

کودکان سالم امروز جامعه بدون سرطان فردا

پای صحبت مدیران مؤسسه خیریه «سرطان»

انلدار محمدزاده صدیق

اشاره

باید نقشی انسانی برای خودشان قائل شوند تا همه با هم بتوانیم مقداری از بار سنگینی را که به بیمار تحمیل می‌شود بکاهیم.

دکتر ملکی: مؤسسه خیریه سرطان همان‌طور که از نامش برمی‌آید، هم «خیریه» است و هم به مبتلایان به سرطان خدمات می‌دهد. خیریه بودن آن و ضرورتش برای همه تلنگری است و تأکید می‌کنم ما چه بخواهیم چه نخواهیم در جریان زندگی قرار داریم و ناگزیریم در جهت منافع مادی و تقویت زندگی خصوصی حرکت‌هایی داشته باشیم اما نکته این است که این امر نباید به قدری پررنگ شود که ما از انرژی‌های درونی که در مسیر انسانیت است، از جمله همدردی و همراهی با یکدیگر و فعالیت‌هایی که بشر بودن ما را بیشتر تقویت می‌کند، غافل شویم. اگر آن بُعد اول که فعالیت برای امرار معاش است پررنگ شود، ناگزیر تبدیل به خودخواهی می‌شود و یادمان می‌رود در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که همه انسانیم و باید دست کمک به هم بدهیم. لذا به‌زعم من با این تعبیر بیش از اینکه خیریه به کمک‌های مردم نیاز داشته باشد، نیاز داریم که گوشه‌ای از زندگی‌مان را به فعالیتی گره بزنیم که معنوی و در جهت صیقل دادن وجه انسانی ماست. برای اینکه اثبات کنیم همه زندگی ما دنیا، مادیات و منیت ما نیست و همه زندگی ما تنها خانواده خودمان نیست.

سرطان دومین علت مرگ‌ومیر مردم در کشورمان است. بررسی دقیق آمار سرطان در کشور نشان می‌دهد که متأسفانه بروز سرطان در کشور روندی تصاعدی دارد و شمار مبتلایان به این بیماری رو به افزایش است. سرطان بیماری صعب‌العلاج و زجرآوری است اما با برنامه‌ریزی، اجرای برنامه‌های آموزشی و بالا بردن سطح آگاهی در بسیاری از موارد قابل پیشگیری است. مسئولان مؤسسه خیریه سرطان از اجرای نمایش‌های عروسکی در سطح مراکز پیش‌دبستانی و اول دبستان با هدف انتقال پیام‌های علمی در رابطه با سرطان به بچه‌ها خبر می‌دهند و معتقدند که آگاه‌سازی کودکان به‌منظور ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از سرطان را باید از سنین کودکی در آن‌ها نهادینه کرد.

دکتر کاظم زنده‌دل، مدیرعامل مؤسسه غیردولتی خیریه سرطان است که دو سال از تأسیس آن می‌گذرد. او استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سرطان و انستیتو سرطان ایران است. **دکتر مسعود ملکی،** مدیر اداره کل سلامت خارج از کشور هلال احمر نیز به‌عنوان معاون خیریه سرطان و **بهاره ساسان‌فر،** کارشناس تغذیه در گروه خیریه سرطان دیگر شرکت‌کنندگان در این گفت‌وگو هستند.

برای شروع بحث خیریه سرطان (مؤسسه غیردولتی کمک‌های مردمی به بیماران مبتلا به سرطان) را معرفی و اهداف و فعالیت‌های این مرکز را بیان کنید.

