

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری سرطان

عوامل، پیشگیری و درمان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

پیشگیری از سرطان اقدامی است که برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان انجام می شود. با پیشگیری از سرطان، تعداد موارد جدید سرطان در یک گروه یا جمعیت کاهش می یابد. به این امید که این امر باعث کاهش تعداد مرگ های ناشی از سرطان شود. دانشمندان برای جلوگیری از شروع سرطان های جدید، عوامل خطر و عوامل محافظتی را بررسی می کنند. هر چیزی که احتمال ابتلا به سرطان شما را افزایش دهد، عامل خطر سرطان نامیده می شود. هر چیزی که احتمال ابتلا به سرطان شما را کاهش دهد، عامل محافظت کننده از سرطان نامیده می شود.

می توان از برخی عوامل خطر سرطان جلوگیری کرد، اما بسیاری از آنها از کنترل فرد خارج می باشند. به عنوان مثال، هم سیگار کشیدن و هم ژن های خاص وراثتی، از عوامل خطر برخی از انواع سرطان هستند، اما فقط می توان از استعمال سیگار جلوگیری کرد. ورزش منظم و رژیم غذایی سالم ممکن است از عوامل محافظت کننده در برخی از انواع سرطان باشد. اجتناب از عوامل خطر و افزایش عوامل محافظتی ممکن است خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد اما به این معنی نیست که به سرطان مبتلا نخواهید شد .

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

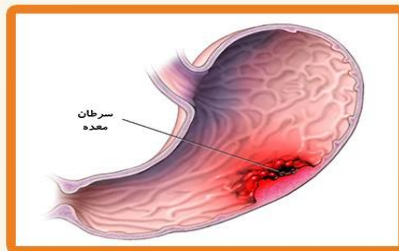
روش های مختلفی برای جلوگیری از سرطان در حال مطالعه است، از جمله :

- تغییر سبک زندگی یا عادت های غذایی
- پرهیز از موارد شناخته شده در ایجاد سرطان
- مصرف داروها برای جلوگیری از ابتلا به سرطان

موارد زیر عوامل خطر سرطان معده هستند

داشتن هر یک از شرایط پزشکی زیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد :

- عفونت معده با هلیکوباکتر پیلوری
- متاپلازی روده (شرایطی که در آن سلول های صفاق معده با سلول هایی که به طور معمول روده ها را پوشانده اند جایگزین می شوند)
- ورم معده آنروفیک مزمن (نازک شدن پوشش معده ناشی از التهاب طولانی مدت معده)
- کم خونی شدید (نوعی کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B12)



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

شرایط ژنتیکی ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را در افراد با هر یک از موارد زیر افزایش دهد :

- مادر، پدر، خواهر یا برادری که به سرطان معده مبتلا شده اند
- گروه خونی A
- سرطان روده بزرگ

رژیم غذایی

خطر سرطان معده ممکن است در افرادی افزایش یابد که :

- رژیم غذایی حاوی مقدار کمی میوه و سبزیجات باشد
- رژیم غذایی حاوی غذاهای شور و دودی داشته باشید
- روش تهیه و نگهداری غذاهای مصرفی مناسب نباشد

عوامل محیطی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند عبارتند از :

- قرار گرفتن در معرض اشعه
- کار در صنعت لاستیک یا زغال سنگ



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

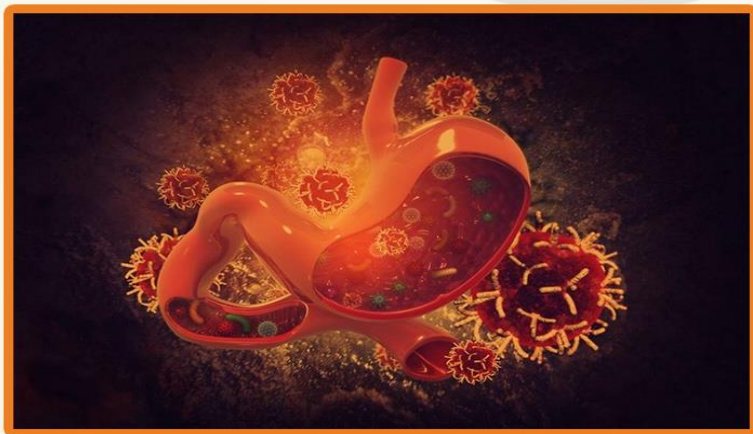
عوامل محافظتی و پیشگیری از سرطان معده

ترک سیگار

مطالعات نشان می دهد که سیگار کشیدن با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده در ارتباط است. قطع سیگار یا هرگز سیگار نکشیدن خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهد. سیگاری هایی که سیگار را ترک می کنند به مرور خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهند

درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری

مطالعات نشان می دهد که عفونت مزمن با باکتری هلیکوباکتر پیلوری (با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط است) وقتی باکتری هلیکوباکتر معده را آلوده می کند، معده ممکن است ملتهب شده و باعث تغییراتی در سلول های معده شود. با گذشت زمان، این سلول ها غیرطبیعی شده و ممکن است به سرطان تبدیل شوند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

برخی مطالعات نشان می دهد که درمان عفونت هلیکو باکتر با آنتی بیوتیک خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می دهد. یک مطالعه نشان داد که درمان عفونت هلیکوباکترپیلوری با آنتی بیوتیک ها، ویتامین ها و مکمل های سیر نیز ممکن است تعداد مرگ و میر ناشی از سرطان معده را کاهش دهد. مطالعات بیشتری لازم است تا معلوم شود آیا درمان عفونت هلیکو باکتر با آنتی بیوتیک تعداد مرگ و میر ناشی از سرطان معده را کاهش می دهد یا تغییرات بدخیم معده را که منجر به سرطان می شود، بدتر می کند

علائم اولیه و هشدار دهنده سرطان معده

هریک از بیماری های معده، علائم مخصوص به خود را دارد؛ برای مثال علائم زخم معده با وجود همپوشانی هایی که دارد، می تواند با علائم ورم معده متفاوت باشد



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علائم اولیه سرطان معده شامل موارد زیر است :

- دشواری در بلع
- احساس تورم پس از غذا خوردن علائم ورم معده
- احساس سیری پس از خوردن اندکی غذا
- سوزش معده علائم زخم معده
- سوءهاضمه
- استفراغ
- درد شکمی
- کاهش وزن ناخواسته
- حالت تهوع

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

کد ثبت: ۴۹۱

چنانچه علائم اولیه و نشانه‌های هشدار دهنده دارید که شما را نگران می‌کند، دکتر خود را ملاقات کنید. پزشک به احتمال زیاد، ابتدا دلایل شایع تری که ممکن است به ایجاد این علائم منجر شود را بررسی می‌کند. زیرا ممکن است مسئله‌ای که نسبت به آن حساس هستید دلایل ساده‌تری داشته باشد، برای مثال ممکن است علائم زخم معده، علائم معده ضعیف و یا علائم ورم معده و یا رفلکس باشد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

پیشگیری از سرطان معده

چنانچه علائم سرطان معده بروز کند، برای پیشگیری از آن دیر شده است؛ به همین دلیل بهتر است از همین امروز، با انجام راهکارهای زیر برای پیشگیری از سرطان معده اقدام کنید

یک وزن سالم را حفظ کنید: چنانچه شما دارای اضافه وزن و چاقی مفرط هستید، با پزشک یا مشاور تغذیه خود برای به کار بردن استراتژی‌های لازم برای کاهش وزن صحبت کنید و هدف خود را برای کاهش یک یا ۰.۹ کیلوگرم در هفته، به صورت آرام و مداوم، قرار دهید

یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه‌ها انتخاب کنید: سعی کنید میوه‌ها و سبزیجات بیشتری را در رژیم غذایی روزانه خود را وارد کنید و تنوع رنگی در میوه‌ها و سبزیجات را رعایت نمایید

میزان مصرف غذاهای دودی و پرنمک را کاهش دهید: با محدود کردن این مواد غذایی از معده خود محافظت کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

سیگار کشیدن را ترک کنید: چنانچه که سیگار می‌کشید، ترک کنید. چنانچه سیگار نمی‌کشید، آن را آغاز نکنید. سیگار کشیدن ریسک ابتلا به علائم سرطان معده و کبد را به اندازه سایر انواع سرطان‌ها از جمله سرطان روده، سرطان پانکراس، سرطان خون و... افزایش می‌دهد. ترک کردن سیگار ممکن است سخت باشد، بنابراین از پزشک خود کمک بگیرید

از پزشک در ارتباط با ریسک ابتلا به سرطان معده خود بپرسید: چنانچه ریسک بالایی برای ابتلا به سرطان معده دارید، با پزشک خود صحبت کنید. افرادی که سابقه خانوادگی سرطان معده دارند، ممکن است نیازمند انجام تست‌هایی همچون اندوسکوپی برای پیدا کردن علائم سرطان معده باشند



آیا کسی را می‌شناسید که بیماری سرطان معده داشته باشد؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های **رایگان** بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

