

رهایی از سرطان

راهنمای قدم به قدم

ریچارد بلاک

ترجمه
دکتر فرشید اربابی کلاتی



انتشارات معین

فهرست

۷	مقدمه	
۹	سرطان چیست؟	فصل اول
۳۳	رویکرد به بیماری	فصل دوم
۵۹	روش‌های درمانی	فصل سوم
۸۹	امتحان!	فصل چهارم
۱۰۷	نگرش ذهنی	فصل پنجم
۱۱۵	ارتباط بین پزشک و بیمار	فصل ششم
۱۲۷	تمرینات	فصل هفتم
۱۴۵	نیایش	فصل هشتم
۱۵۱	سیگار	فصل نهم
۱۵۷	تسکین درد	فصل دهم
۱۶۵	رژیم غذایی	فصل یازدهم
۱۷۳	نتیجه‌گیری	فصل دوازدهم
۱۸۵	سئوال‌های رایج	فصل سیزدهم
۲۱۵	چک‌لیست	فصل چهاردهم

پیام خانم وانژی ریچ

مدیر اجرایی مؤسسه ناشر کتاب به خوانندگان ایرانی

از طرف بنیان‌گذار دیگر مؤسسه خانم آنت بلاک، اعضای هیأت‌مدیره و داوطلبانی که به ما کمک می‌کنند از شما و گروه‌تان که کتاب «رهایی از سرطان» را ترجمه کرده‌اید، سپاسگزارم. اطمینان دارم که همه‌ی خوانندگان این کتاب قدردان تلاش شما برای ترجمه این کتاب خواهند بود. می‌خواهم به خوانندگان کتاب بگویم که (ویرایش اول) این کتاب تقریباً ۳۵ سال پیش نوشته شده است، ولی هنوز، «پیام امید و تشویق» آن دارای همان درجه از اهمیت است. در هر کشوری که زندگی کنیم و یا به هر زبانی که سخن بگوییم، تشخیص سرطان ترس‌ها و نگرانی‌هایی کسانی برای همه ایجاد می‌کند. کتاب «رهایی از سرطان» بر آن است که تمام توجه خواننده را به آموختن راه‌های مقابله با بیماری‌اش جلب کند. رهایی از سرطان به این معنی نیست که فقط مثبت‌اندیش باشیم، بخواهیم بیماری از بین برود، و بگوییم: «دکتر، مرا شفاده». رهایی از سرطان نیازمند آگاهی است. باید همه‌ی جزئیات را فرا بگیریم و از همه‌ی منابع بهره بجویم و باید همه‌ی نگرانی‌های خود را بی‌پرده با تیم پزشکی و افراد خانواده در میان بگذاریم. خیلی راحت است که بگوییم «خب، من سرطان دارم، و به هر حال خواهم مرد». اما این راه حل به هیچ کس کمک نمی‌کند، و به بیمار که هیچ کمکی نخواهد کرد. کتاب «رهایی از سرطان»، بیمار را قدم به قدم با خودش همراه می‌کند و به آنها می‌آموزد که به جنگ بیماری‌شان بروند. محکم بمانید؛ به خود و به دکترتان اعتماد کنید. به خودتان شانس رهایی از سرطان را بدهید.

قطعاً برای تبدیل شدن از فردی که قرار است فقط سه ماه دیگر زنده باشد به فردی که مشاور رئیس‌جمهور در مسایل سلامت و همچنین عضو کمیته ملی سلامت آمریکا است، راه سخت و درازی در پیش است. راهی که بازیافتن سلامت، مهمترین ایستگاه آن است. خبر ابتلا به سرطان برای همه افراد، خبری تکان‌دهنده و دردآور است، گروهی تسلیم می‌شوند و گروهی مبارزه می‌کنند. ریچارد بلاک از دسته دوم بود. او به سرطان پیشرفته ریه مبتلا شده بود و به نظر پزشکی که او را معاینه کرده بودند تنها سه ماه وقت داشت. او وصیت‌نامه‌اش را نوشت و بعد از رهایی از ضربه سنگین آگاهی از وجود سرطان در بدن خود، برای کسب نظر تخصصی تکمیلی به مرکز دیگری مراجعه کرد و در مورد بیماری‌اش بسیار آموخت و سختی‌های زیادی به جان خرید و شفا یافت. این کتاب را پس از بهبودی با کمک همسرش آنت برای کمک به بیماران سرطانی نوشت، تا بدانند که چه انتخاب‌هایی دارند و چگونه می‌توانند به خودشان و به پزشکشان کمک کنند. این کتاب حاصل تجربه‌های شخصی او در مواجهه با سرطان است. هیچ چیز به اندازه تجربه نمی‌تواند واقعی باشد. تجربه‌هایی که او را به یک فرد پیروز در این مبارزه تبدیل کرده است. او تجربه‌هایش را با مطالب علمی که در حین درمانش در مورد بیماری فراگرفته به سادگی برای دیگران شرح می‌دهد. او بیراهه‌های روبروی شما را می‌شناسد و نیز می‌داند که راه‌های درست کدام است.

