

تمام چیزی که نیاز است راجع به سرطان معده بدانید.

هر ساله ماه نوامبر (10 آبان تا 10 آذر) به عنوان ماه آگاهی‌رسانی درباره سرطان‌های معده، پانکراس و ریه انتخاب شده است. سرطان معده پنجمین سرطان شایع در جهان (1.1 میلیون نفر در هر سال) و چهارمین سرطان منجر به مرگ (800 هزار نفر در سال) می‌باشد. این بیماری در ایران شایعترین علت سرطان و مرگ ناشی از آن در میان مردان است. شناخت ریسک فاکتورها، ضرورت تشخیص زودهنگام و تأثیر متعاقب آن بر برنامه درمانی، از اهداف اصلی کمپین‌ها و فعالیت‌های آگاهی‌رسانی است.



روبان به رنگ اسطوخودوس، نماد آگاهی‌رسانی درباره سرطان معده است.

کلیات:

معده عضوی به شکل L بوده که در قسمت فوقانی فضای شکمی قرار گرفته است. یک لوله عضلانی توخالی به نام مری، غذا را از دهان به معده منتقل می‌کند. غذایی که به طور کامل هضم نشده از معده خارج شده و وارد روده کوچک و سپس روده بزرگ می‌شود. بسته به محل شروع تکثیر سلول‌های سرطانی، سرطان معده می‌تواند انواع مختلفی داشته باشد.

علل بروز سرطان معده:

متخصصان بر این باورند که اکثر موارد سرطان معده زمانی شروع می‌شوند که سلول‌های پوشش داخلی معده آسیب ببینند. به عنوان مثال، مصرف زیاد نمک، بیماری رفلاکس اسید معده مزمن و عفونت در معده می‌توانند از عوامل ایجاد آسیب به این پوشش داخلی باشند. آسیب سلولی، منجر به ایجاد تغییراتی در DNA سلول‌ها شده که می‌تواند باعث رشد غیرطبیعی و غیرقابل کنترل در سلول‌ها شده و ایجاد تومور نماید. این تومور می‌تواند به عمق لایه‌های معده نفوذ کرده و یا به قسمت‌های مختلف بدن گسترش یابد. هنگامی که سرطان به سایر اندام‌های بدن گسترش می‌یابد، متاستاز رخ داده است.

علل ایجاد سرطان معده

<p>مصرف زیاد نمک و غذاهای شور</p>	
<p>بیماری رفلاکس اسید مزمن</p>	
<p>وجود عفونت در داخل معده</p>	

ریسک فاکتورهای ابتلا:

ریسک فاکتور، هر عاملی است که شانس ابتلا به یک بیماری مانند سرطان را افزایش دهد. سرطانهای مختلف ریسک فاکتورهای متفاوتی دارند. برخی از عوامل مانند مصرف سیگار را می توان تغییر داد اما موارد دیگر، مانند سن یا سابقه خانوادگی فرد، قابل تغییر نیستند. دانشمندان چندین ریسک فاکتور را که احتمال ابتلای فرد به سرطان معده را افزایش می دهند، شناسایی کرده اند:

- **جنسیت:** احتمال بروز سرطان معده در مردان از زنان بیشتر است.
- **سن:** سرطان معده ممکن است در افراد جوان تر اتفاق بیفتد، اما با افزایش سن ، خطر ابتلا افزایش می یابد. اکثر افرادی که به سرطان معده مبتلا می شوند معمولاً در دهه 60، 70 یا 80 سالگی هستند.
- **عفونت هلیکوباکتر پیلوری:** به نظر می رسد عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری یکی از عوامل اصلی سرطان معده باشد. ابتلای طولانی مدت با این باکتری موجب تغییرات پیش سرطانی در سلول های معده شده و ممکن است در نهایت به بدخیمی منجر شود.
- **چاقی / داشتن اضافه وزن:** اضافه وزن یا چاقی با افزایش خطر ابتلا به سرطان های کاردیا (قسمت فوقانی معده در نزدیکی مری) مرتبط است.

