



## بسته آموزشی

# کنترل و پیشگیری سرطان

جهت آموزش در هفته سرطان (۸-۱۵ بهمن ماه)

گروه پیشگیری و مراقبت بیماریها

زمستان ۱۳۹۴

## فهرست مطالب:

- ۱- مقدمه
- ۲- سرطان پستان
- ۲- سرطان سرویکس (گردن رحم)
- ۳- سرطان روده بزرگ
- ۴- سرطان پوست
- ۵- سرطان معده

سالانه هزاران مورد ابتلا به سرطان در ایران و میلیون ها مورد در جهان رخ می دهد که در صورت تشخیص به موقع و زودهنگام، تومور در مراحل اولیه و محدود بوده، در نتیجه درمان آن آسان تر و امکان کنترل و بهبود کامل آن بسیار زیاد است .

میزان بروز سالیانه سرطان در سال ۲۰۱۲ میلادی، ۱۴ میلیون نفر بوده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی به ۲۷ میلیون نفر خواهد رسید یعنی ظرف مدت کوتاهی بروز سرطان دو برابر خواهد شد.

**مهمترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در ایران و جهان عبارتند از :**

**افزایش امید به زندگی،**

**تغییر در شیوه زندگی**

**و عوامل محیطی.**

در حال حاضر با وجودی که عدد خام مرگ و میر ناشی از سرطان ها افزایش یافته است اما به طور کلی نسبت افرادی که از سرطان فوت می کنند با در نظر گرفتن جمعیت و تعداد موارد ابتلا در مقایسه با سه دهه پیش کاهش یافته است.

نیمی از افرادی که امروز با تشخیص سرطان تحت درمان هستند، پنج سال زنده خواهند بود. متوسط میزان بقای ده ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است .

**مهمترین دلیل بهبود در بقای بیماران، علاوه بر درمان های موثرتری که پیدا شده است، افزایش آگاهی**

**مردم و ارتقای روش های تشخیص زودهنگام است.**

## "سرطان پستان"

### تعریف بیماری سرطان پستان

سرطان پستان، شایع ترین سرطان در زنان و اولین علت مرگ ناشی از سرطان در زنان ۴۴-۴۰ ساله است که به دلیل رشد مهپار نشده‌ی سلولهای غیر طبیعی که در نواحی مختلف سینه ایجاد می شود اتفاق می افتد. سرطان ممکن است در بافتهای مختلف مانند مجاری ای که شیر را انتقال می دهند، بافت تولید کننده‌ی شیر و در بافت غیر غددی رخ دهد .

امروزه سرطان پستان به عنوان یکی از شایع ترین و کشنده ترین بیماری های زنان به شمار می رود یکی از دلایل کشنده بودن این سرطان تشخیص دیرهنگام آن به دلیل تاخیر بیمار در مراجعه به پزشکان صورت می پذیرد.

### عوامل خطر موثر در بروز سرطان پستان

- ۱- سابقه‌ی فامیلی سرطان سینه
- ۲- سابقه‌ی قبلی ابتلا به سرطان سینه و یا برخی موارد غیر طبیعی دیگر در بافت سینه
- ۳- بروز اولین دوره‌ی قاعدگی قبل از ۱۱ سالگی
- ۴- یائسگی بعد از ۵۴ سالگی
- ۵- افرادی که در طول زندگی باردار نشده‌اند و یا اولین بارداری آنها بعد از ۳۵ سالگی بوده است.
- ۶- اضافه وزن و چاقی خصوصاً بعد از یائسگی
- ۷- مصرف الکل
- ۸- زندگی بی تحرک و فعالیت بدنی کم
- ۹- مصرف مواد غذایی پر چرب و سرخ کرده

### علائم سرطان سینه

- ۱- وجود توده و یا افزایش ضخامت در سینه و یا ناحیه‌ی زیر بغل
- ۲- ترشح شفاف یا خونی از سینه
- ۳- پوسته‌ریزی در نوک سینه
- ۴- فرو رفتن نوک سینه به داخل
- ۵- قرمزی و یا تورم سینه
- ۶- فرو رفتگی پوست سینه که در آن پوست، حالتی شبیه به پوست پرتقال پیدا می کند .
- ۷- وقوع تغییر شکل سینه که موجب متفاوت شدن آن با سینه‌ی دیگر شود .
- ۸- زخم در پوست سینه که بهبود پیدا نکند .

