

اطلس سرطان معده



تنظیم کننده رضا پوردست گردان



مطالب موجود در اطلس سرطان

مقدمه سرطان معده چیست

چه کسانی در معرض خطر سرطان معده هستند

علائم اولیه سرطان معده

علائم پیشرفته سرطان معده

روش تشخیص سرطان معده

درمان اصلی سرطان معده

تغذیه در سرطان معده

پیشگیری سرطان معده

هلیکوباکتر پیلوری و سرطان معده



سرطان معده چیست؟

سرطان معده، که به آن سرطان گاستریک نیز گفته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های سرطانی در پوشش داخلی معده تشکیل شوند. این سلول‌ها می‌توانند به تدریج به لایه‌های عمیق‌تر معده و سایر قسمت‌های بدن گسترش یابند.

علل و عوامل خطر

علت دقیق سرطان معده هنوز به طور کامل مشخص نیست، اما عوامل متعددی می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند:

- عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری می‌تواند باعث التهاب مزمن معده (گاستریت) و زخم معده شود که خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.

- رژیم غذایی: مصرف زیاد غذاهای دودی، نمک‌سود شده، ترشیجات و غذاهای فرآوری شده، و کمبود میوه‌ها و سبزیجات تازه، می‌تواند خطر ابتلا را افزایش دهد.

- مصرف دخانیات و الکل: سیگار کشیدن و مصرف زیاد الکل با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط هستند.
- سابقه خانوادگی: افرادی که سابقه خانوادگی سرطان معده دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند.
- سن: خطر ابتلا به سرطان معده با افزایش سن افزایش می‌یابد.
- جنسیت: مردان بیشتر از زنان به سرطان معده مبتلا می‌شوند.
- گروه خونی: افراد با گروه خونی A بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده هستند.
- شرایط پزشکی: برخی از شرایط پزشکی مانند کم‌خونی پرنیشیوز، پولیپ‌های معده و متاپلازی روده می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.

چه کسانی در معرض خطر سرطان معده هستند

عوامل خطر سرطان معده عوامل متعددی وجود دارند که می توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند. مهم است توجه داشته باشید که داشتن یک یا چند عامل خطر به این معنی نیست که فرد قطعاً به سرطان معده مبتلا خواهد شد، اما آگاهی از این عوامل می تواند به تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامت کمک کند.

1. سن

خطر ابتلا به سرطان معده با افزایش سن افزایش می یابد. بیشتر موارد در افراد بالای 50 سال تشخیص داده می شود.

2. جنسیت

مردان بیشتر از زنان در معرض ابتلا به سرطان معده هستند. دلیل این تفاوت به طور کامل مشخص نیست، اما ممکن است مربوط به عوامل هورمونی، سبک زندگی یا عوامل ژنتیکی باشد.

3. نژاد و قومیت

در برخی از مناطق جهان، سرطان معده شایع تر است. به عنوان مثال، در کشورهای آسیای شرقی مانند ژاپن و کره جنوبی، میزان ابتلا به سرطان معده بالاتر است. در ایالات متحده، آمریکایی های آفریقایی تبار، اسپانیایی تبارها و بومیان آمریکا بیشتر از سفیدپوستان در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

4. رژیم غذایی

رژیم غذایی نقش مهمی در خطر ابتلا به سرطان معده ایفا می کند. مصرف زیاد غذاهای شور، دودی، ترشیجات و فرآوری شده می تواند خطر را افزایش دهد. در مقابل، مصرف زیاد میوه ها و سبزیجات تازه می تواند محافظت کننده باشد.

5. عفونت هلیکوباکتر پیلوری *H. pylori*

عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری *H. pylori* یک عامل خطر مهم برای سرطان معده است. این باکتری می تواند باعث التهاب مزمن معده (گاستریت) شود که در نهایت می تواند منجر به سرطان شود.

6. گاستریت آتروفیک مزمن

گاستریت آتروفیک مزمن یک بیماری است که در آن پوشش داخلی معده به تدریج نازک و ملتهب می شود. این وضعیت می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

7. کم خونی پرئیشیوز

کم خونی پرئیشیوز یک بیماری خود ایمنی است که در آن بدن نمی تواند ویتامین B12 را به درستی جذب کند. این وضعیت می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

8. سیگار کشیدن

سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد. این خطر با مدت زمان و میزان سیگار کشیدن افزایش می یابد.

9. مصرف الکل

مصرف زیاد الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

10. چاقی

چاقی با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط است.

11. قرار گرفتن در معرض آزبست

قرار گرفتن در معرض آزبست در محیط کار می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

چگونه خطر ابتلا به سرطان معده را مدیریت کنیم؟



References

World Health Organization (WHO) – Gastric cancer fact sheet.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

International Agency for Research on Cancer (IARC) – Helicobacter pylori and gastric cancer.

IARC Monographs, Volume 100B, 2012.

Karimi, P., Islami, F., Anandasabapathy, S., Freedman, N. D., & Kamangar, F. (2014).

Gastric cancer: descriptive epidemiology, risk factors, screening, and prevention.

Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 23(5), 700–713.

علائم اولیه سرطان معده

علائم اولیه سرطان معده:

تشخیص سرطان معده در مراحل اولیه به دلیل عدم وجود علائم مشخص یا شباهت علائم با سایر بیماری‌های شایع گوارشی، اغلب دشوار است. با این حال، آگاهی از علائم اولیه احتمالی می‌تواند به تشخیص زودهنگام و بهبود نتایج درمان کمک کند.

• سوء هاضمه مداوم و سوزش سر دل: سوء هاضمه و سوزش سر دل از مشکلات شایع گوارشی هستند، اما اگر این علائم به طور مداوم و بدون دلیل مشخصی رخ دهند و با درمان‌های معمول بهبود نیابند، باید به پزشک مراجعه کرد.

