

سرطان لوزالمعده عارضه‌ای که آنزیم‌ها را درگیر می‌کند

می‌دهد که تقریباً ۱۱ تا ۱۵ نفر در هر صد هزار نفر به این بیماری کشنده دچار می‌شوند. از طرفی مصرف سیگار ۱۰ تا ۲۵ درصد احتمال سرطان لوزالمعده (پانکراس) را افزایش می‌دهد. عدم مصرف سیگار، الکل و رژیم غذایی مناسب از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از ابتلا به این سرطان است.

شاخصی بر کاهش عوارض و مرگ‌ومیر حاصل از آن داشته باشد. هیچ آزمایش غربالگری یا تست مولکولی و یا روش تصویربرداری قابل اعتمادی برای تشخیص سرطان پانکراس در افراد بدون علامت وجود ندارد. تشخیص با تصویربرداری پزشکی، آزمایش خون و بررسی نمونه‌های بافتی و درمان نیز با جراحی، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی همراه است.»

این متخصص گوارش رایج‌ترین روش‌های درمان سرطان پانکراس را چنین برمی‌شمارد: «جراحی یکی از روش‌های درمان سرطان پانکراس است و اغلب زمانی انجام می‌شود که سرطان تنها در همان غده و بافت لوزالمعده باشد و به سایر نقاط بدن مانند ریه و غدد لنفاوی گسترش پیدا نکرده باشد. پرتودرمانی روش دیگری است که در آن با متمرکز کردن پرتوهای پرتوزی روی سلول‌های سرطانی پانکراس، آن‌ها را از بین می‌برند. در صورت وجود انسداد مجاری صفراوی یا دوازدهه، پرتودرمانی انجام شده توسط متخصص رادیوتراپی به‌عنوان درمان تسکین‌دهنده می‌تواند درد و سایر مشکلات گوارشی را از بین ببرد. روش سوم درمان این سرطان شیمی‌درمانی است. برای بیمارانی که از همان ابتدا با سرطان پانکراس متاستاتیک (منتشر شده) مراجعه کرده‌اند، شیمی‌درمانی تجویز می‌شود. این راه سرعت انتشار و گسترش سرطان را کاهش و علائم ناشی از آن را تسکین می‌دهد. شیمی‌درمانی سرطان پانکراس متاستاتیک را معالجه نمی‌کند، بلکه باعث بهبود علائم آن، کند کردن پیشرفت بیماری و افزایش طول عمر می‌شود. در شیمی‌درمانی از داروهایی استفاده می‌شود که سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند. یک درمان دیگر به نام درمان هدفمند شناخته می‌شود. این درمان روی ژن‌ها یا پروتئین‌های خاصی که به رشد سرطان کمک می‌کنند، هدایت می‌شود. در این مسیر آزمایش ژنتیک مورد استفاده پزشک است. وجود سرطان لوزالمعده در خانواده، موجب می‌شود که افراد دیگر در معرض خطر ابتلا به این نوع سرطان قرار گیرند. همچنین هرچه سن بالاتر برود، خطر ابتلا به این نوع سرطان افزایش می‌یابد. بنابراین افراد می‌توانند برای کاهش خطر ابتلا چکاپ‌های دوره‌ای داشته باشند.»



ممکن است به اندام‌ها، بافت‌ها یا غدد لنفاوی نزدیک پانکراس تسری یابد.»

درمان

دکتر رخشانفر در مورد مراحل درمان این سرطان می‌گوید: «سرطان بیماری چندعاملی است. علل آن چندگانه و پیچیده است. برخی عوامل مانند سن و جنس، قابل تغییر نیستند. برخی دیگر مانند سیگار کشیدن، سبک زندگی کم‌تحرک و قرار گرفتن در معرض مواد سرطانزا به رفتار، سبک زندگی و محیط زندگی و کار بستگی دارد. برای جلوگیری از بیماری می‌توان برخی از آن‌ها را اصلاح کرد. به‌رغم کاربرد معمول سونوگرافی و نشانگرهای تومور در تشخیص سرطان پانکراس، اهمیت آن‌ها به‌عنوان ابزار تشخیصی قدرتمند دچار چالش شده است. نوآوری در استراتژی‌های درمانی رایج مانند شیمی‌درمانی و ایمنی‌درمانی و نیز ژن‌درمانی بر پایه حامل‌های ژنتیکی ابزار نویدبخشی برای درمان فراهم کرده است. در حال حاضر، بیمارانی که دارای تومور کوچک سرطانی، قابل جراحی و برداشت هستند، شانس درمان بیشتری دارند و میزان بقای آن‌ها پنج‌ساله است. شناسایی افراد در معرض خطر بالای ابتلا به این بیماری می‌تواند اثر

