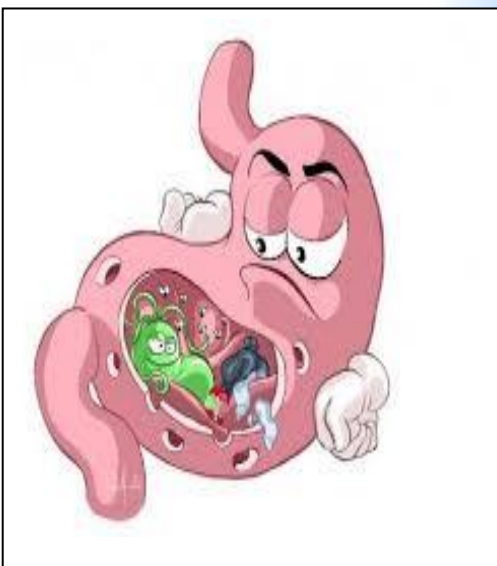


سرطان معده

گروه هدف: بزرگسالان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

با نظارت دکتر رخشا (متخصص انکولوژی - رادیوتراپی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

پیگیری

- پیگیری پس از درمان سرطان معده اهمیت زیادی دارد. حتی در مواقعی که علائم و نشانه های سرطان وجود نداشته باشند نیز به دلیل باقیماندن سلول های سرطانی تشخیص داده نشده پس از درمان در جایی از بدن، ممکن است سرطان برگردد.
- پزشک وضعیت بهبودی بیمار را پایش و عود سرطان را بررسی می کند، با این بررسی ها، هر گونه تغییر در وضعیت سلامت مورد توجه قرار می گیرد و در صورت نیاز درمان می شود.
- بررسی می تواند شامل معاینه بالینی، تست های آزمایشگاهی، گرافی های ساده، سی تی اسکن، آندوسکوپی یا تست های دیگر باشد. در صورت بروز هر گونه مشکل در فاصله بین ملاقات ها باید به پزشک مراجعه کنید.

منبع: فصلنامه امداد ایران (وابسته به انجمن امداد به

بیماران سرطانی ایران)

- ممکن است تغذیه مناسب سخت باشد. گاهی اوقات به خصوص در جریان درمان یا مدت کوتاهی پس از آن، اشتهای بیمار کاهش می یابد. ممکن است خسته یا نارحت باشید یا مواد غذایی، مزه خوب قبلی را نداشته باشند. همچنین ممکن است به دنبال عمل جراحی سرطان معده که به صورت برداشتن کامل معده یا حجم زیادی از آن می باشد، کاهش وزن به طور شایع رخ دهد و بیماران در پی مصرف غذا با حجم زیاد یا غذاهای شیرین، دچار کرامپ و دردهای شکمی، تهوع و نفخ و اسهال و سرگیجه شوند و عوارض جانبی درمان مانند استفراغ یا اسهال به وجود آید.
- بیمار باید حجم کافی از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی دریافت کند. با محدود کردن مصرف غذاهای شیرین و زیاد کردن دفعات مصرف مواد غذایی می توان این عوارض را تا حدی کنترل کند.

برخی از بیماران مبتلا به سرطان معده از طریق لوله تغذیه یا تزریق محلول های مناسب به درون ورید، تغذیه می شوند و به برخی دیگر نوشیدنی های مغذی داده می شود.

*مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی را به حداقل برسانید.

*از مصرف غذاهای پر نمک بپرهیزید .

*بیشتر از گوشت کم چربی و ماهی استفاده کنید.

مقدمه

معهده یکی از اعضای موجود در شکم و بخشی از دستگاه گوارش می باشد و مانند هر کدام از اعضای دیگر مستعد ابتلا به سرطان می باشد. پس از اینکه غذا جویده و بلعیده شد از طریق لوله ای به نام مری از دهان وارد معده می شود. معده عضوی کیسه مانند و دارای ۵ قسمت مختلف می باشد که مواد مختلفی برای هضم اولیه غذا ترشح می کند. سرطان در هر کدام از این مناطق پنجگانه ممکن است شروع شود و گاهی علائم و میزان بهبودی برحسب محل ابتلا تفاوت می کند. دیواره معده از پنج لایه تشکیل شده است. داخلی ترین لایه که حائز اهمیت خاص می باشد لایه مخاطی نامیده می شود و اکثر سرطانهای معده نیز از این قسمت شروع می شود ولی قبل از اینکه سرطان به معنای واقعی ایجاد شود، تغییراتی در لایه های معده ایجاد می شود.

فاکتورهای تأثیر گذار در ابتلاء به سرطان معده

- عفونت معده با باکتری هلیکوباکتر پیلوری
- ابتلاء به گاستریت (التهاب) مزمن معده
- سن بالا (بیش از ۵۰ سال)
- جنس مذکر
- رژیم غذایی (پرنمک، کم میوه و کم سبزیجات)
- کم خونی
- سیگار کشیدن

• پولیپوز آدنوماتوز فامیلی

مصرف غذاهای حاوی نیترات بالا بویژه فست فودها و نیز مصرف غذاهای نمک سود و دودی شده و آماده سازی نامناسب غذا، به همراه استفاده از غذاهای مانده، از مهمترین عوامل خطر ابتلا به سرطان معده است.

علائم و نشانه های سرطان معده

الف- **مرحله اولیه:** سوء هاضمه و ناراحتی معده، احساس نفخ و باد کردن بعد از غذا خوردن، تهوع خفیف، کاهش اشتها، سوزش سردل

ب- **مرحله پیشرفته:** خون در مدفوع، استفراغ، کاهش وزن بدون علت قابل توجیه، درد معده، زردی، تجمع آب داخل شکم (آسیت)، اختلال بلع (دیسفاژی)

تشخیص

معاینه بالینی و شرح حال شامل ارزیابی عادات و وضعیت سلامت و بیماری بیمار، انجام معاینات بالینی و آزمون گایاک (بررسی وجود خون پنهان در مدفوع)، آزمون بلع باریم، آندوسکوپی فوقانی و نمونه برداری، سی تی اسکن

درمان

جراحی: جراحی رایج ترین درمان برای همه مراحل سرطان معده بوده، به صورت برداشت نسبی یا کامل معده انجام می شود.

سایر درمان ها: شیمی درمانی، اشعه درمانی

پیشگیری

- حفظ وزن مناسب با انجام فعالیت فیزیکی حداقل سی دقیقه در ۵ روز هفته
- نکشیدن سیگار
- استفاده از حداقل ۵ وعده سبزیجات و میوه های مختلف در روز
- محدودیت مصرف گوشت قرمز یا گوشت های فرآوری شده و استفاده از غلات کامل
- عدم مصرف الکل
- محدودیت مصرف غذاهای نمک سود و دودی شده و فست فودها

مراقبت از خود در بیمار مبتلا به سرطان معده

- مراقبت های حمایتی برای برطرف کردن عوارض جانبی درمان، کنترل درد یا سایر علائم و کاهش نگرانی های روانی و عاطفی در مراحل مختلف درمان قابل اعمال است.
- تغذیه مناسب در جریان درمان سرطان و پس از آن حائز اهمیت زیادی است و باید مقدار کافی کالری، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی دریافت کنید. تغذیه مناسب باعث می شود که احساس بهتر و انرژی بیشتری داشته باشید.