

### سرطان معده

### سوالاتی که می‌توانم از پزشکم بپرسم؟

همزمان با تطابق با سرطان و درمان‌های آن، به یک مشورت صادقانه و آزاد با پزشکتان نیاز خواهید داشت. باید احساس راحتی کنید که هر سوالی که دوست دارید‌با پزشکتان بپرسید. تعدادی از سوالاتی که ممکن است بپرسید در زیر آورده شده‌است:

-لطفاً نوع دقیق سرطان معده‌م را برایم بنویسید.
-ایا سرطانم از محل اولیه خودانتشار یافته‌است؟
-محل دقیق سرطان معده‌م در کدام قسمت معده است؟

-مرحله سرطانم کدام‌است؟ و برای شرایط و بیماری من، معنی این مرحله چیست؟
-انتخاب‌های درمانیم کدامند؟
-پیشنهاد درمانی شما چیست؟ چرا؟
-مدت زمان درمان چقدر است؟ این درمان شامل چه روش‌هایی است؟ و درمان در چه‌محلی باید صورت گیرد؟
-هدف این روش درمانی چیست؟

-عوارض جانبی و خطرات این روش کدامند؟
-ایا برای درمانم، کار آزمایش‌های بالینی خاصی وجود دارند که بتوانم در آنها شرکت کنم؟

-تأثیر درمان بر زندگی روزمره من کدام‌است؟
-اگر قرار است که تحت جراحی قرار بگیرم، تجربه شما در زمان سرطان معده و جراحی‌ها کدامند؟

-تجربه‌بیمارستان چگونه خواهد بود؟

-میزان بقای من متناسب با وضعیتم چقدر است؟
-میزان عودوبازگشت سرطان بعددرمان چقدر است؟
-چگونه برای شروع درمان آماده شوم؟

-بعد درمان، چه نوع درمان نظارتی و چکاپ باید دریافت کنم؟

در شماره گذشته تشخیص و شناسایی زودرس و مرحله بندی سرطان، عوارض جانبی شیمی درمانی و درمان‌های جایگزین و جراحی در مورد سرطان معده به بحث گذاشته شد. در این شماره بعد در مورد توجه قرار می گیرد.

تکمیل درمان می‌تواند همچنان انگیزه و استرس او را باشد. باید با آرامی درمان را تمام کنید. با وجودی که نگرانی از عود و بازگشت بیماری وجود دارد و سخت است. این نگرانی از بازگشت در بین افراد بسیار شایع است مدت زمانی طول می‌کشد که از بهبودی خود مطمئن شوید و ترس و نگرانی از بازگشت بیماری باید.

بعد از اتمام درمان، داشتن تمام جلسات بی‌جوبی الزامی است. طسی این جلسات، پزشکتان در مورد علایم بالینی بیماری، معاینات پزشکی و درخواست آزمایش‌های آزمایشگاهی یا تصویربرداری مثل سی.تی. اسکن یا عکس با اشعه Xاز شما سوال می‌کند بی‌جوبی برای بررسی عود و بازگشت یا انتشار سرطان در بدن صورت می‌گیرد. همچنین عوارض جانبی درمان‌های خاص هم مورد مطالعه قرار می‌گیرند. این زمان، بسیار مناسب است که سوالاتی که دارید از تیم مراقبتی و پزشکی خودبپرسید و در مورد مشکلاتتان صحبت کنید. اکثر پزشکتان می‌خواهند که شما را هر ۴ تا ۶ ماه

برای آسال اول تشخیص و سپس سالانه ویزیت کنند. آزمایش‌های آزمایشگاهی واسکن در هر نوبت ویزیت لازم نیستند ولی به این معنی است که عادات غذایی شما باید تغییر کند. احتمالاً قادر نخواهید بود که مقدار زیاد غذا در یک وعده مصرف کنید. تیم پزشکی به شما توصیه می‌کند که با یک مشاور تغذیه مشورت کنید تا برنامه شما را تعدیل کند.

