

سرطان چیست؟

سرطان نوعی بیماری است که در آن سلول های غیر-طبیعی در بعضی از بافتها یا اعضای بدن خارج از کنترل طبیعی شروع به رشد و افزایش تعداد می کنند. در زمان حیات، سلولهای طبیعی بدن در طی یک روند کنترل شده بازسازی و تکثیر می شوند. این امر باعث رشد طبیعی بدن و ترمیم بافتهای صدمه دیده و زخمها می گردد. وقتی که سلولها خارج از کنترل طبیعی رشد کنند توده ای از سلولها را بوجود می آورند که به آن تومور می گویند. سرطان معده از طرق مختلف گسترش می-یابد. می تواند از طریق دیواره خود معده به بافتها و اعضای مجاور راه یابد. همچنین می تواند از طریق غدد عروق لنفاوی گسترش یابد. در مراحل پیشرفته نیز می-تواند از طریق خون، سایر اندام و اعضا را درگیر کند.

سرطان معده

این سرطان از دسته سرطانهایی است که طی سالیان و به آرامی رشد می کند، ولی قبل از این که سرطان به معنای واقعی ایجاد شود، تغییراتی در لایه های معده ایجاد می شود.

متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی دیده نمی شود و شاید به همین دلیل، سرطان معده در مراحل ابتدایی به سختی تشخیص داده می شود.

سرطان معده در مردان ۲ برابر زنان دیده می شود و در سنین بالاتر از ۵۰ سال بشدت افزایش می یابد. تقریباً در تمامی موارد، سرطان از لایه داخلی دیواره معده

سرچشمه می گیرد و با رشد بیشتر، لایه های مجاور را درگیر می کند و به خارج معده گسترش می یابد. وقتی که تومور فقط لایه داخلی و یا دو لایه داخلی جداره معده را درگیر کرده باشد، آن را سرطان اولیه و زمانی که سرطان به لایه خارجی جدار معده رسید یا اعضای دیگر را درگیر کرد، به آن سرطان پیشرفته معده می گویند.

معده چیست؟



معده انسان یک کیسه عضلانی و قابل ارتجاع است که در حفره شکم قرار گرفته و غذاهای خورده شده را از مری به

روده باریک می رساند. مانند سایر قسمت های دستگاه گوارش، معده براساس میزان غذای موجود توانایی تغییرات وسیع در اندازه و شکل خود را دارد. در انسان طول معده حدود ۵۰ سانتیمتر و عرض آن حدود ۵۰ سانتیمتر می باشد.

نشانه های بیماری

از عدام شایع سرطان معده می توان به کاهش اشتها، کاهش وزن، کم خونی، درد معده، علائم مبهم سوء هاضمه مانند آروغ زدن، استفراغ خونی، احساس پری معده حتی پف از خوردن مقادیر اندک غذا، مدفوع سیاه، تهوع و استفراغ، درد بالای شکم، سوزش سردل و علائم شبیه به زخم معده اشاره کرد.

تشخیص

اگر سرطان معده در مراحل اولیه کشف و درمان شود، قابلیت بهبود آن بسیار بیش از مواردی است که در مراحل پیشرفته تر کشف شود.

اولین علامت قابل توجه در سرطان معده، ناراحتی گوارشی مبهم یا درد خفیف شکم، تهوع مختصر ولی دایم یا سوزش سردل است. اگر این علائم در عرض یک هفته بهبود نیافت یا چنانچه مرتباً تکرار شوند، باید با پزشک مشورت کرد.

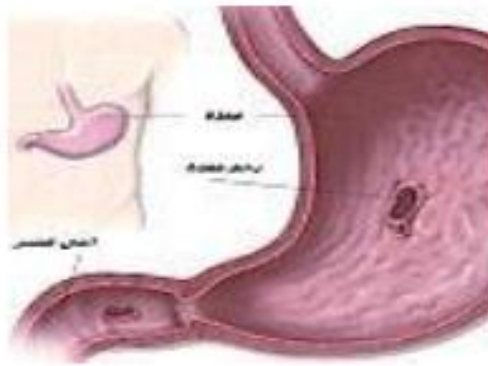
علائم دیگر مثل وجود خون در مدفوع، استفراغ، خستگی و ضعف شدید و یا کاهش وزن شدید نیز باید توسط پزشک بررسی شود. وقتی که وجود سرطان معده مورد تردید قرار بگیرد، دو روش کلی گاستروسکوپی و استفاده از اشعه X برای تشخیص آن وجود دارد.

