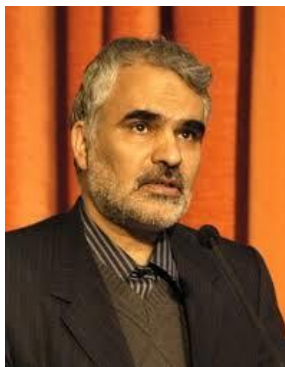


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

احیاء سنن ملی و مذهبی و اصلاح شیوه های زندگی، لازمه ارتقاء سلامت بانوان و جامعه

مقاله زیر به درخواست دبیرخانه کمپین ملی سرطان صورتی (پیشگیری از سرطان پستان) توسط جناب آقای دکتر محمدعلی محقق استاد جراحی سرطان دانشگاه علوم پزشکی تهران، رئیس شبکه ملی تحقیقات سرطان و عضو موسسه خیریه سرطان به رشته تحریر درآمده است



سلامت نعمت مجهول الهی و ودیعه گرانبهائی است که هر مرتبه ای از آن حاصل گردد، مراتب والاتری نیز وجود خواهد داشت. این گنجینه لایتنهائی در گوهر ذات همه انسانها بدرجات، بودیعه نهاده شده و شکرانه آن عمل به دستورات و آدابی است که تأمین کننده، تضمین کننده، ارتقاء دهنده و در نهایت برقرار کننده شادابی و طراوت و نشاط و تداوم بخش گوارائی زندگی و زیربنای همه ارکان دیگر حیات انسانی است.

آداب و رسومات زندگی سالم در فرهنگ پویای ملت ما از سبقه بسیار طولانی برخوردار است و سنن مذهبی با تعالی ارکان سلامت و تأکید بر دستورات حیاتبخش در طول قرون و اعصار به تسری مفیدترین و شاداب ترین زندگی ها کمک نموده است. تحولات زندگی اجتماعی و اقتصادی و تحمیل فرهنگ وارداتی و هجوم سبک های زندگی بیگانه و غفلتهای تاریخی نهادهای مسئول علم و فرهنگ در دهه های گذشته سیمای سلامت مردم عزیز ما را دگرگون نموده است. ضمن پیشرفتهای فراوان و ترقی در بسیاری از شئون و ارکان علم و فن آوری، سیاسی و اجتماعی، اقتصادی، معیشتی و سلامتی، که از دستاوردهای بلامنازع تحولات دوران جدید بشمار می رود، تهدیداتی نیز تحمیل شده که شایسته است با حذف و اصلاح آنها به سالم سازی جامعه و توسعه روزافزون در همه زمینه ها اهتمام شود.

بفراموشی سپردن سبک های زندگی سالم بومی و فرهنگی، استقبال از غربزدگی در بسیاری از شئون، حذف طب سنتی دوران تمدن ایران و اسلام، سیطره بدون رقیب طب مدرن و کلاسیک، فراموشی آداب ششگانه سلامت، استیلای مدرنیته و نظام شهرنشینی غربی، غفلت از موارث علم و تمدن و در رأس همه آنها تحولات ناسالم در بنیادهای غذائی و تغذیه جامعه و بسیاری علل دیگر موجبات پیدایش و گسترش بعضی از بیماریهای مزمن و عوارض ناخواسته فراوانی شد که تبعات و واقعیهای آن بسیار تلخ و عبرت آموز است و در ذیل به بعضی از اهم آنها اشاره می شود:

- ✿ تزلزل در ارکان سلامت معنوی
- ✿ تضعیف و تهدیدهای سلامت روان، استرس ها، تنش ها، اضطرابها، افسردگی و
- ✿ سکون و تغییرات منفی در الگوی حرکتی جامعه
- ✿ زیاده روی در خوراکی ها و آشامیدنیها
- ✿ محبوس ماندن در آپارتمانها و خانه های تنگ و تاریک
- ✿ افزایش وزن و بیماریهای ناشی از آن
- ✿ جایگزینی Fast Foods با غذاهای سالم و سفره های شاد ایرانی
- ✿ آلودگی هوا، آلودگی صوتی، آلودگی های زیست محیطی و سایر عوامل فیزیکی تهدیدکننده سلامت
- ✿ تأخیر سن ازدواج، رواج مصارف کنتراستپتیوها، افزایش سقط جنین، افزایش آمار جدائی، کاهش مولید و سایر چالش های خانوادگی

- ❖ تهدیدات سلامت جنسی
- ❖ افزایش آلودگی به امراض ویروسی خطرناک و سایر تهدیدکننده های بیولوژیکی سلامت
- ❖ آلاینده های شیمیایی تهدید کننده سلامت
- ❖ بیکاری، رکود و وابستگی در بعضی از کالاها و صنایع و خدمات
- ❖ بیماریهای شغلی و نابسامانیهای محیط های شغل

بیماریهای نئوپلاستیک پستان در همه جوامع امروزی در زمره تهدیدکننده ترین و رایج ترین معضل سلامت بانوان بشمار میرود. در جامعه ما نیز سرطان پستان، بیش از یک چهارم از نئوپلاسمهای بدخیم بانوان را تشکیل می دهد و روند آن نیز رو به افزایش است.