افرادی که تحت جراحی قرار گرفته‌اند، به‌ویژه اگر قسمت فوقانی معده بر داشته شده، نیاز دارند که سطح خونی ویتامین‌هایشان به‌طور مرتب چک شود و ممکن است نیاز به دریافت مکمل‌های ویتامینی شامل تزریق ویتامین B۱۲ داشته باشند (ویتامین B۱۲ بصورت خوراکی موجود نیست) تقریباً تمام درمان‌های سرطان عوارض جانبی خود را دارند. بعضی از این عوارض هفته‌ها تا ماه‌ها طول می‌کشد ولی بعضی دیگر پایدار هستند. در صورت داشتن هر علامت یا عارضه جانبی که شما را نگران و ناراحت می‌کند برای مراجعه به تیم پزشکی تان درنگ نکنید

**ویزیت توسط یک پزشک جدید**

گاهی اوقات بعد از تشخیص سرطان و درمان آن، شما می‌فهمید که دوست دارید یک پزشک جدید را ملاقات کنید بسیار مهم است که به پزشک جدیدتان، اطلاعات دقیق و جزئی از تشخیص و درمان بیماری‌تان را بدهید. حتماً اطلاعات زیر و یک نسخه فیزیکی از آنها را داشته باشید

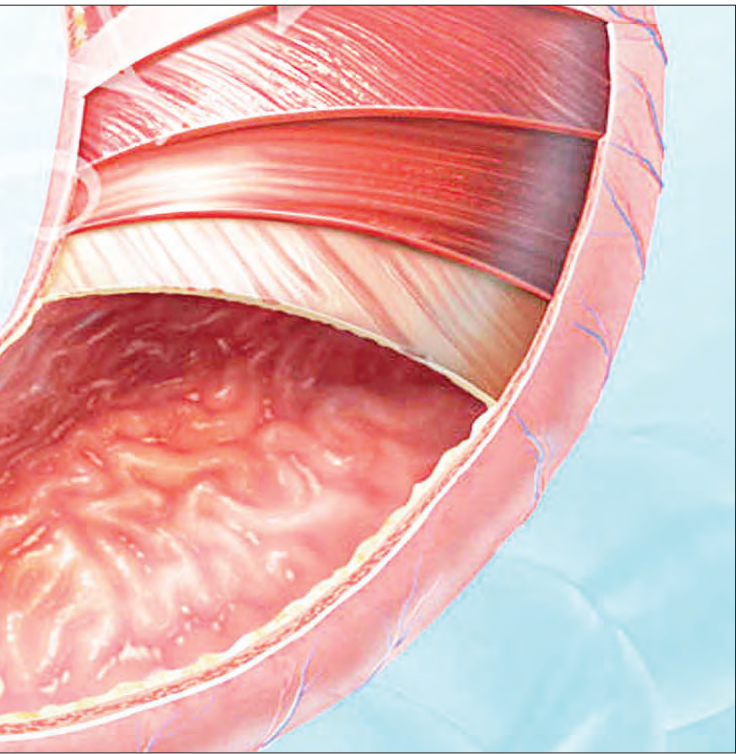
-فوتوکپی از گزارش پاتولوژی از نمونه بیوپسی یا جراحی خود
-در صورت داشتن جراحی، یک کپی از گزارش عمل جراحی
-در صورت بستری در بیمارستان، خلاصه پرونده‌ای که‌به پزشک زمان ترخیص به‌بیمار ارایه می‌دهد.
-در صورتی که تحت رادیوتراپی قرار گرفته‌اید، خلاصه‌ای از نوع، دوز و مقدار اشعه، محل دریافت درمان و زمان آن را همراه داشته‌باشید.

**تغییر در شیوه زندگی هنگام و بعداز درمان**
ابتلا به سرطان و درگیر آن بودن، مقدار زیادی از وقت و انرژی شما را می‌گیرد ولی این زمان می‌تواند فرصتی برای بازنگری به زندگی خود به روش‌های جدید باشد. ممکن است به این فکر باشید که چگونه در طول زمان سلامت خود را بهبود بخشید، بعضی از افراد این مرحله را هنگام درمان سرطان خود شروع می‌کنند.

**تصمیم‌گیری‌های سالم‌تر**

قبل از فهمیدن این‌که سرطان دارید، در مورد شیوه زندگی خود فکر کنید. آیا کارهایی بوده که انجام داده‌اید و باعث شده که به سلامت شما ضرر وارد کند؟ ممکن است بیش از حد عادی غذا می‌خوردید، سیگار می‌کشید یا به مقدار کافی ورزش نمی‌کردید. از نظر احساسی ممکن

است که احساسات خود را بروز نمی‌دادید یا ممکن است که به شرایط استرس‌زا اجازه می‌دادید که بیش از حد ادامه داشته باشند. اکنون زمان مقرر دانستن و متهم



## درباره سرطان معده (بخش سوم و پایانی)

# خاک کردن سرطان

**|موسسه تحقیقات، درمان و آموزش سرطان بنیاد امور بیماری‌های خاص |**

کردن خودو داشتن عذاب وجدان نیست.

