

افزایش خطر سرطان مری با تغذیه ناسالم

دکتر اسدالله علیدوستی، آنکولوژیست و رئیس نهمین کنگره کلینیکال آنکولوژی روز گذشته به خبرگزاری‌ها اعلام کرد 50 درصد از سرطان‌های شایع در کشور ما مربوط به دستگاه گوارش است ...



دکتر اسدالله علیدوستی، آنکولوژیست و رئیس نهمین کنگره کلینیکال آنکولوژی روز گذشته به خبرگزاری‌ها اعلام کرد 50 درصد از سرطان‌های شایع در کشور ما مربوط به دستگاه گوارش است که از میان این دسته از سرطان‌ها نیز سرطان معده، روده بزرگ و سینه، از شایع‌ترین‌هاست. همچنین دکتر ابراهیم دریانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارشی نیز چندی پیش در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره این که اهالی شهرهای شمالی کشور بویژه استان گلستان بیشتر از سایر نقاط ایران به سرطان مری مبتلا می‌شوند، تغذیه ناسالم و همچنین خاک شمال ایران را به علت داشتن غلظت بالای نیترات که به محصولات کشاورزی منتقل می‌شود، عامل ابتلا به سرطان مری در این منطقه دانست.

دکتر پرویز دریایی، جراح عمومی و دبیر علمی انجمن جراحان عمومی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به این که سرطان مری سومین سرطان شایع دستگاه گوارش در کشور است، می‌گوید: ترکیبات کودهای نیتراته که در کشت برنج استفاده می‌شود، مهم‌ترین عامل خطر برای بروز سرطان مری در شمال کشور است. این نوع از کودهای شیمیایی در شمال کشور برای عمل آوری برنج مرغوب استفاده می‌شود.

مری لوله‌ای است که غذا و مایعات را از گلو به معده می‌رساند. هنگامی که عمل بلع را انجام می‌دهیم دیواره عضلانی مری انقباض پیدا می‌کند تا غذا به سمت پایین و تا معده حرکت کند، با این حال سرطان مری زمانی بروز می‌کند که سلول‌های سرطانی و بدخیم در بافت مری به وجود بیاید. البته شیوع این نوع سرطان در افراد بالای 50 سال بیشتر است.

چرا مری سرطانی می‌شود؟

اگر اسید معده به طور مکرر، تحت تاثیر عواملی زیاد ترشح شود و به مری وارد شود، قسمت تحتانی مری دچار التهاب می‌شود و با گذشت زمان سلول‌های ملتهب‌شده این ناحیه می‌توانند شروع به تغییر کنند و زمینه سرطانی‌شدن در آنها فراهم شود. دکتر دریایی درباره عوامل موثر در بروز سرطان مری می‌گوید: عوامل جغرافیایی نقش بسیار مهمی در ابتلا به سرطان مری دارد. از سوی دیگر، عوامل محیطی از جمله رعایت نکردن بهداشت مخاط دهان، استعمال دخانیات، مصرف الکل، مایعات داغ و سوزاننده و غذاهای نیترات دار و نیز استفاده از غذاهای مانده، شور و دودی شده مانند سوسیس و ماهی نیز در ابتلا به سرطان مری موثر است. به بیان دیگر، هر نوع التهاب مری در اثر خوردن مواد سوزاننده و مخرب، زمینه ایجاد سرطان در این عضو را فراهم می‌کند.

این متخصص می‌افزاید: ناگفته نماند که عامل افزایش سن، وراثت و جهش‌های ژنتیکی، چاقی و وجود سابقه بیماری‌های دیگری در شخص چون سرطان‌های سر و گردن، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. البته بسیاری نیز استفاده از فضولات حیوانات به عنوان سوخت در روستاها را یکی از عوامل خطر بروز سرطان مری می‌دانند. حتی گفته می‌شود که مصرف مکرر مواد شوینده نیز به علت داشتن مواد قلیایی ممکن است باعث تخریب کامل مری و سرطانی شدن آن شود.

وقتی بلعیدن غذا مشکل می‌شود

سخت شدن بلع آب و غذا، احساس درد در قفسه سینه، سرفه‌های مکرر و بی‌اشتهایی از نشانه‌های سرطان مری است. دکتر دریایی وجود هلیکوباکتر پیلوری (هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که علت اکثر موارد زخم‌های معده است و باعث بروز بعضی از سرطان‌هاست) را عامل موثر در بروز سرطان دستگاه گوارش، بویژه معده و مری برمی‌شمارد و می‌افزاید: زنان و مردانی که بیش از 45 سال دارند و با سوزش ناحیه پشت جناغ سینه و علائم سوءهاضمه مواجه می‌شوند باید به متخصص گوارش مراجعه کنند، بویژه اگر این علائم با نشانه‌هایی چون کاهش وزن، لاغری و کم‌خونی همراه باشد. البته برای تشخیص قطعی سرطان‌های ناحیه فوقانی سیستم گوارش چون سرطان مری، انجام آندوسکوپی توصیه می‌شود. وی می‌افزاید: متأسفانه از آنجایی که معمولاً سرطان‌های دستگاه گوارش در ایران در مراحل پیشرفته شناسایی می‌شود از این‌رو درد پشت و ستون فقرات به علت فشار ضایعه روی اعصاب کمر نیز از دیگر علائم این بیماری شمرده می‌شود.

سرطان مری درمان می‌شود

همان‌طور که اشاره شد سرطان مری با انجام آندوسکوپی و عکسبرداری از مری تشخیص داده می‌شود. دکتر دریانی با اشاره به این مساله می‌گوید: اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، به طور کامل قابل درمان است، اما متأسفانه در بیشتر بیماران، سرطان مری در مراحل انتهایی تشخیص داده می‌شود و با توجه به پیشرفت بیماری، طی کردن پروسه جراحی،

شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی برای بیمار ضروری می‌شود.

پیشگیری از سرطان مری

دکتر دریانی با تاکید بر آموزش خانواده‌هایی که سابقه ابتلاء به سرطان مری و معده را در بستگان درجه اول خود دارند، می‌گوید: چنین افرادی باید برای تشخیص زودهنگام از 45 سالگی به بعد آندوسکوپی و از 50 سالگی به بعد کولونوسکوپی شوند. درمان سرطان مری در مراحل پیشرفته، جراحی است در حالی که تشخیص زودهنگام، داشتن الگوی تغذیه‌ای مناسب و بهداشت از مهم‌ترین عوامل موثر در پیشگیری از این بیماری است.

به گفته این متخصص از عوامل موثر در بروز سرطان‌های بخش فوقانی دستگاه گوارش، کمبود ویتامین B، بویژه B1 و آهن است. پس برای پیشگیری از ابتلا به سرطان گوارشی باید به تامین میزان ضروری از این ویتامین‌ها و املاح توجه داشت. به خاطر داشته باشید که 35 تا 40 درصد سرطان‌ها با تغییر روش زندگی قابل کنترل هستند که کاهش آلودگی هوا، تغذیه مناسب و مراقبت‌های محیطی از عوامل موثر در اصلاح شیوه زندگی است.

دکتر دریانی تاکید می‌کند: در مورد سرطان مری، بهترین راه پیشگیری به خودداری از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی، نوشیدنی‌های داغ و خوراکی‌های نمک سود بازمی‌گردد. همچنین در صورت بروز هرگونه اختلال گوارشی که بیش از یک هفته طول بکشد باید به متخصص گوارش مراجعه کرد.

پونه شیرازی / گروه سلامت