

من یک نجات یافته‌ام

۱۰۸ داستان درباره غلبه بر سرطان

دکتر پی. ویجی آناند ردی

ترجمهٔ مدینه جامعی



کتاب کوچه پلانی

سرشناسه	:	ردی، ویجی آناند
عنوان و نام پدیدآور	:	Reddy, Vijay Anand
مشخصات نشر	:	من یک نجات یافته‌ام: ۱۰۸ داستان دربارهٔ غلبه بر سرطان، ر. وی. آناند ردی؛ ترجمه هدیه جامی. تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۴۹۶ ص.
شابک	:	978-600-461-147-3
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: I am a survivor : 108 stories of triumph over cancer, 2017.
عنوان دیگر	:	۱۰۸ داستان دربارهٔ غلبه بر سرطان.
موضوع	:	سرطان -- بیماران -- هند -- سرگذشتنامه
موضوع	:	Cancer -- Patients -- India -- Biography
موضوع	:	سرطان -- بیماران
موضوع	:	Cancer -- Patients
شناسه افزوده	:	جامی، هدیه، ۱۳۶۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	RC۲۶۵/۵/ر۴م۸ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	:	۳۶۲/۱۹۶۹۳۰۰۹۷۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۸۷۸۳۶



کتاب کوله پستی

یکی از اجات افتخام

۱۰۸ داساس دره غلبه بر سرطان

دکتروپی. وینی آناندردی

ترجمه هدییه بر معی

شابک: ۹۷۸-۱۰۰-۴۶۱-۱۴۷-۳

نوبت چاپ: اول - سال ۱۳۹۷

ویراستار: مینو ابوذرجمهری

طراح جلد: احمد شهبازی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۱۲۳۹۵۸ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: koolchposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolchposhti.com

اینستاگرام: ketabekoolchposhti

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

۹	 مقدمه
۱۷	۱- تحول: عادیل آکشمی ام.....
۲۳	۲- زندگی، معلم، انگیزه و دلگرمی: آجانتا سیرکار.....
۲۸	۳- امید: آکشیثا کیلیم.....
۳۳	۴- معجزه: آنیل پراساد کی.....
۳۷	۵- ذهن برتر: جسم: آنیل رانجان تاران.....
۴۱	۶- نگارش مثبت: آنورادها ال.....
۴۶	۷- غریزه، هنر: آنال چاراس تی وی.....
۴۹	۸- شکرگزار بود: آرونا مانا.....
۵۵	۹- با ترست روبه‌رو شو: آنال نگرش.....
۵۸	۱۰- کلمات محبت‌آمیز، توانا: نگرش هاکنی گنول.....
۶۴	۱۱- تغییر ادراک: باهانومانی و.....
۶۷	۱۲- به روشنائی رنگین کمان: باهاوانا اتهام.....
۷۲	۱۳- مبارزه با سرطان: بهوم راتو جی.....
۷۶	۱۴- سبک زندگی سالم: باهرامارا کی.....
۸۲	۱۵- امید: سایینا.....
۸۶	۱۶- معجزه: براهماناند پاترو جی.....
۹۳	۱۷- این نیز بگذرد: چیتر.....
۹۷	۱۸- سرطان دوران بچگی: جایا دیوی.....
۱۰۳	۱۹- ضد تنباکو: گوپال راتو پامولا پارتی.....
۱۰۶	۲۰- ایمان: گوپالا راتو تی وی.....
۱۱۰	۲۱- امید: گوپالا کریشنائیه پیماراجو.....
۱۱۲	۲۲- قدم به قدم: گاناسانداری جاستهی.....
۱۱۵	۲۳- ضد تنباکو: جاگاناث ردی گوپیدی.....
۱۱۹	۲۴- شفقت: جاگدیش ناراین مهرورترا.....
۱۲۵	۲۵- تشخیص زود هنگام: جایا.....
۱۲۸	۲۶- داستان‌ت را تعریف کن: جهانسی لاکشمی وی.....
۱۳۲	۲۷- زنده بودن: کامالا.....