**نکته :** اگرچه این بیماری در زنان بسیار شایع تر است اما در مردان نیز روی می‌دهد.

## پیشگیری از سرطان پستان

اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، قابل درمان است. که این تشخیص بیشتر از طریق خودآزمایی پستان توسط خود خانم صورت می گیرد. به ویژه افرادی که دارای سابقه ارثی در این زمینه هستند و اقوام نزدیک آنان مانند مادر، خواهر، خاله و عمه به سرطان پستان مبتلا بوده یا هست، بایستی از سنین پایین تر اقدام به انجام خودآزمایی نمایند.

خودآزمایی پستانها توسط زنان باید به صورت ماهیانه انجام شود. حداقل منفعت این عمل، شناسایی توده های کوچکی است که با اقدامات مختصر جراحی قابل درمانند. بیش از ۶۵٪ توده های پستانی توسط خود بیماران کشف میشوند.

## نحوه انجام خود آزمایی پستان

روزهای ۵ تا ۷ سیکل قاعدگی، بهترین دوران برای انجام معاینه پستان است.

### الف مقابل آینه :

- بدون پوشش روبروی آینه بایستید.
- دستها راویزان نگهدارید ودراین حالت بدقت به هرگونه عدم تقارنی بیش ازحد معمول یا شکل غیرطبیعی پستان ویا فرورفتگی آن توجه کنید.
- همین عمل را در حالی که دستها را بالای سربرده اید انجام دهید.
- سپس دستها را به پشت سربرده درهم قفل کنید، شانه ها را به سمت عقب بکشید، دراین حالت پستانها ازیکدیگرفاصله می گیرند.(درصورت وجودچسبندگی این حالت ایجاد نمی شود)

### ب هنگام استحمام :

- به منظورتشخیص بهترهنوع توده ای ودرحالی که پستانها صابونی هستند با سطح نرم انگشتان همانند روش قبل تمام حجم پستان را کنترل نمایید.
- سپس نوک پستان را بین انگشت شست ونشانه به ملایمت فشاردهید وترشحات خونی را درنظر داشته باشید.
- درمرحله آخرخم شده دستها را به صورت آویخته دردوطرف بدن قراردهید، پستانها باید براساس وزن بافت خودآویزان شوند. چنانچه چسبندگی وجود داشته باشد این حالت ایجاد نمی شود.

### نکته مهم

تمام خانمها ازسن ۲۰ سالگی به بعد بایدهرماه پس ازامام قاعدگی پستانهای خود را معاینه کنند ونیز سالی یکبارتوسط پزشک یا فرد دوره دیده معاینه شوند.

### پیشگیری:

اقداماتی که در پیشگیری از سرطان پستان می تواند نقش داشته باشد عبارتند از

- ۱- عدم مصرف دخانیات
- ۲- تنظیم وزن در حد طبیعی و مناسب
- ۳- ورزش مرتب

۴ - عدم مصرف الکل را

۵- داشتن رژیم غذایی سالمی که حاوی مقادیر زیادی از سبزیجاتی و میوه ها باشد

۶- انجام ورزش منظم

## درمان:

درمان سرطان سینه به عوامل مختلفی بستگی دارد. ممکن است درمان جراحی به صورت برداشتن جزئی تا کامل سینه انجام شود و درمانهای مکمل مانند درمان دارویی، درمان هورمونی، شیمی درمانی و رادیوتراپی انجام گیرند.

