



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایلان

پادشاهان ایلان...

سرطان معده



- در رژیم غذایی خود غلات کامل را حتماً قرار دهید، غلات کامل منبع خوبی برای کربوهیدرات و فیبر هستند، این دو ماده به حفظ انرژی و توان بدنی شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد. مواد غذایی سرشار از غلات کامل شامل: بلغور جو دوسر، نان سبوس دار، برنج قهوه ای، پاستا - در طول روز انواع مختلفی از میوه ها و سبزیجات را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

قابل توجه مددجویان محترم :
واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.
با سپاس

تهیه و تنظیم: واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: نصیری زیبا، فریبا - درسنامه پرستاری

داخلی - جراحی برونر سودارث (گوارش)

۲۰۱۴، جلد ۹ - نشر جامعه نگر

درمان سرطان معده

جراحی رایج ترین درمان برای همه مراحل سرطان معده بوده، به صورت برداشت نسبی یا کامل معده انجام می شود. بعد از عمل جراحی معده چون کل یا قسمتی از معده برداشته می شود غذا یا مایعات به سرعت وارد روده باریک می شود و باعث دل درد اسهال و تهوع می شود. این مشکل با کاهش حجم مواد غذایی در هر وعده و کم کردن غذا های خیلی شیرین مثل کیک، شکلات، نوشابه های گاز دار و آبمیوه های صنعتی تا حد زیادی قابل پیشگیری است. شیمی درمانی، اشعه درمانی از سایر درمان های این بیماری می باشند.

خودمراقبتی:

- در طول روز به طور مکرر وعده های غذایی کوچکی میل کنید. وعده های غذایی کوچک از احساس حالت تهوع که یکی از شایع ترین عوارض های جانبی بعد از مصرف داروهای سرطان معده است تا حد زیادی جلوگیری خواهد کرد.

- آب بدن خود را حفظ کنید. هر فرد در طول روز باید ۷ الی ۸ لیوان آب بنوشد. از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه خودداری کنید، زیرا باعث از دست رفتن آب بدن شما خواهد شد.

- غذاهایی سرشار از پروتئین شامل: گوشت سفید ماهی، مرغ و بوقلمون، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، مغز بادام، گردو، فندق، کره بادام زمینی، سویا و ... در رژیم غذایی خود قرار دهید.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

سرطان معده

معده انسان یک کیسه عضلانی و قابل ارتجاع می باشد که در حفره شکم قرار دارد و غذاهای خورده شده را از مری به روده می رساند. جدار معده از چندین لایه تشکیل شده است. داخلی ترین لایه که حائز اهمیت خاص می باشد لایه مخاطی نامیده می شود و اکثر سرطانهای معده نیز از قسمت شروع می شود. هرچه سرطان به بافتهای زیرین نفوذ نماید احتمال بهبودی کاهش می یابد.

بعد از مدتی سلول های سرطانی از محل اولیه خود خارج می شوند، به جریان خون راه یافته و به کبد و ریه ها می رسند یا از طریق عروق لنفاوی به غدد لنفی می رسند که به این حالت متاستاز می گویند. وقتی تومور ، لایه داخلی جدار معده را درگیر کرده باشد آن را سرطان اولیه و وقتی سرطان به لایه خارجی جدار معده برسد یا اعضای دیگر را درگیر کند، سرطان پیشرفته نام دارد.



پیشگیری

- حفظ وزن مناسب با انجام فعالیت فیزیکی حداقل ۳۰ دقیقه در روز
- محدودیت مصرف گوشت قرمز و محصولات فرآوری شده
- محدودیت مصرف نمک و غذای نمک سود شده و دودی شده و فست فود ها
- استفاده از حداقل ۵ وعده سبزیجات و میوه های مختلف در روز
- نکشیدن سیگار
- استفاده از غلات کامل
- عدم مصرف الکل
- مصرف غذاهای کم چرب و گوشت های کم چرب
- پرهیز از غذا های خیلی داغ



عوامل خطر ساز :

- جنس مذکر
- سن بالا: بیش از ۵۰ سال
- رژیم غذایی پر نمک و کم میوه و کم سبزیجات
- عفونت معده یا باکتری هلیکوباکتر پیلوری
- سابقه ی خانوادگی ابتلا به سرطان معده

- ابتلاء به گاستریت مزمن معده

- کم خونی
- سیگار کشیدن
- مصرف غذاهای حاوی نیترات بالا بویژه فست فود ها
- و نیز مصرف غذاهای نمک سود و دودی شده و آماده سازی نا مناسب غذا، استفاده از غذا های مانده

علائم:

علائم اولیه اغلب مبهم و خاموش اند و با پیشرفت بیماری علائم مشخص می شوند از این رو تشخیص آنها مشکل است. در مراحل اولیه ممکن است فرد احساس ناراحتی در معده (سوء هاضمه)، احساس نفخ و باد کردن شکم بعد از غذا خوردن، تهوع، کاهش اشتها، سوزش سر دل داشته باشد و در مراحل پیشرفته احتمال رویت خون در مدفوع، استفراغ، کاهش وزن بدون علت، درد معده، زرد شدن چهره، تجمع آب داخل شکم (آسیت) و اختلال بلع وجود دارد.

تشخیص:

- شرح حال: ارزیابی عادات و وضعیت سلامت و بیماری بیمار
- بررسی پاراکلینیک شامل: شمارش کامل سلول های خونی آزمون گایاک (بررسی وجود خون پنهان در مدفوع)، آزمون بلع باریم، آندوسکوپی فوقانی، نمونه برداری، سی تی اسکن
- معاینات بالینی