• احساس سیری زودرس: احساس سیری زودرس یا احساس پری بعد از خوردن مقدار کمی غذا می‌تواند نشانه‌ای از سرطان معده باشد. این علامت ممکن است به دلیل رشد تومور در معده و کاهش فضای موجود برای غذا ایجاد شود.

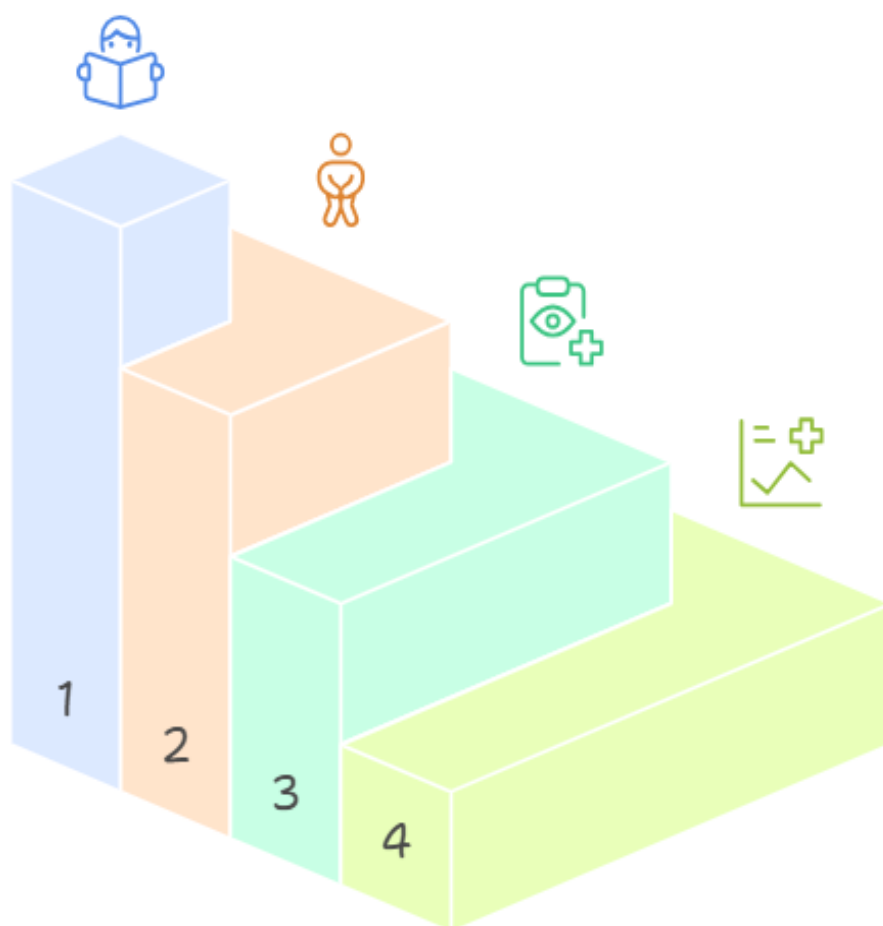
تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ مکرر، به خصوص اگر با خون همراه باشد، می‌تواند نشانه ای از سرطان معده باشد. این علائم ممکن است به دلیل تحریک یا انسداد معده توسط تومور ایجاد شوند.

• درد یا ناراحتی در ناحیه فوقانی شکم: درد یا ناراحتی مبهم در ناحیه فوقانی شکم، به خصوص اگر به طور مداوم وجود داشته باشد و با گذشت زمان بدتر شود، می‌تواند نشانه ای از سرطان معده باشد.

• کاهش وزن غیر قابل توضیح: کاهش وزن غیر قابل توضیح و بدون تلاش برای کاهش وزن، می‌تواند نشانه ای از سرطان معده یا سایر بیماری‌های جدی باشد. این علامت ممکن است به دلیل کاهش اشتها، سوء جذب مواد مغذی یا افزایش متابولیسم ناشی از سرطان ایجاد شود.

- **خستگی و ضعف:** خستگی و ضعف غیر قابل توضیح، حتی پس از استراحت کافی، می‌تواند نشانه ای از سرطان معده باشد. این علامت ممکن است به دلیل کم خونی ناشی از خونریزی داخلی یا اثرات مستقیم سرطان بر بدن ایجاد شود.
- **مدفوع سیاه و قیری رنگ:** مدفوع سیاه و قیری رنگ می‌تواند نشانه ای از خونریزی در دستگاه گوارش فوقانی، از جمله معده باشد. این علامت باید جدی گرفته شود و بلافاصله به پزشک اطلاع داده شود.

تشخیص زودهنگام سرطان معده



آگاهی از علائم

شناخت علائم اولیه احتمالی سرطان معده.

سوء هاضمه مداوم

تجربه سوء هاضمه و سوزش سر دل که با درمان‌های معمول بهبود نمی‌یابند.

مشاوره پزشکی

جستجوی مشاوره از یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی برای ارزیابی علائم.

تشخیص زودهنگام

دریافت تشخیص زودهنگام سرطان معده برای بهبود نتایج درمان.

Reference

“Role of symptoms in diagnosis and outcome of gastric cancer

نشان می‌دهد که علائم اولیه ممکن است با علائم ساده تر —
دستگاه گوارش مشترک باشند.

PMC

“Gastric Cancer: A Comprehensive Literature Review”

شامل فهرستی از علائم اولیه مثل درد شکمی مداوم، کاهش —
وزن بدون علت، احساس سیر شدن سریع بعد از خوردن مقدار کم
غذا.

PMC

Mayo Clinic از "Stomach cancer - Symptoms and causes"

یکی از منابع شناخته شده برای بیماران؛ لیستی از علائم — شامل کاهش اشتها، ورم یا درد در ناحیه فوقانی شکم، احساس سر-سیر شدن زودتر از موعد.