## "سرطان گردن رحم (سرطان سرویکس)"

### تعریف بیماری سرطان گردن رحم

سرطان گردن رحم نوعی بیماری است که در آن رشد بافت بدخیم از ناحیه گردن رحم نشات می‌گیرد و بطور نامنظم و فزاینده‌ای تکثیر و منجر به ریزش آن می‌شود سرطان گردن رحم دومین سرطان شایع دستگاه تناسلی زنان و پنجمین سرطان پس از سرطان‌های ریه، پستان، روده و جسم رحم در جهان است که حدود شش درصد کل سرطان زنان را تشکیل می‌دهد سرطان دهانه‌رحم از جمله بیماریهایی است که ممکن است بسیار دیر تشخیص داده‌شود چون متأسفانه علائم قابل توجه و مشخصی ندارد. درحالی که این بیماری بسیار بد و حتی کشنده است. گردن رحم یا سرویکس قسمتی از دستگاه تناسلی زنان است و ناحیه باریک و تحتانی رحم را که به مهبل باز می‌شود، شامل می‌شود.

### افراد در معرض خطر سرطان گردن رحم

- ۱ - سن : بین ۶۵- ۵۵ سالگی شایع است .
- ۲- سبک زندگی : چاقی و نداشتن فرزند از عوامل خطرند .
- ۳- سابقه خانوادگی : عامل قابل توجهی به شمار نمی‌آید.
- ۴- زنانی که ارتباط جنسی در سنین پایین دارند ، با افراد مختلف ارتباط جنسی دارند و یا با فردی که با افراد مختلف ارتباط دارد نزدیکی دارند بیشتر در معرض خطر هستند چون یکی از شایعترین علل سرطان دهانه رحم (۹۵ درصد موارد سرطان دهانه رحم ) بوسیله ویروسی بنام ویروس پاپیلوماست که از طریق تماس جنسی انتقال می‌یابد
- ۵ - کسانی که ضعف سیستم ایمنی به ویژه به صورت اکتسابی مانند بیماری ایدز دارند یا داروهای سرکوب کننده ایمنی مصرف می‌کنند
- ۶- زنانی که دخانیات اعتیاد دارند
- ۷- زنانی که زایمانهای متعدد داشته اند

### علائم هشداردهنده سرطان گردن رحم:

در مراحل ابتدایی هیچ نشانه‌ای ندارد.

۱- طولانی شدن بیش از حد معمول عادت ماهانه و یا خونریزی بیش از حد، ازدیاد ترشحات مهبل

۲- خونریزی هنگام معاینه پزشکی اندامهای تناسلی

سختی، درد و یا خونریزی به هنگام نزدیکی ۳-

۴- عفونت‌های مکرر مهبل

۵- درد به هنگام ادرار

۶- درد کمر

در شرایطی که سرطان گردن رحم مهاجم و به دیگر اندامها گسترش یافته باشد علاوه بر نشانه‌های فوق، علائمی مانند

بیوست، مشاهده خون در ادرار، گرفتگی مجرای ادرار، باز شدن غیر طبیعی گردن رحم و کم خونی ظاهر می‌شود.

**نکته:** در صورت عدم درمان، سرطان رحم ممکن است به لوله‌های رحم و تخمدانها و سایر اعضا مانند ریه‌ها و گاهی کبد منتشر شده و گسترش یابد.

### پیشگیری از سرطان گردن رحم

۱ - معاینات منظم و دوره‌ای و انجام آزمایش پاپ اسمیر یکی از موثرترین اقدامات پیشگیرانه سرطان رحم و

الگوی موفق در کاهش میزان بروز و تلفات ناشی از این نوع سرطان بشمار می‌رود. این تست در خانمها پس از شروع فعالیت

جنسی، سالی یک بار و پس از دو تست منفی، هر سه سال یک بار تکرار می‌شود. این آزمایش معمولاً دو هفته پس از اتمام

عادت ماهانه و حداقل ۴۸ ساعت پس از مقاربت جنسی توصیه می‌شود

۲- به تاخیر انداختن تماس جنسی : هر چه سن شروع فعالیت جنسی زنان جوان دیرتر باشد امکان ابتلاء به بیماریهای

جنسی کمتر و در نتیجه احتمال آلودگی ویروس مولد سرطان گردن رحم کمتر خواهد بود.

