران چگونه تیین می‌شود؟

به لطف خدا با برگزاری همایش‌هایی با محوریت پزشکی شخصی، سطح آگاهی نسبت به این موضوع در بین جامعه‌ی پزشکی و مردم به تدریج افزایش یافته است. طبعاً با ارتقای سطح آگاهی، امکان توسعه اقدامات پزشکی در تشخیص و درمان هدفمند خواهد داشت. نتیجه این پیشرفت‌ها افزایش احتمال موفقیت در درمان است. این موضوع همان چیزی است که پزشکی همیشه به دنبال آن بوده است. این مسئله با پزشکی شخصی به تدریج محقق خواهد شد. در حال حاضر روند تحقیقات دانشگاهی و مراکز پژوهشی به سمت نهادینه کردن پزشکی شخصی پیش می‌رود.

اطلاع‌رسانی در خصوص پزشکی شخصی به تدریج در حوزه‌ی تخصصی و در سطح جامعه در حال افزایش است. خوشبختانه نشریات متعددی در حال اطلاع‌رسانی و پوشش موضوع پزشکی شخصی هستند.

تحقیقات پزشکی شخصی در سطح جامعه جهانی در خصوص بیماری‌هایی مثل سرطان پستان و سرطان کولون به نتایج ایدوارکننده‌ای منجر شده است. در حال حاضر چندین نوع متفاوت از سرطان پستان شناسایی شده که براساس آنچه گفته شد روش‌های تشخیصی و درمانی متفاوتی دارند.

در این حیطه قدم‌های بزرگی برداشته شده است. بهره‌گیری از مقاهم پزشکی شخصی در مورد این سرطان، منجر به نتایج بهتری شده که نویدبخش آینده روش‌شن تری در خصوص درمان سرطان‌های دیگر است. باید اضافه کنم که در



از مرت بندی بخش...

غیروأگیر، کاملاً مؤثر است و باید به آن زمینه‌ها
هم توجه شود.

* توضیحاتی که ارائه دادید نشان‌دهنده اهمیت مقوله درمان دارویی در پزشکی شخصی است. لطفاً در خصوص پیشرفت‌های انجام شده در حوزه داروسازی نیز مواردی را تبیین فرمایید. تحقیقات گسترده‌ای در کشورهای پیشرفته در حوزه سرطان پستان در حال انجام است که پیشرفت‌های قابل توجهی را نشان می‌دهد. این پیشرفت‌ها منجر به افزایش تعداد درمان قطعی در بیماران شده است. این روش در درمان سایر سرطان‌ها نیز در حال توسعه است؛ اما هنوز به نقطه‌ی کمال خود نرسیده است.

نکته حائز اهمیت اینست که تحقیقات در خصوص پزشکی شخصی با شتاب قابل توجهی در جامعه پزشکی جهانی در حال پیشرفت است.

* کلام پایانی کلام پایانی بنده در این مقال این است که ما به شعار پزشکی شخصی واقف شویم و آن را در همه‌ی حیله‌های پزشکی بکار بگیریم. این شعار پزشکی شخصی است: دوز مناسب، در زمان مناسب، برای بیمار مناسب. باید تلاش کنیم آن را عملیاتی نماییم تا بدین ترتیب بتوانیم در درمان بیماری‌ها و تشخیص بیماری‌ها موفقیت چشمگیری داشته باشیم، میزان ابتلاء به سرطان را کاهش دهیم و درنهایت بتوانیم پیش‌آگاهی و پیش‌بینی بیماری‌ها را به طور دقیق انجام دهیم.

مساچبه: فاطمه حسنلو

حفظ باروری در بیماران سرطانی

دکتر روم الله فتنی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه رویان



سرطان پستان نیز که در سن بلوغ و دوره باروری بیشتر مشاهده می شود، شایع ترین نوع سرطان گزارش شده است. نکته جالب توجه اینکه ۱۵ درصد از ۱۸۲۰۰۰ نفر بیمار مبتلا به سرطان سینه در ایالات متحده، کمتر از ۴۵ سال داشتند. همچنین تعداد قابل توجهی از مبتلایان به سرطان های گردن رحم در آمریکا، دختران زیر سن بلوغ هستند. بیش از نیمی از بیماران مبتلا به سرطان در طول دوره درمان، تحت یکی از انواع روش های مقابله با بیماری، مانند شیمی درمانی یا پرتو درمانی قرار می گیرند. در بیشتر موارد، برای بیماران از روش های ترکیبی مانند به کار گیری پرتو درمانی و شیمی درمانی به صورت توأم استفاده می شود. متأسفانه درمان با چنین روش های تهاجمی، عوارض جانبی شدیدی در پی دارد. به دنبال استفاده از مواد سمی و تشتععتات یونیزه کننده در درمان سرطان، فعالیت اندوکرین و چرخه ای تولید مثل تخدمان ها، به شدت تهدید می شود. در نتیجه بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، مستعد ابتلا به نقص تخدمان زودرس هستند که یکی از عوامل مهم ناباروری در این افراد است.

از سوی دیگر به دلیل تناقض قابل قبول این روش های درمانی در بهبود سرطان و با وجود آسیب های جانبی، کماکان درمان با این روش ترجیح داده می شود. بنابراین به منظور حفظ قدرت باروری، انجماد و پیوند بافت تخدمان برای خانم هایی که در اثر شیمی درمانی، رادیوتراپی، ناهنجاری های ژنتیکی یا بیماری های خاص دیگر به ناباروری مبتلا می شوند و

موفقیت در درمان سرطان با به کار گیری روش هایی مانند شیمی درمانی، رادیوتراپی و پیوند مغز استخوان، به ویژه پس از دهه ۹۰ میلادی، افزایش چشمگیری یافته است. با این وجود شیوع سرطان در سطح جهانی مچجان بر شمار قربانیان خود می افزاید. انتظار می رود که تا سال ۲۰۲۰ میلادی تعداد بیماران سرطانی در سرتاسر جهان به ۱۵ میلیون نفر برسد که متأسفانه ۶۰ درصد از مبتلایان جدید در کشورهای کمتر توسعه یافته خواهد بود. سرطان دومین عامل مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل در کشورهای جهان سوم است.

به طور کلی ۱۲ درصد مرگ و میر جهانی، ناشی از این سوانح ناخوانده است. در ایران نیز سرطان دومین عامل مرگ و میر محسوب می شود و سالانه حدود سی هزار نفر بر اثر سرطان جان خود را از دست میدهند. بیش بینی شده است که سالانه هفتاد هزار مورد جدید به تعداد بیماران سرطانی در کشور افزوده شود و با توجه به افزایش امید به زندگی و نیز درصد سالمانی، میزان روزانه آن در دو دهه ای آتی به دو برابر افزایش یابد. بر اساس گزارش "موسسه تحقیقات، درمان و آموزش سرطان ایران"، در سال ۱۳۸۶ تعداد موارد سرطانی ثبت شده در کشور ۶۲۰۴۰ نفر بوده است که از این میان تعداد قابل توجهی، یعنی ۴۴/۱۹ درصد آن، در جمعیت زنان جامعه بروز یافته است. در سال ۲۰۰۶ در ایالات متحده آمریکا، ۱/۳۹۹/۷۹۰ مورد ابتلا به سرطان گزارش شده که ۶۷۹/۵۴۰ نفر از مبتلایان، زن بوده اند. همچنین هشت درصد این افراد زیر سن ۴۰ سال یعنی در سن باروری قرار داشته اند.

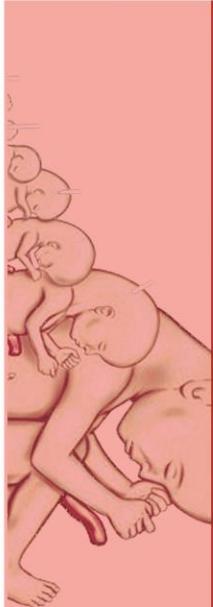


شماره سوم و چهارم
پایانی و زمستان ۹۶

از مررت لجندی بچش...



شماره سوم و چهارم
پسایز و زمان ۹۶



همچنین استفاده از دوز پنجه گرمی سیکلوفوسفامید در خانم‌های بالای چهل سال، قطع کامل سیکل قاعدگی را به دنبال داشته است.

شرابیت قطع کامل قاعدگی در خانم‌هایی که سن آنها بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۲۰ تا سال ۳۰ است با مصرف این دارو به میزان ۹/۲۰ گرم اتفاق افتاده است.

انتی بیوتیک‌های آنتراسایکلین

همچنین در خصوص دختران نابالغ به عنوان تنها راه ممکن برای ذخیره‌ی سلول های جنسی توصیه می‌شود.

اثرات درمان سرطان با روش‌های تهاجمی بر دستگاه تولید مثل و توانایی باروری
شیمی‌درمانی، رادیوتراپی تهاجمی و پیوند غمز استخوان در بیشتر از ۹۰ درصد دختران و خانم‌های جوان مبتلا به سرطان انجام می‌شود. از طرف دیگر تخدمن

ها به خصوص وقتی با مواد الکلیه کننده تماس پیدا کنند، به درمان‌های سمي بسیار حساس می‌شوند.

آسیب شیمی‌درمانی و رادیوتراپی بر گنادها (تخمدان و بیضه)

تمام داروهایی که در جریان شیمی‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند، به وسیله‌ی مداخله در فرآیندهای حیاتی سلول، چرخه‌ی طیبی تکثیر سلولی را متوقف می‌کنند. بیشتر داروهایی مورد استفاده در شیمی‌درمانی به دلیل اثرات کمکی آنها بر یکدیگر به صورت ترکیبی استفاده می‌شوند. درنتیجه اثرات زیان‌آور آنها نیز افزایش می‌یابد.

