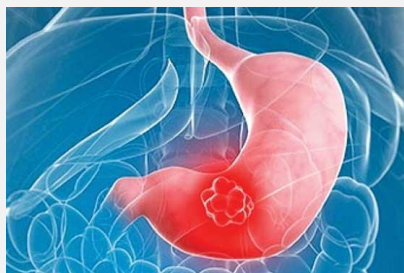


رازهای پیشگیری از شایع‌ترین سرطان در کشور



آیا می‌دانید، سرطان دستگاه گوارش میان زنان و مردان ایرانی بالاترین میزان شیوع را به خود اختصاص داده تا جایی که طی چند سال اخیر، بارها در خبرها با تیترهای تکان دهنده از جمله این که هر 66 دقیقه یک ایرانی بر اثر سرطان معده فوت می‌کند یا این که ایرانی‌ها دو برابر بیش از دنیا سرطان معده را تجربه می‌کنند، مواجه شده‌ایم.

آیا می‌دانید، سرطان دستگاه گوارش میان زنان و مردان ایرانی بالاترین میزان شیوع را به خود اختصاص داده تا جایی که طی چند سال اخیر، بارها در خبرها با تیترهای تکان دهنده از جمله این که هر 66 دقیقه یک ایرانی بر اثر سرطان معده فوت می‌کند یا این که ایرانی‌ها دو برابر بیش از دنیا سرطان معده را تجربه می‌کنند، مواجه شده‌ایم.

فارغ از درستی یا نادرستی قطعی این اطلاعات آماری باید گفت، شکی وجود ندارد که سرطان معده، از شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور است و از علل عمده آن، رواج روش‌های نادرست تغذیه‌ای در میان مردم است.

این بیماری در بسیاری موارد تا مراحل پیشرفته پنهان باقی می‌ماند و با توجه به این مساله، بحث پیشگیری از بیماری بسیار اهمیت پیدا می‌کند.

ما در گفت‌وگو با دکتر سیمین همتی، عضو هیات علمی انجمن انکولوژی سرطان شناسی ایران و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، عوامل موثر بر پیشگیری، ابتلا و درمان سرطان معده را مرور می‌کنیم.

مراقب خوردنی‌های سرطان‌زا باشید

بررسی‌های متعدد ثابت کرده، افزایش مصرف فست‌فودها، غذاهای پرچرب، غذاهای آماده و فرآورده‌های نمکی، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

استفاده از نیتрат‌ها به‌عنوان کود شیمیایی که پای بوته سیب‌زمینی و سبزی‌ها برای رشد سریع ریخته می‌شود، در آنها ذخیره و وارد بدن می‌شود.

با انتخاب رژیم غذایی سالم و متعادل می‌توان ریسک ابتلا به سرطان‌های گوارشی بویژه معده را کاهش داد. برای این منظور باید مصرف گوشت کبابی یا زیاد تفت داده شده را کاهش داد. همچنین می‌توان مصرف مواد غذایی کنسرو شده یا خوراکی را که با روش خشک کردن، دودی نمودن، نمک اندود کردن یا ترشی انداختن نگهداری می‌شوند، به حداقل رساند.

دست و پنجه نرم کردن با کابوس سرطان معده

مصرف کم میوه و سبزیجات، چاقی و استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی و ژنتیک احتمال ابتلا به سرطان معده را بیشتر می‌کند.

بعلاوه با افزایش سن، احتمال ابتلا به این بیماری افزایش می‌یابد و در آقایان نسبت به خانم‌ها بیشتر مشاهده می‌شود.

البته عواملی چون ابتلا به نوعی ویروس (Epstien Barr)، عفونت هلیکوباکتر و نیز عواملی چون داشتن گروه خونی A و سابقه خانوادگی سرطان معده در خانواده درجه اول (یا بدون فاکتور ژنتیک)، سابقه ابتلا به دیگر سرطان‌های گوارشی، پستان و مغز در فامیل درجه اول یا دوم بخصوص وقتی سن ابتلا کمتر از 45 سال باشد، سابقه پیش ضایعات بدخیمی در دستگاه گوارش و نژاد در ابتلا به این نوع سرطان موثر است.