درمان

متأسفانه در بیشتر موارد سرطان معده بسیار دیر تشخیص داده می شود. در این شرایط میزان بقای ۵ساله حتی در صورت درمان، پایین است.

اگر نتایج روشهای تشخیصی بیان کننده وجود سرطان در معده باشد، درمان آن انجام عمل جراحی است. برای برداشتن تومور تمام یا قسمتی از معده برداشته می شود. گام دیگر اعضای داخل شکم مانند طحال یا لوزالمعده هم که در نزدیکی تومور قرار دارند، برداشته می شوند. ممکن است درمان دارویی (شیمی درمانی) و یا

سرطان معده



تهیه و تنظیم:

محسن خسروآبادی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

مرکز تشخیص و درمان کانسر - بیمارستان امام علی (ع) - بجنورد

بازنگری: تیر ۱۴۰۴

- چربی مصرف کنید و غذا را با حرارت کم بپزید.
- وضعیت بدنی خود را با تغذیه مناسب و ورزش به حالت ایده آل برسانید.
- نمک و قهوه زیاد و الکل مصرف نکنید.
- از کشیدن سیگار خودداری کنید.
- رژیم های غذایی شامل غذاهای دودی، گوشتی و نمک اندود را کمتر مصرف کنید.
- به علائم سوءهاضمه که بیش از چند روز طول بکشند، توجه کنید.
- رژیم غذایی مغذی و متعادل را استفاده کنید.
- در صورت لزوم آزمایش های سالانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده انجام دهید.
- استفاده از ماهی و سبزیجات تازه محتوی ویتامین A و C را که احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهند فراموش نکنید.
- گوشت قرمز را به اندازه مصرف کنید. استفاده از گوشت قرمز بای از 13 بار در هفته احتمال سرطان معده را 2 برابر می کند بخصوص اگر گوشت به صورت کبابی، پخته شود.
- مصرف نمک و غذاهای سرخ کرده را بسیار محدود کنید و برای پخت غذا از روش هایی نظیر بخارپز کردن و پخت در ماکروویو استفاده کنید.
- از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان نظیر کلم بروکلی، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنید.
- مصرف پیاز و سیر، خطر سرطان معده را کاهش می دهد.

فرنس:

mayoclinic.com

پرتودرمانی به تنهایی یا به موازات هم مورد استفاده قرار گیرد.

حتی اگر تمام معده برداشته شود، بیشتر بیماران توانایی ادامه زندگی نسبتاً طبیعی را خواهند داشت و مشکلات گوارشی بعد از عمل با افزایش دفعات خوردن غذا قابل درمان است. برای بعضی از بیماران رژیم غذایی با مواد قندی کم و چربی و پروتئین زیاد توصیه می شود و غالباً ویتامین B12 تزریق می کنند

پیشگیری از سرطان معده

رژیم غذایی می تواند در ایجاد سرطان معده نقش عمده ای داشته باشد. سرطان معده در اقشار کم درآمد جامعه که غذای آنها را به طور عمده مواد نشاسته ای تشکیل می دهد و میوه و سبزیهای تازه در رژیم غذایی آنها کم است بیشتر دیده می شود.



همچنین روشهای آماده

سازی و نگهداری مواد غذایی

نیز می تواند در ایجاد سرطان معده نقش داشته باشد. سرطان معده در افرادی که غذاهای دودی بیشتری می خورند، شایعتر است. برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان معده موارد زیر توصیه می شود:

- غذاهای متنوع بخورید.
- غلات، نان، میوه و سبزی مصرف کنید.
- غذاهای کم چربی تر و گوشت های کم