Mayo Clinic

علائم پیشرفته سرطان معده

سرطان معده در مراحل اولیه اغلب علائم مشخصی ندارد، اما با پیشرفت بیماری، علائم جدی‌تری ظاهر می‌شوند که می‌توانند نشان‌دهنده گسترش سرطان باشند. آگاهی از این علائم می‌تواند به تشخیص زودهنگام و درمان موثرتر کمک کند.

علائم عمومی سرطان معده پیشرفته

در مراحل پیشرفته، سرطان معده می‌تواند علائم عمومی ایجاد کند که ناشی از تأثیر سرطان بر بدن است. این علائم عبارتند از:

- کاهش وزن غیرقابل توضیح: کاهش وزن ناگهانی و بدون دلیل مشخص، یکی از علائم شایع سرطان‌های پیشرفته است.

• خستگی مفرط: احساس خستگی و ضعف شدید که با

استراحت بهبود نمی‌یابد.

• کم‌خونی: کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون که می‌تواند

منجر به ضعف، تنگی نفس و رنگ‌پریدگی شود.

• بی‌اشتهایی: از دست دادن اشتها و عدم تمایل به غذا

خوردن

علائم گوارشی سرطان معده پیشرفته

سرطان معده پیشرفته می‌تواند علائم گوارشی متعددی ایجاد کند که ناشی از تأثیر مستقیم سرطان بر معده و دستگاه گوارش است. این علائم عبارتند از:

• درد شکم: درد مداوم و شدید در ناحیه شکم، به ویژه در قسمت فوقانی.

• تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ مکرر، به ویژه پس از غذا خوردن.

• استفراغ خونی: استفراغ خون (هماتمز) می‌تواند نشان‌دهنده خونریزی در معده باشد.

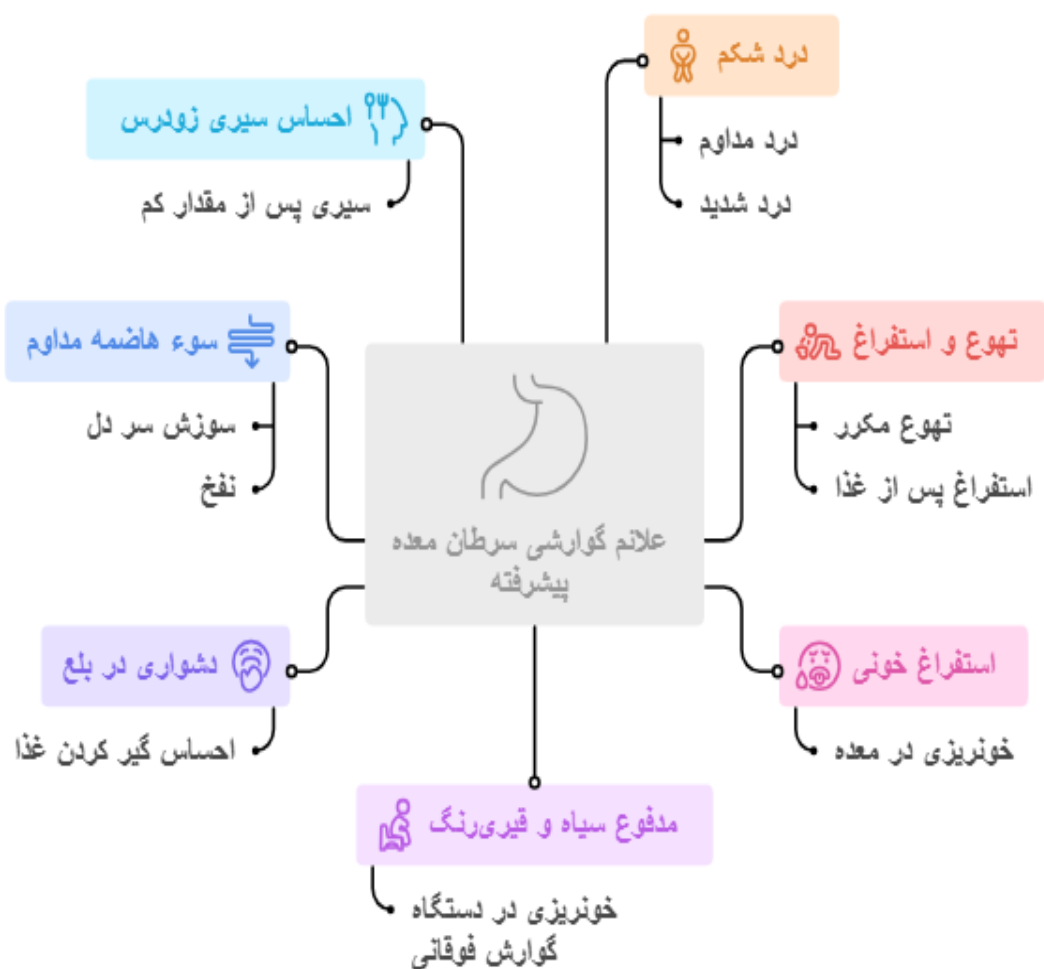
- مدفوع سیاه و قیری رنگ: مدفوع سیاه و قیری رنگ (ملنا) نشان‌دهنده خونریزی در دستگاه گوارش فوقانی است.
- دشواری در بلع (دیسفاژی): احساس گیر کردن غذا در گلو یا مری هنگام بلع.
- سوء هاضمه مداوم: احساس سوزش سر دل، نفخ و ناراحتی در معده پس از غذا خوردن.
- احساس سیری زودرس: احساس سیری پس از خوردن مقدار کمی غذا.