دکتر زنده‌دل: در طول کار در انستیتو سرطان ایران با کارهای بسیاری مواجه بودیم که در قالب برنامه‌ها و وظایف یک سازمان دولتی نمی‌گنجید. به‌همین دلیل، به همراه دوستانمان تصمیم به ایجاد این مؤسسه گرفتیم. اهداف اصلی این سازمان را در سه بُعد آموزش عمومی، آگاهی‌رسانی به مردم و انجام دادن پژوهش‌هایی که منجر به کسب اطلاعات بیشتر در مورد این بیماری شود و همچنین مدیریت درمان و ارتقای وضعیت درمانی سرطان در کشور در نظر گرفتیم. فکر می‌کنیم که غیر از ما متخصصان بسیاری در بیمارستان‌ها مشغول به کارند و عده بسیاری نیز خارج از وزارت بهداشت و بیمارستان‌ها و خارج از رشته پزشکی توانمندی‌هایی دارند که استفاده از این توانمندی‌ها برای مبارزه با بیماری سرطان ضروری است. «کنترل سرطان» شامل پیشگیری، درمان و تشخیص زودرس است و بیشتر فعالیت ما در این مؤسسه بر این موضوع متمرکز شده است. معتقدیم که تمام اقشار و سازمان‌ها

تقریباً در افراد زیر ۱۵ سال، حدود ۱۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان هستند، سرطان بیماری‌ای است که بیشتر برای سنین بالاست و ما انتظار نداریم که در سنین پایین سرطان داشته باشیم



بخشی از وجودمان باید به فکر دیگران باشد. یکی از وجوه تمایز انسان با بقیه موجودات نیز همین است. از این بُعد، انسان باید در هر زمینه‌ای که می‌تواند، از جمله وقت، مهارت، مال، هنر و ابعاد مختلف دیگر در طول زندگی به نیازمندان کمک کند؛ فارغ از اینکه سرطانی باشند یا نه. اگر این چنین باشد می‌توانیم امید داشته باشیم که جامعه ما به سمت جامعه مدینه فاضله برود.

این مؤسسه در راستای فعالیت‌های آموزشی چه برنامه‌هایی دارد؟ چه کارهایی را برای مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دستانی می‌توان انجام داد؟

محیطی از جمله سیگار کشیدن، مصرف الکل، آلودگی‌های محیطی شغلی و یا غیرشغلی به‌طور مشخص و یا اشعه‌های درمانی و غیردرمانی که در طول بارداری ممکن است به مادر تحمیل شود، می‌توانند شرایطی را ایجاد کنند که در بدن طفل خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند اما شاید این تحقیقات در حدی نباشند که هم‌اکنون به‌عنوان یک اصل بتوان روی آن‌ها تمرکز کرد و توجهات را به آن سمت معطوف کرد. اتفاقاً موضوع پیشگیری از سرطان بیشتر معطوف به کارهایی است که خود آدم‌ها باید برای خودشان انجام دهند. البته باید بتوانیم عوامل محیطی را کنترل کنیم. مثلاً در هیچ شرایطی نباید بگذاریم که در محیط بسته بچه و یا فرد بزرگ از آلودگی سیگار متأثر شود. تمام افراد جامعه از زمان کودکی طوری باید آموزش ببینند که روش صحیح زندگی سالم را بیاموزند و خودشان را آماده کنند که اگر امکان پیشگیری از سرطان وجود

