

سرطان از منظر طب ایرانی

از سبب شناسی تا
پیشگیری و کنترل



دکتر زهرا نیک اختر

کارشناس طب سنتی معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



معصومه قنبر بقایی

مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

علت ایجاد سرطان در طب ایرانی را شرح دهند.

اخلاط چهارگانه طب ایرانی را بیان کنند.

غذاهای مفید در پیشگیری از سرطان را

در سفره غذایی استفاده کنند.

سرطان در کشورهای صنعتی بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی، دومین علت مرگ و میر است و در ایران بعد از بیماری‌های قلبی و عروقی و حوادث سومین علت مرگ و میر محسوب می‌شود و سالانه ۳۰۰۰۰ نفر در ایران در اثر ابتلا به سرطان فوت می‌کنند. آنچه امروزه توجه به روش‌های پیشگیری و درمان سرطان را الزامی می‌سازد، روند فزاینده بروز آن و بار جهانی بیماری است. مطالعات متعدد نشان می‌دهند که نقص ژنتیکی تنها مسؤو ۵ تا ۱۰ درصد از همه سرطان‌ها هستند و ۹۰ تا ۹۵ درصد باقی‌مانده به عوامل مربوط به سبک زندگی مانند رژیم غذایی، کم تحرکی، سیگار کشیدن، مصرف الکل و برخی عوامل دیگر از جمله عفونت و سموم محیطی نسبت داده می‌شود.

شواهد اپیدمیولوژیک متعدد رژیم غذایی را به عنوان یک عامل مهم در تعیین خطر سرطان مطرح کرده و ثابت شده است که تغذیه و عادات غذایی بر بسیاری از جنبه‌های سرطان از جمله بروز، پیشرفت و پاسخ درمانی، هم در انسان و هم در مدل‌های حیوانی تأثیر می‌گذارد. (۱)

طب سنتی ایران یکی از غنی‌ترین طب‌های سنتی دنیا و از ذخایر ارزشمند پژوهشی ما محسوب می‌شود. حفظ سلامت و پیشگیری از بروز بیماری‌ها از جمله سرطان در طب ایرانی با رعایت ۶ اصل ضروری در سبک زندگی ممکن است. هوای سالم و محیط زیست، سبک مناسب در خوردن و آشامیدن، سلامت خواب، فعالیت فیزیکی مناسب، دفع مواد زاید و حفظ مواد ضروری بدن و سلامت روان، شش حیطة‌ای هستند که حکیمان و دانشمندان طب ایرانی به آن توجه داشته و رعایت اصول آن را ضروری می‌دانند.

سرطان در طب ایرانی نوعی ورم ناشی از تجمع سودای غیر طبیعی است که از تغییرات ایجاد شده در سایر اخلاط شامل صفرا، دم، بلغم یا سودا حاصل می‌شود. از دیدگاه طب ایرانی ورم یا آماس به شکل‌گیری و تجمع غیر طبیعی مواد زاید در عضو گفته می‌شود که این مواد می‌توانند از ابتدا در عضو تولید شده یا از اعضای دیگر به عضو بیمار منتقل شده باشد. سودا یکی از اخلاط چهارگانه بدن بوده و سایر اخلاط شامل صفرا، دم و بلغم است. انسان برای حفظ سلامت به میزان مشخصی از این مواد با کیفیت‌های مشخص نیاز دارد. سرطان نیز به عنوان یکی از بیماری‌های بدن انسان ناشی از تغییر و تحولات صورت گرفته در مقدار و قوام این اخلاط است. از میان ۴ خلط اصلی بدن، سودا بیش از سایر اخلاط در پیدایش سرطان سهم دارد. (۱)