علائم ناشی از گسترش سرطان

در مراحل پیشرفته، سرطان معده می‌تواند به سایر قسمت‌های بدن گسترش یابد (متاستاز). علائم ناشی از گسترش سرطان به محل متاستاز بستگی دارد:

- گسترش به کبد: زردی (یرقان)، بزرگ شدن کبد، درد در ناحیه فوقانی راست شکم.
- گسترش به ریه‌ها: تنگی نفس، سرفه مزمن، درد قفسه سینه.
- گسترش به استخوان‌ها: درد استخوان، شکستگی استخوان.
- گسترش به مغز: سردرد، تشنج، تغییرات در بینایی یا گفتار.
- گسترش به غدد لنفاوی: تورم غدد لنفاوی، به ویژه در ناحیه گردن، زیر بغل یا کشاله ران.
- آسیت: تجمع مایع در حفره شکم که منجر به تورم شکم و تنگی نفس می‌شود.

علائم گوارشی سرطان معده پیشرفته



Reference

A narrative review of the evolving landscape of the management of metastatic gastric cancer: the role of targeted therapies (2023) — مرور جامع بر درمان‌های هدفمند و ایمن‌درمانی برای سرطان معده متاستاتیک

PubMed

HER2-targeted advanced metastatic gastric/gastroesophageal junction adenocarcinoma: treatment landscape and future perspectives (2022) —

HER2 بررسی درمان‌های هدفمند ویژه برای تومورهای مثبت در سرطان معده/معده‌مری

BioMed Central

Role of immunotherapy in gastric cancer with liver metastasis (2024)

تمرکز بر ایمن‌درمانی در سرطان معده با متاستاز کبدی —

wjgnet.com

Clinical Management of Gastric Cancer Treatment

Regimens (به‌روزرسانی سال 2024) — شامل بخش‌هایی

.برای سرطان معده پیشرفته/غیرقابل جراحی

PubMed

روش تشخیص سرطان معده

تشخیص زودهنگام سرطان معده برای افزایش شانس موفقیت درمان بسیار مهم است. در این سند، روش‌های تصویربرداری، آندوسکوپی، بیوپسی و سایر آزمایش‌های مورد استفاده برای تشخیص این بیماری را بررسی خواهیم کرد.

روش‌های تشخیص سرطان معده

تشخیص سرطان معده معمولاً شامل ترکیبی از روش‌های مختلف است که به پزشکان کمک می‌کند تا وجود، مرحله و گسترش بیماری را تعیین کنند. این روش‌ها عبارتند از:

1. معاینه فیزیکی و بررسی سابقه پزشکی

پزشک ابتدا یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و در مورد سابقه پزشکی شما، از جمله علائم، عوامل خطر و سابقه خانوادگی سرطان، سؤال می‌کند.

2. آزمایش خون

آزمایش خون نمی‌تواند به طور مستقیم سرطان معده را تشخیص دهد، اما می‌تواند اطلاعات مفیدی در مورد سلامت کلی شما ارائه دهد و به شناسایی برخی از نشانه‌های مرتبط با سرطان کمک کند. برخی از آزمایش‌های خون که ممکن است انجام شوند عبارتند از:

- شمارش کامل خون (CBC): این آزمایش تعداد انواع مختلف سلول‌های خونی را اندازه‌گیری می‌کند و می‌تواند به تشخیص کم‌خونی (کمبود گلبول‌های قرمز خون) که ممکن است ناشی از خونریزی در معده باشد، کمک کند.

- آزمایش شیمی خون: این آزمایش سطح مواد مختلف در خون را اندازه‌گیری می‌کند، مانند الکترولیت‌ها، پروتئین‌ها و آنزیم‌ها. این آزمایش می‌تواند به ارزیابی عملکرد کبد و کلیه کمک کند و همچنین ممکن است نشانه‌هایی از وجود سرطان را نشان دهد.

3. آندوسکوپی فوقانی

آندوسکوپی فوقانی یک روش تشخیصی است که در آن یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر به نام آندوسکوپ از طریق دهان وارد مری، معده و دوازدهه (قسمت اول روده کوچک) می‌شود. آندوسکوپ دارای یک دوربین کوچک در انتهای خود است که به پزشک اجازه می‌دهد تا پوشش داخلی این اندام‌ها را مشاهده کند.

در طول آندوسکوپی، پزشک می‌تواند هرگونه ناحیه غیرطبیعی، مانند زخم، توده یا تغییر رنگ را شناسایی کند. اگر ناحیه مشکوکی مشاهده شود، پزشک می‌تواند یک نمونه کوچک از بافت (بیوپسی) را برای بررسی زیر میکروسکوپ بردارد.

آندوسکوپی فوقانی یکی از مهم‌ترین روش‌های تشخیص سرطان معده است، زیرا به پزشک اجازه می‌دهد تا به طور مستقیم معده را مشاهده کند و نمونه‌برداری کند.

. تصویربرداری

روش‌های تصویربرداری می‌توانند به پزشکان کمک کنند تا اندازه، محل و گسترش سرطان معده را تعیین کنند. برخی از روش‌های تصویربرداری که ممکن است استفاده شوند عبارتند از:

- رادیوگرافی با بلع باریوم: در این روش، بیمار یک مایع حاوی باریوم می‌نوشد، که به پوشش داخلی مری و معده می‌چسبد و باعث می‌شود که در تصاویر رادیوگرافی بهتر دیده شوند. این روش می‌تواند به شناسایی توده‌ها، زخم‌ها و سایر ناهنجاری‌ها در مری و معده کمک کند.
- توموگرافی کامپیوتری (CT اسکن): CT اسکن از اشعه ایکس برای ایجاد تصاویر دقیق از داخل بدن استفاده می‌کند. این روش می‌تواند به تعیین اندازه و محل سرطان معده و همچنین بررسی گسترش آن به سایر اندام‌ها، مانند کبد، ریه‌ها و غدد لنفاوی کمک کند.

• تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI): MRI از امواج رادیویی و یک میدان مغناطیسی قوی برای ایجاد تصاویر دقیق از داخل بدن استفاده می‌کند. MRI می‌تواند اطلاعات بیشتری نسبت به CT اسکن در مورد بافت‌های نرم ارائه دهد و ممکن است برای بررسی گسترش سرطان به اندام‌های مجاور استفاده شود.

مرحله‌بندی سرطان معده



تومور اولیه

تومور در معده قرار دارد



گسترش منطقه‌ای

سرطان به غدد لنفاوی مجاور گسترش می‌یابد



متاستاز دور دست

سرطان به اندام‌های دور دست گسترش می‌یابد

Reference

Recent advances in gastric cancer early diagnosis —

برای تشخیص زودهنگام بیومارکرها مقاله مروری به روش‌های جدید سرطان معده می‌پردازد

PMC

Landscape of Innovative Methods for Early Diagnosis of Gastric Cancer

بررسی روش‌های موجود مانند اندوسکوپی، توموگرافی، بیومارکرها و تصویربرداری

PMC

Gastric Cancer: A Comprehensive Literature Review —

را نیز شامل می‌شود و به «Diagnosis» مقاله‌ای جامع که فصل روش‌های تشخیصی می‌پردازد.

PMC

Gastric Cancer: A Brief Review, from Risk Factors to Treatment

— در بخشی از این مقاله روش‌های تشخیص مانند اندوسکوپی، بیوپسی، بیان شده‌اند.

scientificarchives.com

New Horizons in the Diagnosis of Gastric Cancer —

این مقاله روش‌های پیشرفته‌تر و آینده‌نگر در تشخیص سرطان معده را بررسی می‌کند.

MDPI

درمان اصلی سرطان معده

سرطان معده یک بیماری جدی است که نیازمند تشخیص زودهنگام و درمان جامع است. هدف از این بررسی، ارائه اطلاعاتی کلی در مورد گزینه‌های درمانی موجود و ملاحظات مربوط به هر روش است. لازم به ذکر است که انتخاب روش درمانی مناسب، بستگی به عوامل متعددی از جمله مرحله سرطان، سلامت عمومی بیمار و ترجیحات شخصی دارد و باید توسط تیم پزشکی متخصص تعیین شود.

تشخیص و مرحله‌بندی

قبل از شروع درمان، تشخیص دقیق و مرحله‌بندی سرطان معده ضروری است. این فرآیند شامل موارد زیر است:

- آندوسکوپی: بررسی داخل معده با استفاده از یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر مجهز به دوربین.

• بیوپسی: برداشتن نمونه بافتی از معده برای بررسی میکروسکوپی.
 • تصویربرداری: استفاده از روش‌هایی مانند سی‌تی‌اسکن، ام‌آر‌آی و پت‌اسکن
 برای تعیین میزان گسترش سرطان.

روش‌های اصلی درمان سرطان معده عبارتند از: جراحی: * ** برداشتن
 تومور: ** در مراحل اولیه سرطان، ممکن است بتوان تومور را به طور
 کامل با جراحی برداشت. این عمل می‌تواند شامل برداشتن بخشی از
 معده (گاسترکتومی جزئی) یا کل معده (گاسترکتومی کامل) باشد. *
 ** برداشتن گره‌های لنفاوی: ** در طول جراحی، گره‌های لنفاوی اطراف
 معده نیز برداشته می‌شوند تا از گسترش سرطان جلوگیری شود. *

****بازسازی دستگاه گوارش: **** پس از برداشتن بخشی یا کل معده، جراح باید دستگاه گوارش را بازسازی کند تا بیمار بتواند غذا بخورد. این کار معمولاً با اتصال مری به روده کوچک انجام می‌شود. ****ملاحظات جراحی: **** جراحی می‌تواند عوارضی مانند خونریزی، عفونت، نشت از محل اتصال و سوء جذب مواد مغذی داشته باشد.