۳- نداشتن ارتباط جنسی با افراد مختلف و در صورت داشتن ارتباط باید حتماً از کاندوم استفاده کرد.

### درمان سرطان گردن رحم

الگوهای درمانی بیماری سرطان گردن رحم بستگی به نوع سرطان، وضعیت بیماری در شروع درمان، سن، وضعیت سلامت

عمومی و چگونگی واکنش بیمار به نوع درمان دارد. برای بیماران بسته به شرایط از روشهای درمانی جراحی، پرتو درمانی یا

رادیوتراپی و شیمی درمانی استفاده می‌شود.

## "سرطان روده بزرگ"

سرطان روده بزرگ (به انگلیسی: Colorectal cancer) (که همچنین به نام‌های سرطان کولون، سرطان رکتوم

یا چنگار روده بزرگ نیز شناخته می‌شود) به رشد سلول‌های سرطانی در کولون یا رکتوم (بخشی از روده بزرگ) گفته

می‌شود. این بیماری به دلیل رشد غیرطبیعی سلول‌ها اتفاق می‌افتد که می‌توانند به بافت‌های دیگر بدن حمله کنند یا

در آنها تکثیر یابند.

بیمارانی که پولیپ یا حتی سرطان روده بزرگ دارند ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشند

## **مهم ترین علایم مشکوک به سرطان روده بزرگ عبارتند از:**

- ۱- خونریزی دستگاه گوارش تهتانی در طی یک ماه اخیر
- ۲- یبوست در طی یک ماه اخیر بایا بدون اسهال، درد شکم، و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
- ۳- کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه اخیر

## **عوامل خطر سرطان روده بزرگ:**

- ۱- **افزایش سن:** این سرطان فرایندی زمانبر است واضح است هر چه سن بالاتر برود، زمان بیشتری برای ایجاد این تغییرات وجود دارد و در نتیجه احتمال بروز سرطان بیشتر میشود.
- ۲- **سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ:** وجود سابقه خانوادگی از پولیپ های آدنوماتوز یا سرطان روده بزرگ، خطر سرطان در فرد را بین دو تا شش برابر افزایش می دهد. این افزایش خطر احتمالاً بخاطر ترکیبی از ژن های مشترک و عوامل شیوه زندگی مشترک در میان اعضای خانواده می باشد
- ۳- **بیماری های ارثی:** دو بیماری ارثی پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی (FAP) و سرطان روده غیر پولیپوزیس ارثی (HNPCC) با جهش های ژنتیکی همراهند که خطر بسیاری از سرطان ها را در فرد و خانواده افزایش میدهند.
- ۴- **بیماری التهابی روده (IBD):** شامل کولیت اولسراتیو و بیماری کرون است
- ۵- **سابقه فردی پولیپ های آدنوماتوز:** این ضایعات آدنوم هم نامیده میشوند و پیش زمینه ایجاد سرطان هستند.
- ۶- **فعالیت بدنی ناکافی:** هر میزان فعالیت بدنی میتواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند.
- ۷- **افزایش وزن:** چاقی به ویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب میشود.
- ۸- **الکل:** حتی اگر روزانه یکبار مصرف شود، خطر سرطان روده بزرگ افزایش میابد.
- ۹- **دخانیات:** مواد سرطان زای زیادی در دود سیگار وجود دارند، که ممکن است روده بزرگ را از طریق سیستم گردش خون تحت تاثیر قرار دهند و منجر به جهش های سلولی و سرطان شوند.



۱۰- **گوشت قرمز:** دو مساله در مورد گوشت قرمز میتواند بروز سرطان روده بزرگ را افزایش دهد: الف) مقدار مصرف ب) نحوه پخت آن؛ افرادی که روزانه بیش از ۸۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز مصرف میکنند به میزان سی درصد خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. در مورد نحوه پخت هم، اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم به ویژه در کباب کردن یا همبرگر کردن خطر سرطان بالا میرود.

۱۱- **مصرف کم میوه و سبزیجات:** سبزیجات نقش محافظتی در برابر سرطان ها دارند. سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج، و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که میتواند خطر سرطان را کاهش دهد.

