

سرطان مری

کشنده‌ترین عارضه دستگاه گوارش

سرطان مری مؤثر باشد. اما مطالعات بیشتر نشان داده که خوردن چای داغ و مصرف برخی مواد مخدر در طولانی مدت در شیوع بالای این نوع سرطان نقش مؤثری دارد. اگرچه هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از سرطان مری وجود ندارد، اما چند روش وجود دارد که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری انجام دهید که اجتناب از سیگار و تنباکو اصلی‌ترین روش است.

استفاده از آندوسکوپی و نمونه‌گیری است. البته با گرفتن عکس رادیولوژی هم می‌توان به وجود تومور بیمار پی برد. اما برای تشخیص قطعی باید از محل نمونه‌برداری شود. پس از تشخیص از سی‌تی‌اسکن و آندوسونوگرافی برای تشخیص پیشرفت و موقعیت سرطان کمک گرفته می‌شود.

درمان

او در مورد درمان سرطان مری بیان می‌کند: «درمان قطعی سرطان مری در مراحل اولیه به کمک جراحی میسر است. جراحی با توجه به میزان پیشرفت توده سرطانی به روش‌های مختلف انجام می‌گیرد. اگر توده کوچک باشد، جراح با استفاده از آندوسکوپ توده را از مری خارج می‌کند. اگر توده رشد کرده باشد، امکان جدا کردن توده به‌طور کامل وجود ندارد. در این شرایط باید به همراه تومور، بخشی از مری را نیز حذف کرد. اگر بیماری خیلی پیشرفت کرده باشد و امید چندانی به زندگی بیمار نباشد، معمولاً از جراحی صرف‌نظر کرده و تنها از درمان‌های حمایتی و مراقبتی برای کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی بیمار استفاده می‌شود.» اردستانی انواع روش‌های در دسترس درمان را به این شکل برمی‌شمارد:

شیمی‌درمانی

در این روش با استفاده از دارو به سلول‌های سرطانی حمله می‌شود تا ضمن جلوگیری از رشد بیشتر بخش اعظمی از آن‌ها حذف شوند. شیمی‌درمانی بیشتر یک روش مکمل است؛ چراکه اغلب در کنار جراحی یا پرتودرمانی به‌کارگرفته می‌شود. البته مصرف داروهای شیمی‌درمانی در نوع خود معایب جداگانه‌ای دارد.

پرتودرمانی

در پرتودرمانی با تاباندن پرتو به سلول‌های سرطانی در داخل مری توده سرطانی حذف می‌شود. متأسفانه عوارض این روش درمانی بسیار گسترده است و در طول آن از تغییر رنگ پوست (سوختگی) گرفته تا خستگی و ضعف بیمار را آزار می‌دهد. هرچند پرتودرمانی قبل یا بعد جراحی نیز بسیار مفید به نظر می‌رسد.

ایمونوتراپی

جدیدترین روش درمان سرطان مری ایمونوتراپی نام دارد. ایمونوتراپی با یک رویکرد متفاوت انجام می‌شود. این روش با افزایش تقویت سیستم ایمنی بدن اتفاق می‌افتد. افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن باعث می‌شود سلول سرطانی با قدرت و کیفیت بیشتری حذف شود.

ورزش‌های مناسب برای بیماران مبتلا به سرطان



این ورزش‌ها برای سلامتی عمومی بدن و تندرستی افراد مذکور اهمیت حیاتی دارد.

• تمرین‌های استقامتی:

استفاده از وزن بدن خودتان در تمرین‌های ورزشی به بازسازی عضلات کمک می‌کند. فعالیت‌هایی نظیر تمرین پشت بازو با نیمکت و حرکت شنا روی دو دست برای تقویت عضلات بالاتنه مفید است و می‌توان آن‌ها را در فضای کم یا حتی هنگام تماشای تلویزیون انجام داد.

• تغییر عادات روزمره:

به جای استفاده از آسانسور، از پله‌ها بالا بروید. همچنین می‌توانید یک گام‌شمار تهیه کنید. اگر کارتان طوری است که مدام باید پشت میز بنشینید، گاهی اوقات از جای خود برخاسته، کمی قدم بزنید و حرکات کششی انجام دهید. علاوه بر این می‌توانید با بلند کردن اجسامی نظیر بطری و قوطی به تقویت عضلات خود بپردازید.