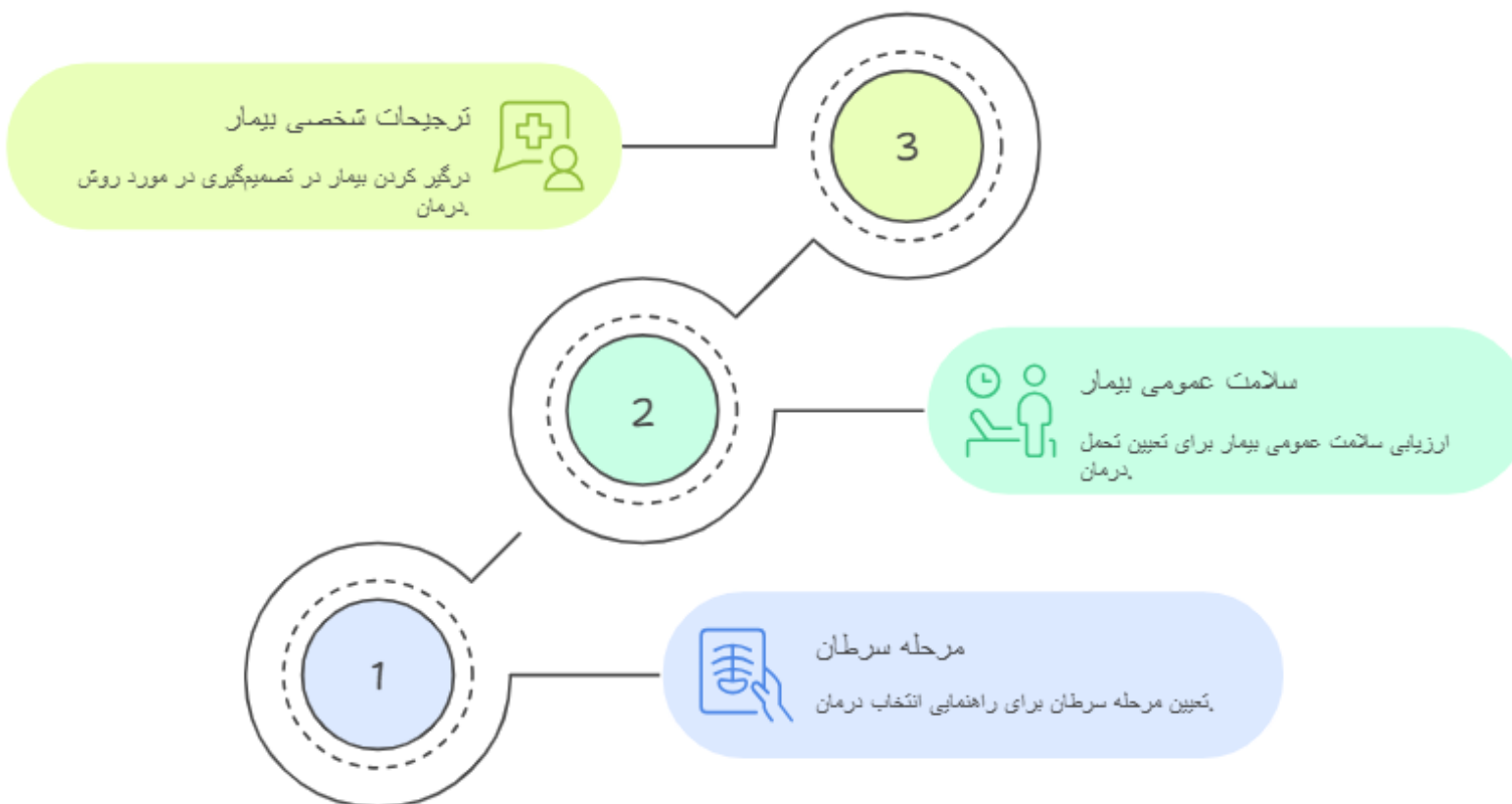
شیمی‌درمانی: * ****قبل از جراحی: **** شیمی‌درمانی قبل از جراحی می‌تواند اندازه تومور را کاهش دهد و احتمال موفقیت جراحی را افزایش دهد. ****بعد از جراحی: **** شیمی‌درمانی بعد از جراحی می‌تواند سلول‌های سرطانی باقی‌مانده را از بین ببرد و خطر عود سرطان را کاهش دهد. ****درمان تسکینی: **** در مراحل پیشرفته سرطان، شیمی‌درمانی می‌تواند به کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی بیمار کمک کند.

انتخاب روش درمان

انتخاب روش درمان مناسب برای سرطان معده بستگی به عوامل متعددی دارد، از جمله:

- مرحله سرطان: مراحل اولیه سرطان معمولاً با جراحی قابل درمان هستند، در حالی که مراحل پیشرفته‌تر ممکن است نیاز به ترکیبی از جراحی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و درمان‌های هدفمند داشته باشند.
- سلامت عمومی بیمار: بیمارانی که از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستند، ممکن است بتوانند درمان‌های تهاجمی‌تری را تحمل کنند.
- ترجیحات شخصی بیمار: بیمار باید در تصمیم‌گیری در مورد روش درمان خود مشارکت داشته باشد.

انتخاب روش درمان سرطان معده



Reference

**National Institute for Health and Care Excellence (NICE)
Guideline: “Oesophago-gastric cancer: assessment and
management in adults (NG83)”.**

NICE

**Japanese Gastric Cancer Association (JGCA) : “Japanese
Gastric Cancer Treatment Guidelines 2021 (6th ed.)”.**

PMC

**“A Comprehensive and Comparative Review of Global
Gastric Cancer Treatment Guidelines: 2024 Update” —
مروری مقایسه‌ای بر راهنماهای درمانی جهانی سرطان معده.**

PubMed

تغذیه در سرطان معده

تغذیه مناسب نقش حیاتی در حفظ قدرت، انرژی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان معده ایفا می‌کند. سوء تغذیه در این بیماران شایع است و می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی، تاخیر در بهبودی زخم، افزایش خطر عوارض و کاهش پاسخ به درمان شود.

اهمیت تغذیه در سرطان معده

تغذیه مناسب در طول مراحل مختلف سرطان معده اهمیت دارد:

- قبل از درمان: تغذیه مناسب قبل از شروع درمان می‌تواند به بهبود وضعیت تغذیه‌ای بیمار، تقویت سیستم ایمنی و افزایش تحمل بدن در برابر درمان کمک کند.

حین درمان: درمان‌های سرطان معده مانند جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند عوارض جانبی متعددی ایجاد کنند که بر تغذیه تأثیر می‌گذارند. تغذیه مناسب در این مرحله می‌تواند به کاهش این عوارض، حفظ وزن و انرژی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.

بعد از درمان: بعد از اتمام درمان، تغذیه مناسب برای بهبودی، بازسازی بافت‌ها، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از عود بیماری ضروری است.

توصیه‌های غذایی برای بیماران مبتلا به سرطان معده باید بر اساس نیازهای فردی، نوع درمان و عوارض جانبی آن تنظیم شود. با این حال، برخی از توصیه‌های کلی عبارتند از:

- مصرف کافی کالری و پروتئین: بیماران مبتلا به سرطان معده اغلب نیاز به کالری و پروتئین بیشتری نسبت به افراد سالم دارند. پروتئین برای ترمیم بافت‌ها، حفظ عضلات و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. منابع خوب پروتئین شامل گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و آجیل‌ها هستند.

