

مواظب سلامتی خودمان نیستیم!

فرزانه نوراللهی

خواندن این دو گفت‌وگو را توصیه می‌کنیم تا:

۱. قدر گوهر ارزشمند سلامتی خود را بدانیم؛
۲. اگر در خانواده و فامیل و یا در میان دوستان بیمار مبتلا به سرطان داریم، او را از حمایت‌های عاطفی و روانی بیشتری برخوردار سازیم؛
۳. احساس و انتظار یک بیمار را به شکل واقعی‌تری دریابیم؛
۴. با شناخت بیشتر این بیماری و چگونگی ابتلا به آن بتوانیم از بروز آن پیش‌گیری کنیم؛

هر قدر هم درباره بیماری سرطان بخوانیم و بنویسیم، نمی‌توانیم حال و روز یک بیمار سرطانی را درک کنیم. از احساسی که دارد، از رنجی که می‌برد، از انتظاراتی که دارد، از مشکلات او و خلاصه از شرایطی که در خانواده و محیط باید تحمل کند. گذشت زمان و ثانیه‌ها از دید ما یک معنایی دارد و از دید او معنایی دیگر!... و ازه‌های مرگ و زندگی برای ما و او مفاهیم متفاوتی است. این‌ها و خیلی چیزهای شنیدنی دیگر ما را بر آن داشت پای صحبت ارزشمند دو نفر که این بیماری را پشت‌سر گذاشته‌اند که در دوره نقاهت هستند بنشینیم و با اشک‌ها و لبخندهایشان همراه شویم.

آقای حدود ۴۰ ساله مبتلا به سرطان

رکتوم - روده

زمانی که این گفت‌وگو با ایشان و همسرشان انجام می‌شود، خدا را شکر در حال نقاهت بعد از درمان به سر می‌برند و عمل‌های جراحی با موفقیت انجام شده است.

چگونه متوجه به ابتلای بیماری سرطان رکتوم شدید؟

من از بچگی از سرطان می‌ترسیدم. به دلیل خاطره بدی که از آن دوران در ذهنم مانده بود. من به نظر خودم در شرایط سلامتی کامل قرار داشتم. اما روزی در گفت‌وگویی دوستانه با یکی از دوستان پزشک شرح حالی از وضعیت جسمانی خودم دادم. ایشان گفتند: «ممکن است با توجه به این شرحی که از وضعیت اجابت مزاج می‌دهی، به این دلیل و آن دلیل باشد. البته یک احتمال خیلی کم هم درباره بیماری سرطان وجود دارد که برای

افراد ۵۰ سال به بالا ما پیش‌بینی می‌کنیم. ولی در مورد شما امکان ندارد.» با این حال، به اصرار من این دوست پزشک پیشنهاد کولونوسکوپی داد. پس از انجام آزمایش‌های لازم، دکتر اطلاع داد که غده‌ای در روده مشاهده شده است. البته باز هم فکر نمی‌کردم که معنی‌اش سرطان است. خوشبختانه دکتر با آرامش و شفافیت این خبر را داد و گفت: تصور کنید در سرزمین دایناسورهای عظیم‌الجثه، که نسلشان در حال نابودی است، بیماری شما، دایناسوری است که بسیار آرام و کند حرکت می‌کند و در صورت درمان و عمل جراحی، که خدا را شکر زمان کافی برای انجام آن وجود دارد، شما خوب می‌شوید. حالا حالا ما با تو کار داریم، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی! من فهمیدم موضوع جدی است.

وقتی این خبر را شنیدید چه حسی پیدا کردید؟!

خود این خبر شوک بزرگی است! آن قدر ناراحتی

چه عامل‌هایی در روند درمان شما نقش داشت؟

ع همسر در خانه، شرایط را طوری فراهم کرده بود که من فقط روی بهبودی‌ام متمرکز شوم و هیچ دغدغه و فکر دیگری نداشته باشم.

