

## معده:

معده بخشی از دستگاه گوارش است که در قسمت بالای شکم واقع شده است، از بالا به مری و از پایین به روده کوچک منتهی می شود. ورود غذا به معده باعث ایجاد حرکات موجی در عضلات دیواره معده می شود که در نهایت نتیجه عملکرد آن هضم مواد غذایی خورده شده و دفع مواد زاید از بدن می باشد.

## سرطان معده:

سرطان معده یکی از سرطان های شایع در کشور ما می باشد که اگر زود تشخیص داده شود بطور کامل قابل علاج است و برعکس زمانی که دیر تشخیص داده شود ممکن است از معده فراتر رفته و حتی اعضای دیگر بدن را درگیر کند.

## علل ایجاد سرطان معده:

- عفونت با هلیکوباکتر پیلوری
- نیتريت و نیتريت موجود در گوشت خام
- مصرف غذاهای آماده و فست فودها
- کمبود ویتامین ها خصوصاً A و C در رژیم غذایی
- رژیم غذایی مشتمل بر غذاهای دودی، گوشت و ماهی نمک سود، ترشی جات، کنسروها
- سیگار
- الکل
- چاقی
- جنس مذکر (میزان ابتلا در مردان ۲ برابر زنان)
- افزایش سن
- سابقه فامیلی سرطان معده
- سابقه جراحی قبلی معده
- گروه خونی A

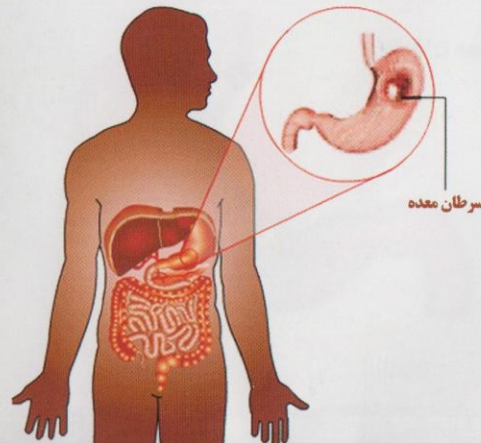
## هلیکوباکتر پیلوری و سرطان معده:

هلیکوباکتر پیلوری میکروبی است که در انتهای معده زندگی می کند و در ایجاد زخم ها و التهابات معده ای، زخم اثنی عشر، سوءهاضمه و بروز برخی از سرطان های دستگاه گوارشی از جمله سرطان معده تأثیر دارد.

هلیکوباکتر پیلوری از طریق غذا یا آب آلوده و تماس با محتویات معده افراد آلوده از فردی به فرد دیگر انتقال می یابد. این میکروب در همه افراد ایجاد سرطان نمی کند و ممکن است حدود ۱۵ درصد از بیماران که عفونت درازمدت دارند دچار یک یا چندین عارضه شوند.

## نیتريت ها و نیتريت ها و سرطان معده:

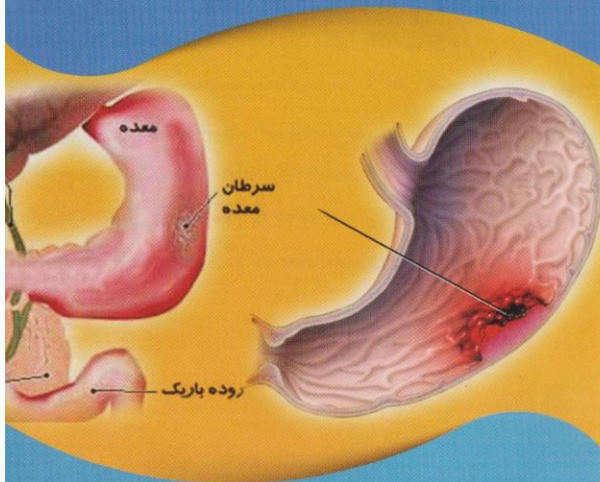
نیتريت ها و نیتريت ها ترکیباتی هستند که به منظور جلوگیری از فساد گوشت، به سوسیس و کالباس و گوشت های کنسرو شده اضافه می شوند. این مواد با ترکیب شدن با اجزای تشکیل دهنده گوشت به سوسیس و کالباس رنگ صورتی و عطر و بوی مطبوعی می بخشد اما با وارد شدن این مواد به بدن ترکیباتی به نام نیتروزآمین تولید می شود که می تواند باعث ایجاد سرطان در بدن شود.



## علائم هشدار دهنده در سرطان معده:

- سوءهاضمه یا سوزش سردل
- کاهش اشتها
- خونریزی بصورت استفراغ یا خون در مدفوع
- علائم کم خونی مانند سرگیجه، کم حوصلگی، کم رمقی
- کاهش وزن
- تهوع و استفراغ
- درد شکم و سیری زودرس

(در صورت بروز این علائم به پزشکان متخصص گوارش یا داخلی مراجعه نمایید)



۱) گرفتن شرح حال وجود یا عدم وجود سابقه سرطان

معهده در فامیل

۲) تست خون مخفی در مدفوع

۳) گرفتن رادیوگرافی

۴) آندوسکوپی

### درمان:

درمان بیماران براساس وضعیت بیمار، اندازه توده و محل آن و میزان تهاجم به بافت اطراف و مرحله بیماری صورت می گیرد که شامل جراحی، شیمی درمانی، شیمی اشعه درمانی و درمان بیولوژیک می باشد.

بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان دچار کاهش اشتها می شوند و تهوع، استفراغ و همچنین عمل جراحی باعث سیری زودرس آنها می شود ولی تغذیه مناسب در این بیماران برای بازسازی بافت جدید ضروری است. دریافت یک رژیم مناسب که بتواند پروتئین کافی را برای این بیماران تأمین کند از طریق مشاوره تغذیه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

### راههای پیشگیری:

عدم مصرف سیگار و قلیان

انجام فعالیت ورزشی منظم (انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش)

استفاده از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات (حداقل روزانه ۵ واحد)

کاهش مصرف غذاهای کنسرو و کمپوت شده

به حداقل رساندن مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی

استفاده از گوشت های کم چربی

استفاده بیشتر از گوشت های سفید مثل ماهی و مرغ

پرهیز از مصرف غذاهای پرنمک، شوریجات و ترشیجات

استفاده از یخچال برای نگهداری مواد غذایی

استفاده از آب شرب بهداشتی

سرطان معده