دکتر زنده‌دل: از جمله برنامه‌های مهم ما آگاهی‌رسانی و آموزش مردم است. بدین منظور تحقیقات و اطلاعات دانشگاهی را، که با روش‌های علمی به‌دست آمده است، به پیام‌های قابل استفاده برای مردم تبدیل می‌کنیم. برای اینکه مخاطب خود را پیدا کنیم ناگزیر باید به میان مردم برویم و با آن‌ها تماس برقرار کنیم. برای خانواده‌ها کاری را و به‌طور مشخص با خانه‌های سلامت، شروع کردیم و برنامه‌های آموزشی را تدوین کردیم. این برنامه ویژه مادران است که در مناطق مختلف شهرداری تهران برگزار می‌شود. هدف از اجرای این برنامه دستیابی به اهداف پیشگیری از درون خانواده‌هاست. به‌طور خاص، برای مهدکودک‌ها با افتتاح این مؤسسه با گروه نمایش عروسکی «برفین» قراردادی منعقد کردیم که پیام‌های بهداشتی ما را در قالب نمایش‌های عروسکی در مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دستانی و اول ابتدایی اجرا کنند. این گونه به دل مهدکودک‌ها می‌رویم و بچه‌ها را به‌طور غیرمستقیم با روش‌های پیشگیری و کارهایی که باید انجام دهند، آشنا می‌سازیم و پیام را به آن‌ها منتقل می‌کنیم. باید تأکید کنم که برای تولید پیام‌ها از یک گروه علمی خبره استفاده می‌کنیم که تخصصشان ارتقای سلامت است نه اینکه ذهنشان را با مطالبی پر کنیم که شاید به دردشان نخورد و یا اینکه مضراتش بیشتر از منفعتش باشد. این کار جزء برنامه‌های فعال ماست که به زودی شروع خواهد شد و این برنامه در مراکز پیش‌دستانی و مهدکودک‌ها اجرا می‌شود.

راه‌های پیشگیری از سرطان قبل از تولد و همچنین بعد از تولد و نحوه درمان آن کدام‌اند؟

دکتر ملکی: در این زمینه تحقیقات بسیاری انجام شده است. سلول‌های بدن از زمانی که در وجود مادر شکل می‌گیرند، متأثر از محیط‌اند. بنابراین، می‌شود گفت عوامل محیطی به نوعی جریان تغییرات سلولی را که منجر به سرطان می‌شود، رقم می‌زنند و عوامل

دارد، آموزش‌های لازم را دیده باشند و از آن استفاده نکنند. مثلاً چاقی خیلی زیاد و عدم فعالیت فیزیکی جزء عوامل شناخته شده است که اگر بی‌رویه ادامه پیدا کند در خیلی از گروه‌ها سرطان‌های مختلف ایجاد می‌کند. بنابراین، کودک باید طوری آموزش ببیند که به‌جای نشستن جلوی تلویزیون به بازی‌های فیزیکی علاقه‌مند شود و ورزش کند. موضوع بعدی مصرف سیگار است. می‌دانیم که تقریباً ۴۰ درصد افراد سیگاری در ۲۵-۲۰ سالگی به مصرف سیگار مبتلا می‌شوند و حتی در سنین پایین‌تر با توجه به اینکه الگوهای درستی در ذهنشان شکل نگرفته است با دیدن فیلم‌ها و سناریوهایی که به دلایل مختلف به ذهنشان منتقل می‌شود به سیگار کشیدن سوق پیدا می‌کنند. بنابراین، اگر بچه‌ها را در مهدکودک‌ها و مدرسه‌ها به‌گونه‌ای آموزش دهیم که استعمال سیگار را یک «تابو» و یک رفتار غیراخلاقی و غیراجتماعی تلقی کنند، احتمالاً در برابر وسوسه‌های ناشی از تبلیغات سیگار مقاومت زیادی خواهند کرد. بنابراین، مربی‌ها در دوره مهدکودک و پیش‌دبستانی باید کاملاً برنامه داشته باشند و ذهن بچه را طوری آماده کنند که خطر این رفتار به حداقل برسد. همچنین تغذیه صحیح و اصولی نیز بسیار مؤثر است. اینکه ما به بچه یاد دهیم که تعداد میوه‌ها و سبزی‌های رنگی بیشتری را انتخاب کنند، سبب پیشگیری از سرطان خواهد شد.

