

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



سرطان معده



کارگروه آموزش به بیمار بخش هماتولوژی

کد سند: EM-EP-50

تاریخ تدوین: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

ماکروویو را برگزینید. خوردن مداوم غذاهای شور ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را دو برابر کند.



- 1) Robert E Rkel. David p. Rokel. Textbook of family medicine .9th ed.
- 2) . K Park. Parks textbook of preventive and social medicine
- 3) Nutrition guide for clinicians. 3rd ed. by Neal barnard(editor)

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



- مصرف فیبرهای غلات
- کاهش مصرف گوشت قرمز: استفاده از گوشت قرمز بیش از 13 بار در هفته احتمال سرطان معده را دو برابر می کند به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی، پخته شود.
- مصرف مقادیر زیاد آهن غذایی با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و حلق مرتبط شناخته شده است، اما جالب این است که محققان معتقدند این خطر با افزایش مصرف روی کاهش می یابد.
- توقف استعمال سیگار: اگر شما سیگاری هستید ترک کنید. اگر سیگاری نیستید شروع به مصرف نکنید
- آزمایش‌های توصیه شده توسط پزشک را مرتب انجام دهید، چرا که معاینات منظم دستگاه گوارش در همه ی افراد، به ویژه افراد مسن، در تشخیص زودرس این سرطان مؤثر است.
- استفاده از غذاهای محتوی ویتامین A و C، ویتامین E و بتاکاروتن به علت خاصیت آنتی اکسیدانی در جلوگیری از ابتلا به سرطان معده بسیار مؤثر هستند، بنابراین مصرف بیش از 4-5 وعده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه را در برنامه ی غذایی خود داشته باشید. هویج، بروکلی، کاهوهای ایرانی، کدوی حلوائی و... نمونه‌هایی از آنها به شمار می آیند.
- مصرف نمک و غذاهای سرخ‌کرده را بسیار محدود کنید و برای پخت غذا، روش‌هایی نظیر بخارپز کردن و پخت در

سرطان معده

سرطان معده از شایع‌ترین و کشنده‌ترین انواع سرطان است که هر سال ده هزار نفر در کشور به این بیماری مبتلا می‌شوند و شایع‌ترین نوع سرطان در بین مردان است. کشور ما بیشترین آمار بیماری سرطان معده را در جهان دارد و مهم‌ترین دلیل بالابودن میزان مرگ و میرهای سرطان معده، اغلب دیر تشخیص دادن بیماری می‌باشد.

عوامل خطر

- **سن:** بالای ۵۰ سال
- **جنس:** بیشتر در مردان
- **نژاد:** سرطان معده در آسیایی‌ها، نژاد جزایر اقیانوس اطلس، هیسپانیک و آمریکایی-آفریقایی‌ها بیشتر از آمریکایی‌های سفید پوست غیر هیسپانیک دیده می‌شود.
- **رژیم غذایی:** رژیم غذایی شامل مواد غذایی دودی شده، نمک سود شده یا انواع ترشی با افزایش خطر سرطان معده همراه است. از سوی دیگر، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه در برابر این بیماری نقش محافظتی دارند.
- **عفونت با هلیکوباکتر پیلوری:** هلیکوباکتر پیلوری یک نوع باکتری است که به طرز شایعی در معده افراد زندگی می‌کند. عفونت با این باکتری خطر ایجاد التهاب در معده و زخم معده را افزایش می‌دهد. همچنین با افزایش خطر سرطان

معده همراه است اما فقط عده اندکی از افراد آلوده دچار سرطان معده می‌شوند.

- گرچه عفونت با افزایش خطر ایجاد سرطان همراه است اما سرطان، مسری نیست و شما از فرد دیگری که مبتلا به سرطان معده است، سرطان نمی‌گیرید.
- **مصرف سیگار:** احتمال ایجاد سرطان معده در افراد سیگاری بیشتر از افراد غیر سیگاری است.
- **بیماری‌های خاص:** وضعیت‌ها یا بیماری‌هایی که باعث التهاب یا سایر تغییرات در معده شود، خطر سرطان معده را افزایش می‌دهند از جمله:
 - جراحی معده
 - گاستریت مزمن (التهاب طولانی مدت مخاط معده)
 - آنمی کشنده (یک نوع بیماری خونی که با درگیری معده همراه است)
- **سابقه خانوادگی:** یک نوع خاص از سرطان معده در برخی خانواده‌ها به صورت ارثی وجود دارد.



علائم

به طور معمول سرطان معده در مراحل اولیه علائم واضحی ندارد. با رشد بیشتر سرطان، شایع‌ترین علائم شامل موارد زیر است:

- ❖ احساس ناراحتی در ناحیه معده
- ❖ احساس پری یا سنگینی پس از مصرف یک وعده غذایی سبک
- ❖ تهوع و استفراغ بعد از صرف غذا
- ❖ کاهش وزن
- ❖ احساس توده در شکم
- ❖ تغییر رنگ مدفوع به رنگ سیاه
- ❖ استفراغ خونی



پیشگیری:

- کاهش میزان مصرف غذاهای دودی و نمکی و گوشت و ماهی دودی و خشک شده و روغن‌های سرخ شده