- ۲۸- باور به خود، روحیه مبارز: کامساما کی. ۱۳۷.....
- ۲۹- یادگیری از کودکان: کارتیک ۱۴۰.....
- ۳۰- حمایت خانواده: خواجه موهینالدین باشا اس. ۱۴۵.....
- ۳۱- باران: کوسالیا دوی کی. ۱۵۰.....
- ۳۲- سلامتی در اولویت قرار دارد: کریشنا راتو جی.جی. ۱۵۳.....
- ۳۳- عادت‌های سالم: کریشنام راجو آر.وی. آر. ۱۵۸.....
- ۳۴- غلبه کردن بر چالش‌ها: کامود گوپتا. ۱۶۲.....
- ۳۵- زور قدرت: لاکشمی کرتی. ۱۶۵.....
- ۳۶- شجاعت: لاکشمن راتو وی. ۱۷۰.....
- ۳۷- سرطان به من: درس‌های زیادی آموخت: لوپامادرا دی. ۱۷۴.....
- ۳۸- درس‌های از سرطان: مادان لال گولاتی. ۱۷۸.....
- ۳۹- ایمان: مادان لال دی. ۱۸۱.....
- ۴۰- اطلاع‌رسانی: مرز لاچو اس. ۱۸۴.....
- ۴۱- زندگی را به بهترین شکل ممکن زندگی کن: مجتبی حسینی. ۱۸۷.....
- ۴۲- نگران نباش: منیره بیگوم این. ۱۹۵.....
- ۴۳- شفقت و بخشندگی: ناگا سیریش. ۲۰۱.....
- ۴۴- نجات‌یافته حقیقی: ناراسیما ردی بنور. ۲۰۵.....
- ۴۵- داستان‌ت را با بقیه در میان بگذار: نارایان راتو وی. ۲۱۴.....
- ۴۶- توان، انگیزه: نوین کومار مالکا. ۲۱۸.....
- ۴۷- توان، انگیزه: نیگات ایمتیاژ. ۲۲۲.....
- ۴۸- مبارزه کن: نیرمال بهاری. ۲۲۶.....
- ۴۹- مبارزه با سرطان: نیراجا*. ۲۳۳.....
- ۵۰- ایمان: پادماواتی دوی. ۲۳۶.....
- ۵۱- داستان‌ت را برای بقیه تعریف کن: پادماواتی ام. ۲۴۱.....
- ۵۲- امید: پراهو داس آر. ۲۴۴.....
- ۵۳- مبارزه با سرطان: پرادیپ کومار داش. ۲۴۶.....
- ۵۴- ایمان: پرامیلا کوماری ام. ۲۵۱.....
- ۵۵- قدرت، انگیزه: پراساد چاوداری پی. ۲۵۳.....
- ۵۶- امید، معجزه: پریم کیشور پاگادالا. ۲۵۶.....
- ۵۷- قدرت، انگیزه: پالاما کی. ۲۶۳.....
- ۵۸- مبارزه: رادها کوماری سوری. ۲۶۶.....