- **رژیم غذایی:** خطر ابتلا به سرطان معده در افرادی که رژیم غذایی آنها شامل مقادیر زیادی از غذاهای حفظ شده با نمک (مانند ماهی شور) و یا ترشیجات است، افزایش می‌یابد. همچنین مصرف کم و یا عدم مصرف میوه احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.
- **مصرف سیگار و الکل:** این سرطان در بین افراد سیگاری و کسانی که بیش از حد الکل مصرف می‌کنند، شایعتر است.
- **سابقه فامیلی:** افرادی که دارای بستگان درجه یک (والدین، خواهر و برادر یا فرزندان) هستند که سرطان معده داشته‌اند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. با این حال، اکثر افرادی که به سرطان معده مبتلا می‌شوند، سابقه خانوادگی ندارند.
- **افراد دارای گروه خونی A:** مطالعات نشان داده‌اند که افراد دارای گروه خونی A به دلیل پایین‌تر بودن سطح پاسخ ایمنی به هلیکوباکتر پیلوری، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان معده هستند.

ریسک فاکتورهای ابتلا به سرطان معده

ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری 

مصرف سیگار 

رژیم غذایی ناسالم و عدم مصرف میوه و سبزیجات 

سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان معده 

افراد دارای گروه خونی A 

علائم و نشانه‌های بیماری:

علائم این بیماری را می‌توان بر اساس میزان پیشرفت آن دسته‌بندی نمود:

1- در مراحل ابتدایی بیماری:

علائم تجربه شده در مراحل اولیه سرطان معده شامل:

*سوء هاضمه

*ناراحتی و درد معده

*نفخ

*از دست دادن اشتها

*سوزش معده

*حالت تهوع

علائم سرطان معده در مراحل ابتدایی

	
حالت تهوع	سوزش معده
	
احساس نفخ	از دست دادن اشتها
	
ناراحتی و درد معده	سوء هاضمه

2- در مراحل پیشرفته بیماری:

علائم و نشانه‌ها در مراحل پیشرفته سرطان معده شامل:

* آسیت (تجمع مایع در فضای شکمی)

* مشکل در بلع

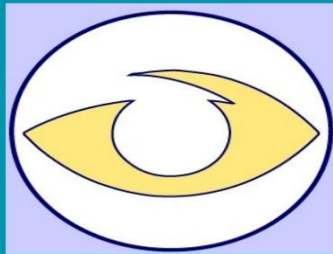
* زردی

* کاهش وزن

* وجود خون در مدفوع

* استفراغ

علائم سرطان معده در مراحل پیشرفته



زردی



استفراغ



وجود خون در مدفوع



کاهش وزن



آسیت (تجمع مایع در فضای شکمی)



مشکل در بلع

پیشگیری:

هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از سرطان معده وجود ندارد، اما اقداماتی وجود دارند که می‌توانند موجب کاهش شانس ابتلا و همچنین تشخیص زودهنگام آن شوند:

- 1- مقدار میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- 2- مقدار غذای شور مصرفی خود را کاهش دهید.
- 3- در صورت ابتلا به عفونت هلیکوباکتری پیلوری، درباره گزینه‌های درمان آن با پزشک خود مشورت کنید.
- 4- سیگار را ترک کنید.
- 5- فعالیت فیزیکی داشته باشید و وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید. خود را عادت دهید تا بعد از صرف غذا چند دقیقه پیاده‌روی کنید.
- 6- تست‌های غربالگری مانند تشخیص عفونت هلیکوباکتری پیلوری، سطح سرمی پپسینوژن و اندوسکوپی (به خصوص در صورت داشتن ریسک فاکتورها) را با صلاح‌دید پزشک خود انجام دهید.

اقدامات پیشگیرانه

	
انجام تست‌های غربالگری	افزایش مصرف میوه و سبزیجات
	
کاهش مصرف نمک	ترک سیگار

تشخیص:

سرطان معده معمولاً زمانی تشخیص داده می‌شود که بیمار به دلیل بروز علائم بالینی به پزشک مراجعه می‌کند. در صورت مشکوک بودن به سرطان معده، انجام معاینات و آزمایشات تاییدی جهت اطمینان از تشخیص ضروری است. اگر وجود بیماری سرطان محرز شود، ممکن است آزمایشات دیگری برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آن مورد نیاز باشد.