امروز می‌توانید تغییراتی در زندگی ایجاد کنید که تأثیر مثبت آن بر کل زندگیتان باقی بماند و با این کار نه‌تنها احساس بهتری خواهید داشت، بلکه سالم‌تر هم خواهید بود. چه زمانی بهتر از اکنون، می‌توانید از مزایای انگیزه‌دار شدن در نتیجه ابتلا به سرطان استفاده کنید. می‌توانید با کار کردن روی مواردی که بیشترین نگرانی را در مورد آنها دارید، دوبرایتان سخت‌تر است شروع کنید.

**تغذیه و رژیم غذایی**

داشتن تغذیه مناسب برای هر فردی بخش‌بر انگیز است. این موضوع طی و بعد در مان سرطان معده، سخت‌تر هم می‌شود. به‌عنوان مثال، در مان، اغلب در کم‌ترها راختل می‌کند.

توی وقت، از دست دادن اشتتها و کاهش وزن ناخواسته از جمله مشکلات دیگر هستند. همچنین بعضی افراد در این زمان بدون این‌که غذایی اضافه مصرف کنند، چاق می‌شوند. این حالت ترسناک است اگر دچار کاهش وزن شده‌اید یا مشکلات چاقی هنگام درمان دارید، به‌خاطر داشته باشید که اکثر این مشکلات با گذشت زمان از بین

## مر حله بندی سرطان

این روش به مقدار بسیار کم در آمریکا در حال انجام است.

**شیمی‌درمانی**

کار آزمایش‌های بالینی متعددی روی داروهای شیمی‌درمانی جدید یا در مان‌های ترکیبی در حال انجام هستند. همچنین مطالعات دیگری روی بهترین روش برای ترکیب داروها با سایر درمان‌ها در حال بررسی هستند.

**هدف‌درمانی**

داروهای شیمی‌درمانی روی سلول‌هایی که به سرعت تقسیم می‌شوند موثرند. به همین دلیل آنها هم روی سلول‌های سرطانی و هم سلول‌های طبیعی اثر می‌کنند ولی سلول‌های سرطانی ویژگی‌هایی دارند که آنها را از سلول‌های طبیعی متمایز می‌کنند. در سال‌های اخیر، محققان داروهای جدیدی پیدا کرده‌اند که به‌صورت هدفمند روی این نقاط متفاوت سلول‌های سرطانی با سلول‌های عادی عمومی‌و در مان استاندارد ادامه‌نیست.

**درمان جراحی**

در کشورهایی مثل ژاپن، پزشکان مطالعاتی روی استفاده از جراحی لاپاراسکوپیک برای برداشتن سرطان‌های کوچک معده انجام می‌دهند. یکی از مزایای این نوع جراحی عدم نیاز به یک برش بزرگ روی شکم است. در نتیجه زمان بهبودی بعد از جراحی معمولاً سریع‌تر است.