- ۵۹- ترس: رفعت یونیس ۲۷۰
- ۶۰- آمار سیگار کشیدن در سنین کم: راجامالوای ۲۷۳
- ۶۱- نگران نباش: راما کریشنا ال ۲۷۶
- ۶۲- امید: رامانجانپولو ال ۲۸۱
- ۶۳- قدردانی: رامانوجام تی ۲۸۶
- ۶۴- رویارویی ام با تومور: راوی سیریشموک ۲۹۱
- ۶۵- داستانت را با بقیه در میان بگذار: روهینی دیوی دی ۳۰۴
- ۶۶- داستانت را با بقیه در میان بگذار: سامونل هیل لال ۳۰۷
- ۶۷- احسان زند بودن: ساریتا ردی چروکو ۳۱۳
- ۶۸- شجاعت: سارما ۳۱۸
- ۶۹- خودباوری: ساتیا ایا ناز ۳۲۳
- ۷۰- قدرت: سائتری ۳۲۵
- ۷۱- ایمان: ساتیاوان تی ۳۳۰
- ۷۲- ترحم به خود: ساتیاو تی گری ۳۳۴
- ۷۳- مهم‌ترین چیزهای زندگی: ساین ۳۳۸
- ۷۴- چشم‌انداز: شارادا بی ۳۴۱
- ۷۵- مثبت بودن: شارادا دوی گارگ ۳۴۴
- ۷۶- یادگرفتن از کوچک‌ترها: شیلی آگاروال ۳۴۷
- ۷۷- باور: سوریکا ۳۵۱
- ۷۸- مبارزه با سرطان: شوبا دوی آگاروال ۳۵۵
- ۷۹- قدرت، انگیزه: سیریشا ال ۳۵۸
- ۸۰- کلمات محبت‌آمیز: سراوانتی توتاپالی ۳۶۱
- ۸۱- مبارزه کن: سربینواسالو رانگاسوامی ۳۶۴
- ۸۲- پیروزی: سریگودا کاندالا ۳۶۹
- ۸۳- به‌محض دیدن علانم اقدام به درمان کنید: سربینواس کومار ردی اس ۳۷۴
- ۸۴- اعتماد: سوبایاما چ ۳۷۸
- ۸۵- حمایت: سودا راویچاندان ۳۸۰
- ۸۶- این نیز بگذرد: سودا وولز ۳۸۴
- ۸۷- هر روز تلاشت را بکن: ایپیجی ۱۲۹۲۵۰۷ ۳۸۹
- ۸۸- زندگی را در حد کمال زندگی کن: سودیر ردی ویرادی ۳۹۳
- ۸۹- نعمت‌هایت را بشمار: شایامالا ۳۹۸

- ۹۰- غلبه کردن بر چالش های زندگی: سالوچانا ام. ۴۰۴.....
- ۹۱- لیخند، معجزه: سومان بانرجی ۴۰۷.....
- ۹۲- چرا من: سونیل کومار ۴۱۱.....
- ۹۳- مبارزه و کشمکش: سونیتا رانگام ۴۱۸.....
- ۹۴- غلبه کردن بر مشکلات و چالش ها: سورش جی. ۴۲۴.....
- ۹۵- موانع: سووارنا ان. ۴۲۸.....
- ۹۶- آزمایش سرطان: افسر وی. آر. کا چاری ۴۳۳.....
- ۹۷- رگرومی: وارا پراسادا راتو کاسی ۴۳۸.....
- ۹۸- ربابی کردن: وارا لاکشمی ام. ۴۴۱.....
- ۹۹- افکار مثبت: واسانتی اس. ۴۴۸.....
- ۱۰۰- سن: ریکاتا راه ماستری بی ۴۵۱.....
- ۱۰۱- زندگی: ویدیا لال دیر ۴۵۹.....
- ۱۰۲- با هم می توانیم زعم هاش باجم: ویکتوریا رانی ای ۴۶۳.....
- ۱۰۳- سلامتی در اولویت قرار ندهد: ویدیا لاکشمی کا ۴۶۷.....
- ۱۰۴- تغییر عادات: وسوسوارا راتو ام. ۴۷۰.....
- ۱۰۵- قدرت، انگیزه: اس. مورتی ۴۷۲.....
- ۱۰۶- تک تک لحظات زندگی را زندگی کن: پلان: بانندی ۴۷۷.....
- ۱۰۷- ترس دروغگوست: یوگسوار شارما ۴۸۴.....
- ۱۰۸- مبارزه زندگی: ممتاز خان ۴۸۸.....
- مبارزه با سلطان بیماری ها: تجربه یک سرطان شناس ۴۹۳.....

«چرا من؟»

یک زندگی هدفمند را تصور کنید، رویاهایی که دارید، خانواده، دوستان و یک شغل خلاقانه را در نظر بیاورید. تمام لحظاتی که سرشار از کار و فعالیت است؛ به دیدار افراد عزیز یاد آورید و مراسم‌های بزرگی هست که باید در آنها شرکت کنید. حالا تصور کنید که یک روز ناگهان به شما گفته می‌شود سرطان دارید.