در تمام مراحل درمان اشعه‌ای یونیزه کننده اثرات مخربی بر عملکرد غدد تناسلی دارند. درجه و شدت آسیب به میزان اشعه‌گیری، میدان ایجاد کننده اشعه و سن بیمار بستگی دارد. زنان مسن‌تر در معرض آسیب بیشتری هستند. در جانورانی که تخمک‌های آنها در مراحل مختلف بلوغ در معرض سیکلوفوسفامید قرار گرفته بودند، در حاملگی‌های حاصل از این تخمک‌ها، افزایش ده برابری نسبت به گروه کنترل در سقط جنین و ناهنجاری‌های جنینی مشاهده شد.

سیکلوفوسفامید از جمله موادی است که به طور متداول در شیمی‌درمانی استفاده شده و جزء داروهای پر خطر برای گنادها و القاء کننده POF به شمار می‌رود.

گروه دیگری از داروها، آنتی بیوتیک‌های آنتراسایکلین هستند. مشخص شده است که آدریامائین و بلومايسین موتازن‌های خاص فرد ماده هستند. مصرف این داروها در مرحله‌ی پیش از تخمک‌گذاری در موش‌های ماده، چهش‌های کشنده‌ی غالبی را در تخمک در حال بلوغ سبب می‌شود. همچنین بروز آسیب‌های پری‌سترنیک و آنوبلوئیدی در تخمک‌ها با مصرف این داروها مشاهده شده است.

شواهد فوق نشان می‌دهد که حفظ باروری بیمارانی که از روش‌های تهاجمی مانند شیمی‌درمانی و رادیوتراپی استفاده می‌کنند، قبل از شروع درمان اهمیت بسزایی دارد تا احساس خوب مادر و پدر شدن، روزنه‌ای مید زیبایی برای ادامه زندگی ایشان فراهم آورد. در شماره بعدی به انواع روش‌های حفظ باروری در بیماران سرطانی نابالغ و بالغ خواهیم پرداخت.

منبع:

کتاب "حفظ باروری در جنس مونث از دیدگاه سلولی مولکولی"

نویسنگان: پروفیسور مجتبی رضازاده و لوجردی، دکتر روح الله فتحی، دکتر فاطمه سیارات





مراحل بخورداری از خدمات مددکاری موسسه خیریه نور



از مرت بندی بچش...

- * بیماران بستری در بیمارستان خصوصی از خدمات مددکاری موسسه نور برخوردار نمی باشند.
- * موسسه خیریه نور تنها بزرگسالان (۱۶ سال به بالا) مبتلا به سرطان را تحت پوشش قرار می دهد.
- * موسسه نور تنها در خصوص کمک های دارویی و درمانی بیماران سرطانی کمک می کند و خدمات این موسسه شامل کمک به خانواده فرد بیمار یا کمک در خصوص عوارض ناشی از درمان همچون (دنداپزشکی، چشم پزشکی، ویتامین ها و مکمل ها و ...) نمی گردد.
- * بیماران مبتلا به سرطان، که در شهرستان هستند می توانند از خدمات موسسه نور بهره مند گردند.



شماره سوم و چهارم
پسابر و زمان ۹۶

6

در صورت تایید مددکار ارایه کمک هزینه
ببیمار

در صورت تایید مددکار ارجاع بیمار برای
استفاده از مهمان سرا بانده مددکاری

8

پیگیری وضعيت بیمار توسط پرسنل بخش
مددکاری هر ۶ ماه یکبار

9

به روز کردن پرونده بیماران

10

ارایه خدمات مجدد به بیمارانی که
پیشتر به موسسه خیریه نور مراجعه
کرده اند با تایید مددکاری

بیشتر سرطان‌های دوران کودکی بهبود پیدا می‌کنند!

گفتگو با دکتر محمد فرازوش، فوق تخصص فون و سرطان



ملحقه‌گزین پرسپاس شمس‌بیرونی

همچنین در بعضی از اختلالات ژنتیکی استخوانی تشید شود و تخفیف پیدا مانند سندروم داون، احتمال بروز سرطان نکند، باید نسبت به موضوع ابتلا به خون بیشتر است.

• آیا امکان بهبودی بیماران مبتلا به این‌ها علائم شایعی هستند که در سرطان خون وجود دارد؟ یعنی می‌توان سرطان خون ایجاد می‌شود. مشخصاً گفت که بیمار مبتلا به سرطان خون علائم سرطان خون مانند بهبودی کامل پیدا می‌کند؟

بله، در بین کودکان و بیماران مبتلا به "ای ال ال"، ۸۵ تا ۸۷ درصد به بهبودی اتفاق افتاده و پس از بهبودی، علائم رفع می‌شود؛ اما زمانی که این علائم مرتب تکرار شود، باید حساستر شد و آزمایش های تکمیلی را انجام داد.

• آیا تشخیص سرطان خون با آزمایش‌های ساده مانند آزمایش خون می‌تواند به طور کامل بهبودی ایجاد کند؟

این‌ها همه نشانه‌ی این واقعیت است که سرطان خون برخلاف تلقی اکثر مردم می‌توانند به عبارت دیگر بهبودی سرطان خون رفع

به اقدام پایه‌ای برای تشخیص اولیه

بیماری، آزمایش خون است که سبب مشکوک شدن پیشکش به این بیماری می‌شود و بعد از آن با آزمایش مغز استخوان، ابتلای به بیماری تأیید می‌شود.

• بیمار مبتلا به سرطان در طول دوره درمان از انجام چه فعالیت‌هایی باید احتراز کند؟

اقدام سرطان خون بیماری‌ئی است که دوره درمان آن سیار طولانی است و اغلب استخوانی. آنچه که مهم است تکرار این علایم و تکرار زخم دماغ، خون‌ریزی بینی و دردهای بین ۲ تا ۳ سال طول می‌کشد. بروز آنها است. در شرایطی که فرد مرتباً از آن جمله می‌توان به عدم مواجهه با فردی که دچار عفونت شود، بروز خونریزی در بدن فرد تکرار شود، فرد متولی دچار مشکلات پوستی شود، مرتب تب کند، دردهای غذاهایی که از نظر

• لطفاً خودتان را معرفی کنید و مختصری از زندگی علمی و فعالیت‌های پژوهشی خود را شرح دهید.

من دکتر محمد فرازوش، فوق تخصص خون و سرطان و استاد دانشگاه هستم.

• لطفاً در خصوص سرطان خون، انواع، سطوح، و علت‌های این بیماری توضیح دهید؟

سرطان خون شدیدترین نوع سرطان در بین کودکان و شایع‌ترین بیماری‌ئی است که در دوره‌ی کودکی و نوجوانی بروز می‌کند. ۳۳ درصد تومورهای بدخیم در کودکان به علت سرطان خون است. شایع‌ترین سرطان خون در کودکان "ای ال ال" است. معمولاً این سرطان در بین سنین ۲ تا ۵ سال خود را نشان می‌دهد ولی تا سن ۱۹ سالگی هم یکی از دلایل شایع سرطان‌های سرطان خون می‌باشد.

• آیا امکان ارثی بودن این سرطان هم وجود دارد؟

بله، بعضی از انواع سرطان خون می‌تواند ارثی باشد ولی عمدتاً عوامل محیطی باعث ایجاد آن می‌شود. هرچند عوامل ارثی هم می‌تواند در ابتلای به سرطان‌های خون مؤثر باشد. در بعضی از خانواده‌ها وجود برخی زن‌های سرطان‌زا می‌تواند احتمال بروز سرطان خون را افزایش دهد.



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶

از مرت بندی بچش...



شماره سوم و چهارم
پسپر و زمان ۹۶

میزان شیوع سرطان خون در ایران مانند بقیه دنیاست. در حال حاضر حدوداً ۱۵۰ هزار بیمار سرطانی در کشور وجود دارد که از این تعداد حدود ۳ هزار نفر کوکو و بقیه بزرگسال هستند.

همانطور که مشخص است شیوع سرطان در اطفال به مراتب کمتر از بزرگسالان است. البته باید در نظر داشت که به واسطه طولانی بودن طول دوره درمان، آمار افراد تحت درمان در طول سال‌ها افزایش یافته و نتیجتاً نیاز مراکز درمانی به تخت‌های بیمارستانی در طول سال‌های آتی به شدت افزایش خواهد یافت؛ شیوع سرطان در ایران تقریباً مشابه شیوع سرطان در سایر کشورهای دنیا است.



بهداشتی سالم و مورد تأیید نیستند، عدم حضور در مکان‌های خیلی شلوغ و متراکم اشاره کرد.

در خصوص تغذیه مواردی باید مدنظر بیماران قرار گیرد. به عنوان مثال باید در خصوص مصرف غذاهایی که خارج از منزل طبخ می‌شوند و میوه‌هایی که پوست خلی نازک دارند (به واسطه اختلال آلدگی به عوامل بیماری‌زا) احتیاط شود. از سوی دیگر به دلیل کاهش تعداد گلبول‌های سفید در مقاطعی از دوره درمان، غذاهایی باید مورد استفاده قرار گیرد که تازه و عاری از میکروب باشند. غذاهای مانده باعث افزایش خطر ابتلاء به عفونت‌های گوارشی در بیماران مبتلا به سرطان می‌شود.

