

ویلچر انان شهرمان رادر یابیم



مدیرعامل جامعه معلولان استان
محمد انبیا راد

بیماران ضایعه نخاعی بخش مهم و بزرگی از جامعه معلولان جسمی حرکتی را تشکیل می دهند. می گوئیم مهم، چون بر اثر حادثه یا سانحه ای به این مشکل مبتلا شده اند و تجربه سختی را باید پشت سر بگذارند تا به مرحله پذیرش وضعیت جدید خود برسند. بنابراین طبیعی است که با مشکلات بیشتری هم روبه رو باشند. البته تعداد کمی از این بیماران هم هستند که بر اثر بیماری خاصی به این مشکل مبتلا شده اند.

سالیانه ۳۰۰ هزار تصادف در کشورمان اتفاق می افتد که در آن ۱۷ هزار نفر فوت می کنند، ۴۰ تا ۶۰ هزار نفر معلول و ۲ هزار و ۵۰۰ تا ۲ هزار و ۶۰۰ نفر نیز دچار ضایعه نخاعی می شوند. با این توصیف

باید گفت نه تنها بیماران ضایعه نخاعی تعدادشان کم نیست، بلکه ارسال بر تعدادشان افزوده می شود. همچنین هر لحظه ممکن است که یکی از مادران فهرست قرار بگیریم. بنابراین ضروری است که برای حذف نشدن این گروه بزرگ از جامعه، افزون بر مناسب سازی فیزیکی، نیازمند مناسب سازی فرهنگی هم باشیم. یعنی آمادگی لازم برای برخورد و تعامل درست با این گروه از بیماران رادر خودمان ایجاد کنیم.

- معلولان ضایعه نخاعی شاید پس از مدتی با بیماری و وضعیتشان کنار بیایند، ولی هیچ گاه نمی توانند با حرف ها و نگاه های ما کنار بیایند. بنابراین در برخورد با این افراد حواستان به کارها و حرف هایتان بیشتر باشد.
- از دعا کردن برای آن ها، آه کشیدن و نچ نچ کردن یا رفتارهایی مشابه که احساس ترحم و دل سوزی را به آن ها منتقل می کند، بپرهیزید.
- همان رفتاری را که با افراد عادی دارید، با



- این افراد در پیش بگیرید. توجه اضافی ممنوع!
- از واژه هایی ناشایست مانند علیل در برخورد با این قشر از معلولان استفاده نکنید. حساسیت و آسیب پذیری این افراد و خانواده ها یشان بیشتر از افراد عادی است.
- وسایل کمک توان بخشی مانند عصا و ویلچر جای عضو نداشته معلولان است. با آن ها با احتیاط برخورد کنید و از دست زدن بدون اجازه هم بپرهیزید. توهین و شوخی هم ممنوع!

- پیش از هر کمکی از آن ها مؤدبانه بپرسید که آیا دوست دارند به آن ها کمک کنید، یا چگونه می توانید کمکشان کنید؟
- همه معلولیت ها ژنتیکی نیستند. با این نگاه، هنگام ازدواج با آن ها یا یکی از بستگانشان، سبب قضاوت ها وواکنش های بیجا نشوید.
- اگر یکی از این افراد در بین نزدیکانتان دارید، امکان حضور او در خانه تان و دسترس پذیر بودن امکانات را برایش فراهم کنید تا مستقل عمل کند.
- در برخورد با این افراد درباره گذشته و

اتفاقی که برایشان افتاده است، کنجکاوی نکنید. همچنین از نسخه پیچی برای آن ها به ویژه در صورتی که تخصصی ندارید، بپرهیزید.

- هنگام هل دادن صندلی چرخ دار این عزیزان حواستان به شتاب این وسیله باشد. گاهی حتی یک حرکت و فشار کم سبب پرت شدن فرد معلول خواهد شد.
- معلولیت ضایعه نخاعی در بیشتر وقت ها حاصل حادثه یا سانحه است، نه عقوبت کار اشتباه. بنابراین با چنین قضاوت هایی سبب آزار و رنجش معلولان نشوید.
- در خیابان و مکان های عمومی مراقب فضا ها یا امکاناتی باشید که اختصاصی برای افراد معلول و ویلچری در نظر گرفته شده است، مانند محل پارک یا عبور صندلی چرخ دار.
- حضور افراد معلول در جامعه یک نیاز اجتماعی است. پس حضور آن ها رادر جامعه



- آسان کنید و دسترسی شان را به امکانات راحت تر.
- ازدواج انگیزه خوبی برای کار و تلاش و ادامه زندگی است. اگر معلولی امکان ازدواج را دارد، برای تشکیل خانواده کمکش کنید.
- در استفاده از امکانات عمومی مانند اتوبوس، وضعیت آن ها رادر نظر بگیرید و صبورانه با آن ها مدارا کنید.
- نیاز به کار یک نیاز اساسی در این افراد است. در صورت امکان، مقدمات حضور آن ها و برگشتشان به حرفه هایی را که تا پیش از معلولیت داشته اند، فراهم کنید.
- نیاز های افراد معلول همیشه مالی نیست و این افراد هم متکدی نیستند. برخی به اشتباه در برخورد با آنان به نخستین چیزی که فکر می کنند، این مسئله است.

