

سرطان معده :

سرطان معده عبارت است از رشد غیر قابل کنترل سلول های بدخیم معده، به نظر می رسد که سرطان معده در طی سال ها به کندی پیشرفت می کند ؛ اما قبل از گسترش سرطان ، معمولاً " تغییرات اولیه به ندرت علائمی ایجاد می کنند و به همین دلیل اغلب مخفی می مانند.

تحقیقات نشان می دهد سرطان معده در طبقات اجتماعی - اقتصادی پایین تر بیشتر شایع است ؛ مهاجرانی که از مناطق با شیوع بیشتر به نواحی با شیوع پایین تر سفر کرده اند ، استعداد ابتلای قبلی را حفظ نموده اند ولی ریسک گرفتاری در فرزندان آن ها شبیه جمعیت محل اسکان جدید خواهد بود . این یافته نشان می دهد که احتمالاً " یک عامل محیطی که از سنین پایین شخص را تحت تاثیر قرار می دهد مسئول ایجاد سرطان معده است .

علل سرطان معده :

۱- سن و جنس: این بیماری بیشتر در افراد بالای ۴۰ سال و در مردان دو برابر زنان و در سیاه پوستان بیشتر از سفید پوستان دیده می شود.

۲- رژیم غذایی: در برخی مناطق که مردم بیشتر غذاهایی را مصرف می کنند که به روش خشک کردن ، دودی و نمک سود کردن ، ترشی یا شوراندن تهیه می شوند ، سرطان معده شیوع بیشتری دارد . غذای آلوده به باکتری نیز عامل خطر ساز برای این سرطان است . شواهد نشان می دهد که کمبود میوه ها و سبزیجات تازه ممکن است یک عامل عفونت باشد .

۳- عفونت یا هلیکوباکتر پیلوری: وجود زخم های معده در یک شخص خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش نمی دهد ولی برخی تحقیقات بیانگر این است که یک نوع باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری که ممکن است سبب التهاب و زخم در معده شود ؛ می تواند یک عامل خطر مهم برای این بیماری باشد .

۴- محیط: قرار گرفتن در معرض ذرات و گازهای خاصی در محیط کار و سیگار کشیدن نیز خطر ابتلا به سرطان به ویژه سرطان ناحیه پروگزیمال معده را افزایش می دهد (بخش فوقانی که نزدیک ترین قسمت به مری است) .

۵- گروه خونی A: گروهی از دانشمندان معتقدند به دلایل ناشناخته افراد با گروه خونی A بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند .

۶- سابقه خانوادگی سرطان معده: افرادی که خوشاوندان درجه اول آن ها به سرطان سرطان معده مبتلا بوده اند ، نیز بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند .

۷- جراحی قبلی روی معده: سرطان معده در افرادی که بخشی از معده آن ها به دلیل بیماری های غیر سرطان نظیر زخم معده برداشته شده باشد، بیشتر است . علت این امر ممکن است به وجود بیشترین باکتری های مولد نیتريت مربوط باشد.

۸- آنتی پرنی سیوز: سلول های اصلی دیواره معده به طور طبیعی ماده ای تولید می کنند که برای جذب ویتامین B12 از غذاها ضروری است اگر این ماده به اندازه کافی موجود نباشد کمبود ویتامین B12 به وجود می آید که به کم خونی منجر می شود (اختلال در تولید میزان کافی گلبول قرمز خون) علاوه بر کم خونی خطر ابتلا به سرطان معده نیز افزایش می یابد.

۹- گاستریت آتروفیک: بیماری که در خلال آن جدار معده دچار تحلیل می گردد.

۱۰- کاهش اسید پتیه معده و تماس طولانی با دارو هایی که ترشح اسید معده را می کاهند (H2 بلوکر ها مانند سایمتیدین، رانی تیدین و فاموتیدین)



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	سرطان معده
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت
مشاور علمی	آقای دکتر خلیل پور
سال تهیه	بهمن ۱۴۰۴
کد پمفلت	AW6- 53
بیمارستان گلдіس شاهین شهر www.goldis.mui.ac.ir	

مصرف رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی گوشت و ماهی کباب شده شانس ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد . کباب کردن گوشت بر روی شعله مستقیم و یا زیاد سرخ و برشته کردن گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا از خانواده آمین های هیدروسیکلیک می شود. سوزاندن زغال و چوب باعث ایجاد هیدروکربن های پلی سیلیک می شود و این مواد بر روی گوشت و ماهی دوده شده رسوب می کنند. هیدروکربن های پلی سیلیک در حیوانات آزمایشگاهی اثرات سرطان زایی دارند . پختن مواد غذایی به روش آب پز ، بخارپز و یامیکروویو باعث ایجاد مواد سرطان زا نمی شود و روش توصیه شده برای پختن مواد غذایی است . اجتناب از مصرف الکل و توجه کردن به علائم سوءهاضمه که بیش از چندروز طول می کشد توصیه می شود.

علائم و نشانه های سرطان معده :

- ۱- سوءهاضمه یا احساس سوزش در معده
- ۲- آروغ زدن ، حالت تهوع و استفراغ ، نفخ معده بعد از غذا
- ۳- کاهش وزن غیر قابل توجیه ، کم شدن اشتها
- ۴- احساس درد یا ناراحتی در شکم
- ۵- اسهال یا یبوست ، کم خونی ، احساس ضعف و خستگی
- ۶- خونریزی و استفراغ خونی یا خون در مدفوع
- ۷- ورم شکم ناشی از انباشته شدن مایع و سلول های سرطانی (آسیت بدخیم)

پیشگیری:

مصرف میوه و سبزی و استفاده از یخچال برای نگهداری از مواد غذایی فاسد شدنی باعث کم شدن بروز آن می شود . مصرف غلات همراه با سبوس و فیبرهای غذایی هم در پیشگیری از این بیماری نقش دارند و استفاده از یک رژیم غذایی مغذی و کاملاً متعادل توصیه می شود . مصرف غذاهایی که در شعله مستقیم آتش کباب و یا سوخته شده شانس بروز سرطان معده را افزایش می دهند . با رعایت رژیم غذایی مناسب می توان از ۶۶ تا ۷۵ درصد موارد سرطان معده پیشگیری کرد . به منظور کاهش خطر ابتلا به سرطان معده باید از زیاد خوردن غذاهای دودی شده و ترشیجات اجتناب شود.