## اصول خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ:

خوشبختانه سرطان روده بزرگ یکی از قابل پیشگیری ترین سرطان هاست بنا براین میتوان با تغییر در شیوه زندگی احتمال سرطان روده بزرگ را کاهش داد. برای کاهش احتمال بروز سرطان روده بزرگ میتوان توصیه های زیر را عملی کرد:

- سیگار نکشیم.

- الکل ننوشیم.

- فعالیت بدنی کافی داشته باشیم. (۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید یا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی متوسط)

- وزن خود را کاهش دهیم ( $BMI < 25$ )

- رژیم غذایی مناسب داشته باشیم.

- علایم هشدار دهنده مانند خونریزی دستگاه گوارش تحتانی، تغییر در عادات اجابت مزاج، و کاهش وزن را بدانیم.

- اگر سابقه خانوادگی داریم به صورت دوره ای ارزیابی کامل تری مثل کولونوسکوپی انجام دهیم.

## درمان

درمان این سرطان معمولاً ابتدا با پرتو درمانی و شیمی درمانی همزمان انجام میشود و سپس جراحی انجام میشود.

## "سرطان پوست"

پوست بزرگترین اندام بدن است و از بدن در برابر گرما، نور خورشید، صدمات، و عفونت ها محافظت میکند. همچنین پوست به کنترل درجه حرارت بدن و به ذخیره نمودن آب، چربی و ویتامین D کمک میکند. سرطان پوست از شایع ترین سرطان های انسان است. این سرطان انواع مختلفی دارد ولی بطور کلی سه نوع آن از بقیه شایع تر هستند: سرطان سلول پایه ای (BCC) سرطان سلول سنگفرشی (SCC) و ملانوم

## عوامل خطرزای سرطان پوست:

۱- اشعه ماوراء بنفش (UV):

اشعه UV از خورشید، لامپهای خورشیدی یا دستگاه های مخصوص برنزه کردن ساطع میشود. هرچه پوست مدت زمان بیشتری در معرض این اشعه قرار گیرد، احتمال بروز سرطان در آن بیشتر می شود. بیشتر سرطانهای پوست بعد از سن ۵۰ سالگی اتفاق می افتند.

• سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر. اما باید توجه کرد که به میزان مناسب نور ملایم خورشید به بدن برسد چرا که در غیر این صورت، با افزایش احتمال کمبود ویتامین D، زمینه ایجاد برخی سرطان ها فراهم می شود.

• در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضدآفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.

۲- جوشگاه (جای زخم قبلی) و سوختگی بر روی پوست

۳- عفونت با انواع خاصی از ویروس پاپیلومای انسانی

۴- تماس طولانی با آرسنیک (اغلب در محیط کار)

۵- التهاب مزمن پوست یا زخم پوست

۶- بیماری یهایی که پوست را نسبت به پرتو خورشید حساس میکنند مانند گزردرما پیگمنتوزوم، آلبینیسم (زالی)

۷- سندروم خال سلول بازال:

یک بیماری نادر که در آن بیماران مستعد به ابتلا به سرطان پوست و اختلالات عضلانی اسکلتی هستند.

۸- پرتو درمانی (رادیوتراپی):

کسانی که تحت رادیوتراپی قرار گرفته اند در معرض ابتلا به سرطان پوست (اغلب چند دهه بعد از اتمام رادیوتراپی) هستند.

۹- تضعیف سیستم ایمنی (دفاعی) بدن (بر اثر دارو و یا بیماری)

۱۰- سابقه شخصی از یک یا چند نوع سرطان

۱۱- سابقه خانوادگی سرطان پوست

۱۲- کراتوز آفتابی (شاخی شدن پوست در اثر آفتاب)

## خال چه زمانی مشکل ساز میشود؟

۱- عدم تقارن      ۲- حاشیه نامنظم      ۳- رنگ      ۴- اندازه      ۵- تحول و تغییر شکل

## راهنمایی هایی برای تشخیص زودرس سرطان پوست:

پوست خود را به طور منظم معاینه کنید. بهتر است پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است چک کنید.