غذایی که ما می‌خوریم پس از هضم در دستگاه گوارش و کبد به چهار بخش عمده تقسیم می‌شود: صفرا، دم (خون)، بلغم و سودا. به هر یک از این‌ها «خلط» گفته می‌شود. هر یک از اخلاط واجد کیفیت‌های ویژه‌ای هستند؛ دم (خون) گرم و تر، صفرا گرم و خشک، بلغم سرد و تر و سودا سرد و خشک است. گرمی، سردی، خشکی و تری چهار کیفیت اصلی ارکان^۲ در طب ایرانی هستند. هر کدام از این خلط‌ها باید با کیفیت مناسب و مقدار لازم در بدن تولید شوند تا بعد به قسمت‌های مختلف بدن رفته و تبدیل به بافت‌ها و اعضای بدن شوند. هر اشکالی که در مسیر تولید این اخلاط از ابتدا تا انتها به وجود بیاید، حاصل آن تولید اخلاط نامناسب چه از لحاظ مقدار و چه از لحاظ کیفیت است که در بدن تولید بیماری می‌کند. (۲)

۱. علت اینکه کلمه عربی «خلط دم» معمولاً به جای خلط خون استفاده می‌شود این است که خونی که در رگ‌های ما جریان دارد حاوی هر ۴ خلط است و خلط دم (خون) تنها یکی از آن‌هاست. برای این‌که لفظ مشترک خون باعث اشتباه نشود، اغلب کلمه دم را به جای خون استفاده می‌کنند.

۲. جهت آشنایی با ارکان در طب سنتی «مقاله آشنایی با مبانی طب سنتی» منتشر شده در شماره ۱۱۳ صفحات ۲۶-۲۹ مجله بهروز مطالعه شود.



سببها و راهکارهای پیشگیری از ابتلا به

سرطان در طب سنتی

برخی از علل قابل پیشگیری ایجاد سرطان یا ورم‌ها در طب ایرانی به شرح زیر هستند:

۱. تولید و تجمع بیش از حد مواد غیر طبیعی در بدن (امتلا): به طور مثال مصرف بیش از حد مواد غذایی مولد اخلاط غلیظ و ناسالم مانند انواع سرخ‌کردنی‌ها، غذای مانده، قارچ‌ها، گوشت‌های فرآوری شده

● **راهکار پیشگیری:** رژیم‌های غذایی مبتنی بر طب سنتی ایرانی با هدف تولید کمتر مواد سوداوی در پیشگیری از بروز و جلوگیری از گسترش سرطان مؤثر هستند. در این رژیم‌ها استفاده از مواد غذایی با هضم سریع و تولید کننده مقدار متناسب و مناسب از اخلاط چهار گانه مد نظر قرار گرفته است نمونه این غذاها عبارتند از:

- نان گندم خوب پخته شده
- گوشت مرغ خانگی
- گوشت بره و بزغاله
- ماهی کوچک تازه
- شیر تازه
- روغن بادام

- آش و سوپ کدو
- سوپ جو همراه گوشت بره، بزغاله یا مرغ و کدو
- سبزی‌ها و میوه‌هایی مانند: کاهو، تره، شوید، چغندر، انجیر، خرفه، زیتون، انار، اسفناج و خیار همچنین برعدم مصرف موادی که تولیدکننده مواد غلیظ و سودا در بدن هستند مانند عدس، گوشت گاو، بادمجان، گوشت‌های نمک‌سود، پنیر کهنه، سوسیس و کالباس، غذاهای شور و سرخ‌شده در روغن، سیر و پیاز خام تأکید شده است و بهتر است مواد غذایی به روش‌های بخارپز، آب‌پز و با روغن کم پخته شوند و غذاهای مانده و منجمد استفاده نشود. (۱،۳)

۲. **تغییر ماهیت اخلاط:** به دلیل مواجهه طولانی مدت با شرایطی که موجب خروج بدن از اعتدال و غلبه کیفیت گرمی و خشکی می‌شوند، اتفاق می‌افتد. مانند قرارگرفتن در معرض آب و هوای گرم و خشک، وضعیت روحی و روانی مثل استرس‌های روحی و شرایط زندگی شهری و صنعتی، بیدارماندن و بی‌خوابی طولانی مدت

● **راهکار پیشگیری:** اصلاح شیوه زندگی با رعایت شش اصل ضروری طب ایرانی به اعتدال مزاج