هر روز وقتی این خبر را افرادی می‌دهم از تأثیری که این خبر در ذهنشان می‌گذارد کاملاً آگاه هستم. در یک لحظه همه چیز برای آنها عوض می‌شود. اغلب بدون توجه به صحت این موضوع بلافاصله این فکر می‌کنند که چه زمانی خواهند مُرد. افکاری که در آن لحظه ویرانگر در سر تریباً تمام آنها می‌گذرد شبیه به هم است: «آیا درد خواهم کشید؟ آیا مرگم دردناک خواهد بود؟ چه بهر سر خانواده‌ام خواهد آمد؟» و متأسفانه سخت‌ترین سؤالی که در ذهن تمام بیماران سرطانی شکل می‌گیرد و هیچ‌کس جوابی برایش ندارد این است که: «چرا من؟»

این رایج‌ترین سؤالی است که هر روز از من پرسیده می‌شود. با وجود اینکه دلایل شناخته‌شده متعددی از جمله: مصرف دخانیات، عادات‌های غذایی ناسالم، ورزش نکردن، عفونت‌های ویروسی و عوامل محیطی و ژنتیکی برای سرطان وجود دارد؛ اما متأسفانه همچنان یک‌سری دلایل ناشناخته باقی مانده‌اند. درست است که اگر زندگی ناسالمی داشته باشیم احتمال ابتلا به سرطان بیشتر می‌شود؛ اما این به آن معنا نیست که افرادی که زندگی سالمی دارند کاملاً از خطر سرطان در امان

هستند. من همیشه برای بیمارانم رانندگی را مثال می‌زنم: اگر تمام قوانین رانندگی را رعایت کنی احتمال اینکه تصادف کنی کمتر است؛ اما با این حال باز هم ممکن است تصادف کنی.

«بیماری‌ات را بپذیر.»

می‌انم که پذیرش ابتلا به سرطان سخت است و از آن سخت‌تر این است که باور داشته باشی هرگز از آن نجات پیدا نخواهی کرد. تابه‌حال کسانی را دیده‌ام که حتی از آزمایش دادن هم خودداری می‌کردند؛ چون می‌ترسیدند که تشخیص دکتر سرطان باشد و با این کار باعث شده‌اند که تومور رشد کند و سلول‌های بدخیم در سراسر بدنشان پخش شود و زمانی دست‌به‌کار می‌شوند و برای درمان اقدام می‌کنند که دیگر دیر شده است. بدری‌ای که می‌توانست در صورت تشخیص به موقع درمان شود، غیرقابل درمان می‌شود.

بیمارانی که امیدشان را از دست می‌دهند مبارزه را خیلی قبل‌تر از آنکه شروع شود می‌بازند. پذیرفتن این حقیقت که سرطان هم مانند سایر بیماری‌هاست بسیار اهمیت دارد. تنها کاری که لازم است انجام دهی این است که به پزشک مراجعه کنی و تحت درمانی که او تجویز می‌کند قرار بگیری.

هرگاه علائمی را مشاهده کردید که دلالتش را نمی‌دانستید، بهترین کار این است که آزمایش بدهید. علائم ظاهر شده ممکن است هیچ ارتباطی با سرطان نداشته باشند؛ اما اگر هم داشته باشند بهتر است که به موقع تشخیص داده شوند.

به نظر من، همه باید از هفت نشانه اصلی سرطان آگاه باشند. انجمن سرطان آمریکا^۱ از واژه «احتیاط»^۲ برای خاطرنشان کردن آنها استفاده می‌کند:

-تغییر در عادات‌های مثانه و یا روده.

1. American Cancer Society

2. CAUTION

-دردی که بهبود نمی‌یابد.

-خون‌ریزی و یا ترشح بدون دلیل مشخص و غیرطبیعی.

-به وجود آمدن توده و یا بافت سفت در پستان، بیضه‌ها و یا هر جای دیگر.

-سوءهاضمه و یا مشکل در بلعیدن.