کودک به‌جای علاقه‌مند شدن به گوشت و پفک و چربی و آشغال‌خوری و غذاهایی که به سرعت آماده می‌شوند (Fast Food) از غذاهای متنوع شامل حبوبات و سبزیجات استفاده کند. البته آموزش یک بحث است و تمام‌کننده نیست و از طرفی باید امکان دسترسی به این‌ها هم فراهم شود. من فکر می‌کنم که هر قدر آموزش دهیم، نیاز ایجاد می‌شود و نیاز که ایجاد شد، کسش ایجاد می‌شود. در نتیجه، تأمین‌کننده‌ها در صنعت و ارتباطات شکل خواهند گرفت و جامعه

به آن سمت سوق پیدا می‌کند. یکی از مشکلات، تمایل نداشتن بچه‌ها به غذاهای سالم‌تر است. بنابراین، بازار پر می‌شود از غذاهایی که هم تبلیغات بیشتری دارند و هم اینکه بچه‌ها به آن‌ها رغبت دارند. در نهایت طوری می‌شود که ما این فرصت‌ها را که از کودکی باید در ذهنمان شکل بگیرد، از دست می‌دهیم. از دیگر موارد می‌توان به دوری کردن از نور خورشید اشاره کرد که باعث ابتلا به سرطان پوست می‌شود که از سرطان‌های شایع کشور ماست. آشنا بودن با آلودگی هوای ناشی از بنزین و تأثیر آن بر فرد و همچنین آلودگی‌های شغلی و رفتارهای محافظتی و پیشگیرانه در مقابل آن از جمله دیگر مواردی است که از کودکی قابل شکل‌گیری است.

سازمان فرد: تغذیه در کودکان مبتلا به سرطان به‌دلیل شیمی‌درمانی و رادیوتراپی‌ای که انجام می‌دهند، بحث جداگانه‌ای دارد که روی سطح دریافت فرد، چه کودک و چه بزرگسال تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که هر دو گروه دچار کمبودهای دریافتی شوند. عوارضی نظیر حالت تهوع، استفراغ، اسهال، سوزش معده و از طرفی هم از لحاظ روانی خود فرد هم ممکن است تمایل زیادی به غذا خوردن نداشته باشد. عوارض کموتراپی و رادیوتراپی وسیع است که بررسی آن فرصت جداگانه‌ای را می‌طلبد. در مورد بچه‌ها هم هدف اصلی افزایش آگاهی است؛ برای اینکه بچه‌ها از این موضوع اطلاع پیدا کنند که تغذیه صحیح شامل چه چیزی است و چگونه باید باشد تا فرد در سنین بالاتر دچار این بیماری نشود. در مورد تغذیه سالم بحث ما اول کاهش دریافت کالری است، البته نه اینکه خیلی محدود کنیم؛ چون بچه‌ها در سن رشدند و اگر بخواهیم آن‌ها را از لحاظ مصرف کالری محدود کنیم، ممکن است در رشدشان تأخیر ایجاد شود. بنابراین، باید زیر نظر باشند و توسط مشاور قد و وزن آن‌ها سنجیده شود که خیلی کاهش دریافت کالری نداشته باشد. چاقی از عواملی است که سبب ایجاد سرطان در سنین

بالاتر می‌شود. از طرفی مصرف غذاهایی که سریع آماده می‌شوند (فست‌فودها) و تنقلات علاوه بر تولید کالری بالا، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بچه‌ها را تأمین نمی‌کنند. مورد سوم اینکه جلوی اشتها بچه‌ها را برای دریافت مواد مغذی می‌گیرند و علاوه بر آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز برای بچه‌ها نیز تأمین نمی‌شود. توصیه بیشتر به این است که در تغذیه بچه‌ها خیلی ممانعت ایجاد نشود بلکه با آگاهی دادن در مورد ضررهای این مواد غذایی آن‌ها را متقاعد کنیم که خودشان مواد را دریافت نکنند؛ زیرا محدودیت در داخل منزل سبب روی آوری آن‌ها به این مواد در خارج از منزل می‌شود. در مورد عوامل آنتی‌اکسیدانی خیلی بر میوه‌ها و سبزیجات تأکید داریم. اکثر آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز با رادیکال‌هایی که در بدن آزاد می‌شوند و عوامل ایجاد سرطان در بدن هستند مقابله می‌کنند. همین آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به مقابله با رادیکال‌های آزاد می‌روند و به‌همین خاطر سبزیجات رنگین به‌ویژه گوجه‌فرنگی، هویج، فلفل دلمه، کلم، سبزیجات زردرنگ توصیه می‌شود که حتماً با وعده‌های غذایی دریافت شوند. ویتامین C، که از آنتی‌اکسیدان‌های مهم است، در رنگدانه‌های قرمز گوجه‌فرنگی موجود است. سیوس گندم و گردو منبع ویتامین E و سلنیوم هستند.