• لطفاً در خصوص درمان سرطان خون هم توضیحاتی بفرمایید.

شیمی‌درمانی به عنوان درمان پایه و اساسی در خصوص سرطان خون مطرح است. عموماً مبتلایان به این بیماری تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند؛ اما معیارهای دیگری نیز وجود دارد که در صورت مشاهده آنها، فرد مبتلا بالاصله پس از احراز سلامت مغز استخوان، باید پیوند انجام دهد.

در کودکانی که این معیارها را ندارند، ۲ تا ۳ سال شیمی‌درمانی انجام شده و بعد قطع درمان می‌شوند.

معیارهای اصلی برای اینکه پیوند مغز استخوان قطعی شود عبارتند از:

- بالا بودن تعداد گلبول‌های سفید در بدو تشخیص (بیش از ۵۰ هزار)
- بزرگی طحال و کبد
- سن بیمار بالای ۱۰ سال

• بیماران هایپودیپلوبید (بیمارانی که تعداد کروموزوم‌های سلول بدخیم آنها کمتر از ۴۷ کروموزوم باشد).

• بیمارانی که با جهش‌های ژنتیکی مانند جهش کروموزوم فیلادلفیا یا ترانسلوکیشن ۹ یا ۲۲ یا ترانسلوکیشن ۴ به ۱۱ مواجه هستند.

• لطفاً توضیحاتی در خصوص شرایط روحی بیمار، نحوه برخورد و تعامل اطرافیان و چگونگی پذیرش بیمار ارائه فرمایید. آنچه عموماً مناهده می‌شود اینست که در ابتدای بیماری، بیمار و خانواده‌اش موضوع انتلاقی به سرطان را انکار می‌کنند. اما به مرور زمان به آن عادت می‌کنند. باید توجه شود که از بستری کردن‌های بی‌دلیل اجتناب شود؛ زیرا باعث تضییف روحیه بیمار می‌شود. تا حد امکان باید درمان‌ها به صورت سرپایی انجام شود تا روحیه‌ی بیمار حفظ شود. حضور بیمار در محیط خانه که سرشار از آرامش باشد می‌تواند به آرامش روانی بیمار کمک کند. همکاری و همراهی افراد خانواده با بیمار سبب سهولت روند درمان می‌شود.



حاضر حدوداً ۱۵ هزار بیمار سرطانی در کشور وجود دارد که از این تعداد حدود ۳ هزار نفر کودک و بقیه بزرگسال هستند. همانطور که مشخص است شیوع سرطان در اطفال به مراتب کمتر از بزرگسالان است.

البته باید در نظر داشت که به واسطه طولانی بودن طول دوره درمان، آمار افراد تحت درمان در طول سال‌ها افزایش یافته و نتیجتاً نیاز مراکز درمانی به تخته‌های بیمارستانی در طول سال‌های آتی به شدت افزایش خواهد یافت. شیوع سرطان در ایران تقریباً مشابه شیوع سرطان در سایر کشورهای دنیا است.

آنچه بسیار مهم است و ضعف آن در کشور مشاهده می‌شود، روش‌های پیشگیری از سرطان و بیماری‌ای سرطان است. در حال حاضر آگاهی‌های لازم در بین عموم مردم درخصوص عوامل بازدارنده سرطان در سطح یا بینی قرار دارد. بدین‌روز از افراد اقدامات جلوگیری‌کننده از سرطان را انجام نمی‌دهند. ارتقای کیفیت زندگی و رعایت الزامات و استاندارهای محیطی و آب و هوایی سبب می‌شود که ابتلای به سرطان کاهش یافته تا انسان‌الله شاهد روزی باشیم که فردی دچار بیماری سرطان نشود.

• به نظر شما وجود سازمان‌های مردم نهاد مانند مؤسسه خیریه نور تا چه اندازه حائز اهمیت است؟

آنچه اکنون در عرصه فعالیت‌های عمومی در حوزه درمان سرطان در تمام جهان اهمیت دارد، مؤسسات خیریه هستند. یعنی اکثریت بیماران در جهان در ارتباط کامل با مؤسسات خیریه هستند.

اکثر بیمارستان‌های معروف در حوزه درمان سرطان در جهان توسط خیریه‌ها اداره می‌شود. هزینه این مراکز درمانی و منابع مورد نیاز آن توسط خیرین تأمین می‌شود. بنابراین خیرین در ایجاد محیط مناسب برای درمان بیماران مبتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان نقش بسیار مؤثر و غیر قابل انکاری دارند.

• اگر بخواهید به بیماران مبتلا به سرطان خون یک جمله بگویید، آن جمله چیست؟

بیشتر سرطان‌های دوران کودکی درمان پذیر هستند و اکثر مبتلایان به سرطان خوب بهبود پیدا می‌کنند. بنابراین فقط باید امیدوار باشید که جزء آن گروهی باشید که حتماً خوب می‌شوند.

• بسیاری از افراد با شنیدن واژه سرطان، آن را متراծ با مرگ قلمداد می‌کنند. کمی در خصوص این نگرش توضیح می‌دهید؟

امروزه پیشرفت‌های چشمگیری در حوزه درمان سرطان صورت گرفته است. این پیشرفت‌ها باعث افزایش امید به زندگی شده است. با توسعه روش‌های درمانی جدید و افزایش امید به زندگی، باید به بیمار و اطرافیان وی این آگاهی داده شود که سرطان دیگر کشنده‌گی سابق را ندارد و وقتی بقا به یک سن مشخص بررسد عملأ بیمار درمان شده است. بنابراین بقا و افزایش طول عمر بیماران اولین اقدامی است که در درمان سرطان باید انجام شود.

یکی از اساسی‌ترین اقدامات بهره‌گیری از مددکار اجتماعی و روانشناس در کنار گروه درمانی و بیمار است تا بیمار بتواند اطلاعات صحیح را از افراد مطلع و ذیصلاح گرفته و به زندگی امیدوارتر باشد. بنابراین تیم درمانی سرطان علاوه بر پژوهش باید شامل یک روانشناس با توجهی، یک مددکار خبره و یک پرستار آگاه و صاحب صلاحیت باشد. این افراد باید بتوانند ارتباط مناسبی با بیمار برقرار کنند. اینها باعث می‌شود که بیمار به آینده‌اش امیدوارتر شود.

• وضعیت سرطان خون در ایران و جهان و نرخ ابتلا به آن چگونه است؟

میزان شیوع سرطان خون در ایران مانند بقیه دنیاست. در حال

آنچه باید درباره شیمی درمانی، تغذیه مناسب و مشکلات نخداخوردان بدانیم



شماره سوم و چهارم
پسابر و زستان ۹۶

- قبل از شروع شیمی درمانی، رژیم غذایی مشکلاتی در غذا خوردن شود.
- شیمی درمانی به منظور از بین بردن سلول های سرطانی انجام می‌شود. اما می‌تواند دوره درمان کمک می‌کند و احتمال بروز عفونت‌های سالم نیز آسیب بزند که از سلول‌های سالم نیز آسیب بزند که از عوارض جانبی آن محسوب می‌شود.
- تغذیه این عوارض جانبی می‌تواند منجر برخی از این عوارض جانبی دهان و دندان هایتان از سلامت مناسبی برخوردار باشد.
- قبیل از شروع شیمی درمانی، رژیم غذایی داشته باشید.
- این موضوع به شما در قوی بودن جین دوره درمان کمک می‌کند و احتمال بروز عفونت‌های را کاهش می‌دهد.
- تغذیه این اختلالات می‌توان به عوارض جانبی آن محسوب می‌شود.
- طول دوره شیمی درمانی دهان و دندان هایتان به اختلالات در غذا خوردن شوند.
- میوه و سبزی فراوان، غلات و نان‌های سبوس دار
- مقادیر متعادلی از گوشت و لبیات
- مقادیر کمی از چربی‌ها، قندهای ساده و نمک
- افراد مبتلا به سرطان، نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند
- افراد مبتلا به سرطان اغلب باید رژیم غذایی متفاوتی را نسبت به آن چیزی که تصور می‌کنند، رعایت کنند. رژیم غذایی مناسب در اکثر افراد عادی موارد زیر را شامل می‌شود:
- میوه و سبزی فراوان، غلات و نان‌های سبوس دار
- مقادیر متعادلی از گوشت و لبیات
- مقادیر کمی از چربی‌ها، قندهای ساده و نمک
- در افراد مبتلا به سرطان، داشتن رژیم غذایی مناسب به منظور مقابله با عوارض جانبی شیمی درمانی، ضروری است. داشتن کاهش اشتها و حالت تهوع در برخی از افراد مبتلا به سرطان می‌تواند ناشی از استرس بیماری باشد. این علائم عموماً با شروع دوره درمانی کاهش می‌یابد.
- راه‌هایی برای شروع تغذیه مناسب:
- مواد غذایی سالم خردباری کنید. آن دسته از مواد غذایی را برای مصرف انتخاب کنید که بتوانید در دوره درمان بیماری هم مورد استفاده قرار دهید.
- از غذاهای منجمد و نیمه آماده استفاده نکنید. منابع غذایی تازه و طبیعی حاوی مقادیر بیشتری از ریز مغذی‌ها نسبت به منابع غذایی منجمد و نیمه آماده هستند. همچنین مواد نگهدارنده موجود در این محصولات عاملی بر تشديد مشکلات آنها ذکر می‌شود:
- عوارض جانبی شیمی درمانی ممکن است در هر فرد مبتلا به سرطان بوجود آید، این عوارض در ابتدا خفیف و در بسیاری از موارد قابل کنترل هستند.
- در طول فرآیند درمان، به بهبودی فکر کنید.
- عوارض جانبی شیمی درمانی ممکن است در هر فرد مبتلا به سرطان بوجود آید، این عوارض در ابتدا خفیف و در بسیاری از موارد قابل کنترل هستند.
- از دوستان و اقوام خود در خرید و آماده سازی غذاها کمک بگیرید.
- راه‌هایی برای حداکثر استفاده از مواد غذایی:
- از مواد غذایی پر کالری که حاوی بروتین زیادی باشد، استفاده کنید. استفاده از این غذاها باعث افزایش مقاومت بدن در



از مرث لبندی بچش...