یکی از نقاط رایج تشکیل ملانوم در مردان قسمت پشت بدن، و در زنان قسمت پایینی ساق پا است. با این حال به این محل ها اکتفا نکنید. ماهی یک بار تمام بدن خود را برای یافتن خال یا لکه مشکوک از قسمت سر تا پایین پا بررسی کنید.

پوست سر و گردن را باید برای یافتن خال واریسی نمود.

باید از یک آینه استفاده کرد یا از یکی از اعضای خانواده درخواست نمود که در واریسی این نواحی کمک کند.

مخصوصاً باید درباره خالی که تازه ظاهر شده است بسیار مضمون بود.

میتوانید از خال ها عکس بگیرید تا بتوانید متوجه تغییرات آنها در آینده شوید. اگر نوجوان هستید، باردار هستید یا حوالی یائسگی هستید توجه بیشتری به خال ها و لکه ها داشته باشید چون در این زمان ها تغییرات هورمونی در بدن رخ میدهند.

اگر خال یا لک های در بدن دیده شود که دارای حساسیت غیرطبیعی نسبت به فشار یا لمس داشته، خارش کند، نشت کند، پوسته دار باشد، التیام نیابد یا ناحیه فراتر از خال به رنگ قرمز در آید یا متورم شود، باید بررسی شود

### **درمان:**

درمان به طور کلی توسط عمل جراحی با برداشتن توده صورت می گیرد اما ممکن است با پرتودرمانی و یا مصرف داروهای موضعی مانند فلوروراسیل هم صورت گیرد گرچه این شیوه کمتر رواج دارد.

## **"سرطان معده"**

به زمانی گفته می شود که سلول های سرطان روی پوشش داخلی معده ایجاد می شوند.

### **نشانه های اولیه این بیماری شامل مواردی از قبیل:**

سوزش معده، درد ناحیه بالای شکم، تهوع و بی اشتها می شود. نشانه های بعدی عبارتند از موارد همچون: کاهش وزن، زردی پوست، استفراغ، مشکل بلع غذا و مشاهده خون در مدفوع به همراه نشانه های دیگر.

این نوع از سرطان ممکن است گسترش یابد و از معده به دیگر اعضای بدن، به خصوص کبد، ریه ها، استخوان ها، دیواره شکم و گره های لنفاوی سرایت کند.

**معمول ترین عامل این بیماری عفونت به وسیله باکتری هلیکوباکتر پیلوری است** که دلیل بیش از ۶۰

درصد از موارد ابتلای بیماری می باشد دیگر عوامل معمول این بیماری مواردی همچون خوردن ترشی سبزیجات و سیگار کشیدن است. حدود ده درصد از این بیماری در خانواده ها ایجاد می شود و بین یک تا سه درصد از موارد به دلیل سندرم های ژنتیکی به ارث رسیده از والدین شخص مانند سرطان معده منتشر شده از وراثت به وجود می آیند

در بسیاری از موارد، سرطان معده طی چندین مرحله، در طول چندین سال پیشرفت می کند. تشخیص این بیماری معمولاً به وسیله بافت برداری هنگام آندوسکوپی انجام می شود. معمولاً در ادامه تصویربرداری پزشکی صورت می گیرد تا مشخص شود که آیا بیماری به بخش های دیگر بدن سرایت کرده است

بین وجود هلیکوباکتر پیلوری و استعداد ابتلاء فرد به سرطان معده است رابطه مستقیم وجود دارد، حال آنکه افزایش اسید معده، استعمال دخانیات، مصرف غذاهای نمک سود شده و دودی، افزایش مصرف غذاهای سرخ کردنی همگی از عوامل پرخطر برای ابتلاء به سرطان معده هستند.

آندوسکوپی و رادیوگرافی معده از راه‌های تشخیص سرطان معده هستند. در زخم‌های معده احتمال سرطانی شدن وجود دارد از این رو چنانچه زخم معده ای پس از ۳ ماه دارو درمانی به درمان پاسخ ندهد اندیکاسیونی برای جراحی معده است.