هنوز مشخص نیست که آیا این روش به خوبی روش در مان استاندارد موثر باشد. امروزه

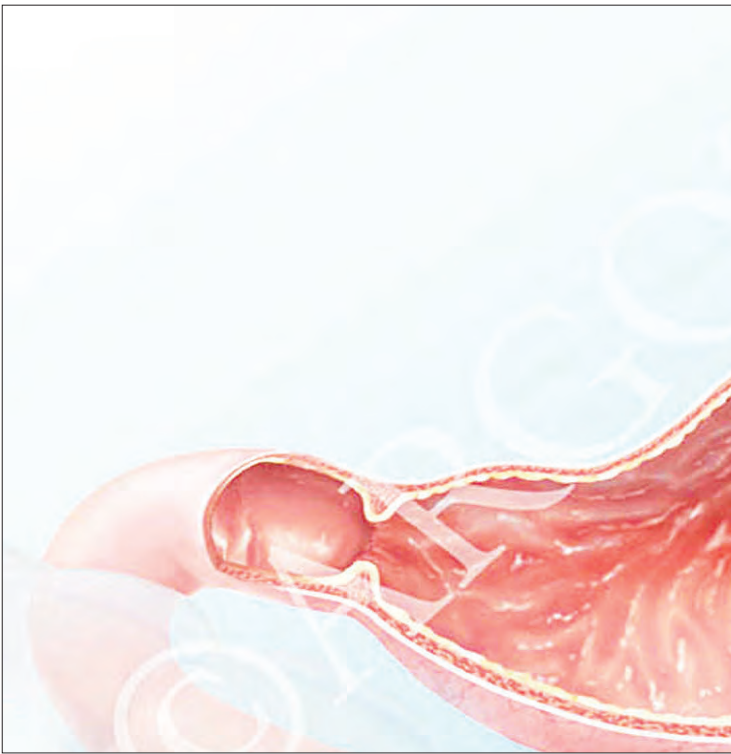
می‌روند. ممکن است از پزشک درخواست کنید که شما را به یک متخصص تغذیه یا فردی که اطلاعاتی در مورد نحوه ویزیت و کنترل عوارض بیماری‌تان دارد، ارجاع دهد. در این زمان مصرف حجم کم غذا هر ۳ تا ۴ ساعت یک‌بار مفیدبه‌نظر می‌رسد.

همان‌طور که قبلاًگفته شد، جراحی معده برای در مان سرطان، اغلب با ایجاد تغییرات در زندگی، روی نحوه تغذیه شما تأثیر می‌گذارد. متخصص تغذیه می‌تواند کمک کند که الگوی تغذیه‌ای خود را تغییر دهید. یکی از موثرترین و بهترین اقدامات بعد از در مان، جایگزین کردن موادغذایی سالم در رژیم غذایی است. بعد از شروع این تغییرات از اثرات مفید بعضی از این تغییرات بساده مثل افزایش تنوع و تعداد غذاهای سالم روی زندگی تان شگفت‌زده خواهید شد. سعی کنید روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید. به‌جای شکر یا آرد سفید یک‌بارمقیده‌بظرف می‌ریسند.

ممكن باشد بهتر است تمام آنها را ترک کنید. فراینان مثل سوسیس، کالباس و بیکن را قطع کنید. اگر فراینان ممکن باشد، کمتر بنات‌بندی ورزش منظم داشته‌باشید. ترکیب یک رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم به شما کمک می‌کند وزن مناسب خود را حفظ کنید و پراثرتری تر

**استراحت، خستگی، کار و ورزش**

خستگی، علامت شایع در افراد تحت در مان سرطان است. این حالت معمولاً یک نوع معمولی خستگی



نیست بلکه خستگی عمیقی است که با استراحت بهبود نمی‌یابد. بعضی افراد این نوع خستگی، معمولاً مدتی بعد در مان ادامه می‌یابد و آنها را از فعالیت‌های فیزیکی باز می‌دارد. با این وجود، فعالیت بدنی می‌تواند کمک

کند که ضعف و خستگی کاهش یابد. مطالعات نشان می‌دهند، بیماری که برنامه ورزشی متناسب با نیازهای شخصیشان دارند، از نظر عاطفی و فیزیکی، وضع بهتری داشته‌و بهتر می‌توانند با بیمار یشان کنار آمده و تطابق پیدا کنند. اگر بیمار هستید، طی در مان نیاز به ماندن در بستر دارید، بسیار طبیعی است که انتظار داشته‌باشید مقاومت بدنی، قدرت عضلانی‌شان، تناسب و آمادگی جسمانی در طول زمان کاهش یابد. فعالیت فیزیکی به شما کمک می‌کند قدرت و محدوده طبیعی حرکت در عضلاتتان

به‌دست آورید و بدین ترتیب با خستگی و احساس ضعف و افسردگی که معمولاً با احساس ناتوانی همراه است، مقابله کنید. هر برنامه فعالیت فیزیکی باید با شرایط شما مطابقت داشته باشد. یک فرد مسن که هیچ‌گاه ورزش و فعالیت بدنی نداشته، نمی‌تواند همانند یک فرد جوان ۲۰ساله که ۳ در سال تنیس بازی می‌کند، باشد. اگر

شما به‌افرادنی نیاز دارید که برای به‌دست آوردن آرامش و قدرت از آنها کمک بخواهید. حمایت به شکل‌های مختلف وجود دارد، خانواده، دوستان، گروه‌های حمایتی سرطان، گروه‌های معنوی و مشاوره‌های خصوصی. تقریباً هر فردی که مبتلا به سرطان است به شکلی از دریافت حمایت و پشتیبانی بهره می‌برد. آنچه برایتان بهترین است به شرایط و شخصیتان بستگی دارد. بعضی افراد از بودن در گروه دوستان لذت می‌برند ولی بعضی دیگر از صحبت کردن خصوصی با یک دوست نزدیک یا مشاور خود احساس آرامش می‌کنند. منبع آرامش و قدرت شما هر چه باشد باید به آن دسترسی داشته‌باشید.

