



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خودمراقبتی در

سرطان معده



گروه هدف:
بیماران

مرداد ۱۳۹۶

بیمارستان امام حسن (ع) - بجنورد

شماره تماس: ۰۵۸۳۱۵۱

پیشگیری از ابتلا به سرطان معده :

۱. ترشی و نمک را به اندازه مصرف کنید . متاسفانه عادات غذایی ایرانی ها مصرف غذا های شور و ترشیجات است که اینها ، عوامل خطر ثابت شده برای ابتلا به سرطان معده هستند .
۲. سیگار نکشید .
۳. رژیم های غذایی شامل غذاهای دودی ، گوشتی و نمک اندود را کمتر مصرف کنید .
۴. علایم سوء هاضمه ای را که بیش از چند روز طول بکشد را جدی بگیرید .
۵. در صورت لزوم ، آزمایش های سالانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده است را انجام دهید (تست خون مخفی در مدفوع پس از ۵۰ سالگی ، سالی یکبار)
۶. استفاده از ماهی و خوردن بیشتر میوه و سبزیجات
۷. گوشت قرمز را به اندازه مصرف کنید . استفاده زیاد از گوشت قرمز ، ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد ، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته شود .
۸. مصرف نمک و غذاهای سرخ کرده را بسیار کم کنید و برای پخت غذا از روش هایی نظیر بخار پز کردن استفاده کنید .
۹. از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان نظیر کلم بروکلی ، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنید .
۱۰. مصرف پیاز و سیر ، خطر سرطان معده را کاهش می دهد .



غذا را آهسته خورده و به خوبی بجوید .
* از مواد غذایی با پروتئین بالا (تخ مرغ ، گوشت ، مرغ ، ماهی ، حبوبات ، پنیر) و چربی متوسط استفاده کنید .
* غذاهای پر فیبر بخورید : نان گندم ، ماکارونی سبوس دار ، میوه و سبزی تازه ، انواع لوبیا، غلات سبوس دار
* اگر در زمان مصرف غذاهای خیلی شیرین (انواع شیرینی ها ، آبنبات ، شکلات ، آمبیوه ، ژله ، شربت)دچار تهوع ، استفراغ و یا اسهال می شوید ، از خوردن این مواد خودداری کرده و یا خوردن آنها را محدود کنید . در زمان غذا خوردن ، آب و یا مایعات نخورید و خوردن آنها تا یک ساعت بعد غذا عقب بیندازید .

* در حین غذا خوردن صاف بنشینید و بعد از هر وعده غذایی حداقل ۲ ساعت در وضعیت نشسته قرار گیرید .

۲. سوءهضم چربی

* که به صورت وجود چربی در مدفوع خود را نشان می دهد .
راه حل : رعایت رژیم کم چرب ، مصرف ویتامین های محلول در چربی (ویتامین آ ، دی ، ای ، کا)
۳. عدم تحمل لاکتوز

* علایم آن به صورت گرفتگی و درد شکم ، آروق ، اسهال ، نفخ می باشد
راه حل : از شیر کم لاکتوز و شیر سویا استفاده کنید .

۴. کم خونی

* به دنبال این عمل کمبود ویتامین ب۱۲ و فقر آهن رخ می دهد

راه حل: طبق دستور پزشک معالج آمپول یا قرص ویتامین ب ۱۲ مصرف کنید

* حدود ۶-۴ ماه باید درمان با آهن خوراکی انجام شود .

* قرص های حاوی آهن و غذا های حاوی آهن را برای جذب بهتر همراه ویتامین سی (مرکبات ، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید و یک ساعت قبل و بعد از خوردن مواد حاوی آهن از مصرف چای و قهوه خودداری کنید .

۵. کمبود کلسیم

* مراقب پوکی استخوان باشید

راه حل : استفاده از کپسول کلسیم و ویتامین دی
استفاده از لبنیات و سبزیجات خانواده کلم

سرطان معده :

سرطان معده دومین علت مرگ ناشی از سرطانها می باشد که سالانه جان یک میلیون نفر را در سراسر جهان میگیرد و در افراد بالای ۴۰ سال شایع تر است. همچنین شیوع آن در مردان ۲ برابر زنان میباشد. مهمترین علت مرگ و میر ناشی از سرطان معده این است که اغلب دیر تشخیص داده می شود.

معده چیست ؟

معده کیسه ای عضلانی و بخشی از لوله گوارش می باشد که حدود ۳۰ سانتیمتر طول و ۱۵ سانتیمتر عرض دارد و به طور مایل در قسمت بالا و چپ حفره شکم قرار گرفته دارای قابلیت تغییرات وسیع در اندازه و شکل خود می باشد.

وظیفه معده دریافت و نگهداری مواد غذایی خورده شده و کمک به هضم آنها می باشد. معده غذا را به صورت نیمه مایع در می آورد و آنرا برای هضم و جذب کامل تر به روده باریک وارد می نماید.