افراد با کوچکترین علامت در تغییر وضعیت مزاج، دفع، بی‌اشتهایی، تهوع و کاهش وزن باید برای بررسی‌های بیشتر به پزشک متخصص مراجعه کنند

### عوامل خطرزای سرطان معده :

- **سن:** بسیاری از اشخاص مبتلا به این بیماری ۷۲ سال یا بیش تر از آن سن دارند.
- **جنسیت:** در مردها بیش تر از زن‌ها احتمال ابتلا به سرطان معده وجود دارد.
- **نژاد:** سرطان معده در آسیایی‌ها، جزیره نشین‌های اقیانوس آرام، اسپانیایی‌ها و آمریکایی‌های آفریقایی تبار شایع تر از آمریکایی‌های سفیدپوست غیراسپانیایی است.
- **رژیم غذایی:** مطالعات نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی‌شان پر از غذاهای دودی، شور یا ترشی انداخته شده باشد، ممکن است در معرض خطر مضاعف ابتلا به سرطان معده باشند. از سوی دیگر خوردن میوه و سبزی‌های تازه محافظی در برابر این بیماری است.
- **عفونت هلیکوباکتر پیلوری:** اچ. پیلوری نوعی باکتری است که عموماً در معده زندگی می‌کند. عفونت اچ. پیلوری خطر التهاب معده و زخم معده و همچنین خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد اما تنها تعداد کمی از کسانی که دارای عفونت معده هستند به سرطان آن مبتلا می‌شوند. اگر چه عفونت، خطر را افزایش می‌دهد، اما سرطان، مسری نیست. سرطان معده از بیمار به دیگران قابل انتقال نیست.
- **کشیدن سیگار:** احتمال ابتلای سیگاری‌ها به سرطان بیش تر از آنهاست که سیگار نمی‌کشند.
- **مشکلات خاص سلامت:** شرایطی که باعث ایجاد التهاب یا دیگر مشکلات در معده می‌شود، خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.

### هفت علائم بیماری سرطان، رایج ترین علائم عبارتند از:

- سرطان معده در ابتدا علائم مشخصی را نشان نمی‌دهد.
- احساس ناراحتی در ناحیه معده.
- احساس سیری یا نفخ پس از یک وعده غذایی کوچک.
- حالت تهوع و استفراغ.
- کاهش وزن.

اغلب این علائم دلیل قطعی ابتلا به سرطان نیست، و مشکلات دیگری مانند زخم معده یا عفونت می توانند علائم مشابهی ایجاد کنند. هرکس با چنین علائمی باید به پزشک خود اطلاع دهد به گونه ای که بیماری تا آنجا که ممکن است سریع تر کشف و درمان شود.

### تشخیص

اگر علامتی از سرطان معده در خودتان دیدید، پزشکتان باید بگوید که این علامت واقعاً به علت سرطان است یا دلیل دیگری دارد. ممکن است او شما را به یک متخصص گوارش ارجاع دهد، پزشکی که تخصص در تشخیص و درمان بیماری های جهاز هاضمه دارد.

پزشک از سابقه بیماری های خانوادگی و فردیتان می پرسد.

**ممکن است آزمایش خون یا دیگر تست های آزمایشگاهی را توصیه کند و یا انجام آزمایش های زیر را تجویز کند:**

• **معاینه فیزیکی:** پزشک برای آزمایش تغییر سطح مایعات، ورم و دیگر تغییرات، شکم شما را معاینه و همچنین برای بررسی تورم غدد لنفاوی آن را لمس می کند. پوست و چشم های شما را نیز برای بررسی زردی، مورد ملاحظه قرار می دهد.

**پزشک عکس برداری از مری و معده شما را با استفاده از (Upper GI Series) اشعه ایکس**

**تجویز می کند:** تصاویر پس از اینکه شما مقدار معینی محلول باریوم نوشیدید، انجام می شود. این محلول باعث می شود معده تان در تصاویر بهتر دیده شود.

