

نکته



راه‌های پیشگیری از سرطان معده

- رژیم غذایی سالم

مهم‌ترین موردی که در ابتلا به سرطان معده تأثیر دارد، تغذیه است. متأسفانه امروزه به دلیل مشغله زیاد رژیم غذایی بسیاری از افراد ناسالم است و مواد غذایی مفید مانند میوه و سبزیجات جای خود را به فست‌فود داده‌اند. برای پیشگیری از سرطان معده باید در رژیم غذایی نکاتی را رعایت کرد.

- مصرف میوه و سبزیجات تازه

حتماً در وعده‌های غذایی خود مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه را افزایش دهید. همین یک مورد می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش دهد. میوه‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو می‌توانند گزینه خوبی باشند. اگر از داروهای استاتین برای کاهش کلسترول استفاده می‌کنید، در مورد مصرف گریپ‌فروت با پزشک خود صحبت کنید. ممکن است گریپ‌فروت با این داروها تداخل داشته باشد.

- جایگزین کردن گوشت‌های مفید

سعی کنید در وعده‌های غذایی خود بیشتر از گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید. گوشت‌های فرآوری‌شده یا گوشت قرمز احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهند. راه دیگر برای پیشگیری از سرطان معده نان و غلات سبوس‌دار به جای غلات تصفیه شده است.

- کاهش مصرف غذاهای دودی

در گذشته به دلیل نبود یخچال و وسایل سرمایشی برای نگهداری مواد غذایی آن‌ها را دودی یا نمکی می‌کردند. نمک زیاد و مواد نگهدارنده در این روش به پوشش معده آسیب می‌زند و احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد. برای جلوگیری از سرطان معده مصرف غذاهای دودی را به حداقل برسانید.

- ترک سیگار

سیگار کشیدن احتمال ابتلا به سرطان‌های مختلف از جمله سرطان معده و ریه را افزایش می‌دهد. افرادی که سیگار می‌کشند بیشتر در قسمت بالای معده (نزديك مری) دچار تومورهای سرطانی می‌شوند. برای جلوگیری از سرطان معده باید سیگار را ترک کنید. همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار شخص دیگر نیز همین مشکلات را به همراه دارد.

- درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری

هلیکوباکتر پیلوسوری جزء باکتری‌های رایج است، اما این باکتری باعث عفونت در همه افراد نمی‌شود. هلیکوباکتر پیلوری در برخی افراد می‌تواند معده و دستگاه گوارش را آلوده کند و باعث ایجاد زخم معده شود. زخمی که به دلیل ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می‌شود، احتمال دارد سرطانی شود. به همین دلیل اگر زخم معده یا علائم آن را دارید، باید سریعاً به متخصص گوارش مراجعه کنید تا احتمال ابتلا به این عفونت بررسی شود.

- کاهش وزن

یکی از عوامل خطر در ابتلا به سرطان معده چاقی است. اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید با ورزش و رژیم غذایی سالم وزن خود را به حد متناسب برای کاهش وزن با متخصص تغذیه مشورت کنید. متخصص وزن مناسب برای قد و سن شما را بررسی کرده و با توجه به مشکلات سلامتی بهترین رژیم غذایی را به شما پیشنهاد می‌دهد.

- فعالیت بدنی و ورزش متوسط یا شدید فعال بودن و تناسب اندام برای سلامت کلی بدن ضروری بوده و برای جلوگیری از سرطان‌های مختلف توصیه می‌شود. ورزش را به عنوان یک عادت روزانه در برنامه خود قرار دهید، زیرا ورزش از سرطان معده جلوگیری می‌کند. فعالیت بدنی روزانه نه‌تنها به سلامت کلی بدن کمک می‌کند، بلکه احتمال ابتلا به سرطان‌های مختلف از جمله سرطان معده را کاهش می‌دهد.

گفت‌وگو

پیامهدوی

روشننگار

دکتر محمدعلی نیکوبخت، متخصص سرطان در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «معده، در قسمت فوقانی شکم واقع شده و نقش اصلی را در هضم مواد غذایی بر عهده دارد. زمانی که مواد غذایی بلعیده می‌شوند، به سمت مری هدایت شده و سپس وارد معده می‌شوند. معده مواد غذایی را با هم ترکیب و ماده‌ای به نام شیره معده ترشح می‌کند که باعث تجزیه و هضم مواد غذایی می‌شود. سرطان معده زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های سالم معده رشد غیر قابل کنترل پیدا می‌کنند. توده معده می‌تواند خوش‌خیم یا بدخیم باشد. تومور سرطانی، توده‌ای بدخیم است که می‌تواند رشد کند و به دیگر قسمت‌های بدن پخش شود.»

او ادامه می‌دهد: «خطر ابتلا به سرطان معده ارتباط نزدیکی با سن و سبک زندگی دارد و عوامل خطر زای این بیماری شامل التهاب مزمن مخاط‌های معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری است که نخستین عامل زخم‌معده نیز محسوب می‌شود.»