داشتن سرطان باعث می‌شود احساس کنید خیلی تنها

هستید. در این شرایط واقع‌بینانه و درست نیست که تمام بار این کار را به تنهایی برعهده بگیرید. دوستان و اعضای خانواده‌تان احساس ناراحتی می‌کنند اگر تصمیم بگیرد که آنها را وارد برنامه زندگی خود نکنید. سعی کنید به آنها

هر کس که فکر می‌کند می‌تواند به شما کمک کند

اجاز دهمد که حمایت کنند. شامانی‌توانید این موضوع را که مبتلا به سرطان هستید، تغییر دهید. آنچه می‌توانید تغییر دهید شیوه زندگی تان برای کل زندگی است.

**مورد جدید و تازه در سرطان معده**
همیشه تحقیقاتی در زمینه سرطان معده در حال انجام است. دانشمندان به دنبال یافتن علل ابتلا و راه‌هایی برای پیشگیری از سرطان هستند و پزشکان نیز همواره به دنبال بهبود روش‌های درمانی هستند.

**عوامل خطر ساز رژیم غذایی**

تحقیقاتی که طی سال‌ها صورت گرفته‌اند به وضوح نشان داده‌اند که تفاوت در رژیم غذایی، عامل مهمی در ابتلا به سرطان معده در کل دنیا است. مطالعات اخیر در کشورهایی با میزان ابتلای پایین‌تر به سرطان معده نشان داده‌اند که رژیم غذایی یا گوشت‌های فرآوری شده بیشتر میوه و سبزیجات تازه کم‌تر با افزایش ریسک سرطان معده مرتبط است. خوردن گوشت قرمز به‌طور متوسط دویار در روز به‌نظر می‌رسد که باعث افزایش ریسک ابتلا به سرطان معده می‌شود. این احتمال در صورتی‌که گوشت سرخ شده باشد، افزایش می‌یابد.

**سایر عوامل مرتبط**

تحقیقات اخیر پیشنهادکنند این هستند که بعضی از انواع هلیکوباکتر پیلوری باعث ایجاد سرطان می‌شود. بعضی عوامل مرتبط با گروه‌های خونی روی احتمال تبدیل عفونت هلیکوباکتر پیلوری به سرطان اثر می‌گذارد. مطالعات بیشتری لازم است تا پزشکان تشخیص دهند چگونه از این اطلاعات برای بررسی افراد پرخطر جهت سرطان معده استفاده کنند.

**روش‌های پیشگیری**

شیمی‌درمانی پیشگیرانه به معنی استفاده از داروهای طبیعی یا شیمیایی برای کاهش ریسک ابتلا به سرطان است. دو رویکرد زیر برای جلوگیری از سرطان معده موثرند:

**آنتی‌اسیدبان‌ها**

این ترکیبات می‌توانند مواد شیمیایی خاص در سلول‌ها را که به‌عنوان رادیکال آزاد شناسایی می‌شوند، تخریب کنند. رادیکال آزاد می‌تواند به قسمت‌هایی از زن سلول آسیب‌زند و باعث مرگ سلول با سرطانی شدن آن می‌شود. افسردگی می‌شود. در مجموع باعث می‌شود خوشحالی‌تر باشید و احساس بهتری داشته‌باشید. در از مدت، ورزش باعث پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها می‌شود

توصیه می‌شود جوانان حداقل یک فعالیت فیزیکی را به مدت حداقل ۳۰ دقیقه، هر ای ۵ روز یا بیشتر در هفته داشته‌باشند. کودکان و نوجوانان باید تشویق شوند که روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی پراثرتری و تحرک برای حداقل ۹۰روز در هفته داشته‌باشند.