اگر کودکی به این بیماری مبتلا شود، این مرکز چگونه به او و خانواده‌اش کمک می‌کند؟

دکتر زنده‌دل: انتظار بیماران دریافت خدمات مالی است. با توجه به اینکه یک مؤسسه نوپا هستیم، وسع مؤسسه در حدی نیست که تأمین مالی کند اما کاری که جزء برنامه‌های ماست، برنامه آموزش بیماران است. برنامه آموزش بیمار و نیاز او به مشاور از جمله مواردی است که

همین آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به مقابله با رادیکال‌های آزاد می‌روند و به همین خاطر سبزیجات رنگین به ویژه زرد رنگ توصیه می‌شود که حتماً با وعده‌های غذایی دریافت شوند. ویتامین C، که از آنتی‌اکسیدان‌های مهم است، در رنگدانه‌های قرمز گوجه‌فرنگی موجود است. سبوس گندم و گردو منبع ویتامین E و سلنیوم هستند

دکتر زنده‌دل: اولاً واقعاً تفاوتی وجود ندارد که سرطان در کودکان در کشوری بیشتر از کشور دیگر است بلکه صحبت از تعداد است که ما با چه جمعیتی از بچه‌ها در کشور مواجهیم.

تقریباً در افراد زیر ۱۵ سال، حدود ۱۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر مبتلا به سرطان هستند، سرطان بیماری‌ای است که بیشتر برای سنین بالاست و ما انتظار نداریم که در سنین پایین سرطان داشته باشیم. فرایند سرطانی شدن طولانی است و از موقعی که سلول شروع به سرطانی شدن می‌کند تا زمانی که بیماری خودش را نشان می‌دهد، زمان زیادی طول می‌کشد: اگر جمعیت کشورمان را ۷۰ میلیون نفر در نظر بگیریم، ۷ هزار نفر از افراد تا زیر ۱۵ سال مبتلا به سرطان هستند.

این مؤسسه در حال حاضر چه برنامه‌ مشخصی را برای مهدکودک‌ها و مراکز پیش‌دبستانی دارد؟

دکتر ملکی: کلیه مراکز پیش‌دبستانی و کلاس‌های اول دبستان که تمایل دارند به‌وسیله نمایش عروسکی پیام‌های سلامت را به بچه‌ها انتقال دهند، می‌توانند با ما تماس بگیرند، هماهنگی کنند تا وقتی را تنظیم کنیم تا خدمت برسیم. اجرای چنین نمایش‌هایی در حد امکان و در سطح استان رایگان خواهد بود و هدف از آن انتقال پیام‌های سلامت به‌وسیله ابزار نمایشی و عروسکی جذاب است.

را در کتاب‌های درسی بگنجانند و به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تأثیرگذار باشد. اینکه به تازگی وزیر بهداشت گفته است که باید زنگ ورزش در