افراد کمک می‌کند:

- پرهیز از کم‌خوابی و شب بیداری: خواب کافی برای بزرگسالان بین ۶ تا ۱۰ ساعت است و زمان مناسب خواب از ساعت ۱۰ شب تا صبح زود یعنی بین اذان صبح تا طلوع آفتاب در نظر گرفته می‌شود. خواب خوب به تقویت هضم و تنظیم سوخت و ساز بدن و دفع سموم کمک می‌کند.
- فعالیت بدنی و ورزش مناسب و پرهیز از حرکات بدنی شدید
- پرهیز از ترس، عصبانیت، هیجانات روحی و جسمی شدید
- رعایت تدابیر مناسب در تطابق با تغییرات هوا، پرهیز از گرما و سرمای شدید، رعایت راهکارهای مقابله با آلودگی هوا، رعایت تدابیر متناسب با فصل‌های سال^۱

۳. **عدم پاکسازی مناسب خلط سودای غیر طبیعی یا طبیعی افزایش یافته که موجب به هم خوردن تناسب مواد داخلی می‌شود؛** به عنوان مثال یکی از زمینه‌های ایجاد سرطان در زنان به خصوص سرطان پستان اختلال در پاکسازی رحم (اختلالات قاعدگی) است. (۱)

● **راهکار پیشگیری:** درمان یبوست و داشتن لینت مزاج از راه‌های دفع مواد زاید از طریق دستگاه گوارش است و از تجمع سموم گوارشی در بدن جلوگیری می‌کند. درمان اختلالات قاعدگی و درمان صحیح و اصولی هموروئید نیز یکی دیگر از راه‌های دفع مواد زاید بدن است. (۱)

نتیجه‌گیری

در طب ایرانی حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در اولویت قرار دارد و رعایت شش اصل ضروری گفته شده گام مؤثری در نگاهداشت سلامتی است. همچنین جهت کنترل بیماری‌های توموری و سرطان‌ها در طب ایرانی علاوه بر پرهیزهای غذایی خاص، رژیم غذایی با تأکید بر استفاده از موادی پیشنهاد شده است که تا حدودی طبیعت بدن را به تعادل نزدیک و روند رشد تومور را آرام می‌کنند. کنترل استرس‌های روانی، خواب و فعالیت فیزیکی مناسب و دفع مناسب مواد زاید بدن نیز به پیشگیری از این نوع بیماری‌ها کمک می‌کنند.

۱. برای آشنایی با تدابیر متناسب با تغییرات فصل‌های سال از منظر طب ایرانی به شماره‌های ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸ فصلنامه بهروز مراجعه فرمایید.

منابع

۱. معینی ریحانه، گرچی نرجس، رضایی زاده حسین، پاسالار پروین، ناظم اسماعیل و کمالی نژاد محمد. ۱۳۹۶. «سبب‌شناسی بیماری سرطان و کلیات درمان آن بر اساس منابع طب سنتی ایران.»
۲. مظاهری محمد، یآوری مریم، باباییان محمود، حاجی حیدری محمدرضا، برهانی مهدی، شریفی علون آبادی احمدرضا، الصاق مهین، آویژگان مجید، اسماعیل‌زاده احمد، قنادی علیرضا، ادیبی پیمان. کلیات رویکرد به غذا و تغذیه در مکتب طب ایرانی. طب سنتی اسلام و ایران [Internet]. 4(2):1390. (پیاپی 8):329-337. Available from: <https://sid.ir/paper/485174/fa>
3. Javadi B. Diet therapy for cancer prevention and treatment based on traditional Persian medicine. Nutrition and cancer. 2018 Apr 3;70(3):376-403.
۴. نجات‌بخش فاطمه؛ زیر نظر محمد مهدی اصفهانی، اسماعیل ناظم؛ قواعد تغذیه در بیماری‌ها بر اساس مبانی طب سنتی ایران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده طب سنتی، چوگان ۱۳۹۲