● سخنی با خانواده این عزیزان



اتفاقاتی مانند حوادث و سوانح رانندگی که یک باره زندگی ما را دستخوش تغییرات زیادی می کنند، موضوع هایی نیستند که بتوان به سادگی با آن ها کنار آمد و آن ها را پذیرفت. از این رو باید در کوتاه ترین زمان ممکن از وقتی که این اتفاق می افتد، با مشاور و روان شناسی مجرب تماس بگیرید، کسی که بتواند فرد گرفتار معلولیت را به مرحله پذیرش بیماری برساند و برای ادامه زندگی آماده اش کند. همچنین به شما برای تعامل و چگونگی برخورد با او و وضعیت جدید خانواده تان اطلاعات لازم را بدهد. در ضمن، آشنایی فرد معلول با افرادی مانند خودش و خانواده هایی با مشکلات یکسان کمک می کند این افراد با معلولیتشان راحت تر کنار بیایند و همچنین به راهکار های بهتر برای حل مشکلاتشان برسند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها رادر همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵
داخلی: ۲۲۸
پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۴۵

پیامک: ۳۰۰۰۲۲۹۱

سرطان غول نیست، یک بیماری است

درباره بیماری ترسناک و کشنده که می توان از آن پیشگیری کرد

سوزه روز

سرطان

بیماری ای را که در آن سلول های بدن غیر طبیعی و کنترل نشده رشد می کنند و تکثیر می شوند و گاهی به بافت های مجاور انتشار می یابند، سرطان می گویند.

۳۵٪

۲۵ درصد موارد ابتلا به سرطان در ایران از نوع پیشرفته است. این میزان برای کشورهای غربی ۴/۵ درصد است.

ایران = کشورهای توسعه یافته

نرخ زنده ماندن مبتلایان به سرطان پیشرفته در ایران معادل کشورهای سوئد، نروژ، دانمارک، انگلستان، آلمان، فرانسه و آمریکا است.

۸۰٪

باتشخیص بموقع بیش از ۸۰ درصد سرطان ها درمان می شوند.

مردان < زنان

نرخ ابتلا به سرطان در ایران به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در مردان ۱۷۷ نفر و در زنان ۱۴۰ نفر است.

۳۰٪

مصرف الکل و دخانیات نقش ۳۰ درصدی در بروز سرطان ها دارد.

۳۰٪ تا ۳۵٪

تغذیه نادرست عامل ۳۰ تا ۳۵ درصد از سرطان ها است.

۱۴٪ تا ۲۰٪

چاقی و اضافه وزن عامل ۱۴ تا ۲۰ درصد سرطان ها است.



۲۷٪

۲۷ درصد سرطان ها در کشورمان سرطان های دستگاه گوارش هستند.

۱۵۰ تا ۱۸۰ دقیقه

هفته ای ۱۵۰ دقیقه یا روزانه ۳۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از سرطان ضروری است.

مصرف زیاد مکمل ها ممنوع!

مصرف بیش از اندازه برخی ویتامین ها مانند E و C سبب ایجاد اختلالاتی در بدن و در نهایت بروز بیماری های قلبی عروقی و سرطان می شود. به جای مکمل ها و تقویتی ها از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

عوامل پیشگیری کننده

- پرهیز از مصرف الکل و دخانیات
- رعایت الگوهای درست تغذیه با مصرف کمتر شوری و چربی و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات
- انجام فعالیت بدنی مناسب و ورزش
- کنترل و متعادل نگه داشتن وزن بدن
- کاهش استرس و فشار های روحی
- رعایت اصول ایمنی در خانه و محل کار در هنگام استفاده از سموم، رنگ ها، پاک کننده ها، سفید کننده ها، حلال ها، آفت کش ها و ...
- دوری از موادی مانند آرسنیک، آزبستوز، نیکل، بنزن و فرمالدهید ها