سرطان لوزالمعده یا پانکراس یکی از سرطان‌های خاموش است که علائم آن در مراحل انتهایی بیماری بروز پیدا می‌کند. این بیماری رتبه چهارم مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان را دارد. این در حالی است که میزان مرگ‌ومیر آن در مردان بیشتر از زنان است. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی نشان

کفت‌و‌گو

بیتامهدوی روزانه‌نگار

دکتر حمیدرضا رخشانفر، متخصص گوارش در مورد سرطان پانکراس و علل ابتلا به آن به «آتی‌ه‌نو» می‌گوید: «سرطان پانکراس زمانی به وجود می‌آید که سلول‌های لوزالمعده شروع به تکثیر خارج از کنترل کرده و توده‌هایی تشکیل می‌دهند که توانایی هجوم به دیگر بخش‌های بدن را دارند. شایع‌ترین نوع آن آدنوکارسینومای سرطان پانکراس است. آدنوکارسینوما در محل سلول‌هایی رخ می‌دهد که آنزیم‌های پانکراس را تولید می‌کنند. بیمارانی مبتلا به سرطان پانکراس برون‌ریز عموماً با علائمی مانند شکم‌درد، حالت تهوع و کاهش وزن مواجه می‌شوند. البته تداخل در تولید آنزیم‌های این اندام باعث ایجاد بثورات پوستی و درد مفاصل نیز می‌شود. سلول‌های تومور سرطانی لوزالمعده بسیار انعطاف‌پذیر و تهاجمی هستند. تا زمان تشخیص، حتی تومورهای کوچک نیز به اندام‌های دیگر سرایت می‌کنند. سرطان پانکراس به‌ندرت در سنین پایین‌تر از ۴۰ سالگی رخ می‌دهد و بیش از نیمی از موارد آدنوکارسینوم پانکراس در افراد بالای ۷۰ سال اتفاق می‌افتد. عوامل مختلف ارثی و تغییرات ژنتیکی و غیرارثی در شکل‌گیری سرطان پانکراس دخیل هستند. از جمله عوامل مهم غیرارثی می‌توان به سیگار کشیدن اشاره کرد. علاوه بر این، مشخص شده که خطر ابتلا به سرطان پانکراس در بیمارانی مبتلا به دیابت دو برابر افرادی است که دیابت ندارند. همچنین چاقی، ورزش نکردن منظم، خوردن میوه و سبزیجات کم، خوردن غذاهای سرشار از چربی، مصرف نوشیدنی‌های الکلی در غرب، کار کردن با آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی و داشتن التهاب پانکراس شدید می‌تواند از علل ابتلا به این بیماری باشد.»

علائم

او در مورد علائم و نشانه‌های این بیماری می‌افزاید: «متأسفانه نشانه‌های بیماری تا رسیدن به مرحله پیشرفته بروز پیدا نمی‌کند و در زمان تشخیص، بیماری اغلب به دیگر بخش‌های بدن سرایت کرده

طب سنتی و سرطان لوزالمعده



طب سنتی بیشتر بر پیشگیری از سرطان پانکراس تأکید دارد. مواردی که خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده یا سرطان‌های دیگر را تشدید می‌کنند، باید تا جای ممکن از روند زندگی افراد حذف شوند. از طرفی مواردی که قدرت ایمنی بدن را افزایش داده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند، باید در سبک زندگی گنجانده شوند. گیاهان دارویی مفید برای سلامت پانکراس عبارت‌اند از:

چای سبز

یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که هرروز چیز جدیدی درمورد آن کشف می‌شود. یک مطالعه اخیر منتشر شده در مجله متابولومیس توضیح می‌دهد که مصرف روزانه چای سبز، به بهبود سلامت پانکراس کمک می‌کند و از رشد سرطان محافظت می‌کند. کلید این ترکیب شیمیایی، (EGCG) نامیده می‌شود که در چای سبز موجود است. این ترکیب، از شکل‌گیری و تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