• حرکات کششی:

یکی از ورزش‌های مفید برای بیماران مبتلا به سرطان انجام حرکات کششی است و تأثیر بسیار مهمی در افزایش انعطاف‌پذیری بدن دارند. این حرکات آسان است و به همین دلیل همه افراد می‌توانند آن را انجام دهند و با مداومت به انعطاف‌پذیری عضلات خود کمک کنند.

• ورزش ایروبیکی:

دوچرخه‌سواری، قدم زدن، پیاده‌روی و شنا به سوزاندن کالری و بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند. انجام این فعالیت‌ها حتی می‌تواند در کاهش وزن نیز مؤثر باشد. از آنجایی که تمرینات ایروبیکی باعث بهبود کارایی قلب می‌شود، می‌تواند به سلامت قلبی و عروقی و کاهش خطر حمله قلبی، سکنه و دیابت کمک کند.

• تمرین با وزنه:

طی فرایند درمان سرطان، بلند کردن وزنه می‌تواند به بازسازی طبیعی عضله‌ها کمک کند. در خانه از دمبل‌های دو تا چهار کیلوگرمی استفاده کنید. اگر احساس می‌کنید که این تمرین برای تان سبک است، دفعات انجام آن را بالا ببرید، اما وزنه‌ها را سنگین نکنید. افرادی که مبتلا به سرطان بوده و درمان شده‌اند باید تمرین‌های ایروبیکی و کار با وزنه انجام دهند، هر دو نوع

سرطان مری یکی از بدخیم‌ترین و کشنده‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش است که بیماران را با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌کند. این سرطان که دهمین سرطان شایع در جهان محسوب می‌شود، متأسفانه در ایران بخصوص در استان گلستان بیشترین شیوع را در جهان به خود اختصاص داده است. محققان معتقدند خاک‌های آتشفشانی این منطقه مملو از نیترات است که در آب و محصولات کشاورزی وارد شده و می‌تواند در شیوع

گزارش



دکتر محمدرضا اردستانی، فوق تخصص بیماری‌های‌های گوارشی و کبد در مورد سرطان مری به «آتیه‌نو» می‌گوید: «سرطان مری در بعضی نقاط دنیا مانند ایران از شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش محسوب می‌شود. این در حالی است که متأسفانه ایران از مناطقی است که سرطان مری در آن شیوع زیادی دارد؛ به‌طوری که کمربند سرطان مری از سواحل جنوبی خزر شروع می‌شود و از افغانستان و قسمتی از ترکیه عبور می‌کند و نهایتاً به چین می‌رسد. در ایران بیشترین شیوع را در سواحل دریای خزر بخصوص در گنبد و گرگان می‌بینیم. دو نوع عمده سرطان مری وجود دارد که عبارت‌اند از سرطان سلول‌های سنگفرشی لایه داخلی مری (مخاط) که به‌طور معمول با سلول‌های سنگفرشی پوشیده شده است. سرطانی که از این سلول‌ها شروع می‌شود کارسینوم سلول سنگفرشی نامیده می‌شود. این نوع سرطان می‌تواند در هر نقطه‌ای از مری رخ دهد، اما بیشتر در ناحیه گردن و در دوسوم بالای حفره قفسه سینه شایع است. نوع دوم سرطان با منشأ سلول‌های استوانه‌ای به حساب می‌آید. سرطان‌هایی که از سلول‌های غدد (سلول‌هایی که مخاط را می‌سازند) شروع می‌شوند، آدنوکارسینوم نامیده می‌شوند. آدنوکارسینوم‌ها اغلب در یک‌سوم تحتانی مری (در قسمت پایینی مری در قفسه سینه) یافت می‌شوند.