معده از سه لایه ساخته شده : لایه خارجی ، لایه میانی که عضلانی است ، لایه داخلی که شامل تعداد زیادی غده می باشد که این غده ها اسید و شیره معده را ترشح می کنند . سرطان معده ناشی از رشد بیش از حد سلول های غیر طبیعی در معده است . این سرطان از دسته سرطان هایی است که طی سالیان و به آرامی رشد می کند و معمولا قبل از اینکه سرطان به معنای واقعی ایجاد شود تغییراتی در لایه های آن ایجاد می شود و متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی دیده نمی شود و شاید به همین دلیل سرطان معده در مراحل ابتدایی تشخیص داده نمی شود .

در تمامی موارد سرطان از لایه داخلی دیواره معده سرچشمه می گیرد.

عوامل خطر زا در ایجاد سرطان معده چیست ؟

• غذاهای دودی و نمک سود شده (ماهی دودی ، ماهی شور ، غذاهایی که برای نگهداریشان ، آنها را دودی یا نمک سود می کنند)

• افزایش مصرف غذاهای سرخ کردنی

• استفاده از مواد غذایی حاوی نیتريت (نیتريت یک ماده نگه دارنده است که در تهیه فست فود ها مثل سوسیس و کالباس استفاده می شود

• رژیمي که میوه و سبزیجات در آن کم باشد .

• خوردن آجیل و حبوبات مانده و نان های کپک زده

• سابقه خانوادگی سرطان معده (مادر ، پدر ، خواهر ، برادر)

• عفونت هلیکوباکتر پیلوری (نوعی باکتری است که می تواند در معده زنده بماند و رشد کند . این باکتری می تواند

سبب عفونت ، زخم و التهاب معده در انسان گردد از فرد مبتلا به دیگران قابل انتقال است . این میکروب ارتباط نزدیکی با بهداشت مواد غذایی دارد . بنابراین غذاهایی که

بیرون از یخچال نگه داری می شوند را مصرف نکنید)

• التهاب طولانی مدت معده (گاستریت)

• کم خونی شدید (فقر ویتامین ب ۱۲)

• سیگار کشیدن

• گروه خونی A (این بیماری در افراد با گروه خونی A شایع تر است)

• مصرف دراز مدت داروهای مثل سایمتیدین و رانیتیدین که ترشح اسید معده را کم می کنند.

علائم و نشانه های بیماری سرطان معده چیست ؟

علائم و نشانه های اولیه سرطان معده گول زنده است و مشابه ناراحتی های گوارشی مانند درد ، نفخ ، سنگینی سر

دل که اگر این علائم در عرض چند هفته بهبود نیافت و مرتباً تکرار شوند باید با پزشک مشورت کرد .

به طور کلی علائم شامل: خستگی، سوزش سر دل ، سوء هاضمه ، تهوع ، درد معده ، بی اشتهايي ، احساس پری بعد از خوردن ، کاهش وزن غیر منتظره ، وجود خون در مدفوع و مدفوع سیاه رنگ و اسفراغ خونی می باشد .

سرطان معده چگونه تشخیص داده می شود ؟

علائم و نشانه هایی که بیمار بیان میکند

آندوسکوپی

بیوپسی (نمونه برداری از مخاط معده)

رادیوگرافی با ماده حاجب(در کسانی که تحمل آندوسکوپی را ندارند)

سی تی اسکن

درمان سرطان معده چیست ؟

جراحی (برداشتن قسمتی از معده و یا تمام معده)

شیمی درمانی

رادیو تراپی(معمولا روشی تسکینی برای کاهش درد در این بیماران می باشد)

باید توجه داشت که هیچکس نمی تواند میزان بهبودی و پاسخ هر فرد را در درمان به طور دقیق پیش بینی کند چرا که نوع سرطان و نحوه پاسخ بدن به درمان ، از یک فرد به فرد دیگر

میتواند متفاوت باشد .

دراین بین حالات روحی و روانی مناسب می تواند در روند درمان بسیار موثر باشد .

مراقبت های لازم پس از عمل جراحی برداشتن

معده :

مشکلات شایع پس از عمل :

۱. سندروم دامپینگ : در بیماران جراحی شده به دلیل حذف معده اکثر بیماران در ابتدا ، ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از صرف غذا احساس نا خوشایندی را تجربه می کنند که به صورت نفخ ، گرفتگی و درد شکم و اسهال به همراه ضعف و تعریق و تپش قلب می باشد (با آن سندروم دامپینگ گفته می شود) که معمولا به تدریج و با رعایت نکات زیر برطرف می شود:

در طی روز ۷-۶ وعده غذا در حجم کم مصرف کنید .صبحانه ، میان وعده ،ناهار ، میان وعده ،عصرانه ،شام ۰۰