همیشه میان وعده‌ای سبک به همراه داشته باشد تا هر زمانی که احساس گرسنگی کردید، میل کنید.

قبل از خواب یک وعده غذای سبک میل کنید.

وعده‌های غذایی حییم تر را در زمانی که استراحت کافی داشتید استفاده کنید.

ب: خشکی دهان

شمیزی درمانی باعث آسیب به غدد بzacی و در تیجه‌های خشکی دهان می‌شود. برای کاهش این مشکل می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

در دهان خود آب بگردانید. این کار باعث حفظ رطوبت دهان می‌شود.

از آبیتها یا یخ استفاده کنید تا ترشح بzac تحریک شده و افزایش یابد.

غذایهای رامیل کنید که بلع آسانی دارند.

در برخی موارد برای بهبود فرآیند هضم، بلع و دفع غذا از سینه استفاده کنید.

ج: حالت تهوع

حالت تهوع از دیگر عوارض جانبی جراحی یا شمیزی درمانی است. به منظور رفع این مشکل می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

از غذایهایی که هضم آسان تری دارند مانند ماست و نان برسته استفاده کنید می‌توانید در کار

استفاده از ویتامین‌ها، غذاها و سایر مکمل‌ها:

بسیاری از افراد تمایل دارند بدانند چگونه می‌توانند با مصرف مواد غذایی خاص یا

مکمل‌ها و ویتامین‌ها، با سرطان مبارزه کنند. در

اینجا لازم است به این نکته اشاره شود که استفاده از مکمل‌ها و ویتامین‌ها بر

اساس وضعیت و شرایط هر فرد به صور特 خاص توصیه می‌شود.

بنابراین قبل از هرگونه اقدام برای استفاده از مکمل‌ها، ویتامین‌ها و گیاهان دارویی حتماً تیم درمانی خود مشورت کنید.

اختلالات غذا خوردن و راهکارهای آن:

الف: کاهش اشتها

کاهش اشتها حالتی است که عمدتاً به دنبال درد، خستگی، احساس ترس و

استرس به وجود می‌آید به منظور حل این مشکل راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

اگر قادر به خوردن غذا نیستید میتوانید از پودرهای جایگزین مایع استفاده کنید.

گاهی استفاده از مایعات برای فرد قابل تحمل تر است، بنابراین می‌توان از ترکیبات پودری که تأمین کننده نیاز غذایی بدن هستند، به صورت محلول در آب استفاده کرد.

به جای مصرف سه وعده غذایی حییم، آن را به شش وعده کم حجم تر تغییر دهید.

دوره شیمی درمانی می‌شود. این منابع غذایی، چگالی انرژی بالاتری دارند، یعنی مصرف مقادیر کمی از این مواد، انرژی بیشتری را برای شما فراهم می‌کنند.

زمانی اقدام به خوردن غذا کنید که بیشترین احساس گرسنگی را دارید. برای

اکثر افراد، این زمان در ساعات اولیه روز اتفاق می‌افتد.

ممکن است بخواهید حجم بیشتری از غذا را میل و نوشیدن مایعات را به زمان دیگری موکول کنید. توجه داشته باشید که استفاده از مایعات در خلال وعده غذایی باعث پر شدن معده و کاهش اشتها و تمایل به خودن می‌شود.

غذایهای رامیل کنید که برایتان قابل تحمل است، حتی اگر بیشتر از یک غذا باشد. تا زمانی که می‌توانید به

صرف غذا ادامه دهید. گاهی در طول دوره درمان، فرد به دنبال عوارض شیمی درمانی، تمایل خود را به مصرف برخی از

غذایهای خاص از دست می‌دهد. استفاده از غذایهای قابل تحمل به بهبود اشتها و تأمین نیازهای بدن کمک می‌کند.

ممکن است بعضی روزها تمایل به خوردن نداشته باشید. در این حالت اصلًا نگران نباشید. به دنبال راههایی برای داشتن احساسی بهتر باشید و هر

زمان که قادر به خوردن بودید، غذا را میل کنید. در صورتی که بیش از دو روز توانستید غذا میل کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

به میزان کافی مایعات مصرف کنید. استفاده کافی از مایعات مخصوصاً در روزهایی که اشتها بیان کاهش یافته، بسیار حائز اهمیت است. مصرف کافی مایعات باعث تأمین نیاز اساسی بدن به مایعات می‌شود.

میزان مایعات توصیه شده برای بزرگسالان ۸ تا ۱۲ لیوان در روز است. بنابراین سعی کنید همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید.



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶



از مرت بندی بچش...



غذای خود از کمی آب لیموترش تازه هم استفاده کنید.

• حجم وعده غذایی خود را کم و تعداد آن را افزایش دهید.

• هیچ یک از وعده های اصلی و یا میان وعده های خود را حذف نکنید.

• غذاهایی را میل کنید که برایتان قابل تحمل تر است.

• در طول روز حجم کافی از مایعات را مصرف کنید. برای کاهش حالت تهوع

سعی کنید که همیشه بطری آب همراه خود داشته باشید.

• صبح قبل از برخاستن از خواب، مقداری نان برسته یا بیسکویت کراکر میل کنید.

• از مصرف غذاهای خیلی سرد یا خیلی داغ اجتناب کنید.

دزخم های دهانی

شیمی درمانی باعث افزایش رشد سلول های پوشاننده حفره دهان می شود. مشکلات دهان و لته معمولاً بعد از اتمام جلسات اول شیمی درمانی تا حدی التیام می یابد.

• غذاهایی را میل کنید که جویدن آن راحت باشد.

• غذایی را مصرف کنید که پخت کافی داشته و کاملاً نرم شده باشد.

• غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

• از قاشق کوچک استفاده کنید.

• روی لب های خود بخ بگذارید.

• از مصرف غذاهایی مانند مرکبات، ادویه های تند، نمک فراوان و سبزیجات خام که باعث تحریک و تشدید زخم های دهانی می شود، اجتناب کنید.

سوالات متداول

آیا غذاها می توانند باعث سرطان شوند؟

ارتباط میان غذا و سرطان پیچیده است. برای سرطان علت های بسیاری وجود دارد که هنوز بسیاری از آن ها کشف نشده اند. عادات بد غذایی و داشتن الگوی زندگی نامناسب از جمله عوامل سرطان هستند. از جمله این عوامل می توان به استعمال دخانیات، نداشتن فعالیت بدنی مناسب و کافی، اضافه وزن و چاقی اشاره نمود که به مرور زمان احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند.

آیا پیروی از رژیم غذایی خاصی پس از تشخیص سرطان ضروری است؟

پس از تشخیص سرطان، رژیم غذایی براساس نوع تشخیص و درمان تنیس خواهد کرد تا درمان تاثیر بهینه خود را اعمال کند. هر گونه تغییر در رژیم غذایی باید با نظر تیم درمان صورت بگیرد تا احتمال در معرض کمبود قرار گرفتن مواد مغذی به حداقل میزان ممکن برسد. توجه داشته باشید که پیروی از رژیم های تایید نشده می تواند فرد را به حذف گروه های غذایی ضروری سوق داده و او را در معرض کمبود ریزمغذی هایی هم چون آهن، کلسیم، روی و سایر ویتامین ها و هم چنین پروتئین و چربی های مفید قرار دهد.



از مرث لبندی بخش...

آیا مایع درمانی و جایگزین کردن آب میوه و سبزیجات با میوه و سبزیجات تازه راهکاری مناسب است؟
مایع درمانی با استفاده از آب میوه ها و سبزیجات می توان در تقویت سیستم ایمنی، کاهش فشار خون و پاکسازی بدن موثر باشد.
فواید سلامتی میوه ها و سبزیجات تازه برای همه شناخته شده است در حالیکه آب میوه ها و سبزیجات میزان زیادی از فیبر خود را از دست داده اند که می تواند فرد را با کاهش مواد مغذی مواجه سازد. توصیه می شود تا حد امکان از منابع تازه میوه ها و سبزیجات در مقادیر متعادل استفاده شود تا نه تنها تامین کننده نیاز بدن به مواد مغذی باشد بلکه فرد را در داشتن الگوی رژیم غذایی سالم باری دهد.

آیا مصرف زیاد غذا باعث پیشرفت سرطان می شود؟
برخی افراد گمان می کنند که مصرف نکردن غذا و داشتن الگوی روزه داری باعث توقف سرطان می شود و به درمان آن کمک می کند. مصرف نکردن مناسب غذا باعث تضعیف بدن و کاهش احتمال تاثیرگذاری درمان می شود. در این دوره مهم است که از انواع متنوعی از غذاها به میزان کافی استفاده کنید.