-تغییرات واضح در اندازه، رنگ، شکل و یا ضخامت زگیل، خال و یا زخم‌های دهان.

-سرفه‌های آزاردهنده و یا گرفتگی صدا.

«آزمایش‌های غربالگری^۱»

به آزمایشات^۱، داول و...، نشان‌های بیماری «آزمایش‌های غربالگری» گفته می‌شود. به تمام افراد بالای ۳۵ سال توصیه می‌شود تا این آزمایشات را در فواصل معین انجام دهند. این آزمایش‌ها به شدت مفیدند؛ چون اگر فرد مبتلا به سرطان باشد، در مراحل اولیه تشخیص داده خواهد شد. ما وسایل نقلیه خود را هم در فواصل منظم و معینی سرویس می‌کنیم تا زایمان بودن آنها اطمینان پیدا کنیم. چرا این کار را در مورد بدن خود انجام ندهیم؟

«مثبت‌اندیش بمان.»

داشتن دیدگاه مثبت و ادامه دادن آن از نخستین روز تشخیص تا تأیید شکرگرف در روند بهبودی دارد. از نظر علمی ثابت شده است که یک بار به افکار مثبت احتمال نجات یافتنش به مراتب بیشتر است. او عوارض جانبی سرطان را تجربه خواهد کرد و زودتر بهبود خواهد یافت. درست است که باید انتظار بدترین اتفاق را داشت و برای رویارویی با آن آماده شد؛ اما هرگز نباید خوش‌بینی خود را از دست داد. در این قسمت چند نکته را برای افرادی که تحت درمان سرطان هستند ذکر

می‌کنم: «با نوشیدن مقادیر زیادی آب و آب‌میوه سعی کنید آب موردنیاز بدنتان را تأمین کنید. رژیم غذایی‌تان باید به‌طور کلی شامل مایعات و نیمه‌جامدات باشد، به این دلیل که به‌راحتی قابل‌هضم هستند. تمام غذاهای مصرفی باید تازه باشند. محیط خانه باید مرتب و تمیز باشد و خودتان را مشغول و البته آماده نگه دارید، باید انرژی لازم را داشته باشید. هر زمان که دلتان خواست کار کنید، هر زمان که حسش را داشتید بازی کنید و هر زمان که بدنتان نیاز داشت استراحت کنید.»

«درمان»

اگر بیمار را سه مرحله اولیه تشخیص داده شود تنها به یک درمان ساده نیاز خواهد بود: عمل جراحی^۱، پرتودرمانی^۲ و یا شیمی‌درمانی^۳. تنها یکی از این سه روش کافی خواهد بود. اما اگر سرطان پیشرفت کرده باشد، با توجه به موقعیت و مرحله بیماری، احتمالاً به ترکیبی از این سه مرحله نیاز خواهد بود.

«عمل جراحی»

امروزه صحبت از یک عضو و عملکرد آن در سرطان‌شناسی^۴ در درجه اول اهمیت قرار دارد. به‌شرطی که این موضوع شانس زنده ماندن بیمار را خطر نیندازد. برای مثال اگر شما سرطان چشم، زبان، حنجره، سینه و یا استخوان داشته باشید پزشک شما بهترین راه را برای بهبود شما، بدون آنکه عضو آسیب‌دیده^۵ به خطر بیندازد انجام خواهد داد. علاوه بر این پیشرفت‌های چشمگیری در تکنیک‌های جراحی به‌دست آمده، به‌طوری‌که از جراحی‌های باز با برش‌های بزرگ به جراحی‌های

1. Surgery

2. Radiation therapy

3. Chemotherapy

4. Oncology

لاپاروسکوپی^۱ و روباتیک که حداقل برش را دارند رسیده‌ایم. عوارض جانبی مرتبط با تکنولوژی‌های جدید به‌طور قابل ملاحظه‌ای کمتر و سرعت بهبود بیمار در آنها به‌طور قابل توجهی بالاتر است.