عوامل خطر زای دیگر عبارت‌اند از:

- سن بالای ۵۰ سال
- مصرف طولانی‌مدت گوشت‌ها و ماهی‌های نمک‌سودشده یا ترشی‌های حاوی سرکه
- رژیم غذایی بدون میوه‌ها و سبزیجات کافی
- مصرف خیلی زیاد نیترات‌ها و نیتریت‌ها به عنوان ماده نگهدارنده سوسیس و کالباس
- ژنتیک و ابتلای یکی از والدین به سرطان معده
- مصرف دخانیات: به نظر می‌رسد سیگار کشیدن احتمال سرطان در قسمت بالای معده را افزایش می‌دهد.
- چاقی: افرادی که چاق هستند بیشتر در معرض خطر سرطان در بخشی از معده که نزدیک به مری است، قرار دارند.
- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی: مواجهه طولانی‌مدت با بعضی ترکیبات شیمیایی و سمی صنعتی مانند لاستیک و سرب. افرادی که در اطراف برخی مواد شیمیایی کار می‌کنند بیشتر در معرض خطر سرطان معده هستند.
- کم‌خونی پرخطر: برخی از افراد مبتلا به کم‌خونی پرخطر ممکن است پولیپ معده داشته باشند که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

سرطان‌های دستگاه گوارش یکی از پرخطرترین و شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران هستند، به‌طوری که حدود نیمی از مرگ‌ها را به خوداختصاص داده‌اند. بررسی‌های انجام‌شده توسط مرکز تحقیقات سرطان ایران نشان می‌دهد در نوار شمالی کشور، سرطان معده و مری شیوع نسبتاً بالاتری دارند و هر چه به سمت جنوب حرکت می‌کنیم شیوع سرطان روده بزرگ افزایش می‌یابد. در مورد شیوع سرطان کبد نیز در تمام کشور روندی مشابه دیده می‌شود. طبق این تحقیقات اولین علت مرگ ناشی از سرطان در ایران سرطان معده است. مهم‌ترین عامل خطر ساز



علائم و نشانه‌های سرطان معده

این متخصص سرطان در مورد علائم این بیماری می‌گوید: «سرطان معده در مقایسه با سایر سرطان‌ها شیوع بالایی دارد، اما تشخیص آن در مراحل اولیه نسبتاً دشوار است زیرا اغلب هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند. با پیشرفت سرطان، علائم به تدریج بروز می‌کنند و به راحتی با مشکلات عادی دستگاه گوارش اشتباه گرفته می‌شوند. برخی از رایج‌ترین علائم سرطان پیشرفته معده عبارت‌اند از تهوع و استفراغ، ترش کردن‌های مکرر، سوزش مکرر معده، کاهش اشتها گاهی اوقات همراه با کاهش وزن ناگهانی، نفخ مداوم، سیری زودرس، مدفوع خونی، زردی، خستگی مفرط و درد معده که ممکن است بعد از غذا بدتر شود، تورم یا تجمع مایعات، تعداد کم گلبول‌های قرمز خون، ناراحتی مبهم در شکم، معمولاً بالای ناف. سرطان معده که اغلب این علائم به دلیل دیگری غیر از سرطان مانند ویروس معده یا زخم ایجاد می‌شوند. همچنین ممکن است در سایر انواع سرطان نیز بروز کنند، اما افرادی که هر یک از این مشکلات را دارند، بخصوص اگر از بین نرود یا بدتر شود، باید با پزشک خود مشورت کنند تا علت آن بررسی شود.»

درمان سرطان معده

دکتر نیکوبخت در مورد درمان سرطان معده می‌گوید: «اقدامات درمان سرطان معده با توجه به مرحله پیشرفت بیماری و اندازه تومور متفاوت است و شامل عمل جراحی، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی می‌شود. درمان نیز برای هر بیمار با توجه به شرایط عمومی و وضعیت بیماری در نظر گرفته می‌شود.»

جراحی

جراحی تنها روشی است که امکان جدا کردن تومور و درمان مؤثرتر را دارد، اما در بیشتر موارد برداشتن کامل تومور به دلیل اندازه آن یا سیرایت به دیگر اندام‌ها ممکن نیست. در این موارد درمان‌های دیگری برای کاهش پیشرفت بیماری و تسکین علائم تجویز می‌شود. در صورتی که تومور سطحی و فقط مخاط‌های جدار معده را درگیر کرده باشد، می‌توان با روش‌های اندوسکوپی در کلینیک‌های تخصصی، بافت‌های سرطانی را خارج کرد. اگر سلول‌های سرطانی بخش‌های اطراف معده مانند مری و روده باریک را درگیر کرده باشد، با توجه به وخامت و نوع بیماری ممکن است عمل جراحی باز برای جدا کردن بخشی از بافت سرطانی یا حتی برداشتن کامل معده تجویز شود.

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به سرطان معده

پرهیز از محصولات حیوانی

محصولات حیوانی، به‌ویژه آن‌هایی که حاوی نیترات هستند برای سرطان معده مضرند. مطالعات نشان داده در افرادی که بیشترین میزان گوشت قرمز و فرآوری شده و نیترات‌های نگهدارنده مواد غذایی موجود در آن‌ها را مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را دارند، خطر سرطان ۴۵ درصد بیشتر است. این رابطه برای نیترات‌های غذایی که بیشتر آن‌ها از سبزیجات به دست می‌آیند وجود ندارد. مصرف بیشتر چربی‌های اشباع شده یا خطر ابتلا به سرطان معده نیز تقریباً ۳۰ درصد مرتبط است. در مقابل، چربی‌های گیاهی با خطر قابل توجه کمتری مرتبط هستند. گوشت قرمز حاوی سطوح بالایی از آهن است. مطالعه انجام شده در مورد سرطان و تغذیه نشان می‌دهد افرادی که بیشترین آهن را مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار را مصرف می‌کنند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده هستند و همچنین بعد از ابتلا به سرطان معده کمتر دچار عارضه‌های ناخوشایند می‌شوند.

خوردن میوه و سبزیجات بیشتر

مصرف برخی میوه‌ها و سبزیجات ممکن است به‌ویژه برای کاهش خطر سرطان معده مؤثر باشد.