

کنسر معده

معده کیسه ای عضلانی و بخشی از لوله گوارش می باشد که حدود ۳۰ سانتیمتر طول و ۱۵ سانتیمتر عرض دارد و به طور مایل در قسمت بالا و چپ حفره شکم قرار گرفته دارای قابلیت تغییرات وسیع در اندازه و شکل خود می باشد. وظیفه معده دریافت و نگهداری مواد غذایی خورده شده و کمک به هضم آنها می باشد. سرطان معده ناشی از رشد بیش از حد سلول های غیر طبیعی در معده است. این سرطان از دسته سرطان هایی است که طی سالیان و به آرامی رشد می کند و معمولاً قبل از اینکه سرطان به معنای واقعی ایجاد شود، تغییراتی در لایه های آن ایجاد می شود و متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی دیده نمی شود و شاید به همین دلیل سرطان معده در مراحل ابتدایی تشخیص داده نمی شود.



مراقبت های لازم پس از عمل جراحی برداشتن معده:

مشکلات شایع پس از عمل:

۱. سندروم دامپینگ:

در بیماران جراحی شده به دلیل حذف معده اکثر بیماران در ابتدا، ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از صرف غذا احساس ناخوشایندی را تجربه می کنند که به صورت نفخ، گرفتگی و درد شکم و اسهال به همراه ضعف و تعریق و تپش قلب می باشد (با آن سندروم دامپینگ گفته می شود) که معمولاً به تدریج و با رعایت نکات زیر برطرف می شود: در طی روز ۶-۷ وعده غذا در حجم کم مصرف کنید. صبحانه، میان وعده، نهار، میان وعده، عصرانه، شام.



— غذا را آهسته خورده و به خوبی بجوید.

— از مواد غذایی با پروتئین بالا (تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، پنیر) و چربی متوسط استفاده کنید.



- غذا های پر فیبر بخورید: نان گندم، ماکارونی سبوس دار، میوه و سبزی تازه، انواع لوبیا، غلات سبوس دار

- اگر در زمان مصرف غذاهای خیلی شیرین (انواع شیرینی ها، آبنبات، شکلات، آمبیوه، ژله، شربت) دچار تهوع، استفراغ و یا اسهال می شوید، از خوردن این مواد خودداری کرده و یا خوردن آنها را محدود کنید. در زمان غذا خوردن، آب و یا مایعات نخورید و خوردن آن را تا یک ساعت بعد غذا عقب بیندازید.



- در حین غذا خوردن صاف بنشینید و بعد از هر وعده غذایی حداقل ۲ ساعت در وضعیت نشسته قرار بگیرید.

۲. سوءهضم چربی

• که به صورت وجود چربی در مدفوع خود را نشان می دهد.
راه حل: رعایت رژیم کم چرب، مصرف ویتامین های محلول در چربی (ویتامین A, D, E, K)

۳. عدم تحمل لاکتوز

• علائم آن به صورت گرفتگی و درد شکم، آروغ، اسهال، نفخ می باشد.
راه حل: از شیر کم لاکتوز و شیر سویا استفاده کنید.

۴. کم خونی

• به دنبال این عمل کمبود ویتامین ب_{۱۲} و فقر آهن رخ می دهد.
راه حل: طبق دستور پزشک معالج آمپول یا قرص ویتامین ب_{۱۲} مصرف کنید



حدود ۴-۶ ماه باید درمان با آهن خوراکی انجام شود.

قرص های حاوی آهن و غذا های حاوی آهن را برای جذب بهتر همراه ویتامین سی (مركبات، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید و یک ساعت قبل و بعد از خوردن مواد حاوی آهن از مصرف چای و قهوه خودداری کنید.



۵. کمبود کلسیم

• مراقب پوکی استخوان باشید.



- راه حل : استفاده از کپسول کلسیم و ویتامین دی استفاده از لبنیات و سبزیجات خانواده کلم

پیشگیری از ابتلا به سرطان معده

- ترشی و نمک را به اندازه مصرف کنید. متأسفانه عادات غذایی ایرانی ها مصرف غذا های شور و ترشبیجات است که این ها، عوامل خطر ثابت شده برای ابتلا به سرطان معده هستند.
 - سیگار نکشید.
 - رژیم های غذایی شامل غذاهای دودی، گوشتی و نمک اندود را کمتر مصرف کنید.
 - علائم سوء هاضمه ای را که بیش از چند روز طول بکشد را جدی بگیرید.
 - در صورت لزوم، آزمایش های سالانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده است را انجام دهید (تست خون مخفی در مدفوع پس از ۵۰ سالگی، سالی یکبار)
 - استفاده از ماهی و خوردن بیشتر میوه و سبزیجات.
 - گوشت قرمز را به اندازه مصرف کنید. استفاده زیاد از گوشت قرمز ، ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته شود.
 - مصرف نمک و غذاهای سرخ کرده را بسیار کم کنید و برای پخت غذا از روش هایی نظیر بخار پز کردن استفاده کنید.
 - از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان نظیر کلم بروکلی، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنید.
- مصرف پیاز و سیر، خطر سرطان معده را کاهش می دهد.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۷۷

کنسر معده



عظیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تأییدکننده: دکتر احمد معدن‌کن (متخصص جراحی عمومی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان ستارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>