اشتباه های مرگبار

- محدودیت سوم مرگ و میرهای ناشی از سرطان ها به این علت است:
- شاخص توده بدنی بالا
- مصرف کم میوه و سبزی
- کم تحرکی
- مصرف دخانیات و الکل

شایع ترین علت های ابتلا به سرطان

- سن زیاد؛ با بالا رفتن سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف و مقاومت آن در برابر سرطان کم می شود.
- سبک زندگی نامناسب؛ سبک زندگی نادرست مانند کم تحرکی، مصرف الکل، کشیدن سیگار، تغذیه نامناسب و ابتلا به برخی عفونت ها در ایجاد سرطان نقش دارند.
- عوامل محیطی؛ عوامل زیستی مانند آلودگی هوا و آبی می تواند سبب بروز سرطان شود.

بیمها و امیدها در مبارزه با سرطان

کمک هوش مصنوعی به تشخیص زودهنگام سرطان های رایجی مانند سرطان سینه در این کشور و درمان آن ها کمک شایانی کرده است. همچنین هوش مصنوعی برای تحلیل تصویر برداری های اشعه ایکس و شناسایی توده های سرطانی در مراکز درمانی استفاده کرده است. همچنین متخصصان در دسترس نباشند، به کمک بیماران آمده است.

بیوپسی های مصنوعی و مایع

یکی از راهکارهای اصلی پزشکان برای تشخیص سرطان بیوپسی است که به دلیل فرایند تهاجمی آن، نیازمند برش لایه ای از بدن است و گاهی نیازمند عمل جراحی نیز هست. بیوپسی های مایع راه حلی کم تهاجمی تر و ساده تر هستند که مانند آزمایش خون برای بررسی علائم سرطان استفاده می شوند. بیوپسی های مصنوعی نیز راهکار نوآورانه

تومور های سرطانی در هر بیمار می تواند سلاح جدیدی را در اختیار درمانگران قرار دهد. آنکولوژی دقیق تغییرات سلولی را که می توانند به رشد و پراکندگی سرطان منجر شوند، شناسایی می کند و در نتیجه می توان شیوه های درمانی فردی و اختصاصی رادر پیش گرفت. در مقایسه با شیوه درمانی عمومی مانند شیمی درمانی، درمان های مبتنی بر آنکولوژی دقیق و هدفمند به سلول های سالم آسیب کمتری می رساند و در نتیجه عوارض کمتری برای بیمار به همراه دارد.

هوش مصنوعی در تیرد با سرطان

هند، به عنوان یکی از قطب های علم داده ها، پای فناوری های نوظهور مانند هوش مصنوعی و یادگیری ماشینی را به حوزه درمان بیماران سرطانی نیز باز کرده است. برای نمونه گزارش گیری و مستند سازی افراد زیر نظر به

عادل نجفی از سال ۲۰۱۹ به این سو با همه گیری کووید ۱۹ گفت و گو درباره دیگر بیماری ها به حاشیه کشیده شد. کووید، این همه گیری جهانی، توجهات زیادی را به خود جلب کرد، اما بیماری رموز سرطان همچنان با ۱۰ میلیون قربانی در سال، علت اصلی مرگ و میر انسان ها در جهان شناخته می شود. سرطان سینه، ریه و روده بزرگ از بیماری های رایجی است که پزشکان با آن مبارزه می کنند. شیوع همه گیری کووید ۱۹ فرایند های تشخیصی و درمان بیماران سرطانی را با مشکلات جدی روبه رو کرد، اما امید می رود با عادی شدن اوضاع در سال ۲۰۲۳ افق های جدیدی در درمان انواع سرطان گشوده شود که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می شود.

آنکولوژی دقیق

شناسایی آرایش ژنتیکی و ویژگی های مولکولی

دیگری هستند که در مراحل ابتدایی ابتلا بیمار، سلول های آلوده را وادار به خودنمایی می کنند.

علیه سرطان پانکراس

سرطان پانکراس یکی از گونه های مرگبار سرطان است. تشخیص این بیماری به ندرت پیش از شیوع آن در بدن امکان پذیر است و شانس بقای بیماران آن کمتر از ۵ درصد در طول ۵ سال درمان است. محققان دانشگاه کالیفرنیا به شیوه آزمایشی دست یافتند که تا ۹۵ درصد از مبتلایان به این سرطان رادر مراحل اولیه شناسایی می کند. بر اساس گزارش منتشر شده در نشریه Nature Communications Medicine، از نشانگرهای زیستی ویز گول های خارج سلولی که وظیفه تنظیم ارتباطات میان سلول ها را بر عهده دارند، برای تشخیص سرطان پانکراس، تخمدان و مثانه در مراحل یک دو استفاده شده است.