سرطان چیست ؟

**سرطان ها گروهی از بیماری ها هستند که شامل حدود یکصد نوع مختلف می باشند. سلول، کوچکترین واحد زنده بدن است که درحالت سلامت از طریق تقسیم سلولی افزایش می یابدتا سلول جدید جانشین سلولهای آسیب دیده و پیر شود. در سرطان این سلولها به طور غیرعادی و خارج از کنترل و بدون اینکه نیازی به آنها داشته باشد تقسیم می شوند و زندگی عادی سلولها را در معرض خطر و تهاجم قرار می دهند. وقتی میلیونها سلول در جایی از بدن تکثیر و رشد پیدا می کنند، توده ای به وجود می آورند که تومور نامیده می شود.**

**" مراقبتهای روانشناختی سرطان" در بیماران سرطانی طبیعی و ضروری است و جزئی از فرآیند درمان محسوب میشود. در زیر راهکارهایی برای مقابله با تاثیرات روانی سرطان پیشنهاد شده است که باعث ایجاد احساس آرامش، کاهش میزان اضطراب و افسردگی و لذت بردن از زندگی در بیمار میشود.**

**تغییر در شیوه تفکر : طرز فکر خود راجع به اینکه سرطان مساویست با مرگ را تغییر دهید . خودتان را برای دلیل سرطان سرزنش نکنید و سعی کنید دیدگاه خودتان را تغییر دهید و به جای تمرکز به روی چیز هایی که توان تغییر آنها را ندارید در مورد چیزهایی که میتوانید آنها را تغییر دهید فکر کنید. به این دید روانشناختی** **سرطان میگویند.**

 **تغییر در شیوه زندگی : طبیعت بیماری خود را بپذیرید و شیوه زندگیتان را بر اساس آن تنظیم کنید. توجه داشته باشید که به استراحت بیشتری احتیاج دارید، و بایدمناسب با داروهایتان را  داشته باشید. از اینکه نزدیکانتان به شما کمک کنند و در مواقع احتیاج از شما مراقبت کنند خجالت نکشید.**

**حمایت اجتماعی : بیماران سرطانی به دلیل تغییر شرایط ظاهری و شرایط روحی علاقه شان به فعالیت های اجتماعی و معاشرت با دیگران را از نظر روانشناختی از دست می دهند. اما باید سعی کنید با اشخاصی که دوستشان دارید و به آنها اعتماد دارید صحبت کنید. راجع به احساساتتان، نگرانی هایتان و ترسهایتان به آنها بگویید.**

**مشاوره و صحبت درمانی : اگر احساس کردید به کمک تخصصی نیاز دارید با روانشناس متخصص صحبت کنید. مشاوره و روانشناختی سرطان نقش بسزایی در خودشناسی، شناخت بیماری، کاهش تاثیرات منفی بیماری بر فرد و خانواده، آموزش نحوه برخورد با فرزندان، همسرو سایرین، و سازگاری با بیماری و زندگی پس از بیماری را ایفا میکند. روان شناس به جایگزینی افکار مثبت با افکار منفی و تغییر دیدگاه‌ها در زندگی به شما کمک می‌کند.**

**ورزش : ورزش کردن ، زیر نظر پزشک معالج، به شما کمک میکند تا احساس بهتری داشته باشید. نتیجه تحقیقات نشان داده است که انجام متعادل ورزش تآثیر بسزایی در کاهش احساس خستگی، استرس، افسردگی و کمک به قدرت عضلانی، تقویت قلب و رگ های خونی، کاهش عوارض داروها و تناسب اندام دارد.**

**آموزش تکنیک های تمدد اعصاب : تمرین تکنیکهای تمدد اعصاب و مراقبه تاثیر بالایی در مدیریت استرس و آرام سازی بیماران از دید روانشناختی سرطان دارد. ریلکسیشن و مدیتیشن به رفع تاثیرات منفی سرطان کمک میکند و یک درمان مکمل در کنار سایر درمان‌های فیزیکی است.**

**درمان سرطان : چهار درمان اصلی برای سرطان وجود دارد که عبارتند از "جراحی، شیمی درمانی، ، پرتو درمانی و ایمنی درمانی یا ( درمان بیولوژیکی** )" **این درمان ها به منظور نابود کردن سلول های سرطانی و برگرداندن سلامت به کار برده می شوند. با توجه به این که فرد چه نوع سرطانی دارد، متخصصان یک نوع یا ترکیبی از این درمان ها را به کار می برند.**

1. **جراحی: مؤثرترین و سریع ترین درمان برای تومورهایی است که در مراحل اولیه ی رشد هستند و هنوز گسترش نیافته اند ( متاستاز نداده اند) این تنها راه قابل اعتماد برای حذف کامل یک تومور است. با این حال، تضمینی در برداشته شدن کلیه ی بخش های تومور که ممکن است گسترش یافته باشد وجود ندارد.**
2. **شیمی درمانی: از داروهای پر قدرتِ ضد سرطان که از طریق جریان خون انتقال می یابند، استفاده می شود. این درمان به طور بالقوه برای سرطان هایی که گسترش یافته اند، مفید است.**
3. **پرتودرمانی: درمان های مبتنی بر رادیولوژی، از ذراتی با امواج پر قدرت نظیر اشعه های X یا اشعه های گاما بهره می گیرند. این امواج تخریب کننده به منظور ایجاد آسیب های ژنتیکی روی تومور پرتو افکنی می کنند که این کار باعث مرگ سلول های سرطانی می شود.**
4. **ایمنی درمانی یا به عبارت دیگر درمان زیستی: از سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سلول های سرطانی یا حفاظت از بدن در برابر تأثیرات جانبی استفاده می کند.**

**طب تسکینی : ( طب تسکینی مهم ترین خلاء موجود درکنترل سرطان کشور است )**

**از نظر سازمان بهداشت جهانی یکی از ارکان اصلی برنامه جامع کنترل سرطان در جهت ارتقاء کیفیت زندگی بیماران سرطانی و صعب العلاج " طب تسکینی" می باشد. در این راستا و به منظور مدیریت اینگونه بیماران و بستگان آنها نیاز به یک تیم توانمند علمی شامل پزشک متخصص، روانشناس و مددکار آشنا به طب تسکینی می باشد تا بتوان نیازهای روحی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و مذهبی بیماران و خانواده های آنها را تحت پوشش قرارداد.** **در طب تسکینی مجموعه خدمات گسترده ای برای درمان علایم, استرس ها و ناخوشی های ناشی از بیماری های صعب العلاج و بیماران مراحل آخر بیماری در نظر گرفته می شود. در واقع هدف اصلی طب تسکینی ارتقای کیفیت زندگی بیمار و اطرافیانش به حداکثر ممکن از طریق کنترل علایم آزار دهنده بیماری زمینه ای، حمایت های معنوی، روانشناختی، اجتماعی و اطلاع رسانی می باشد.**

**اهداف طب تسکینی :**

**\_ مراقبتهای درمانی و پزشکی پیشرفته**

**\_ مراقبتهای روحی روانی بیمار و خانواده آن**

**\_ مراقبت در منزل**

**\_ خدمات آموزشی، خودمراقبتی**

**\_ خدمات پرستاری**

**\_ خدمات مددکاری**

**\_ مراقبت های معنوی**

**\_ خدمات فیزیوتراپی و تغذیه**

**\_ خدمات طب مکمل، طب سنتی و اسلامی**