



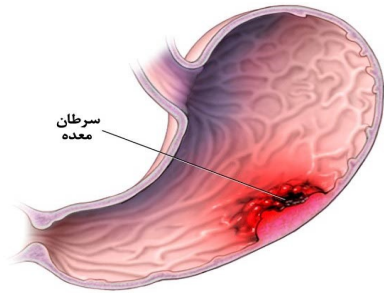
*سرطان معده چیست؟

معده انسان یک کیسه عضلانی و قابل ارتجاع است که در حفره شکم قرار گرفته و غذاهای خورده شده را از مری به روده باریک میرساند.

*علائم بیماری سرطان معده کدامند؟

جداره معده از سه لایه ساخته شده است. داخلی ترین
علائیم اولیه اغلب مبهم و خاموشاند و با پیشرفت
بیماری، علائم مشخص میشوند. از این رو تشخیص
آنها مشکل است. علائم آن عبارتند از:

احساس ناراحتی در معده، احساس پری و نفخ بعد از
وعده غذایی کوچک، تهوع و استفراغ، کاهش اشتها و
وزن



گاهی با وجود پیشرفت سرطان، فرد همچنان علائم
گوارشی نداشته و اولین علائم در اثر انتشار آن به سایر
نقاط بدن ایجاد میشوند.

*در صورت بروز علائم بالا به پزشک مراجعه کنید.

پزشک شما را به دقت معاینه میکند، او به دنبال نشانه
های بیماری میگردد (مثل توده یا تورمی در شکم،
غدد لنفاوی متورم، معاینه پوست و چشم برای بررسی
علائم کم خونی) و در صورتی که لازم بداند شما را
برای بررسی بیشتر و انجام آندوسکوپی و نمونه برداری
به پزشک متخصص ارجاع میدهد. در صورتی که جواب
نمونه برداری نشان دهنده سرطان معده باشد پزشک
اقدام به درمان شما میکند.

لایه معده که حائز اهمیت میباشد لایه مخاطی میباشد.
اکثر سرطانهای معده از این قسمت شروع میشوند. بعد
از چند ماه و گاه چند سال، سلولهای سرطانی از محل
تومور اولیه خارج شده، به جریان خون راه یافته و به
کبد و ریهها میرسند، یا از طریق عروق لنفاوی به غدد
لنفی منطقیهای دسترسی پیدا میکنند که به این حالت
متاستاز میگویند. وقتی که تومور فقط لایه داخلی جداره
معده را درگیر کرده باشد، آن را سرطان اولیه و زمانی
که سرطان به لایه خارجی جدار معده رسید یا اعضای
دیگر را درگیر کرد، به آن سرطان پیشرفته معده
میگویند.

*عوامل خطر سرطان معده کدامند؟

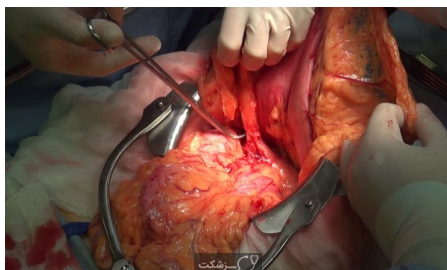
*سرطان معده چگونه درمان می شود؟
اولین قدم درمانی، جراحی می باشد. طی عمل جراحی
کل یا بخشی از معده برداشته می شود و سپس فرد

جنسیت مذکر، سن بالا (بیش از ۵۰ سال)، رژیم
غذایی پر نمک، کم میوه و کم سبزیجات، عفونت معده
یا باکتری هلیکوباکتریلوری، سیگار کشیدن، رژیم

تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی قرار می گیرد

• وضعیت بدنی خود را با تغذیه مناسب و ورزش به حالت ایده آل برسانید.

• نمک و قهوه زیاد و الکل مصرف نکنید.



*آموزش مراقبت از خود به بیمار پس از جراحی سرطان معده

بیماران بعد از جراحی، حداقل برای چند روز بعد از گاسترکتومی مجاز به خوردن یا نوشیدن نخواهند بود.

*عوارض درمان

بیماران مبتلا به سرطان معده پس از درمان جراحی باید در وضعیت نیمه نشسته غذا بخورند و پس از غذا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دراز بکشند تا تخلیه غذا از معده با تاخیر انجام شود.

بعد از عمل جراحی معده چون کل معده یا قسمت هایی از آن برداشته می شود، غذا یا مایعات به سرعت وارد روده باریک شده و باعث دل درد، تهوع، نفخ و اسهال می شود.

مصرف مایعات به همراه غذا ممنوع است. بهتر است رژیم پر پروتئین و کم چربی داشته باشند و مصرف مواد قندی را محدود کنند. غذاها باید بیشتر به صورت جامد و حاوی ویتامین باشد، غذا باید در وعده های کم و دفعات زیاد میل شود.

این مشکل با کاهش حجم هر وعده غذایی و کم کردن غذاهای خیلی شیرین مثل کیک، شکلات، نوشابه های گازدار و آب میوه های مصنوعی، تا حد زیادی بهبود می یابد.

غذاهای محرک مثل قهوه، کافئین، اسپرین، بروفن و غذاهای ادویه دار نباید خورده شود.

رژیم غذایی فرد در طول درمان و بعد از آن اهمیت زیادی دارد. این بیماران به غذاهای پر انرژی، مواد معدنی، و ویتامین B12 تزریقی نیاز دارند.

پیگیری برنامه درمانی از جمله آزمایشهای روتین خونی و سایر تست های تشخیصی برای تعیین عود بیماری

*آیا می توان از سرطان معده پیشگیری کرد؟

برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان موارد زیر توصیه می شود:

در صورت علائم عفونت نظیر تب، قرمزی، درد، حساس شدن محل جراحی، ترشحات چرکی و بدبو و گرمی محل جراحی، حتماً به پزشک معالج مراجعه گردد.

• غلات، نان، میوه و سبزی مصرف کنید.

• غذاهای کم چربی تر و گوشت کم چربی مصرف کنید و غذا را با حرارت کم بپزید.

تأییدکننده: دکتر علی بزم (مدیر گروه جراحی)

تهیه کننده: الهام رضائی پور (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع: کتاب برنر سوارث گوارش، ۲۰۱۶، نشر ارجمند