علل ابتلا

او با بیان این مطلب که یکی از عوامل مهم خطر ساز برای ایجاد سرطان مری از نوع سلول سنگفرشی، رژیم غذایی است می‌افزاید: «غذاهایی که حاوی ترکیبات نیتروزآمین هستند، غذاهای آلوده به قارچ‌هایی که سم تولید می‌کنند، مصرف چای و غذاهای بسیار داغ و بعضی عادت‌های اجتماعی از جمله جویدن یا داخل دهان نگه داشتن موادی مانند ناس (یا نسنوار نام یک ماده مخدر گیاهی اعتیادآور است که با برگ تنباکو ساخته می‌شود، ناس، سبز رنگ است و طعم و بوی تندی دارد. این ماده بیشتر در افغانستان ساخته می‌شود) در ایجاد سرطان مری مؤثر شناخته شده‌اند. همچنین کمبود بعضی مواد و ریزمغذی‌ها از جمله سلنیوم، ویتامین (A) و روی نیز از عوامل مستعد کننده سرطان مری هستند. از همه مهم‌تر مصرف سیگار و تنباکو است. سرطان مری معمولاً در طبقات اجتماعی اقتصادی پایین شایع‌تر است که می‌توانند مربوط به نوع تغذیه باشد. هیدروکربن‌های پلی‌آروماتیک که در حین پختن غذا از ذغال و سایر

علائم

این متخصص بیماری‌های گوارشی در مورد علائم این بیماری توضیح می‌دهد: «شایع‌ترین علامت سرطان مری، احساس گیر کردن غذا در مری است که به‌طور

تغذیه مناسب برای مبتلایان به سرطان مری



مهم‌ترین مسئله‌ای که بیماران مبتلا به سرطان مری باید در مورد تغذیه خودشان رعایت کنند، این است که روی تعادل تغذیه‌ای و سلامت غذایی خود تمرکز داشته باشند. اگر به سرطان مری مبتلا هستید می‌توانید از نکات تغذیه زیر بهترین استفاده را ببرید:

• غذاهایی بخورید که کالری و پروتئین زیادی دارند. این مواد غذایی شامل غلات، لبنیات پرچرب، آجیل و انواع گوشت می‌شود. برای مثال میلک شیک، اسموتی‌هایی با پودر پروتئین، کره بادام زمینی، لوبیا، تخم‌مرغ، پنیر و ماست از جمله مواد غذایی مناسب در این گروه هستند.

• چنانچه بلعیدن غذا همچنان برای شما سخت است، سعی کنید با آبی کردن، غذا را برای خودتان نرم کنید. همچنین می‌توانید غذاها را در قطعات کوچک، غرق در سس و مصرف کنید. به عنوان مثال تخم‌مرغ عسلی، پاستای رقیق، فرنی، پودینگ، سوپ و خورشت‌های تهیه شده با گوشت چرخ کرده غذاهای مناسبی هستند.

• اگر تحت جراحی قرار گرفته باشید، ممکن است حجم معده شما کوچک شود. به همین دلیل خیلی زود شکم‌تان پر شده و سیر می‌شوید. در این شرایط خوردن وعده‌های غذایی کوچک می‌تواند برای تان مفید باشد. همچنین باید از نوشیدن مایعات قبل از غذا پرهیز کنید. همچنین تلاش کنید تا بین وعده‌های اصلی، از میان‌وعده‌های زیاد استفاده کنید. مواد غذایی مناسب این شرایط، شامل میان وعده‌های پرکالری خوشمزه

• رفاکس معده را درمان کنید:

معده به دلیل آنزیم و اسیدهایی که برای هضم غذا تولید می‌کند، محیط خشنی دارد. اگر این مواد راهی برای ورود به اندام‌های بالایی دستگاه گوارش مانند مری و دهان پیدا کنند، باعث آسیب آن‌ها خواهند شد. ساختار این اندام‌ها به گونه‌ای نیست که بتوانند در برابر اسید معده مقاومت داشته باشند. به همین دلیل رفاکس معده در طولانی مدت، ریسک بروز سرطان مری را افزایش می‌دهد. سوزش سردل که در وسط قفسه سینه احساس می‌شود، از علائم رایج رفاکس اسید معده است. علت رفاکس به ضعف شدن اسفنکتر پایینی مری بازمی‌گردد. این اسفنکتر غذا را از مری به معده هدایت می‌کند و از سویی دیگر مانع بازگشت غذا و اسید معده به اندام‌های فوقانی دستگاه گوارش می‌شود.

• ورزش کنید

تمرینات ورزشی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. به همین دلیل بدن توانایی بیشتری برای مقابله با عوامل بیماری‌زا دارد. همچنین ورزش در کنار تغذیه مناسب، از اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند. افرادی که چاق هستند و از اضافه‌وزن رنج می‌برند، بیشتر در معرض رفاکس معده قرار دارند. رفاکس معده درمان نشده نیز ریسک بروز سرطان مری را افزایش می‌دهد.