- مصرف غذاهای نرم و آسان هضم: بعد از جراحی یا در صورت وجود مشکل در بلع، مصرف غذاهای نرم و آسان هضم مانند پوره سیب زمینی، سوپ، فرنی و ماست توصیه می‌شود.

مصرف وعده‌های غذایی کوچک و مکرر: مصرف وعده‌های غذایی کوچک و مکرر می‌تواند به کاهش تهوع، استفراغ و احساس سیری زودرس کمک کند. اجتناب از غذاهای چرب، سرخ شده و تند: این غذاها می‌توانند باعث سوء هاضمه، سوزش سر دل و اسهال شوند.

مصرف مایعات کافی: مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از کم آبی بدن و کمک به هضم غذا ضروری است. مصرف مکمل‌های غذایی: در صورت عدم دریافت کافی مواد مغذی از طریق غذا، مصرف مکمل‌های غذایی تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند مفید باشد.

متخصص تغذیه نقش مهمی در مدیریت تغذیه بیماران مبتلا به سرطان

معدده ایفا می‌کند. متخصص تغذیه می‌تواند:

- ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای بیمار

- توصیه‌های غذایی فردی ارائه دهد

- به بیمار در مدیریت عوارض جانبی درمان کمک کند

- برنامه غذایی مناسب برای بهبودی بعد از درمان طراحی کند

مکمل‌های غذایی برای سرطان معده



Reference

GI Cancers Alliance – “Gastric Cancer and Nutrition” Booklet

این بروشور آموزشی برای بیماران و مراقبان تهیه شده و نکاتی عملی و نیازهای درباره تغذیه در سرطان معده، پس از جراحی معده ویتامینی-معدنی ارائه می‌دهد

GI Cancer Alliance

“Effectiveness of nutritional support for clinical outcomes in gastric cancer patients: A meta-analysis of randomized controlled trials”

PubMed

“Effects of nutritional interventions on nutritional status in patients with gastric cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials”

پیشگیری سرطان معده

شناخت عوامل خطر سرطان معده اولین قدم در پیشگیری از این بیماری است. برخی از مهم‌ترین عوامل خطر عبارتند از:

- عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری می‌تواند باعث التهاب مزمن معده و افزایش خطر سرطان شود.

- رژیم غذایی: مصرف زیاد غذاهای شور، دودی، و فرآوری شده، و کمبود میوه‌ها و سبزیجات تازه.

- مصرف دخانیات: سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان معده را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

- مصرف الکل: مصرف زیاد الکل می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

سابقه خانوادگی: وجود سابقه سرطان معده در خانواده خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد.

سن: خطر ابتلا به سرطان معده با افزایش سن بیشتر می‌شود.

جنسیت: مردان بیشتر از زنان در معرض ابتلا به سرطان معده هستند.

گروه خونی: افراد دارای گروه خونی A بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده هستند.

بیماری‌های زمینه‌ای: برخی بیماری‌ها مانند کم‌خونی پرئیشیوز و

پولیپ‌های معده می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.

تغییرات سبک زندگی برای پیشگیری از سرطان معده

تغییرات ساده در سبک زندگی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از سرطان معده داشته باشد:

- ترک دخانیات: ترک سیگار و عدم مصرف سایر محصولات دخانی.
- کاهش مصرف الکل: محدود کردن مصرف الکل یا اجتناب کامل از آن.
- حفظ وزن سالم: داشتن وزن مناسب و جلوگیری از چاقی.
- فعالیت بدنی منظم: انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و روزانه.

نقش غربالگری در پیشگیری از سرطان معده

غربالگری سرطان معده به معنای انجام آزمایش‌های منظم برای تشخیص زودهنگام سرطان در افراد بدون علامت است. غربالگری می‌تواند به شناسایی سرطان در مراحل اولیه کمک کند، زمانی که درمان مؤثرتر است.

• اندوسکوپی: در این روش، یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر با یک دوربین به داخل معده فرستاده می‌شود تا پزشک بتواند داخل معده را بررسی کند.

• آزمایش خون: برخی آزمایش‌های خون می‌توانند نشانه‌هایی از سرطان معده را تشخیص دهند.

• آزمایش مدفوع: این آزمایش می‌تواند خون مخفی در مدفوع را تشخیص دهد که ممکن است نشانه‌ای از سرطان معده باشد.

مکمل‌های غذایی

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های غذایی خاص می‌تواند به پیشگیری از سرطان معده کمک کند. با این حال، قبل از مصرف هرگونه مکمل غذایی، با پزشک خود مشورت کنید.

• **ویتامین C:** این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک کند.

• **ویتامین E:** این ویتامین نیز یک آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند به کاهش خطر سرطان معده کمک کند.

• **سلنیوم:** این ماده معدنی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک کند.

راهنمای رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان معده



Reference

American Cancer Society – “Preventing Stomach Cancer”:

راهنمایی برای عواملی که می‌توانند خطر سرطان معده را
مثلاً ترک سیگار، درمان عفونت) کاهش دهند

Cancer.org

“Global strategy for prevention of gastric cancer” (2023):

مقاله‌ای که استراتژی‌های جهانی پیشگیری اولیه و ثانویه را بررسی
می‌کند.

PubMed

“Efficacy and Long-Term Safety of H. pylori Eradication for Gastric Cancer Prevention” (2019):

هلیکوباکتر پیلوری و سرطان معده

هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری مارپیچی شکل است که در محیط اسیدی معده انسان زندگی می‌کند. این باکتری با تولید آنزیم اوره‌آز، اسید معده را خنثی می‌کند و به آن اجازه می‌دهد در پوشش مخاطی معده زنده بماند. عفونت

H. pylori

بسیار شایع است و تخمین زده می‌شود که حدود نیمی از جمعیت جهان به آن آلوده باشند. این عفونت معمولاً در دوران کودکی به دست می‌آید و می‌تواند مادام‌العمر باقی بماند اگر درمان نشود.