بعضی از علل و عوامل این پدیده نامبارک سلامت بانوان در جامعه ما بشرح زیر است:

- ❖ بالارفتن سن ازدواج
- ❖ بالارفتن سن اولین بارداری
- ❖ غفلت از سنت زیبا و حیاتبخش شیردهی
- ❖ کاهش تعداد موارد زایمان
- ❖ افزایش موارد سزارین و کاهش زایمان طبیعی
- ❖ افزایش روند مصرف قرص های پیشگیری از حاملگی
- ❖ افزایش روند استفاده از هورمونهای جایگزین بعد از یائسگی
- ❖ افزایش وزن و چاقی و مصارف غذاهای پرکالری، گوشت قرمز و سایر غذاهای چرب، و کم مصرف نمودن میوه جات تازه و سبزیجات تازه
- ❖ کم حرکتی و مشاغل بی حرکت و ایستا
- ❖ استرس های روزافزون
- ❖ رواج مصرف دخانیات
- ❖ عوامل ژنتیک قابل پیشگیری
- ❖ فقدان برنامه های آموزش عمومی و غربالگری در نظام سلامت

در دنیای سلامت، نظامهای سلامت متناسب با تحولات از راهبردهائی برای حفظ، ارتقاء و ارائه خدمات سلامتی جوامع بهره میبرند. بعضی از امهات راهبردهای رایج در نظام سلامت کشور ما نیز در خدمت گرفته شده است.

در خصوص کنترل سرطان پستان چون نیک بنگریم و در یک کلام، بازگشت به سنن حیاتبخش و آداب سالم و رفتارهای معنوی و عادات صحیح ریشه دار در فرهنگ بومی و کاربرد صحیح دستورالعملهای علمی روزآمد به کنترل این بیماری نامیمون منتهی خواهد شد. تذکر موارد برای مردم بالیمان و با اخلاص و نازنین و بزرگوار ما مفید خواهد بود:

سرطان پستان مهار خواهد شد اگر دختران و بانوان جامعه آداب حیاتبخش ذیل را سرلوحه قرار دهند:

۱. اهتمام به سلامت معنوی خود و خانواده و بستگان و اجتماع بموازات سلامت در سایر شئون
۲. ازدواج در مناسب ترین سن و پرهیز اکید از تأخیر آن
۳. بارداری و زایمان در مناسب ترین زمان بعد از ازدواج و اجتناب از تأخیر اولین بارداری
۴. استقبال از شیوه ایمن و بهداشتی و معنوی و بسیار گرانبار و موجب رضایت خداوندی زایمان طبیعی
۵. شیردهی کامل به اطفال و استمرار آن بمدت ۲ سال در هر زایمان
۶. استقبال از بارداریهای بعدی و تعداد مناسب زایمان
۷. اجتناب از مصرف داروهای خوراکی هورمونی پیشگیری از حاملگی و سایر هورمونها در همه موارد قابل اجتناب
۸. استقبال از الگوی ایرانی-اسلامی غذا و تغذیه سالم و احیای سفره های پربرکت سنتی ایرانی
۹. کاهش مصرف یا اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده، غذاهای سرشار از قند بویژه فروکتوز، تقلیل مصرف مواد پروتئینی به میزان ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم بدن، اجتناب از مصرف گوشت منجمد شده یا دود داده شده، اجتناب از مصرف غذاهای مهندسی شده ژنتیکی (Genetically engineered)
۱۰. مصرف مقادیر کافی از غذاهای سرشار از ویتامین A طبیعی، دریافت مقادیر کافی ید از طریق مواد غذایی حاوی آن، اصلاح کمبودهای ویتامین D و دریافت مناسب ترین مقادیر مواد حاوی آن،
۱۱. اجتناب از قرار گرفتن یا اقامت در میدانهای الکترومغناطیسی

۱۲. اصلاح اختلالات خواب و داشتن برنامه خواب مناسب و کافی در شبانه روز، بویژه برای بانوان شاغل و مادران حامله یا دوران شیردهی
۱۳. بازگشت به سنن و آداب حسنه معاشرت، مهربانی، شفقت و دلسوزی نسبت به دیگران، تکریم بزرگان، حسن همجواری، دستگیری از بینوایان، رعایت کودکان و نوجوانان و جوانان و هدایت ایشان، و پرهیز از تنشها، اضطرابها، جدالهای بیهوده، و همه سنن نیک و آداب قشنگ و حیات بخش قرون و اعصار ملت بزرگمان
۱۴. رعایت سلوک و آداب ازدواج، همسررداری، تربیت فرزندان و موازین دینی و فرهنگی سلامت خانواده
۱۵. تبعیت از الگوی حرکتی و ورزشی صحیح و شاداب و پرهیز از سکون و بی حرکتی
۱۶. رعایت دستورات بهداشتی سلامت جنسی و اجتناب از رفتارهای پرخطر
۱۷. رعایت بهداشت روانی و آداب و رفتار سالم، بانشاط، باامید، پویا و سازنده و اجتناب از تنشها، جدالها، اضطرابها
۱۸. اجتناب جدی و ترک استعمال هر نوع دخانیات، مواد مخدر، مواد روانگردان و امثال آنها و جایگزینی آنها با عادات بهداشتی و سالم
۱۹. استقبال از برنامه های واکسیناسیون ملی و سایر برنامه های بهداشتی و پیشگیری و آموزش عمومی
۲۰. مساعدت و مشارکت در حد توان در برنامه های اجتماعی، خیریه، پیشگیری، آموزش عمومی، ترویجی، رابطین سلامت و امثال آنها

با آرزوی سلامت روزافزون همه بانوان و شفای عاجل همه بیماران: دکتر محمدعلی محقق

کمپین ملی سرطان صورتی از راهنمایها و نظریات دیگر اساتید به نام حوزه سرطان در راستای تبیین سبک زندگی ایرانی – اسلامی استقبال می نماید

خاطر نشان میشود کمپین سرطان صورتی با مشارکت مراکز متعدد علمی و موسسات مردم نهاد، همچنان ادامه دارد و علاقه مندان میتوانند جهت بهره گیری از اطلاعات و راهنماییهای علمی در مورد پیشگیری از سرطان پستان و آشنائی با علائم اولیه این بیماری به وب سایت کمپین به نشانی bc.cancercharity.ir مراجعه نمایند