کیمیام—عین افساری
کارشناس تغذیه و رژیم درمانی



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶

مجله‌ی چنگارنور

از این پس تصمیم دارد علاوه بر نگارش مطالبی در خصوص تغذیه و سرطان به سوالات خوانندگان نشريه در زمینه‌های مرتبط نیز پاسخ دهد

خوانندگان محترم می توانند سوالات خود را در زمینه تغذیه و سرطان با متخصصین نشريه مطرح نموده و پاسخ آنها را در شماره بعدی دریافت کنند.

مسیر ارتباطی خوانندگان با نشريه با استفاده از نرم افزار تلگرام و شماره درج شده در این صفحه می باشد.
۰۲۱۸۱۹۷۸۱-۰۹۰۱۸۳۱۵۲۳۰



از مرت بندی بخش...



شماره سوم و چهارم
پس از زمان ۹۶



قلک از قدیمی‌ترین و ساده‌ترین روش‌های کمک به بیماران مبتلا به سرطان است.
پس حتی کمک اندک شما می‌تواند بزرگترین تأثیر را در درمان بیماران
مبتلا به سرطان داشته باشد.

برای دریافت قلک، در ساعات اداری (۱۱ تا ۱۷) با شماره های دفتر مرکزی
موسسه خیریه نور ۰۲۱۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۰۲۱۸۸۱۹۷۸۸۱ تماس حاصل فرمایید.

www.noor-charity.com

#۴۴۴ *۴ *۷۳۳ *۷۳۳ سامانه پرداخت

www.noor-charity.com

از مرت بندی بخش ...

"وقتی نفس، هوا می‌شود"

این کتاب سرگذشت زندگی و بیماری باول کلائیتی است که به سلطان متاستزیک ریه سطح ۴ مبتلا شده است. او جراح مغز و اعصاب و دارای فوق تخصص علوم اعصاب بود. زمانی که او درمان سلطان را شروع کرد، روند بیماری، تاثیر داروها و... را مردم در نیویورک تایمز، پاریس روپیو و استنفورد می‌یشن به اشتراک می‌گذاشت.

او تجربیاتش به عنوان پزشک و بیمار را در کتاب زندگینامه‌اش به رشته تحریر درآورد. باول در مارس ۲۰۱۵ زمانی که ۳۷ سال داشت درگذشت. سرگذشت او ده ماه بعد از مرگش چاپ شده و در فوریه ۲۰۱۷ به گزارش نیویورک تایمز پرفروش ترین کتاب موجود در آن زمان بود. این کتاب به مدت ۵۱ هفته پرفروش ترین کتاب امریکا بود.

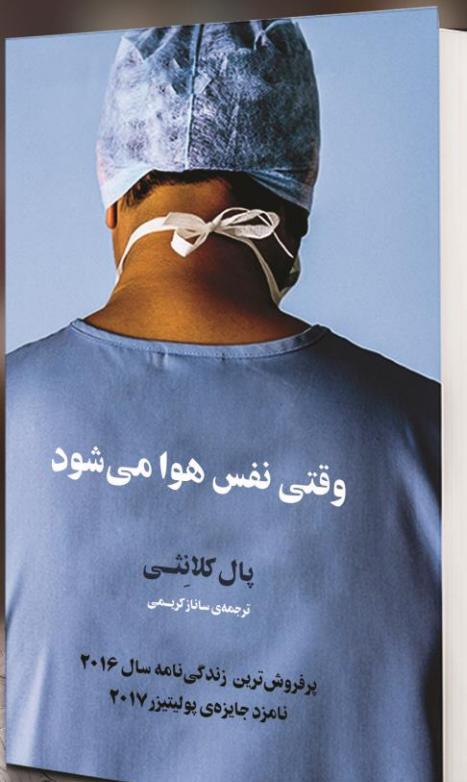
مت مکارتی: (این داستان فوق العاده است، خیره‌کننده و تأثیرگذار. انقدر نفس‌گیر است که من بارها برای خواندن ادامه داستان نفسم را در سینه جبس کرده ام).

ملیسا مایرز: (این کتاب اصیل و ویرانگر است... تنها یک اشکال دارد... مانند زندگی نویسنده، خیلی زود به پایان می‌رسد).

كتاب معرفت



شماره سوم و چهارم
پسابر و زستان ۹۶



وقتی نفس هوا می‌شود

پال کلائنسی

ترجمه‌ی ساناز گرنسی

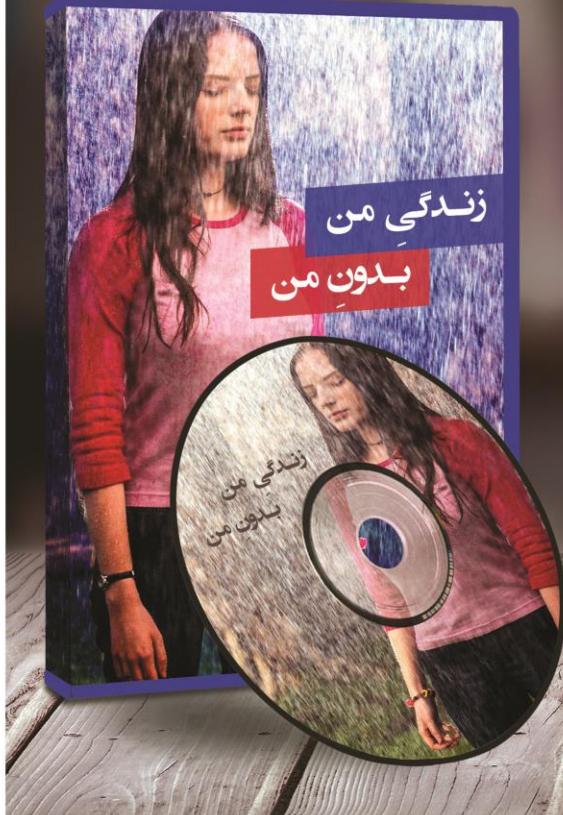
برفروش ترین زندگی‌نامه سال ۲۰۱۶
نامزد جایزه پولیتیز ۲۰۱۷

از مرت بندی بخش ...

فیلم تحلیل



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶



"زندگی من بدون من"

فیلم "زندگی من بدون من" ، به کارگردانی ایزابل کواکست، مخصوص سال ۲۰۰۳ سینمای کانادا / اسپانیا است. این فیلم برگرفته از کتابی به نام "ظاهر به بستر" نوشته نانسی کینسید است.

فیلم روایت گر داستان زنی ۳۳ ساله است که همسری بیکار و دو فرزند دختر دارد. مادرش

زنی افسرده است که معانی در زندگی نمی‌یابد و پدرش نیز مردی زندانی است از آخرين ديدارشان بيش از ده سال می‌گذرد. در يك از چهاراهای ماهیانه او متوجه می‌شود که مبتلا به سرطان است و بيش از دو ماه نیز زنده نخواهد ماند. وی تصمیم می‌گیرد که دیگران را از این موضوع باخبر نکند و صرفاً به دیگران می‌گوید که کم خونی دارد. سپس لیستی از کارهایی که دوست دارد قبل از مرگ انجام دهد تهیه می‌کند. مدل موہایش را عرض می‌کند، برای تولد دخترانش تا پایان ۱۸ سالگیشان پیام تبریک ضبط می‌کند، برای همسرش دنبال شریک زندگی می‌گردد

... و سعی می‌کند از فرصت باقیمانده استفاده کرده و آنچه را تاکنون تجربه نکرده تجربه کند. در انتهای اتمامی نوارهای ضبط شده را نزد پژوهشکش می‌گذارد تا پس از مرگش آنها را در اختیار خانواده اش قرار دهد. به گفته يك از تحلیلگران سینما، فیلم "زندگی من بدون من" به مایادآوری می‌کند که مرگ چقدر می‌تواند تزدیک باشد! چقدر باید قدر روزهایمان را بدانیم! از تجربه اتفاقات جدید ترسیم و همیشه از ترس اشتباه و خطر در حاشیهای امن نمانیم....

این فیلم جوانی متعددی در زمینهای مختلف کسب کرده که مهمترین آنها جایزه جنی برای بهترین بازیگر، جایزه گویا برای بهترین فیلم‌نامه و جایزه بهترین موسیقی متن است.

پس از بیهودی روزهای سخت، سرطان را فراموش نکنید گفتگو با با علیرضا جالی تبار



شماره سوم و چهارم
سایر و رسمنان ۹۶

* با سلام و تشکر از وقتی که به این گفتگو اختصاص دادید، لطفاً ضمن معرفی خودتان شرح مختصراً از زندگی و فعالیتهایتان را برای خوانندگان این نشریه بیان کنید.

سلام علیکم، من علی‌رضا جالی تبار هستم، از هنرجویان نمایش و چند سالی است که در این حوزه مشغول به کار هستم. فعالیتهای من در عرصه تلویزیون مربوط به سریال‌های مانند راز پنهان، رخنه و عامل سوم بوده است. در چندین فیلم سینمایی مانند سگ‌های پوشالی، وقتی همه خوایم و خنده در باران اتفاق نشاند کردام که فعالیتهای اخیر سینمایی‌ام مربوط به کار آقای خمیس‌آبادی و همچنین آقای علی ژکاند است. در حال حاضر هم مشغول آماده‌سازی و تمرین برای اجرای تئاتر هستم.

* پس در روزهای آینده یک تئاتر و دو فیلم سینمایی از شما خواهیم دید؟
آن شالله.