«پرتو درمانی»

به‌تازگی پیشرفت فوق‌العاده‌ای در ارائه و انجام پرتو درمانی حاصل شده است. این روش - که متراکم‌تر و دقیق‌تر صورت می‌گیرد. ذرات پرتو ممکن است درون بافت مورد نظر تغییر کنند و اصلاح شوند. زمان کلی هر جلسه، همانند طول دوره درمان، تا حد زیادی کاهش یافته است. از یک تا پنج روز به جای سی تا چهل روز. امروزه با استفاده از این تکنولوژی برنامه‌ریزی شده‌ایم سطح تابش پرتو به سلول‌های سالم را کاهش و شدت تابش را به بافت مورد هدف افزایش دهیم. در نهایت دو کار صورت گرفته است: کاهش عوارض جانبی و افزایش پاسخ موفقیت.

«شیمی درمانی»

سرطان به کانال‌های لنفاوی^۲ و عروق خونی^۳ نفوذ می‌کند که به‌طور پیوسته سلول‌های بدخیم را به سایر بخش‌های بدن مثل استخوان، شش‌ها، کبد و مغز منتقل می‌کنند. از این رو شیمی درمانی یک روش درمانی بسیار رایج است که در آن از داروها، معمولاً به صورت تزریقات داخل وریدی، برای نابودی یا سلول‌های سرطانی‌ای که از بافت اصلی خود به بافت‌های دیگر متاستاز^۴ شده‌اند، استفاده می‌شود. داروهای شیمی درمانی به این دلیل که سلول‌های سالم بدن را نیز

۱. Laparoscopy: نوعی تکنیک برای درون‌بینی شکم و لگن است.

2. Lymphatic Channels

3. Blood Vessels

۴. Metastasis: به گسترش و مهاجرت سلول‌های سرطانی از یک بافت به بافت‌های دیگر گفته می‌شود.

مورد حمله قرار می‌دهند عوارض جانبی همراه دارند. اما همیشه باید به خاطر داشت که سلول‌های عادی در گذر زمان بهبود پیدا خواهند کرد. شایع‌ترین عوارض جانبی شیمی‌درمانی شامل زخم‌های داخل دهان، از دست‌دادن حس چشایی، حالت تهوع و استفراغ، اسهال، ریزش مو، ضعف عمومی و کاهش سلول‌های خونی است. اغلب این عوارض موقتی هستند و بیمار بین ده تا چهارده روز بعد از پایان دوره درمان بهبود خواهد یافت. در طول دوره درمان، بیماران باید غذاهای نازکی که به راحتی قابل هضم هستند را مصرف کنند. مطمئن شوید که آنها وعده‌های غذایی کم را به صورت مکرر دریافت می‌کنند. این بیماران باید مراقب باشند که آب بدنشان کم نشود، استراحت کنند و به جای اینکه به بیماری یا عوارض جانبی درمان محدود شوند، خودشان را مشغول نگه دارند. شیمی‌درمانی معمولاً در دوره‌هایی با فواصل یک هفته‌ای تجویز می‌شود تا در این فاصله سلول‌های سالم بهبود یابند. تعداد جلسات در مجموع چهار تا شش جلسه است.

«دارودرمانی»^۱

ابتدا بیماری‌زایی^۲ تومور، شناسایی می‌شود سپس مسیر رشد این تومورها به وسیله مولکول‌های مشخصی مهار و مسدود می‌شود. بزرگ‌ترین مزیت دارودرمانی حساسیت بالای آن است. برخلاف شیمی‌درمانی، این روش تنها سلول‌های سرطانی را هدف قرار می‌دهد و تأثیری بر روی سلول‌های سالم ندارد. به همین دلیل دارودرمانی هرگز با عوارض جانبی ناخواسته‌ای که در شیمی‌درمانی وجود دارد همراه نیست. امروزه اکثر سرطان‌ها با استفاده از روش دارودرمانی به‌تنهایی یا به صورت ترکیبی با شیمی‌درمانی، درمان می‌شوند.