سرطانی با نشانه‌های غیرسرطانی

نکته مهم در تشخیص سرطان معده آن است که نشانه‌های بیماری غیر اختصاصی و شبیه بیماری‌های خوش‌خیم معده است و می‌تواند با آن اشتباه گرفته شود. این نشانه‌ها شامل تهوع و بی‌اشتهایی، درد شکمی، سوزش سر دل، احساس پری سر دل، سوء‌هاضمه، سیری زودرس، استفراغ، وجود خون در مدفوع و لاغر شدن می‌شود.

متناسب با وسعت بیماری، شدت بروز نشانه‌ها متفاوت است. حتی ممکن است فرد با کاهش وزن و علامت آنمی یا کم‌خونی مواجه شود یا با لمس توده در شکم مراجعه کند.

وقتی سرطان به ارگان‌های دیگر دست‌اندازی کند، بیمار با علائم مربوط به ناحیه درگیر مواجه خواهد شد.

به عنوان مثال، بیمار در صورت متاستاز به کبد، با زردی و بزرگی شکم، در متاستاز به ریه با علائم تنفسی و در متاستاز استخوانی با درد مراجعه می‌کند.

سرطان معده قابل پیشگیری است

پیشگیری نقش بسیار مهمی در این بیماری دارد. افراد باید به علائم سوء‌هاضمه خود دقت و با پزشک مشورت کنند.

در صورتی که پزشک تصویربرداری، آندوسکوپی و آزمایش درخواست کند، بیمار نباید امتناع کند.

بعلاوه با انتخاب رژیم غذایی سالم و متعادل می‌توان ریسک ابتلا را کاهش داد.

مصرف زیاد ویتامین‌های A، C، E، بتاکاروتن‌ها، مصرف زیاد آب، میوه و سبزیجات تازه، کاهش مصرف گوشت کبابی یا زیاد تفت داده شده، خودداری از مصرف مواد غذایی کنسرو شده یا مواد خوراکی نمک‌اندود شده و دودی شده در پیشگیری از این بیماری بسیار کمک‌کننده است.

در نظر داشته باشیم مصرف نوشابه و استعمال دخانیات، افزایش وزن و کاهش فعالیت بدنی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

تشخیص زودهنگام، کلید درمان

چون نشانه‌های سرطان معده شبیه سایر بیماری‌های دستگاه گوارش است، ممکن است هنگامی که بیمار دچار این علائم می‌شود، به پزشک مراجعه و دارو دریافت کند، ولی بهبود نیابد و خودسرانه داروها را ادامه دهد.

گاه بیمار به جای مراجعه به پزشک قبلی که با توجه به سیر علائم و نگرفتن پاسخ درمانی می‌تواند متوجه بیماری شود، به پزشک جدید مراجعه می‌کند که این موارد منجر به تشخیص دیرهنگام می‌شود.

زمانی که علائم بیماری طولانی‌مدت شده، بیماری به درمان دارویی جواب نمی‌دهد، باید اقدامات تشخیصی مناسب مانند آندوسکوپی برای بیمار انجام شود. اگر بیمار تمایل به آندوسکوپی نداشته باشد، می‌توان از رادیوگرافی با ماده حاجب استفاده کرد.

افرادی که سابقه ابتلا به این بیماری را در سنین زیر 45 سال در خانواده دارند، باید تست ژنتیک انجام دهند.

بدیهی است، اگر بیماری در مراحل اولیه کشف شود به راحتی با جراحی قابل کنترل است و هرچه بیماری دیرتر مشخص شود، میزان بهبود و پاسخ به دیگر درمان‌ها نیز کاهش می‌یابد.

پونه شیرازی - دانش و سلامت