* با شنیدن واژه سرطان، اولین جمله یا کلمه‌ای که به ذهنتان می‌رسد چیست؟
کلی در دست باد خزان! خزان فضایی بی‌محبت است که در آن افراد کم کم که زندگی‌شان را زدست ساختی است. به همین خاطر نه تنها من بلکه اکثر دوستان و همکارانم برای انجام کارهای روزانه مجبورند از خودشان مراجعت کنند.

* چقدر در خصوص سرطان، علل و انواع آن اطلاعات دارید؟ چقدر در این خصوص خودمراقبتی انجام می‌دهید؟
همانطور که می‌دانید رشته‌ای که من در آن فعالیت می‌کنم، رشته‌ی ساختی است. به همین خاطر نه تنها من بلکه اکثر دوستان و همکارانم برای انجام کارهای روزانه مجبورند از خودشان مراجعت کنند. ساختهای کاری زیاد، عدم امکان تضمیم‌گیری در خصوص غذا و مکان کاری، بی‌نظمی‌های موجود و شرایط غیرمتوجهه باعث می‌شود تا مایبیشتر به خودمان توجه کنیم. در کنار اینها مهم‌ترین مسئله‌ای که تمام هنرمندان به نوعی درگیرش هستند، موضوع بیمه و سلامت است و بیگیری خبرهایی مانند بیماری همکاران و دوستان که مشغول جنگیدن با این بیماری هستند. تنها کاری که می‌توانیم در این مسیر سخت انجام دهیم القای حس همراهی با همکاران و



از مرت بندی بچش...



شماره سوم و چهارم
بسایر و زمان ۹۶

را یکنی؟ "گفته بود: "من هر روز در ذهنم بازی می‌کردم؛ بازی ئی که در خانه انجام می‌دادم و سلول‌های سرطانی رو مثل دشمن با هوایما می‌کشم". بعدها پزشکان روی این موضوع تحقیق کردند. آنها متوجه شدند ایجاد حس مثبت و قدرت در فرد مبتلا به سرطان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

از این رو با اوردن کتاب‌ها، اسباب‌بازی و ... در کنار ایجاد فضای بازی، می‌توان شرایط بیمار را بهبود داد و او را در مسیر درمان همراهی کرد. افراد برای ایجاد تأثیر مثبت در روحیه بیماران مبتلا به سرطان، باید خودشان را در شرایط مشابه فرض کنند. خلاصه کامد اینکه بیمار زاده با بیماری مانند یک امتحان سخت است که باید برای پیروزی بر بیماری و موقوفیت در این مسیر تلاش کرد.

* حضور سازمان‌های مردم نهاد مانند مؤسسه خبری‌های نور را که در خصوص کمک به بیماران مبتلا به سرطان بالای ۱۶ سال فعالند را تاچه اندازه حیز اهمیت می‌دانید؟

مسلمان‌خلاهای اساسی در این زمینه وجود دارد که امیدوارم این مؤسسه بتواند آن را پر کند. این قفسه به خصوص در استان‌هایی که مشکل دسترسی به داروهای خیاتی وجود دارد، بیشتر است. خلی از استان‌ها نیازمند تجهیزات، مشاوره و خدمات پزشکی و پیراپزشکی جهت بهبود روند درمان هستند.

* اگر بخواهید یک جمله به بیماران مبتلا به سرطان که این شریه را می‌خوانند، بگویید آن جمله چیست؟

من نیازمند محبت کردن هستم، با محبت کردن سرشار از عشق می‌شوم. کارم به عنوان یک هنرمند پیشگیری، همیاری و همراهی است. امیدواری داد به یکدیگر نسبت به زندگی و مسیری که پروردگار برایمان تعیین کرده، کار روزانه ماست. امیدوارم سعادت داشته باشم تا درین مردم، کار آگاهی رسانی و آموزش را (مانند فیلم حس تماس) انجام دهم.

خلی خوشحالم که شما این کار را انجام می‌دهید و از خداوند برایتان توفیق روزافزون، راه پر نور و پرآمد خواستارم.

* کلام آخر...

به عزیزانی که مبتلا به سرطان هستند می‌گویم سختی این اتفاق را تحمل کنید که این سختی گذراست؛ ولی در زمان بهمودی این لحظات رو فراموش نکنید. قدر لحظات عادی زندگی را بدانید، برنامه‌ریزی کنید و به دیگران امید و عشق بدهید.

مصاحبه‌گر: میثاق جمشیدی

دوستانی است که مبتلای به سرطان هستند.

* یکی از مهم ترین عوامل تشدید کننده نشانه‌های سرطان فشار عصبی و استرس بیش از حد است. باوجوده به شغلتان چه راه حلی برای این موضوع دارید؟

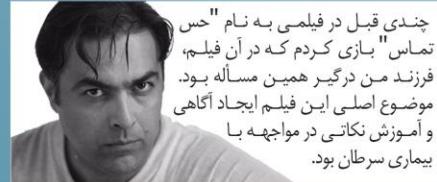
بهترین راه حل برای این مشکل، برنامه‌ریزی مشخص و پیش‌بینی کردن شرایط است. این باعث می‌شود که استرس به شدت کم شده و تبدیل به تجربه‌ای لذت بخش و خاطره‌انگیز شود.

* به نظر شما در مواجهه با یک بیمار سرطانی چه کارهایی می‌توان کرد که باعث بهبود روحیه بیمار شود؟

من فکر می‌کنم هر شرایط سختی، تا وقتی که با آن مواجه نشدم، برایت سخت است. در صورت مواجهه با موقعیت سخت، اظهار عجز و به اصطلاح عامانه روضه‌خوانی و گریه کردن برای آن هیچ فایده‌ای ندارد.

بهترین کار این است که بیمار، مانند کسی که در استخر افتاده شنا کند و از آن بیرون بیاید. سرطان شاید بخشی از تقدیر یک فرد است. زمانی که من به دیدار یکی از عزیزانم که مبتلا به سرطان بود در بیمارستان فرمیم، خانواده‌هایی را دیدم که فرزندانشان به علت ابتلای به سرطان در بیمارستان بستری است.

بچه برای دوستان و مدرسه‌اش دلتنگی می‌کرد و علت خیلی از رفتارها مانند تراشیدن موها را درک نمی‌کرد. از همین نکته می‌توان به اهمیت مقوله آموزش و ایجاد آگاهی در خصوص سرطان پی برد.



چندی قبل در فیلمی به نام "حس تماس" بازی کردم که در آن فیلم، فرزند من در گیر همین مساله بود. موضوع اصلی این فیلم ایجاد آگاهی و آموزش نکاتی در مواجهه با بیماری سرطان بود.

در صحنه‌ای از آن فیلم همه افراد موهای سرشان را می‌تراشند. منظورم اینست که نه تنها با حرف بلکه با یاد با کودکان مبتلا به بیماری همراه شد و با اقدامات عملی این همراهی را نشان داد.

این رفتارها به کودک کمک می‌کند که بتواند احساس غریبی را از خود دور کند. کودک به یک انرژی واقعی نیاز دارد. احتیاج به یک همراهی و نشاط واقعی برای از بین بودن بیماری دارد.

به خاطر دارم چندی پیش مطلبی خواندم در مورد کودک هشت ساله‌ای که توانسته بود در مبارزه با بیماری پیروز شود. این کودک در پاسخ به پرسش "چطور توانستی این کار

از مرث لبندی بخش...

رویه پذیرش بیمار در مؤسسه خیریه بیماران مبتلا به سرطان نور

این رویه شامل نحوه پذیرش، مراحل، ساعت پذیرش، روند تشکیل پرونده، مدارک مورد نیاز، اقدامات مددکاری و نیز مراحل پس از درمان می‌باشد.

* نحوه پذیرش

شرایط عمومی بیمار:

- * مبتلا به سرطان باشد:
- * تحت درمان بیمارستان خصوصی نباشد.
- * سن بیمار ۱۶ سال یا بیشتر باشد.

ارائه هرگونه خدمات در مؤسسه خیریه نور بدون در نظر گرفتن ملیت، مذهب، جنسیت، نوع و مرحله بیماری، به تمام مراجعین انجام می‌شود.

معرفی شعبات، نشانی، ساعت پذیرش و مددکار مستقر در واحدهای مددکاری:



شماره سوم و چهارم
سایز و زیستان ۹۶

نشانی	شماره تماس	ساعت کاری	مددکاری	شعبه
تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به میدان ونک، نبش خیابان بیستم، پلاک ۲۴۵۳ - طبقه سوم	۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۸۱ ۰۲۱-۸۸۱۹۷۸۶۷	شنبه تا چهارشنبه ۱۶ الی ۸ پنج شنبه ها ۱۲ الی ۹	صفد کیهانی	دفتر تهران
تهران، خیابان ستارخان، خیابان نیایش، نبش خیابان منصوری، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)	۶۴۳۵۲۶۶۴	شنبه تا چهارشنبه ۱۲:۳۰ الی ۹	آزو قبری	بیمارستان رسول اکرم(ص)
بندرعباس، بلوار جمهوری، بیمارستان شهید محمدی، بخش رادیوتراپی امید	۰۷۶۳۳۲۳۹۷۰	شنبه تا پنج شنبه ۱۵ الی ۸	مزگان دارابی	بندرعباس
خرم آباد، میدان آزادی، نرسیده به پل صفوی، بیمارستان شهید رحیمی	۰۶۶۳۳۲۳۶۱۵۵	شنبه تا پنج شنبه ۱۶ الی ۸	نسرین مهرابی	خرم آباد
خیابان ورزش، کوچه مولوی یک، جنب اداره گاز، پلاک ۲۶، مجتمع خیرین سلامت	۰۷۴۳۳۲۲۷۹۴۸	شنبه تا پنج شنبه ۱۳:۳۰ الی ۹	روح الامین جوکار	یاسوج



از مررت لجندی بچش...