هرچند وی در زمینه پزشکی مطالعات دانشگاهی نداشته است اما شما با یک کتاب کاملاً علمی مواجه هستید. متن این کتاب توسط

پزشکان متخصص متعددی در زمینه روان‌شناسی و سرطان‌شناسی بازنگری و اصلاح شده است به‌خصوص دکتر دویتا پزشک مشهور انکولوژیست و رئیس سابق مرکز ملی سرطان آمریکا متن کتاب را بازبینی کرده است. علاوه بر این متن کتاب به‌طور مرتب همراه با پیشرفتهای علمی بازنگری شده است.

علاقه من به سفرنامه و زندگی‌نامه و شنیدن و خواندن تجربه‌های دیگران، باعث آشنایی‌ام با این کتاب شد. تا آن زمان سالهای زیادی را به عنوان دانشجو و استاد در دانشکده پزشکی و بیمارستانها سپری کرده بودم. اما این کتاب درس‌هایی به من آموخت که هرگز در دانشکده و کتابهای پزشکی نخوانده بودم. چیزهایی که به اندازه همان مطالب علمی و حتی بیشتر ارزش دارند.

به علت‌های متعدد بین شروع و پایان ترجمه، فاصله درازی افتاده است و به همین علت برخی قسمت‌های کتاب را بیش از ده بار بازنویسی کرده‌ام. اما اگر کتاب را خواندنی و روان یافتید حاصل ویراستاری ادبی خانم‌ها قدسی گلریز و کتابیون صدرنیا است. همینطور جا دارد از تمام کسانی که در ترجمه و بازخوانی متن اولیه کمک و همراه بوده‌اند، تشکر کنم. از جناب آقای ناصر ایرانی و جناب دکتر قوام نصیری که از نظراتشان در ویرایش متن اولیه استفاده کرده‌ام، تشکر می‌نمایم. از جناب آقای محمد شریفی و انتشارات معین و نیز انجمن کلینیکال انکولوژی که در انتشار این کتاب کمک کرده‌اند، بی‌نهایت سپاسگزارم. بی‌گمان خواندن این کتاب برای بیماران مبتلا به سرطان و پزشکان درمان‌گر سرطان، بی‌فایده نخواهد بود.

فرشید اربابی کلاتی

فصل اول

سرطان چیست؟

چه سرطانی گرفته‌اید؟ در چه مرحله‌ای از بیماری هستید؟ هیچ کدام از اینها اهمیتی ندارد. اشخاصی با همین نوع بیماری شما و در همین مرحله بیماری از سرطان نجات یافته‌اند. اگر فکر می‌کنید سرطان فقط در مراحل خیلی ابتدایی قابل درمان است، اشتباه می‌کنید. من یکی از آنهایی هستم که از سرطان خیلی پیشرفته ریه رهایی یافته‌ام. بیش از دویست نوع سرطان وجود دارد اما هر نوعی که باشد، هر چقدر پیشرفته یا هر چقدر خطرناک، هرچه که باشد؛ انسان‌هایی وجود دارند که شفای کامل یافته‌اند.

سرطان بیماری شفاپذیری است. بیش از شصت و شش درصد مبتلایان به سرطان‌های جدی شفا پیدا می‌کنند. اغلب اوقات برای رسیدن به بهبودی راهی مشکل