• **آندوسکوپی:** پزشک برای دیدن درون معده شما از یک لوله نازک (آندوسکوپ) استفاده می کند. اول گوی شما را با استفاده از یک اسپری بی حس کننده، بی حس می کند. همچنین برای کمک به آرام شدن شما، به شما دارو می دهد. لوله از دهان و مری شما عبور داده می شود تا به معده تان برسد.

• **نمونه برداری:** پزشک برای برداشتن بافت از معده از آندوسکوپ استفاده می کند، و آسیب شناس آن بافت را برای یافتن سلول های سرطانی زیر میکروسکوپ بررسی می کند. نمونه برداری، تنها راه مطمئن تشخیص وجود سلول های سرطانی است.

### مراحل سرطان معده به شرح زیر است:

**مرحله صفر:** سرطان فقط در لایه داخلی معده یافت می شود و این مرحله کارسینومای درجا خوانده می شود (Carcinoma In.Situ).

### مرحله یک (I) یکی از موارد زیر است:

سلول های سرطانی (Submucosa) تومور فقط به پرده زیر مخاطی حمله کرده است ممکن است در ۶ غده لنفاوی یافت شوند.

سلول های سرطانی به غدد لنفاوی یا دیگر اندام ها نفوذ نکرده است • یا اینکه تومور به لایه ماهیچه ای حمله کرده است.

### **مرحله دو یکی از موارد زیر است (II) :**

سلول های سرطانی به ۷ تا ۱۵ غده لنفاوی سرایت کرده اند.  
تومور، فقط پرده زیر مخاطی را مورد حمله قرار داده است. سلول های تومور سرطانی، لایه ماهیچه ای یا به ۱ الی ۶ غده لنفاوی رسوخ کرده اند.  
• تومور، به لایه خارجی معده نفوذ کرده است، ولی سلول های سرطانی در غدد لنفاوی یا اندام های دیگر منتشر نشده اند.

### **مرحله سه یکی از موارد زیر است (III) :**

سلول های سرطانی تومور، در لایه ماهیچه ای یا به ۷ الی ۱۵ غده لنفاوی سرایت کرده اند.  
• تومور، به لایه خارجی نفوذ کرده است. سلول های سرطانی در ۱ تا ۱۵ غده لنفاوی منتشر شده اند.  
• تومور، به اندام های مجاور مانند کبد یا طحال حمله کرده است. سلول های سرطانی به غدد لنفاوی یا اندام های دورتر سرایت نکرده است.

### **مرحله چهار یکی از حالت های زیر است (IV) :**

• سلول های سرطانی در بیش از ۱۵ غده لنفاوی منتشر شده اند.  
• تومور به اندام های اطراف و حداقل یک غده لنفاوی رسوخ کرده است.  
• سلول های سرطانی به اندام های دورتر سرایت کرده اند.  
**سرطان عودکننده:** سرطانی است که پس از یک دوره زمانی، عود می کند در حالی که نمی توان آن را کشف کرد. این سرطان ممکن است در معده یا بخش دیگری از بدن بازگردد.

### **درمان:**

بسیاری از کسانی که مبتلا به سرطان معده اند، مایلند نقش فعالی در تصمیم گیری راجع به مراقبت های درمانیشان داشته باشند. علاقه به یادگیری همه چیزهایی که می توانید درباره بیماریتان بدانید و همه حق انتخاب هایی که برای درمان دارید، طبیعی است. با این حال شوک و استرس پس از اطلاع از بیماری، اندیشیدن به همه چیزهایی که شما می خواهید از پزشکتان بپرسید را دشوار می کند. بنابراین اگر قبلا موارد مورد پرسش خود را تهیه کنید، سودمند خواهد بود.

برای به یادآوردن آنچه پزشک می گوید، می توانید یادداشت بردارید و یا در صورت موافقت پزشک حرف های او را ضبط کنید.

درمان سرطان معده ممکن است شامل عمل جراحی، شیمی درمانی یا پرتودرمانی باشد. بسیاری از بیماران از بیش از یک نوع درمان استفاده می کنند