

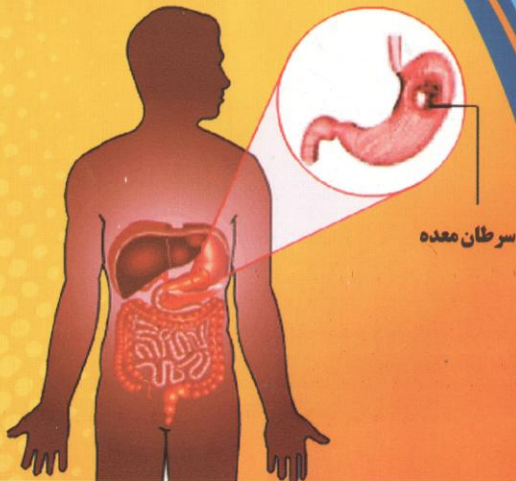


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان مرکزی



پیشگیری و تشخیص

سرطان معده

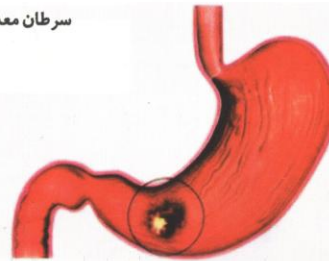


چاپ دوم: ۱۳۹۱-۹۰-۳۳۳۵

راههای پیشگیری:

- عدم مصرف سیگار و قلیان
- انجام فعالیت ورزشی منظم (انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش)
- استفاده از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات (حداقل روزانه ۵ واحد)
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو و کمپوت شده
- به حداقل رساندن مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی
- استفاده از گوشت های کم چربی
- استفاده بیشتر از گوشت های سفید مثل ماهی و مرغ
- پرهیز از مصرف غذاهای پر نمک، شوری جات و ترشی جات
- استفاده از یخچال برای نگهداری مواد غذایی
- استفاده از آب شرب بهداشتی

سرطان معده



انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان مرکزی (نسیم) آماده ارائه خدمات به بیمار از مبتلا به سرطان می باشد.
آدرس: انتهای خیابان شهید رجایی (ملک)، بلوار شهید قدوسی، کوچه مشتاقی، پلاک ۸، ۳۵۶
تلفن تماس: ۰۲۶۱-۳۴۱۲

منبع: کتاب سرطان و راههای پیشگیری- دستور العمل کشوری پاپ اسمیر

علائم هشدار دهنده در سرطان معده:

- سوء هاضمه یا سوزش سردل
- کاهش اشتها
- خونریزی بصورت استفراغ یا خون در مدفوع
- علائم کم خونی مانند سرگیجه، کم حوصلگی، کم رمقی
- کاهش وزن
- تهوع و استفراغ
- درد شکم و سیری زودرس

در صورت بروز این علائم به پزشکان متخصص گوارش یا داخلی مراجعه نمایید)

راههای تشخیص توسط پزشک متخصص گوارش یا داخلی:

- ۱) گرفتن شرح حال و وجود یا عدم وجود سابقه سرطان معده در فامیل
- ۲) تست خون مخفی در مدفوع
- ۳) گرفتن رادیوگرافی
- ۴) آندوسکوپی

معده:

معده بخشی از دستگاه گوارش است که در قسمت بالای شکم واقع شده است، از بالا به مری و از پایین به روده کوچک منتهی می شود. ورود غذا به معده باعث ایجاد حرکات موجی در عضلات دیواره معده می شود که در نهایت نتیجه عملکرد آن هضم مواد غذایی خورده شده و دفع مواد زائد از بدن می باشد.

سرطان معده:

سرطان معده یکی از سرطان های شایع در کشور ما می باشد که اگر زود تشخیص داده شود بطور کامل قابل علاج است و بر عکس زمانی که دیر تشخیص داده شود ممکن است اعضای دیگر بدن را درگیر کند.

عواملی که احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد:

- عفونت با هلیوباکتر پیلوری
- نیتريت و نیترات موجود در گوشت خام
- مصرف غذاهای آماده و فست فودها
- کمبود ویتامین ها خصوصاً A و C در رژیم غذایی
- رژیم غذایی مشتمل بر غذاهای دودی، گوشت و ماهی نمک
- سود، ترشی جات، کنسروها
- استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و ...)
- مصرف الکل
- چاقی

هر فردی در هر سنی ممکن است به سرطان معده دچار شود اما در صورت داشتن عوامل زمینه ای زیر به انجام اقدامات تشخیصی توجه بیشتری نماید.

- جنس مذکر (میزان ابتلا در مردان ۲ برابر زنان است)
- افزایش سن
- سابقه فامیلی سرطان معده
- سابقه جراحی قبلی معده
- گروه خونی A

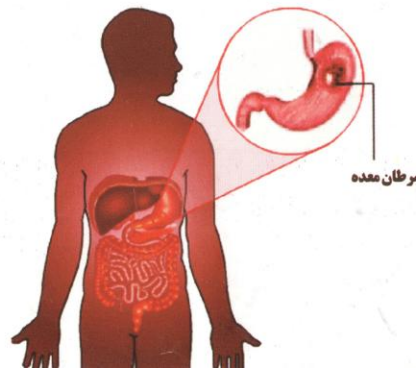
هلیوباکتر پیلوری و سرطان معده:

هلیوباکتر پیلوری میکروبی است که در انتهای معده زندگی می کند و در ایجاد زخم ها و التهابات معده ای، زخم اثنی عشر، سوء هاضمه و بروز برخی از سرطان های دستگاه گوارشی از جمله سرطان معده تاثیر دارد.

هلیوباکتر پیلوری از طریق غذا یا آب آلوده و تماس با محتویات معده افراد آلوده از فردی به فرد دیگر انتقال می یابد. این میکروب در همه افراد ایجاد سرطان نمی کند و ممکن است حدود ۱۵ درصد از بیماران که عفونت دراز مدت دارند دچار یک یا چندین عارضه شوند.

نیترات ها و نیتريت ها و سرطان معده:

نیترات ها و نیتريت ها ترکیباتی هستند که به منظور جلوگیری از فساد گوشت، به سوسیس و کالباس و گوشت های کنسرو شده اضافه می شوند. این مواد با ترکیب شدن با اجزای تشکیل دهنده گوشت به سوسیس و کالباس رنگ صورتی و عطر و بوی مطبوعی می بخشد اما با وارد شدن این مواد به بدن ترکیباتی به نام نیتروزآمین تولید می شود که می تواند باعث ایجاد سرطان در بدن شود.



مصرف زیاد نمک و سرطان معده:

مصرف زیاد نمک می تواند مخاط معده را تخریب کند و این امر یکی از راه های افزایش خطر ابتلا به سرطان معده می باشد. بر اساس مطالعات کشور های مختلف ارتباط بین مقدار مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده به اثبات رسیده است. در مناطقی که مردم نمک کم مصرف می کنند میزان ابتلا به سرطان معده کمتر است.

همیشه مصرف زیاد نمک به معنی شور کردن غذا نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون وجود دارد. نان، انواع گوشت های فرآوری شده و همچنین خیار شور، پنیر، خشکبار بو داده، چیپس و پفک نمک بالایی دارند.

توصیه شده است که مصرف روزانه نمک کمتر از ۵ گرم یعنی معادل یک قاشق چایخوری باشد.