ع از زمان خیردار شدن بیمار از بیماری‌اش تا زمانی که درمان را شروع می‌کند، زمان طلایی نامیده می‌شود. دوستان خوبم که پزشک بودند، مرا کاملاً درباره نوع بیماری و روند درمان آن آگاه و مطلع ساخته بودند. من از این زمان طلایی نهایت استفاده را کردم و زمان آغاز درمانم، خدا را شکر، قبل از متاستاز بود. اگر فقط سه ماه دیرتر از بیماری‌ام با خبر شده بودم، شاید دیگر با آغاز متاستاز کاری نمی‌شد کرد. خوب است بدانید که سرطان به مرحله‌ای می‌رسد که در آن خاصیت تهاجمی سلول‌های سرطانی بالا می‌رود و می‌تواند با حمله به عضوهای مجاور سبب اختلال عملکرد آن‌ها نیز شود که به این روند اصطلاحاً متاستاز می‌گویند.

ع کتاب‌های خوبی که به من معرفی شد، و علی‌رغم اینکه در این مدت به خاطر حال ناخوشم به سختی آن‌ها را مطالعه کردم، بسیار در روند بهبودی‌ام نقش داشت. به‌عنوان مثال یکی از این کتاب‌های خیلی خوب، **رهایی از سرطان** (راهنمایی قدم‌به‌قدم) تألیف ریچارد بلاک و ترجمه دکتر فرشید اربابی بود.

ع اعتماد و باور به پزشک معالج نقش بسیار مؤثری دارد و پزشک من با اخلاق خوب و امیدبخشی که داشت کاملاً مرا از بهبودی‌ام مطمئن ساخته بود. باور داشتم، پزشکم بهترین متخصص در این بیماری است.

ع باور داشتم که سرطان قابل درمان است.

ع هیچ‌کس به اندازه خود بیمار نمی‌تواند به خودش کمک کند. چون شرایط اصلاً برای دیگران قابل درک نیست.

ع برای آرامش بیشتر همسرم، تصمیم‌گیری درباره موضوعات مختلف در زندگی را به ایشان واگذار کرده بودم.

مشکلاتی که در این مدت داشتید؟

می‌توان آن را به دو بخش عمده تقسیم کرد.

ع **حین درمان**: به دلیل مصرف دارو و به خاطر شرایط روانی که داشتم از لحاظ روحی خیلی تحت فشار بودم و بسیار تندخو و عصبی شده بودم. تحمل این روحیه حتی برای خودم سخت بود. همدلی و همراهی در این شرایط از طرف خانواده‌ام خیلی به من کمک کرد. به‌عنوان نمونه یک شب که برای تغییر فضای روحی و روانی بچه‌ها، عزیزی ما را مهمان کرده بود، تا سفره شام پهن شد، من حالم بد شد. در این شرایط اصلاً تاب نداشتم و

در پی دارد که نمی‌دانی چکار کنی. شب این خبر را متوجه شدم. فردایش به سر کار نرفتم. تمام روز را در خانه مشغول جست‌وجو در اینترنت بودم تا اطلاعات بیشتر و روشن‌تری از بیماری‌ام پیدا کنم. مطالب بدی در اینترنت دیدم که ناامیدکننده بود و سبب شد به مدت دو هفته افسرده شوم. کاملاً بدنم افت کرد. خیلی خیلی نگران بودم. در این مدت اصلاً دلم نمی‌خواست با کسی صحبت کنم. بیشتر فکر می‌کردم در این فاصله چه کنم؟ خانواده و به‌خصوص دو فرزندم بعد از من چه می‌شوند؟

فکر می‌کنید عامل ابتلا به این بیماری چه بوده است؟

سه اتفاق قبل از اینکه متوجه بیماری خودم شوم رخ داده بود که برای آن‌ها حتی آرزوی مرگ از خدا کرده بودم.

