کانون حامیان بیماران سرطانی و صعب العلاج مهر گلستان

مرکز طب تسکینی (PALLIATIVE CARE)

(زندگی هدیه خداوند به شماست و شیوه زندگی شما، هدیه شما به خداوند)

" ترویج سلامت عمومی ، اولین راه مبارزه با سرطان "

سلامت روان امروزه یکی از ملاک های اصلی ارزیابی سلامت یک جامعه است و بی شک نقش چشمگیری در کارآمدی و پیشرفت آن بازی می کند سازمان جهانی بهداشت که هدف خود را دستیابی به عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت می‌گوید: منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری. براساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که : توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری درجامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.

لزوم توجه به جنبه های روانی سلامت اجتماعی: راهکارهای متعددی برای تضمین سلامت روان بیان شده بدون تردید **آرامش** اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می‌توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، **آرامش نسبی و نداشتن دغدغه‌های متعدد و گاه فلج‌کننده است.** البته در دنیای امروز، هیچ‌کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به‌گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری‌ها، عملکرد و زندگی او را تحت‌تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند. از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، **توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است.** بروز احساسات باید به‌گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس‌هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد، یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، **شناخت** است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از **توانایی‌های مغز** شامل **هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان** و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است. سالم بودن این توانایی‌ها تامین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند. همه توانایی‌ها و خصوصیات گفته شده خود را به صورت یک نماد بیرونی و عینی بروز می‌دهند که آن «رفتار» است.

ترویج سلامتی ، شعار سلامتی :

داشتن **سلامت معنوی** يكي از عوامل موثر در بهبودي بيماران مبتلا به بیماری های مزمن مخصوصاً "سرطان" است. تجسم آینده و یافتن راهکارهایی که از وقوع مشکلات و خطرات احتمالی در دهه‌های آتی عمر پیشگیری می‌کند، علم نوینی است که تحت عنوان آینده‌پژوهی و سبک صحیح زندگی در جوامع مدرن به آن پرداخته می‌شود. افراد با اصلاح **life style** (سبک زندگی) خود میتوانند مانع از سرطان که دشمن سلامتی انهاست

شوند. شیوه زندگی نادرست، شامل رفتارها ی غلط روزمره و همچنین عادات غلط غذایی که عامل بسیار مهمی در ابتلا به سرطان و بیماریهای مزمن است می باشد.در ادامه به چند عامل رفتاری و غذایی که باعث ایجاد سرطان میشوند میپردازیم :

1_ **عدم رضایت فرد از کارهای مفیدی که انجام میدهد** و توجه بیش از حد به این که نتیجه کار چه میشود. 2_ **خشم**. 3_ **نداشتن خواب کافی** یا داشتن خواب زیاد. 4_ **نداشتن تفریح کافی و مفید**. 5_ **نداشتن روحیه گذشت.** (فرد نمیتواند از روی یک مشکل گذر کند و دایم به آن فکر میکند رفته رفته آنقدر ذهن فرد درگیر میشود که دچار ضعف جسمی وروحی و ضعف سیستم ایمنی میشود.) 6_ **فعالیت در محیط کار نامناسب** که دایم فرد را در معرض استرسهای فراوان قرار میدهد. 7_ **داشتن افکار منفی**. 8_ **نا امیدی**. 9_ **دلسوزی بیش از اندازه برای دیگران** (دلسوزی برای دیگران تا حدی که محرک ما برای کمک به آنها به اندازه توانمان صفتی خوب و قابل ستایش است اما بیش از اندازه در حدی که روح و روان ما را تحت استرس و فشار قرار دهد عملی نادرست است چرا که میتواند موجب بیماری های مهلک شود.) 10_ **استرس**: مهمترین عاملی است که در تمام موارد بالا به صورت نهفته و در کمین قرار گرفته است، استرس باعث آزاد شدن هورمون کورتیزول میشود که موجب تضعیف سیستم ایمنی فرد و در نهایت مستعد قرار گرفتن در معرض سرطان میشود. 11_ **وزن بالا** (چاقی): در واقع بین چربی اضافه بدن و سرطان ارتباط وجود دارد.چاقی به صورت یک التهاب مزمن تولید هورمونهای طبیعی بدن مانند انسولین,تستوسترون واستروژن را مختل میکندکه میزان غیرطبیعی این هورمونها عامل ایجادسرطان می باشد. 12_ **عدم تحرک و ورزش**. 13_ **عدم محافظت پوست در برابر آفتاب**. 14_ **عدم انجام آزمایشات پزشکی و غربالگری به صورت منظم**. 15_ **عدم نرمال بودن هورمونهای بدن**. 16_ **کشیدن سیگار و مصرف الکل**. 17_ **مصرف میوه و سبزیجات به میزان خیلی کم**.این مواد غذایی حاوی ویتامین C، پتاسیم و فیبر هستند که مانع از ایجاد سرطان میشوند. 18_ **مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز، شکر، غذاهای سرخ کردنی و فست فودها،مصرف گوشتهای کباب شده و غذاهایی که به میزان زیادی سوخته اند**. مصرف چربی های اشباع که ریسک سرطانهای روده ،پروستات، رحم و تخمدان را بالا میبرد. بهتر است روغنهای گیاهی بخصوص روغن زیتون و کنجد را وارد رژیم غذایی خود کنیم. و .....

همانطور که گفته شد در تمام عادات و رفتارهای ما عوامل سرطان زا به صورت نهفته قرار دارد، مهم این هست که ما روش زندگی و رفتارهای خود را اصلاح کنیم تا مانع از حضور دشمن سلامتیمان که همان "سرطان" هست شویم.

تهیه و تنظیم :
" کانون حامیان بیماران
سرطانی و صعب العلاج
مهر گلستان "

ارائه دهنده خدمات تخصصی پزشکی، روانشناسی و مراقبتی رایگان

نحوه پذیرش بیماران : حضوری، تلفنی و اینترنتی

مشاوره تلفنی 24 ساعته رایگان، همراه پزشک : **09133047212**

(دکتر عبدالرحیم حزینی، فوق تخصص خون و آنکولوژی)

آدرس : گرگان، خیابان 5آذر، بین آذر 16 و 18 ، جنب بانک ملت
تلفن : 017 32224414 _ 017 32329910
سایت: www.Palliativeiran.ir
www.hazini.ir
Email: amidhazini@gmail.com