تست‌های تشخیصی معمولاً شامل موارد زیر هستند:

1- معاینه فیزیکی و گرفتن تاریخچه سلامت

2- آزمایشات خون

3- اندوسکوپی فوقانی

4- تست بلع باریوم

5- سی تی اسکن

6- انجام بیوپسی (نمونه‌برداری از بافت)



نرخ بقای نسبی 5 ساله:

نرخ بقای نسبی 5 ساله برای تمامی سرطان‌ها محاسبه شده است. میزان بقا، می‌تواند به شما این ایده را بدهد که چند درصد از افراد مبتلا به یک نوع و مرحله از سرطان تا مدت معینی (معمولاً 5 سال) پس از تشخیص به زندگی ادامه می‌دهند. این اعداد نمی‌توانند میزان زمان باقی‌مانده برای بیمار را بصورت دقیق مشخص کنند، اما در درک بهتر از احتمال موفقیت درمان بسیار کمک‌کننده هستند. میزان بقا بصورت تخمینی بوده و بر اساس نتایج قبلی تعداد زیادی از بیمارانی که سرطان خاصی را داشته‌اند، محاسبه می‌شود. این اعداد نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که در مورد هر بیمار خاص سرطان چه روندی را طی می‌کند.

در سرطان معده، نرخ بقای نسبی 5 ساله با در نظر گرفتن زمان تشخیص بیماری، میزان پیشرفت آن و سایر عوامل بین 70٪ (در مراحل ابتدایی) تا 6٪ (نوع پیشرفته و همراه با متاستاز) متغیر است.

بخاطر داشته باشید که افرادی که اکنون مبتلا به سرطان معده تشخیص داده می‌شوند، احتمالاً چشم‌انداز بهتری نسبت به این آمار و ارقام دارند. درمان‌های سرطان با گذشت زمان بهبود می‌یابند و این اعداد بر اساس بیمارانی است که حداقل پنج سال زودتر تشخیص داده شده و تحت درمان قرار گرفته‌اند.

درمان:

در صورت تایید تشخیص سرطان معده، پزشک با توجه به شرایط بالینی هر بیمار برنامه درمان مشخصی را طرح‌ریزی می‌کند. این برنامه ممکن است شامل یک و یا چند مورد از گزینه‌های زیر باشد:

1- جراحی: اگر سرطان به سایر قسمت‌های بدن سرایت نکرده باشد و امکان انجام عمل جراحی وجود داشته باشد، جراحی (اغلب همراه با سایر درمان‌ها) بهترین فرصت را در جهت درمان سرطان ارائه می‌دهد.

2- شیمی‌درمانی: در فرایند شیمی‌درمانی از داروهای ضد سرطانی استفاده می‌شود که به صورت تزریقی یا خوراکی تجویز می‌گردند. این داروها وارد جریان خون شده و به تمامی نواحی بدن منتقل می‌شوند. به همین دلیل این روش درمانی برای بیمارانی که سرطان در آنها به اندام‌هایی فراتر از ارگان اولیه رسیده است، مفید خواهد بود.

3- رادیوتراپی: پرتودرمانی، از پرتوها یا ذرات پر انرژی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی در قسمت خاصی از بدن استفاده می‌کند. این درمان ممکن است هم‌زمان با شیمی‌درمانی و یا پیش از انجام جراحی انجام شود.

4- ایمونوتراپی: استفاده از داروها برای کمک به سیستم ایمنی بیمار جهت شناسایی موثرتر سلول‌های سرطانی و از بین بردن آنها ایمونوتراپی نام دارد.

5- دارودرمانی هدفمند: با پیشرفت‌های علم پزشکی، محققان در مورد تغییراتی که در سلول‌ها منجر به سرطان می‌شوند اطلاعات جدیدی به دست می‌آورند. این امر موجب تولید داروهای موثرتری شده است که به طور خاص این تغییرات را مورد هدف قرار می‌دهند. مکانیزم عمل داروهای هدفمند از داروهای استاندارد شیمی‌درمانی متفاوت بوده و اغلب عوارض جانبی متفاوتی دارند.

درمان

	
شیمی‌درمانی	جراحی
	
دارودرمانی هدفمند	ایمونوتراپی
	
رادیوتراپی	

منابع:

1-<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stomach-cancer/symptoms-causes/syc-20352438>

2-<https://www.cancer.org.au/cancer-information/types-of-cancer/stomach-cancer/2023>

3-<https://www.cancer.gov/types/stomach/2023>

4-Epidemiology of stomach cancer/Milena Ilic, Irena Ilic/WJG/2022/DOI:
10.3748/wjg.v28.i12.1187

5-<https://digestivecancers.eu/gastric-cancer-awareness-month-2023/>