یکی فوت ناگهانی مادرم در میان‌سال، دقیقاً ۲ سال قبل از آن روز بود که شوک بسیار بزرگی بود. **دوم** در چهلمین روز درگذشت مادرم خبر بد و ناراحت‌کننده‌ای از زندگی برادرم دریافت کردم، به طوری که با خود گفتم چه خوب شد که مادر زنده نیست تا شاهد این خبر و اتفاق باشد. آن هم شوک بزرگی بود.

سوم یک مشکل شدید و تأس‌بار در محل کارم بود؛ یک ماه قبل از آن تاریخ.

این سه اتفاق سبب شد که من کاملاً از فکر سلامتی خودم فارغ شوم، در نتیجه بدنم از لحاظ آمادگی و مبارزه با بیماری کاملاً ضعیف و ناتوان شد.

چه عاملی باعث شد شما از این حال بد خارج شوید؟

بعد از دو هفته که آن خبر را شنیدم کاملاً فکرم تغییر کرد و برعکس حالت قبل فکر کردم. به نظر می‌رسید که اگر در این شرایط بمانم، آخرش چه می‌شود؟ با خود کنار آمدم و به فکر درمان جدی افتادم و تصمیم گرفتم تلاش کنم تا زنده بمانم. با مطالعه و پرس‌وجو به این نتیجه رسیدم که بیشتر افرادی که به دلیل سرطان از دنیا رفته‌اند قبل از اینکه در اثر سرطان فوت کنند، با ناامیدی و باختن روحیه خود از دنیا رفته‌اند.

بیشتر افرادی که به دلیل سرطان از دنیا رفته‌اند قبل از اینکه در اثر سرطان فوت کنند، با ناامیدی و باختن روحیه خود از دنیا رفته‌اند

خدا خواستم کمک کند تا دارو را بالا نیاورم و بتوانم آن را تحمل کنم. مجدداً دارو را تزریق کردند و حالم خوب شد.

مشکلات و مسائلی که در سطح جامعه در برخورد با این بیماری وجود دارد؟

فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی که ترس از بیماری سرطان را به مردم احساس نامیدی و نگران‌کننده‌ای را روی بیماران و خانواده‌های سرطانی می‌گذارد. درمان خیلی گران است. اگر کسی از لحاظ مالی سطح پایینی باشد یا بیمه مناسبی نداشته باشد، در مسیر درمان با مشکلات بسیار زیادی مواجه است. خصوصاً اگر بیمار، نان‌آور خانواده باشد. در محیط بیمارستان، جمعی از بیماران سرطانی با روحیه نامیدی و اطلاعات کم و غلط کنار هم قرار می‌گیرند. به‌ویژه آنان که در یک اتاق بستری می‌شوند. این موضوع که قابل رفع شدن است؛ نقش منفی در روند درمان یکدیگر می‌گذارد.

دستاوردهای این دوره سخت برای شما چه بوده است؟

من با خانواده‌ام خوب و صمیمی بودم ولی الان خیلی صمیمی‌تر و بهتر شدیم. باور کردم که عمر بشر خیلی کوتاه است. دیگر، نبخشیدن برایم مفهومی ندارد و فکر می‌کنم در هر شرایطی خیلی راحت می‌توانم بخشیدم. زندگی، اگر بخواهی؛ چقدر زیبا و لذت بخش می‌تواند باشد. در هر تهدیدی باید فرصت بسازی! در این بیماری شما مرگ را دقیقاً احساس می‌کنید. من قبل از این بیماری از مرگ نمی‌ترسیدم، تصور این نوع مرگ خیلی سخت و ناراحت‌کننده است که شاهدش باشی! بنابراین هر کس با ثبت و اشاعه تجربه‌های مثبت و موفق خود می‌تواند در روند بهبودی بیماران مشابه نقش مؤثری داشته باشد.