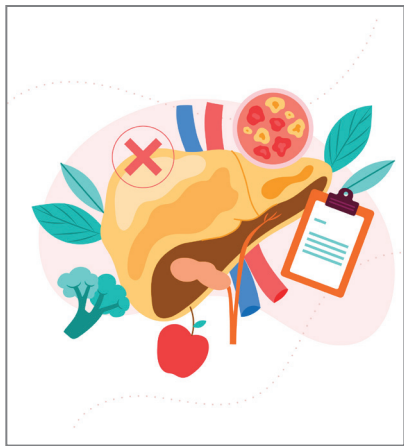
چای شیرین بیان

بعد از خوردن غذای اصلی‌تان، شما این نوشیدنی را دوست خواهید داشت؛ یک ریشه شیرین‌بیان به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. این محلول سم‌زدایی را در پانکراس افزایش می‌دهد. ریشه شیرین‌بیان حاوی مولکولی است که بر کنترل گلوکز در سطح سلولی کمک می‌کند. همچنین به‌عنوان عامل ضدالتهابی است و در التیام پانکراس نقش دارد.

رزماری و چای مریم‌گلی

این چای عالی برای نوشیدن بعد از شام برای همه عالی است. به‌غیر از کمک به پانکراس، به‌عنوان آرامش‌دهنده

راه‌های پیشگیری از سرطان لوزالمعده



و کالباس و سرخ‌کردنی‌ها همگی از غذاهای مضر هستند که می‌توانند به مرور زمان موجب تشکیل توده در غده پانکراس شوند.

مصرف ویتامین‌ها

مصرف ویتامین‌های گروه (A) و (B) نیز در جلوگیری از ابتلا به سرطان در قسمت پانکراس مؤثر هستند. چون ویتامین‌ها معمولاً در کنترل کردن تولید سلول‌های جدید در بدن نقش مهمی دارند. پس برای جلوگیری

از سرطان پانکراس مصرف انواع ویتامین در وعده‌های غذایی خود را افزایش دهید. بهترین منبع ویتامین (E) و (B) سبزیجات و میوه‌ها هستند. پس در رژیم غذایی خود تا حد امکان مصرف سبزیجات را بگنجانید.

سالانه هزاران مورد سرطان پانکراس جدید در سرتاسر دنیا تشخیص داده می‌شود که با روش‌های زیر و مراعات خیلی موارد می‌توان خطر ابتلا به آن را کاهش داد.

ترک سیگار

یکی از راه‌های مؤثر در پیشگیری از ابتلا به این نوع سرطان، ترک کردن سیگار است. سیگار کشیدن به‌طور طبیعی می‌تواند آسیب‌های جدی زیادی به بدن وارد کند. یکی از آن‌ها تشکیل توده در ناحیه پانکراس است. پس اگر در حال حاضر سیگار استعمال می‌کنید، هرچه سریع‌تر برای ترک آن اقدام کنید.

رسیدن به وزن ایده‌آل

چاقی می‌تواند عوامل بسیار مختلفی داشته باشد. مثلاً برخی افراد به‌طور ژنتیکی چاق بوده و برخی دیگر نیز، به علت تغذیه نادرست و عادات غذایی بسیار مضر و آسیب‌زننده به اضافه وزن دچار می‌شوند. علت اضافه وزن هر عاملی که باشد، باید برطرف شود. یعنی تا حد امکان باید سعی کنید با فعالیت بدنی و ورزش به همراه یک رژیم اصولی به وزن ایده‌آل خود دست یابید؛ چراکه چاقی با ایجاد یک فرایند خاص در بدن، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش دهد.

عدم مصرف غذاهای مضر

برخی از غذاها به‌دلیل طعم بسیار خوشمزه و دلچسپی که دارند، می‌توانند ما را وسوسه کنند، اما بسیاری از غذاهایی که مادر طول روز مصرف می‌کنیم، می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش دهند. غذاهایی مثل گوشت قرمز، کنسروها، سوسیس

نکته



تغذیه مناسب برای مبتلایان به سرطان پانکراس

پانکراس یا لوزالمعده نقش اساسی در فرایند هضم ایفا می‌کند. این عضو در تنظیم قندخون نقش مهمی دارد. از این‌رو حفظ سلامت آن برای عملکرد مؤثر دیگر اعضای بدن ضروری است. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغذیه نقش مؤثری در پیشگیری و مقابله با بیماری سرطان پانکراس دارد. بعضی از این مواد غذایی مفید عبارت‌اند از:

- **سبزیجات چلیپایی**: کلم بروکلی سرشار از فلاونوئیدهای آپی‌ژنین و لوتئولین است که می‌تواند مانع از تشکیل سلول سرطانی لوزالمعده شود. برای حفظ سلامت لوزالمعده مصرف گل‌کلم و کلم پیچ هم بسیار توصیه می‌شود.
- **سبب‌زمینی شیرین**: این ماده خوراکی موجب تقویت عملکرد لوزالمعده شده و احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده را کاهش می‌دهد. به‌طور طبیعی حاوی آنتی‌اکسیدان است که برای لوزالمعده مفید است.
- **پیاز**: سرشار از فلاونوئیدهایی است که ترکیبات ضدسرطانی دارد. سولفور موجود در پیاز می‌تواند به حفظ سلامت لوزالمعده کمک کند.
- **سیر**: سیر حاوی مواد مغذی سودمندی نظیر سولفور، آلیگوساکاریدها، فلاونوئیدها و سلیوم است که همگی برای بافت لوزالمعده مفید است. مصرف این ماده غذایی را فراموش نکنید.
- **گیلاس**: این میوه خوشمزه برای حفظ سلامت لوزالمعده ضروری است. گیلاس سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند برای مقابله با سرطان لوزالمعده مفید باشد.

- **توت‌فرنگی**: حاوی میزان زیادی اسید الایک است که ترکیبی با خواص ضدسرطانی بالاست. این ترکیب در میوه‌های دیگری مانند انار نیز وجود دارد که با سرطان پانکراس مقابله می‌کند.

- **گوچه‌فرنگی**: جزو سبزیجات سرشار از لیکوپن است. این ترکیب شیمیایی همیشه مورد توجه محققان بوده است.

- **کیوی**: بمب ویتامین و جزو میوه‌های سرشار از لوتئین است که در مقابل سرطان پانکراس می‌ایستد. به‌عقیده متخصصان این ترکیب آنتی‌اکسیدانی باعث نابودی سلول‌های آسیب‌دیده و سرطان در پانکراس و کبد می‌شود.

- **انبه**: میوه‌ای باخاصیت و حاوی ترکیبی قوی به نام «لوپیتول» است که شهرت ضدسرطانی بالایی دارد. محققان لوپیتول را به سلول‌های سرطانی پانکراس تزریق کردند. در نهایت مشاهده شد که این ترکیب باعث توقف رشد و گسترش سلول‌های سرطانی شده و آن‌ها را خنثی می‌کند.

- **پونه کوهی**: حاوی ترکیب ضدباپیر گلیسمی (ضدافزایش قندخون) است که در مقابله باسلول‌های سرطان لوزالمعده مؤثر است.

- **زردچوبه**: با سلول‌های سرطانی پانکراس می‌جنگد. محققان دانشگاه تگزاس ایالات متحده آمریکا ترکیبات این ادویه پرخاصیت را سه‌بار در هفته و به مدت یک ماه به بدن موش‌های مبتلا به بیماری تزریق کردند. آن‌ها مشاهده کردند که رشد سلول‌های سرطانی به میزان ۴۲ درصد متوقف شد. خوشبختانه مصرف زردچوبه هیچ عوارض جانبی ندارد و بدن را در برابر اکثر سرطان‌ها بیمه می‌کند.

- **ویتامین D**: این ویتامین خاصیت ضدسرطان‌زایی دارد و ممکن است برای افراد مبتلا به سرطان پانکراس مفید باشد. اثرات ویتامین (D) قطعی نیست. غذاهایی که بیشترین ویتامین (D) را دارند شامل ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، شاه‌ماهی و ماهی ساردین است، اگرچه نور خورشید اغلب بهترین منبع به حساب می‌آید، اما این وس‌ت‌امین به‌صورت مکمل نیز موجود است.

- **روغن زیتون**: دانشمندان آمریکایی کشف کرده‌اند مولکولی در روغن زیتون وجود دارد که باعث مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود، اما به سلول‌های سالم هیچ آسیبی نمی‌رساند. نوعی ترکیب طبیعی فوق‌العاده خاص موجود در روغن زیتون باعث می‌شود بخش‌هایی از سلول‌های سرطانی بمیرند. این مولکول به سلول‌های سالم حمله‌رو نمی‌شود و لیزوزوم‌ها، آنزیم‌هایی منتشر می‌کنند که سلول‌های سرطانی را از داخل ویران می‌کنند.