1. Targeted therapy

2. Pathogenesis

«دوره نقاهت^۱»

دوره نقاهت پس از عمل جراحی معمولاً یک هفته طول می‌کشد. این روند در پرتودرمانی بین سه تا شش هفته و در شیمی‌درمانی تقریباً سه تا چهار هفته زمان می‌برد. اکثر بیماران ظرف یک ماه به حالت طبیعی برمی‌گردند.

«آیا سرطان قابل درمان است؟»

بله. امروزه اکثر سرطان‌ها قابل درمان‌اند. میزان کلی درمان سرطان با در نظر گرفتن انواع و مرحله‌های سرطان، تقریباً ۶۶ درصد است و این یعنی که دوسوم از بیماران سرطانی تحت درمان مداوم می‌شوند. با این حال باید دقت داشته باشیم که اگر سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود، شانس بیشتری (بالای ۹۰ درصد) برای درمان وجود دارد. در حالی که اگر بیماری وقتی تشخیص داده شود که دیگر در مراحل پیشرفته قرار دارد، شانس بهبود بیمار کمتر از ۵۰ درصد می‌شود. این نکته نیز بسیار حائز اهمیت است که مراجعات منظم به سرطان به‌طور منظم چکاپ‌هایش را انجام دهد تا اطمینان حاصل شود که بیماری‌اش هیچ‌گونه برگشتی نداشته است. معمولاً بیماران در دو سال اول هر سه ماه یک بار در دهه سال بعد از آن هر شش ماه یک بار باید برای چکاپ به پزشک مراجعه کنند. معمولاً بعد از پنج سال رهایی از سرطان دیگر نیازی به پیگیری و چکاپ‌های بیشتر نیست.

«زندگی بعد از سرطان»

اغلب بیماران این نگرانی را دارند که بعد از تجربه کردن و گذراندن یک دوره درمانی شدید و سخت، دیگر قادر به داشتن یک زندگی عادی نخواهند بود. این حقیقت ندارد. هر روز تعداد بیشتری افراد نجات‌یافته از سرطان قدم از بیمارستان بیرون

می‌گذارند تا یک زندگی عادی، شاد و سلامت را از سر بگیرند. این کتاب شواهد بسیاری از این واقعیت را ارائه می‌دهد.

تابه حال هزاران بیمار سرطانی را درمان کرده‌ام و امروزه میلیون‌ها بیمار نجات یافته از سرطان در سراسر دنیا وجود دارد. توجه به این نکته اهمیت دارد که این افراد صرفاً زنده نمانده‌اند بلکه یک زندگی عادی و شاد را ادامه می‌دهند. البته این مطلب شامل بیماری‌هایی مثل دیابت، فشارخون، آسم و بیماری‌های قلبی نمی‌شود. کسی که از یکی از این بیماری‌ها رنج می‌برد در تمام عمرش یک بیمار باقی می‌ماند. حال که یک بیمار سرطانی تنها به پنج یا شش ماه درمان نیاز دارد و در اغلب موارد پنج سال پس از درمان دیگر حتی نیازی به انجام آزمایش و چکاپ هم ندارد.

در سال ۲۰۰۴ با «انجمن جهانی از سرطان»^۱ آشنا شدم که به‌طور رسمی توسط دکتر اس.اچ. ادوانی^۲، کسی که این شک بهترین متخصص سرطان در سراسر کشور است، تأسیس و راه‌اندازی شد. در صدها نفر نجات یافته از سرطان در این انجمن شرکت دارند. ما در این انجمن به بیماری که سرطان‌شان تازه تشخیص داده شده و در حال حاضر تحت درمان هستند، مشاوره می‌دهیم. در واقع درخواست یکی از همین اعضای نجات یافته از سرطان بود که من را تعهد به جمع‌آوری تجربیات بیمارانش کرد. این آرزو و خواسته قلبی من است که این کتاب برای بیماران سرطانی منبعی الهام‌بخش باشد تا بتوانند شجاعانه با بیماری‌شان روبه‌رو کنند.

دکتر پی. ویجی آناند ردی^۳

1. Freedom from Cancer Club

2. S.H. Advani

3. Dr P. Vijay Anand Reddy