چه توصیه‌ای به دیگران دارید؟

سن سرطان بسیار پایین آمده است. بعضی از پزشکان از راه‌های تشخیصی که ارزان قیمت‌تر است، استفاده نمی‌کنند. من به اصرار خودم کولونوسکوپی کردم، اگر این اتفاق نیفتاده بود، سه‌ماه بعدش به مرحله بی‌بازگشت می‌رسیدم. شناسایی و پیش‌گیری از سرطان خیلی ارزان و ساده است در عوض درمان آن خیلی هزینه‌بر و گران است.

سریع به خانه برگشتیم.

بعد از درمان: یک دوره ناهت سخت برای تمام اعضای خانواده است. آن قدر مسائل حاشیه‌ای در کنار این بیماری برای خانواده من به‌وجود آمده بود که باعث شده تک‌تک افراد روحیه ظریف و حساسی داشته باشند. اعصاب همه ضعیف شده بود. ساده‌ترین مسئله‌ای می‌توانست تعادل خانواده را به هم بریزد. نکته مهم در سپری کردن این دوران، آگاهی و شناخت نسبت به این مسئله است. اطرافیان خانواده هم با پذیرش این موضوع و آگاهی نسبت به شرایط می‌توانند نقش مؤثری در بهبود این وضعیت داشته باشند.

مسیر درمان چگونه بود؟

بیماری من هشت دوره ۲۱ روزه شیمی‌درمانی داشت. ۱۴ روز قرص و تزریق و ۷ روز استراحت. من مغزم را برای هشت دوره آماده کرده بودم و فکر می‌کردم اگر زمان درمان بیش از این شود دیگر تاب نیاورم. از لحظه شیمی‌درمانی، اضطراب من صفر شد. و دو عمل سنگین. در این مدت توان جسمی به حداقل می‌رسد. مقاومت بدن نیز در مقابل آلودگی و بیماری خیلی کم می‌شود. ۹۰ درصد این مدت را در خانه بودم. فکر اینکه در این ایام مریض شوی هم ناراحت‌کننده است. یک‌بار یک سرماخوردگی سبک و ساده گرفتم. در عرض ۳ روز، شش کیلو کم کردم. از درد زیاد و ناراحتی بی‌اختیار اشک می‌ریختم. رژیم درمانی طوری است که از غذاهای مورد علاقه خود متنفر می‌شوی. باید آنقدر روی خود کار کنی تا بتوانی غذا بخوری. در مدت شیمی‌درمانی عمدتاً تهوع و درد داری و غذا خوردن بسیار سخت است.

خاطره‌ای که از این ایام دارید؟

شرایط شیمی‌درمانی سخت است. به تحمل درد راضی‌تر بودم تا شیمی‌درمانی و رادیو تراپی. ضمن دریافت دارو در مرحله شیمی‌درمانی، ممکن است بدن بیمار تاب نیاورد و حالش بد شود. یک‌بار در این وضع، بدنم نکشید و حالم به هم خورد. در این شرایط معمولاً دریافت دارو را به زمان دیگری موکول می‌کنند، لیکن من کمی فرصت گرفتم تا با خودم تمرکز کنم. از

شناسایی و پیش‌گیری از سرطان خیلی ارزان و ساده است در عوض درمان آن خیلی هزینه‌بر و گران است

زمانی که این گفت‌وگو با ایشان صورت گرفت، پنج سال از دوره درمان و بهبودی کامل ایشان گذشته بود

مختصری از روزهای بیماری و روند درمان خود بگویید. چند سال پیش به این بیماری مبتلا شدید؟

حدود ۵ سال پیش به سرطان سینه مبتلا شدم. بعد از فراز و فرودهای فراوان و پذیرفتن همه واقعات آنچه اتفاق افتاده است درمان آغاز شد. قبل از شروع درمان، شیمی درمانی در نظر من هیولایی بود که می‌ترسیدم با آن روبه‌رو شوم. به هر حال ناگزیر به این مواجهه بودم. ۲۱ روز یک بار تزریق مواد شیمیایی، بدحالی‌ها و دوباره انتظار برای دوره بعدی سیکل ۸ ماهه درمان من بود. پس از آن ۳۰ جلسه رادیوتراپی داشتم و بالاخره موفق شدم بر بیماری غلبه کنم.

