

## سرطانی که در ایران دیر تشخیص داده می

سرطان معده شایع ترین سرطان در جهان است (سالانه ۹۵۲ هزار نفر مبتلا می شوند) که حدود ۸,۵ درصد از تمام سرطان‌ها در مردان است.

سرطان معده شایع ترین سرطان بین مردان ایرانی و کشنده ترین سرطان در میان مردان و زنان ایرانی است. همچنین شیوع این سرطان در دو دهه اخیر در کشورمان رشد داشته است و در سال‌های گذشته سالیانه بیش از ۶ هزار نفر را مبتلا کرده است. اغلب تشخیص این سرطان در کشورمان بسیار دیر صورت می‌پذیرد که نتیجه آن مرگ اغلب مبتلایان علیرغم درمان‌هایی نظیر جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی است.

شما می‌توانید قدم‌هایی را برای کاهش عوامل خطری که منجر به سرطان معده می‌شود بردارید و شانس ابتلا به این سرطان را به شدت کاهش دهید. بنابراین مصرف روزانه انواع متفاوت میوه‌ها و سبزیجات و کاهش یا عدم مصرف غذاهای پُر نمک یا کنسروها بسیار کمک کننده خواهد بود. سعی کنید سبزیجات را تازه مصرف کنید و در فریزر منجمد نکنید. مصرف مرکبات نظیر لیمو، پرتغال و گریپ فروت توصیه می‌شود. بطوریکه انجمن سرطان آمریکا مصرف حدود ۵۰۰ گرم از سبزیجات و میوه را به صورت روزانه توصیه می‌کند.

سیگار یکی دیگر از این عوامل خطر است. بسیاری از کسانی که دچار سوءهاضمه و درد معده هستند مبتلا به نوعی عفونت معده (آلودگی به باکتری هلیکوباکتر پیلوری) هستند که می‌تواند زمینه ساز نوع خاصی از سرطان معده شود. همچنین چاق بودن شانس ابتلا را بیشتر می‌کند و در مقابل ورزش روزانه بسیار مفید خواهد بود. همچنین بعضی از تحقیقات مصرف آسپرین را به شکل صحیح روشی برای شانس ابتلاء به سرطان معده گزارش کردند. فقط تعداد معدودی از سرطان‌های معده دارای زمینه ارثی هستند که در کسانی که افراد درجه یک فامیل شان مبتلا به سرطان معده هستند، می‌توان با مشاوره‌های ژنتیکی پیش بینی لازم را کرد.

نکته بعدی که می‌تواند پیش آگهی بیماری را بهبود ببخشد و هزینه‌های درمانی را کاهش دهد تشخیص زود هنگام است. سرطان معده در مراحل اولیه اغلب یا بدون علائم است یا اینکه علائم خفیف غیر اختصاصی به همراه دارد. در مواردی که فرد به مدت طولانی از سوءهاضمه، سوزش سر دل، احساس ناراحتی در شکم، کاهش اشتها (به خصوص برای خوردن گوشت)، کاهش وزن، درد شکم یا سر دل، احساس تهوع یا استفراغ رنج می‌برد، می‌تواند برای انجام تست‌های غربالگری سرطان معده مراجعه کند تا خیالش از بابت ابتلا به این بیماری راحت شود.

همچنین خونریزی‌های دستگاه گوارش از جمله وجود خون تیره در مدفوع یا مدفوع سیاه و همچنین کم خونی (به خصوص نوع مقاوم به درمان) می‌تواند از دیگر علائم این سرطان باشد. البته علائم فوق همیشه نشان دهنده ابتلاء به بیماری سرطان معده نیست و اغلب پس از بررسی‌ها دلایل دیگری غیر از سرطان پیدا می‌شود، ولی بررسی دقیق ضروری است.

تاخیر در تشخیص و درمان منجر به کاهش اثر درمان و کاهش طول عمر بیمار می‌شود؛ به طوریکه بقای ۵ ساله بیماران پس از درمان کمتر از ۱۵ درصد است. بنابراین بهتر است با خود مراقبتی و انتخاب سبک زندگی سالم سعی کنیم تا به این بیماری مبتلا نشویم.

تهیه کننده:

مژگان موسیوند