شماره سوم و چهارم
پسابر و زمان ۹۶

مدارک مورد نیاز جهت پرداخت کمک هزینه :

فاکتور (مهر شده)	ویژیت
فاکتور با پیش فاکتور + نسخه	دارو
فاکتور + نامه پزشک	بستری
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	آزمایشگاه
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	سی تی اسکن
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	سونوگرافی
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	ترموپلاست
فاکتور	ایپ و ذهاب
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	اکو
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	ماموگرافی
فاکتور + نامه پزشک	جراحی
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	پت اسکن
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	ام آر آی
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	پرتو درمانی
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	رادیولوژی
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	پیوند مغز استخوان
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	شیمی درمانی
فاکتور + نسخه + جواب آزمایش	پانولوژی
فاکتور	اسکان

مدارک لازم جهت تشکیل پرونده:

- ۱- فتوکپی شناسنامه
- ۲- فتوکپی کارت ملی
- ۳- فتوکپی صفحه اول دفترچه بیمه
- ۴- فتوکپی برگه تشخیص (پاتولوژی/تصویربرداری)

اقدامات و خدمات حمایتی موسسه:

واحد مددکاری مؤسسه خیریه نور براساس شرح وظایف خود، شرایط مراجعین محترم و بیماران عزیز را بررسی کرده و مناسب با نیاز ایشان، خدمات زیر را ارائه می‌دهد:

* خدمات اسکان بیمار در بیمارسرا: این خدمت مختص بیماران شهرستانی است. عزیزانی که از شهرستان‌های مختلف برای انجام روند تشخیصی یا درمانی خود به تهران مراجعت می‌کنند می‌توانند با در دست داشتن برگه پزشک و تأیید مددکاری از امکانات اسکان در بیمارسرای مؤسسه استفاده نمایند. همچنین یک نفر از اقوام درجه یک بیمار می‌تواند بیمار را همراهی کند. برای دریافت این خدمات ارائه کارت ملی و شناسنامه ضروری است.

* حمایت‌های مالی: واحد مددکاری مؤسسه نور ضمن بررسی هزینه‌های انجام شده و تخمین هزینه‌های آتی، براساس درصد تأیید شده، نسبت به پرداخت کمک هزینه درمان اقدام می‌کند.

* بخش درمانی یا داروخانه: بخش مددکاری در صورت نیاز بیمار به دارو یا انجام آزمایش‌های مورد نیاز، نسبت به صدور معوفی نامه جهت دریافت دارو از داروخانه‌های طرف قرارداد مؤسسه و یا انجام آزمایش‌ها در آزمایشگاه‌های طرف قرارداد، اقدام می‌نماید.

* بخش روانشناسی: در صورتی که واحد مددکاری به این جمع‌بندی برسد که بیمار نیاز به اقدامات روانکاوی و روان درمانی دارد، بیمار به بخش روانشناسی معرفی می‌شود. در این بخش مشاوره‌های روانشناسی در کنار اقدامات روانکاوی بر روی بیماران انجام می‌شود.

از مررت لبندی بخش ...



گزارش فعالیت های مراکز فور در فصل پاییز

تهران

۱. تشکیل بیش از ۵۰ پرونده جدید برای بیماران،
۲. واریز مبالغ مورد تأیید واحد مددکاری به حساب بیماران واحد شرایط،
۳. پذیرش بیش از ۷۰ بیمار و اسکان در بیمارسرای،
۴. ارتباط با بیماران تحت پوشش و اخذ آخرين وضعیت آنها با هدف به روز رسانی مستمر پروندها،
۵. ترجمه و انجام خدمات انتشار دو کتابچه با موضوع سرطان،
۶. بازدید از بیمارستان رسول اکرم و بررسی مشکلات بیماران در آن مراکز درمانی،
۷. ترجمه و انتشار بیش از هفت پوستر با موضوع سرطان و با هدف اطلاع رسانی و آگاهی بخشی،
۸. اصلاح رویه مددکاری،
۹. برنامه ریزی جهت برگزاری سمینارهای پاییز و زمستان،

خرم آباد

۱. ارایه خدمات مشاوره به بیماران سرطانی،
۲. تشکیل بیش از ۲۰۰ پرونده جدید برای بیماران،
۳. ارایه خدمات مختلف به بیش از ۵۰ بیمار،
۴. اسکان پنج بیمار در همراهسرای طرف قرارداد،
۵. نظارت بر عملکرد رفشاری پرسنل بخش انکولوژی بیمارستان شهید رحیمی خرم آباد،
۶. توزیع ۱۶۰ فلک،
۷. توزیع پمپلت، پوستر و کارت ویزیت در بین آحاد مردم و ادارات به تعداد ۲۰۰۰ عدد (توزیع این اقلام به صورت مستمر ادامه دارد)،
۸. شرکت در جلسات هماندیشی سازمان های مردم نهاد حوزه سلامت،
۹. شرکت در کارگاه آموزشی مددکاران بیمارستان های استان با موضوع پرسش و پاسخ در خصوص نحوه خدمات رسانی و هماندیشی بین بخش های مختلف با

از مررت لجندی بخشن...

حضور ریاست دانشگاه و معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی استان لرستان،

۱۲. بازدید از مراحل احداث فاز دوم بخش ستری مرکز شیمی درمانی بیمارستان شهید رحیمی خرم‌آباد و نظارت بر پیشرفت پروژه،

۱۳. جلسات مکرر با پیمانکار ساخت فاز دوم بخش ستری مرکز شیمی درمانی بیمارستان شهید رحیمی خرم‌آباد در خصوص روند اجرایی عملیات احداث و پیگیری مشارکت دانشگاه علوم پزشکی لرستان،

۱۴. مکاتبه با کلیه ارگان‌ها، نهادها، ادارات، سازمان‌ها، شرکت‌های دولتی و خصوصی، ائمه جمعه و جماعات، و سایر اشخاص حقیقی و حقوقی با هدف اطلاع‌رسانی و معرفی مؤسسه، اهداف و اقدامات آن با هدف توسعه مخاطبین و جلب همکاری،

۱۵. گفتگو با روزنامه‌جهان پویا حول موضوعات مربوط به مؤسسه، معرفی و تبیین اهداف مؤسسه، تشریح اقدامات صورت گرفته در خصوص احداث بخش شیمی درمانی و ارائه آمار و اطلاعات لازم در زمینه هزینه‌های ساخت و تجهیز مرکز از منابع مالی مؤسسه، نحوه خدمات‌رسانی به بیماران در مؤسسه و همچنین روش‌های پیشگیری از ابتلاء به سرطان.

یاسوج

۱. ساماندهی پرونده‌های ۳۷۵ بیمار تحت پوشش

۲. حمایت کمک درمانی از بیماران نیازمند با توجه به معرفی واحد مددکاری بیمارستان و تأیید پزشک معتمد آنکلوژیست

۳. ایجاد دسترسی مناسب برای بیماران نیازمند در سطح استان به خدمات مؤسسه

۴. فراهم نمودن بستر مناسب برای استفاده بیماران تحت پوشش در شهرستانهای تابعه از خدمات کمک هزینه ایاب و ذهب و اسکان

۵. تشکیل ۵۹ پرونده جدید در فصل پاییز

۶. صدور ۳۰۹ معرفینامه به داروخانه طرف قرارداد جهت بیماران

۷. صدور ۱۱۷ معرفینامه آزمایشات بیماران به آزمایشگاه طرف قرارداد

۸. پرداخت هزینه سفر، اسکان، تصویربرداری و اعمال جراحی

۹. نشست با معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج جهت پویش مردمی و برگزاری همایش سرطان

۱۰. تعامل با معاونت‌های بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج و شرکت در جلسات مرتبط با بیماران سرطانی

۱۱. بازدید از بخش سرطان و تشکیل جلسه با ریاست و کارشناسان بیمارستان شهید رجایی یاسوج

۱۲. هماهنگی با معاونت غذا و داروی دانشگاه و داروخانه امام جعفر صادق (ع) جهت تأمین داروها و نظارت بر روند معالجه و درمان



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶



شماره سوم و چهارم
پایانی و زمستان ۹۶

شرکت NIT دریک نگاه

حامی بیماران مبتلا به سرطان و موسسه خیریه نور

رایگان تمام یا قسمتی از نرم افزارهای مورد نیاز NGO ها و یا سازمانهای دست اندر کار امور خیریه مصوب و معین نموده است.