چه کسی شما را از بیماری مطلع کرد؟ آیا پزشک معالج، خودش به شما گفت؟

خودم توده را با انگشتانم حس می‌کردم. اما ترس مانع از مراجعه به پزشک می‌شد و همین تأخیر کار را سخت‌تر کرد. بعد از مدتی بالاخره به پزشک مراجعه کردم. بیوپسی (نمونه‌برداری) انجام شد و نتیجه را دادند! شوکه شدم!

پس از اینکه از بیماری خود اطلاع یافتید، چه احساسی پیدا کردید؟ آیا راهکار خاصی در پیش گرفتید؟

احساس ترس و تردید اولین حس‌هایی بود که تجربه کردم. علاقه به زندگی و سلامتی باعث شد که به مرور بتوانم بر هر دو حس غلبه کنم. البته لازم به ذکر است که من، در همان دوران، وبلاگی راه‌اندازی کردم که روزانه یا هفتگی در آن از احوالات جسمی و روحی‌ام می‌نوشتیم. نوشتن از یک طرف باعث می‌شد حال و روزم بهتر شود و از طرف دیگر نظرات دوستان و آشنایان و حتی فامیل به من کمک می‌کرد تا روزهای سخت را راحت‌تر بگذرانم. در یکی از پست‌هایی که گذاشتم و بسیار ناامیدانه بود، پزشک معالج برایم چند کلمه نوشت که بسیار آرامم کرد و روزنه‌ای از امید به سوی من باز کرد.

به نظر شما می‌توان بر سرطان غلبه کرد؟

بله، در صورتی که به موقع تشخیص داده شود، به‌درستی درمان شود و با روحیه بالا مقاومت شود.

چه انتظاری از اطرافیان خود داشتید؟

انتظار خاصی نداشتم. چون کمبودی از جانب آن‌ها احساس نمی‌کردم. در تمام مدت کنارم بودند و حمایتم کردند.

یک خاطره شیرین و یک خاطره تلخ از آن ایام بیان کنید.

خاطره شیرین: روزی که دیگر بهبود یافته بودم تمام دوستانم در محل کارم برنامه فوق‌العاده‌ای ترتیب دادند. همه در یک اتاق جمع شدند. در را بستند و به بهانه‌ای من را هم به اتاق فراخواندند. در را باز کردم و یک دفعه همه با هم گفتند: تولدت مبارک! آن روز واقعاً حس کردم آمدنم به این دنیا واقعاً مبارک است.

خاطره تلخ: در دوره درمان یک جراحی روی من انجام شد. جواب آزمایش‌ها خوب نبود. وقتی خبر دادند که دوباره باید تن به تیغ جراحی بسپارم، دنیا بر سرم آوار شد.

الان که چند سال است از بیماری و بهبودش گذشته، حس‌تان از این واقعه چیست؟

دیگر زیاد به آن فکر نمی‌کنم. الان خودم را یک انسان کاملاً سالم و قوی می‌بینم که لازم نیست به آن روزها فکر کند.

چه توصیه‌هایی برای دیگران که به این بیماری مبتلا نیستند و همچنین برای کسانی که تازه متوجه این بیماری شده‌اند، دارید؟

چک‌آپ مرتب! چک‌آپ مرتب! چک‌آپ مرتب! برای این روی این واژه تأکید می‌کنم که خیلی‌ها این مسئله را جدی نمی‌گیرند و یا از پی‌گیری دلهره دارند. اگر سرطان به موقع شناسایی شود، حتماً درمان می‌شود.

روزی که دیگر بهبود یافته بودم تمام دوستانم در یک اتاق جمع شدند. در را باز کردم و یک دفعه همه با هم گفتند: تولدت مبارک