مدرسه‌ها افزایش یابد، خیلی مفید است. به این ترتیب، فعالیت فیزیکی بچه‌ها افزایش پیدا می‌کند. همچنین باید برنامه‌هایی برای تغذیه سالم بچه‌ها در نظر گرفته شود. غذاهایی که در مدارس تهیه می‌شوند، باید سالم باشند. این می‌تواند یکی از برنامه‌های غیرمستقیم آموزش و پرورش باشد که نهادینه شود و ربطی به سرطان ندارد بلکه سبب افزایش سطح سلامت در مدارس می‌شود. بنابراین، باید به‌عنوان اولویت مدنظر برنامه‌ریزان قرار گیرد. اما برنامه‌های موردی از جمله کمپین پیشگیری، بچه‌ها را آماده می‌کند که اطلاعات خود را در این زمینه زیاد کنند. اهمیت دادن به پژوهش‌هایی در ارتباط با سلامتی در جشنواره‌های مختلفی نظیر خوارزمی ارزشمند است. البته جشنواره‌ها نباید تنها با رویکرد تکنولوژی به دانش‌آموزان امتیاز بدهند بلکه لازم است پژوهش‌های مؤثر در زمینه سلامتی و ارتقای آن را نیز ارزشمند بشمارند. توانمند کردن معلم‌ها به‌عنوان یک برنامه جدی اثر غیرمستقیم بر بچه‌ها خواهد داشت. بنابراین، فرصت‌های زیادی برای آگاهی‌رسانی جهت پیشگیری از بیماری سرطان وجود دارد. پیشگیری از سرطان یک بحث و خود سرطان یک بحث دیگری است. اگر بچه‌ای سرطان گرفت و به کلاس آمد، اطلاع نداشتن از نحوه برخورد با این بچه مسائل زیادی ایجاد می‌کند.

چند درصد از کودکان ایران به سرطان از انواع مختلف مبتلا هستند؟ در این زمینه در مقایسه با کشورهای دیگر چه جایگاهی داریم؟

در طول دوره درمان کمتر برای بیماران وجود دارد و از طرفی بیماران احتیاج زیادی به آن دارند.

چه عواملی در شکل‌گیری سرطان مؤثر است تا به خانواده‌ها و جامعه اطلاع‌رسانی شود؟

دکتر زنده‌دل: دلیل تأسیس این مؤسسه این است که علاقه‌مندان داوطلبانه و خیرخواهانه بیایند و به اقداماتی که می‌خواهند صورت گیرد، شکل بدهند. مثلاً اگر در مهدکودک‌ها افراد علاقه‌مندی هستند، درست کردن ابزارها و بسته‌های علمی را در دست بگیرند و کمک کنند تا این کار شکل بگیرد. شاید گروه‌های حمایتی بیایند و به میزان فعالیت‌هایی که در مهدکودک‌ها انجام می‌شود، به مهدکودک‌ها گواهی‌نامه بدهند. لازمه این کارها تعریف شدن فعالیت‌هاست. البته نباید اطلاعاتی را که واقعیت علمی ندارد به بچه‌ها انتقال داد بلکه مواردی که ارائه می‌دهیم، باید دارای رویکرد علمی باشند و حرفی را بزنی که سند علمی داشته باشد و براساس شایعات و حرف‌های غیرعلمی نباید چیزی را در قالب بسته آموزشی به بچه‌ها منتقل کرد. مثلاً نباید به بچه‌ها بگوییم دلیل ابتلای کسانی که سرطان گرفته‌اند این است که خانواده‌هایشان رعایت نکرده‌اند! نباید ذهنیت اشتباهی را در بچه ایجاد کنیم و باید انتقال مفاهیم به بچه‌ها به درستی و به‌صورت علمی صورت گیرد. ما به توانمندی گروه مربیان آموزشی نیاز داریم و از طرفی باید مطالبی را تبلیغ کنیم و به بسته و پیام آموزشی تبدیل کنیم که بشود از آن‌ها نتیجه گرفت، منبع داشته باشند و براساس فنون آموزشی آن‌ها را بتوان منتقل کرد. برنامه‌ای برای آموزش تعدادی از مربیان آموزشی خواهیم داشت تا ذهن آن‌ها درست باشد و آن‌ها کمک کنند تا این برنامه‌ها در مهدکودک‌ها اجرا شود.

آموزش و پرورش نیز می‌تواند این مطالب