- *زمینه های فعالیت شرکت عبارتند از تولید سیستم های یکپارچه (Integrated)
- طراحی و اداری با تکنولوژی روز طراحی و تولید مجموعه سیستم های تحت وب در زمینه پذیرش بیمار در های تخصصی
- طراحی و تولید مجموعه سیستم های تحت وب باشگاه مشتریان با کارشناسی تخصصی امنیت
- طراحی و تولید مجموعه سیستم های تحت وب باشگاه مشتریان با کارشناسی تخصصی امنیت
- ارائه مشاوره در زمینه مکانیزاسیون سیستم های مالی، اداری و صنعتی
- ارائه مشاوره مالی با بهره گیری از بهترین مشاورین و حسابرسان ارشد مالی

شرکت مهندسی فناوری اطلاعات نوین (NIT) در اویل سال ۱۳۸۲ با پیش زمینه پشتیبانی و تولید سیستمهای نرم افزاری، فعالیت خود را در زمینه تولید و مشاوره تخصصی نرم افزار شروع و مرکز نموده است و طی این سالیان با جذب و بهره مندی از تخصص کارشناسان بنام انفورماتیک و دیگر علوم توانسته است در زمینه تولید و توسعه نرم افزار در شاخه های مختلف صنعت، تولید، خدمات، آموزش، بیمارستانی و حوزه درمان، فروش و پخش، پیمانکاری، بازرگانی، سرمایه‌گذاری، وزارت‌خانه، لیزینگ، چاپ و ... اقدامات ارزشمند انجام دهد تا جایی که یکی از مهمترین افتخارات این گروه، مجموعه وسیعی از مشتریان در حوزه های ذکر شده می‌باشد که سرمایه های اصلی شرکت را تشکیل میدهند. به پاس این موفقیت این شرکت خود را موظف به شرکت در امور عام المنفعه دانسته و به صورت مستقیم بودجه ای را از طریق ارائه

از مررت لجندی بچش...



شماره سوم و چهارم
سایبر و زمینان ۹۶

آخرین دستاوردهای روز دنیا

- رعایت امانتداری کامل در نگهداری اسرار و اطلاعات مشتریان و اطلاعات آنها
- تعهد خدمات و مشاوره حرفه ای به مشتریان در پیاده سازی راهکارهای مناسب اتوماسیون مالی، اداری و صنعت

شرکت (NIT) به عنوان یکی از حامیان اصلی موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور، طراحی و راه اندازی و نیز پشتیبانی نرم افزارهای عملیاتی از جمله اتوماسیون اداری، سیستم حسابداری و خزانه، انبار، پخش قلک و همچنین سامانه پذیرش، تشکیل پرونده و ارائه خدمات به بیماران مبتلا به سرطان را بر اساس آخرین متدها و با هدف تسريع، دقیق و تسهیل در ارائه خدمات وجود شفافیت در امور انجام داده است.

- تولید سیستم های سفارش مشتریان منطبق با خواسته های کارفرما و تنوع ابزار
- ارائه مشاوره و خدمات در زمینه طراحی و پیاده سازی شبکه، ساخت افزار و تجهیزات شبکه
- سیاست های مدیریت، فروش و مشتریان (خط میشی شرکت) در یک نگاه
- مشتری مداری، جلب رضایت کامل مشتریان و رعایت حقوق معنوی و مادی کارفرما
- ارائه مستمر خدمات مناسب بر اساس خواسته های مشتریان
- جلب رضایت کاربران سیستم با اعمال تغییرات خواسته کاربر و انطباق کامل کار با نیازهای کاربری
- به روزرسانی نظام مدیریت شرکت و کنترل کیفیت در تولید محصول منطبق با



از مرت بندی بخش...

با سپاس از حامیان موسسه خیریه نور در پاییزو زمستان ۱۳۹۶

یکی از اهداف و رویکردهای اصلی موسسه خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان نور اطلاع رسانی و آگاه سازی پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان و همچنین جلب مشارکتهای مردمی در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان است.

مسئلیت اجتماعی سازمانها، مجموعه وظایف و تعهداتی است که سازمان های بخش خصوصی در راستای حفظ، مراقبت و کمک به منافع عمومی جامعه ای که در آن فعالیت دارند انجام می دهند.

سازمانهای علاقمند به حمایت از فعالیت های موسسه می توانند این اقدامات را در قالب روشهای مختلف همچونه، حمایت ماهیانه و مستمر از فعالیت های عمومی و یا عمومی یا موضوع از قبیل تامین هزینه دارو و درمان بیماران، تامین تجهیزات درمانی و مصرفی مورد نیاز بخش های درمانی و حمایتی، دریافت قلکهای نور در فضای منزل و محل کار و یا سایر روشهای پیشنهادی میتوانند صورت پذیرد.



شماره سوم و چهارم
پاییز و زمستان ۹۶

با توجه به کاهش تنوع نوشیدنی های سالم، ارگانیک و فراسودمند از سبد غذایی خانواده های کشور ما و کشش آن ها به سمت مصرفی بی رویه ای نوشابه های مضر و هم چنین از آن جایی که جهان رو به سوی غذاها و نوشیدنی های فراسودمند، ارگانیک و مغذی است، شرکت آراسپ برآن است تا با ارایه ای نوشیدنی هایی در حوزه سلامت و ارگانیک، قدری در جهت ارتقای سلامتی هم وطنان بردارد. شرکت یکتا آراسپ شرق با نام تجاری "آراسپ" دارنده نمایندگی احصاری چند شرکت و برنده معتبر اروپایی در زمینه ای نوشیدنی های فراسودمند و ارگانیک با شعار "ارگانیک بپوشید، سالم بماند" فعالیت می کند.

Yekta Arasp Shargh

(Private Joint Stock)



سهامداران شرکت مهندسی فناوری اطلاعات توین در اوایل سال ۱۳۸۲ با پیش زمینه شنبه ای و تولید سیستمهای نرم افزاری، فعالیت خود را در زمینه تولید و مشاوره تخصصی نرم افزار شروع و متمرکز نمودند و طی این سالیان با جذب و بهره مندی از تخصص کاششناسان نیام انفورماتیک و دیگر علوم توانسته اند در زمینه تولید و توسعه نرم افزار در شاخه های مختلف صنعت، تولید، خدمات، آموزش، فروش و پخش، بیمانکاری، بازارگانی، سرمایه گذاری، وزارت خانه، لیزینگ، جاب و ... اقدامات ارزشمندی انجام دهند تا جایی که یکی از مهمترین اختخارات این گروه، مجموعه وسیعی از مشتریان در حوزه های ذکر شده مبیاند که سرمایه های اصلی شرکت را تشکیل میدهند.



جهنمه صنایع غذایی دلوس

شرکت تولیدی آسیاب طالبی آمل با تدبیر که دو دهه ساخته درخشناد در تولید انواع سس های غذایی سرد و گرم وظیفه تولید و تامین محصولات غذایی متنوع در جهت افزایش رضایت مشتریان همچنین توسعه صنعت فرآورده های غذایی کشور را به عهده دارد. شرکت تولیدی آسیاب طالبی آمل افتخار دارد اعلام نماید که کلیه فعالیت ها به ارتباطات درون و بیرون سازمانی این شرکت بر مبنای استاندارد جهانی مدیریت کیفیت ISO ۹۰۰۱:۲۰۰۸ مستند شده و عیناً یکار گرفته می شود.

کیفیت نه شروعی دارد و نه پایانی، لذا بهبود مستمر جهت افزایش رضایت مشتری همیشه مد نظر ما بود و خواهد بود.



تسبیه کننده هدایای تبلیغاتی،
تندیس، لوح تقدیر...
جاب روی تمامی موارد ذکر شده



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 می شود.
برای سفارش تلفنی در ساعات اداری (۹ الی ۱۷)
با شماره های ۰۲۱۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۰۲۱۸۸۱۹۷۸۸۱ تماس حاصل فرمایید.

www.noor-charity.com



Noor Cancer Charity

حامی بیماران مبتلا به سرطان



شرکت

fall and winter 2018. Vol, 1. N,4

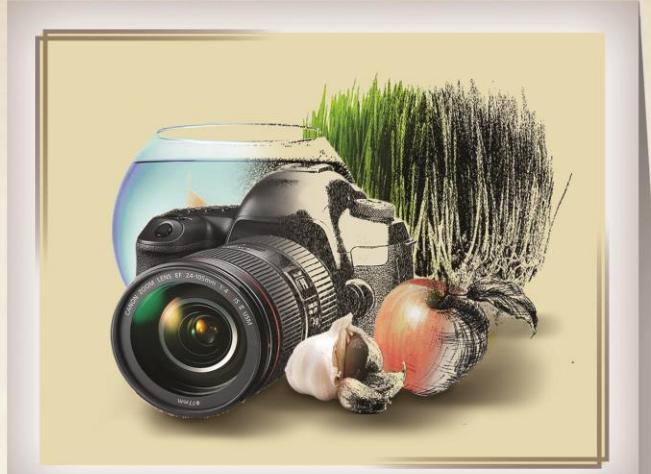
فراغل لبخند بخش از محترم



همت کنیم امسال در کنار هم مهربانی و لبخند را به یکدیگر عیدی بدھیم و همه با دلی شاد به استقبال سال جدید برویم. با خرید کارت تبریک های نوروزی به دوستان و اقوام خود سال جدید را شادباش بگوییم و هم بیماران مبتلا به سرطان را به شادی و امید مزده دهیم.

تمام عواید حاصل از فروش این کارت تبریک ها برای تامین هزینه داروهای بیماران مبتلا به سرطان اختصاص می یابد. کارت ها در ۴۰ طرح و در ابعاد ۲۰*۳۰ طراحی شده است.

لازم به ذکر است شرکت ها و سازمان های محترم میتوانند این کارت ها را با متن های دلخواه و لوگوی مورد نظر سفارش دهند.



برای تهیه و سفارش کارت تبریک ها با شماره ۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۸۸۱۹۷۸۸۱ تماس حاصل فرمایید.