چگونه هلیکوباکتر پیلوری باعث سرطان معده می‌شود؟

عفونت مزمن با *H. pylori* می‌تواند منجر به التهاب مزمن معده

(گاستریت) شود. این التهاب می‌تواند باعث تغییرات در سلول‌های

پوششی معده شود، از جمله:

• آتروفی معده: از بین رفتن سلول‌های غددی معده.

• متاپلازی روده‌ای: جایگزینی سلول‌های معده با سلول‌های شبیه به

روده.

• دیسپلازی: رشد غیرطبیعی سلول‌ها.

عوامل خطر سرطان معده مرتبط با هلیکوباکتر پیلوری

علاوه بر عفونت *H. pylori*، عوامل خطر دیگری نیز وجود دارند که

می‌توانند خطر سرطان معده را افزایش دهند، از جمله:

- سن: خطر سرطان معده با افزایش سن افزایش می‌یابد.

- جنسیت: مردان بیشتر از زنان به سرطان معده مبتلا می‌شوند.

- نژاد/قومیت: سرطان معده در برخی از گروه‌های نژادی/قومی، مانند

- آسیایی‌ها، اسپانیایی‌ها و آفریقایی-آمریکایی‌ها، شایع‌تر است.

• سابقه خانوادگی: داشتن سابقه خانوادگی سرطان معده خطر ابتلا به

این بیماری را افزایش می‌دهد.

• رژیم غذایی: مصرف زیاد غذاهای شور، دودی یا ترشی و مصرف کم

میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند خطر سرطان معده را افزایش دهد.

• سیگار کشیدن: سیگار کشیدن خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد.

• چاقی: چاقی خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد.

• گروه خونی A: افراد با گروه خونی A بیشتر در معرض خطر ابتلا به

سرطان معده هستند.

درمان سرطان معده مرتبط با هلیکوباکتر پیلوری

درمان سرطان معده به مرحله سرطان و سلامت کلی بیمار بستگی دارد.

گزینه‌های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

• جراحی: برداشتن تومور و بافت اطراف.

• شیمی درمانی: استفاده از داروها برای از بین بردن سلول‌های

سرطانی.

• پرتودرمانی: استفاده از پرتوهای پرانرژی برای از بین بردن سلول‌های

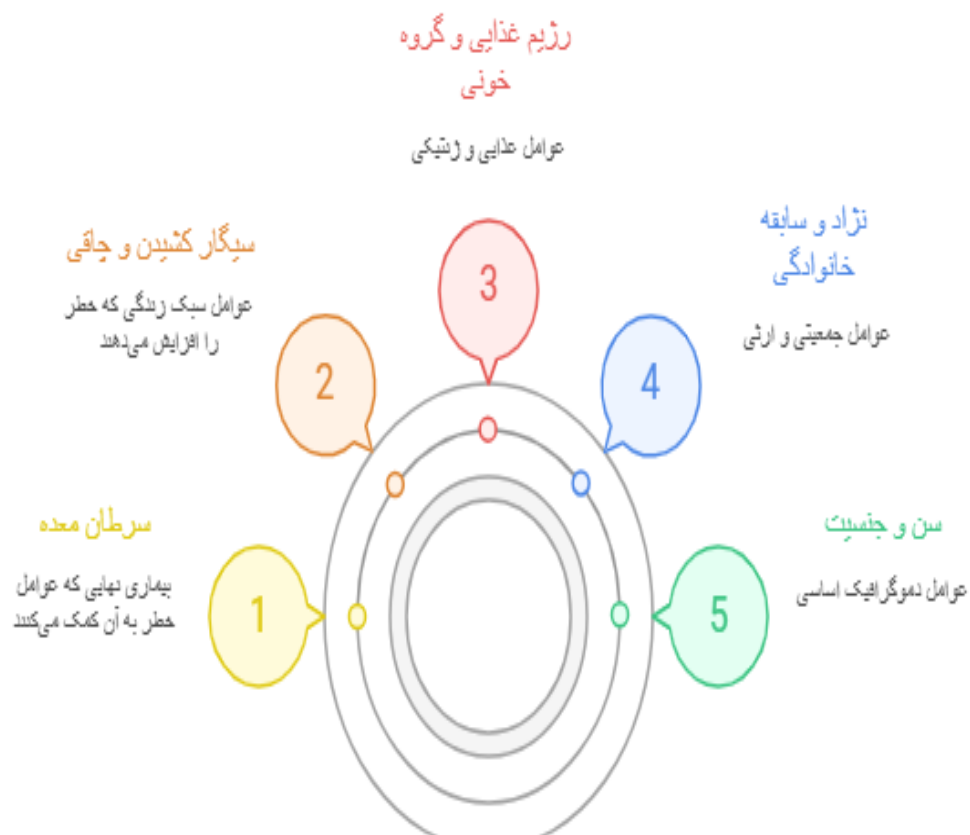
سرطانی.

• درمان هدفمند: استفاده از داروها برای هدف قرار دادن سلول‌های

سرطانی خاص.

• ایمونوتراپی: استفاده از سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان.

عوامل خطر سرطان معده



Reference

Helicobacter pylori and gastric cancer: mechanisms and new insights

Helicobacter pylori and Gastric Cancer: Factors That Modulate Risk

Effect of Helicobacter pylori eradication on gastric cancer risk in intestinal metaplasia or dysplasia

Helicobacter pylori Treatment and Gastric Cancer Risk Among High Genetic Risk Individuals JAMA Network

Helicobacter pylori and gastric cancer: a state of the art