### تغذیه

**میوه‌های پوست کلفت بخورید**

**|آنسرین یادگاری |**

|کارشناس تغذیه‌مرکز بهداشت استان مرکزی|

با توجه به نوع مرسوم کشاورزی در کشور بهتر است که مردم میوه‌های پوست کلفت مصرف کنند

علاوه بر این که لازم است مصرف میوه در جامعه افزایش پیدا کند بهتر است مصرف میوه‌های پوست کلفت در اولویت قرار گیرند. مصرف سموم شیمیایی در کشاورزی مرسوم است و این امر آسیب‌هایی را به میوه وارد می‌کند و با مصرف چنین میوه‌هایی سموم وارد بدن شده و به مرور زمان تأثیر خود را در بدن گذاشته و بروز بیماری‌هایی را رقم می‌زند.

خوردن میوه‌هایی چون موز، پرتقال پوست کلفت و نارنگیل توصیه و همچنین بر پوست کندن خیار نیز تأکید می‌شود.



همچنین در خصوص سبزیجات باید گفت، با توجه به این‌که سبزیجات پوششی ندارند، لازم است که مراتب شست وشوی آنها با دقت کامل صورت گیرد و همچنین سبزیجاتی چون کدو نیز حتماً پوست گرفته‌شده مصرف شود.

### تندرستی

### از مصرف نوشابه‌های گاز دار پرهیز کنید

**| دکتر علیرضا گلشن |**
متخصص کلیه و مجاری ادراری|

پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار و آمیوه‌های صنعتی، عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد



مصرف نوشابه‌های گازدار، دلستر، آمیوه‌های صنعتی و ممال‌شعیر به دلیل دارا بودن قند بالا و املاح فراوان توصیه نمی‌شود.

املاح موجود در نوشیدنی‌های گازدار دلستر و ماه‌شعیر ممکن است زمینه ابتلا به سنگ کلیه را فراهم آورد.
به‌بهترین روشیدنی‌های گازدار دلستر و کلیه‌هاست. هر چه میزان مایعات مصرفی بیشتر باشد، کلیه‌ها عملکرد بهتری خواهند داشت. حجم میزان مصرف آب برای سلامت کلیه مهم است و نوع آب در آن نقش ندارد.
سختی و سبکی آب تأثیری در ابتلا به بیماری کلیوی ندارد.

### تحقیق

### کم‌خوابی باعث افزایش چربی در نوجوانان می‌شود

به گفته محققان دانشگاه کلمبیا و کارولینای جنوبی، کمبود خواب در دوران بلوغ وزن را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به چاقی را بیشتر می‌کند. کمبود خواب در دوران بلوغ وزن را افزایش می‌دهد، خطر ابتلا به چاقی را بیشتر می‌کند و می‌تواند به افزایش وزن بسیار سخت است. محققان دانشگاه کلمبیا و کارولینای شمالی، مطالعه‌ای روی خواب ۱۰ هزار نوجوان و بزرگسال جوان داشتند. در این مطالعه آنها ۲معیار را بررسی کردند: مدت متوسط خواب افراد ۱۶ساله و چربی بدن افراد ۲۱ساله. محققان طی تحقیقاتی که ۵سال متوالی ادامه داشت در ابتدا خواب شبانه نوجوانانی را بررسی کردند که بین ۵ تا ۶ ساعت یا حتی کمتر می‌خوابیدند، این افراد در مقایسه با کسانی که ۸ساعت می‌خوابیدند، کمبود خواب داشتند که به‌مقدار افزایش ۲۰درصد چاقی شده بود.

به گفته محققان این نوجوانان زمان زیادی صرف تماشای تلویزیون می‌کنند و زمان زیادی را به بی‌الت می‌گذرانند که باعث کمبود خواب، خواب آلودگی و خستگی آنها در طول روز، تغییر اشتها و ترویج رفتارهای غذایی ناسالم مانند سریع غذا خوردن، خوردن غذاهایی مانند فست‌فودها و خوردن موفاقندی می‌شود که به نوبه خود خواب را مختل می‌کنند و تمام این عوامل موجب چاقی آنها می‌شود. والدین باید خواب فرزندان خود را از زمان کودکی تنظیم کنند و یک خواب سالم را به آنان آموزش دهند زیرا کمبود خواب در نوجوانی باعث افزایش وزن می‌شود و کاهش چند کیلو وزن اضافی در آینده بسیار دشوار است.