

سرطان لوزالمعده (پانکراس)

آنچه شما نیاز دارید بدانید

با اینکه تقریباً هر روزه مطلبی در مورد سرطان می‌شنویم، وقتی خود شما به این بیماری مبتلا می‌شوید ممکن است احساس تنهایی و ترس بر شما غلبه کند. همچنین ممکن است احساس کنید که از انواع اطلاعات اشباع شده و یا زیر فشار انواع تصمیم‌گیریها قرار دارید.

چنانچه به تازگی از ابتلا خود به سرطان لوزالمعده (Pancreatic cancer) مطلع شده‌اید، این کتابچه اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده‌تان را در اختیارتان می‌گذارد. این اطلاعات به شما کمک می‌کند که احساس کنید شرایط را تحت کنترل خود دارید و بتوانید با تیم بهداشتی‌تان به نحوی همکاری کنید که بهترین راه درمان برای شما انتخاب شود.

سرطان چیست؟

سرطان بیماری‌ای است که از سلولهای بدن شروع می‌شود. بدن ما ساخته شده از میلیونها سلولی است که با همدیگر گروه‌بندی شده تا بافتها و اندامهایی مثل عضلات و استخوانها، ریه‌ها، یا کبد را بسازند. ژنهای داخل هر سلول به آن دستورهای لازم جهت رشد، کار، تولید مثل و انهدام را صادر می‌کنند. در حالت طبیعی، سلولهای ما این دستورها را اطاعت می‌کنند و ما سالم می‌مانیم.

در برخی موارد دستورالعملهای صادره در یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رفتار غیرطبیعی دارد. پس از مدتی، گروهی از سلولهای غیرطبیعی می‌توانند در خون یا سیستم ایمنی گردش کرده، یا تبدیل به توده یا تومور شوند.

تومورها یا خوش‌خیم (غیرسرطانی - Benign) هستند یا بدخیم (سرطانی - Malignant). سلولهای تومور خوش‌خیم در یک نقطه از بدن باقی می‌مانند و معمولاً تهدیدی برای سلامتی و حیات محسوب نمی‌شوند.

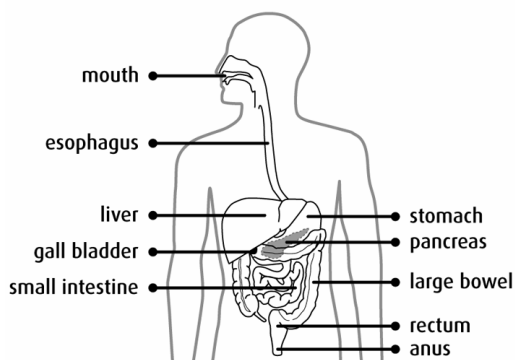
سلولهای تومور بدخیم قادرند به بافتهای اطراف خود حمله کرده، در بقیه بدن پخش شوند. پخش شدن سلولهای توموری در بقیه بدن "متاستاز" (Metastases) نامیده می‌شود. نخستین نشانه آنکه یک تومور بدخیم انتشار یافته باشد، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می‌تواند تقریباً به هر نقطه‌ای از بدن پخش شود. بسیار مهم است که تومورهای بدخیم را هر چه زودتر پیدا و درمان کنیم.

سرطانهای مختلف بر اساس نام اندامی که سرطان از آنجا شروع شده نامگذاری می‌شوند. به عنوان مثال سرطانی که از روده بزرگ شروع شده و به کبد سرایت کرده، سرطان روده بزرگ با متاستاز کبد نامیده می‌شود.

سرطان لوزالمعده چیست؟

سرطان لوزالمعده از سلولهای لوزالمعده (Pancreas) شروع می‌شود. لوزالمعده یک اندام با ساختمان غده‌ای است که پشت معده قرار دارد و کارش تولید پروتئینهایی (به نام آنزیم) برای کمک به هضم غذا و تولید هورمون انسولین برای تنظیم میزان قند

The Digestive System



خون می‌باشد. پانکراس به بخشی از روده کوچک به نام دودنوم (Duodenum) و مجراهایی که صفرا را از کبد به روده کوچک می‌برند، متصل است. اگر سرطان لوزالمعده بوجود بیاید، این اندامها نیز ممکن است آسیب ببینند که باعث یرقان و مشکلات در هضم غذا خواهد شد.

بیشتر سرطانهای لوزالمعده در مجاری ای که آنزیمها را به سمت دودنوم می‌برند شروع می‌شوند، اما ممکن است سرطان در سلولهای انسولین‌ساز (سلولهای جزیره‌ای) نیز آغاز گردد.

علت بروز سرطان لوزالمعده چیست؟

عامل منحصر به فردی که سرطان لوزالمعده را به وجود بیاورد وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد بعضی عوامل احتمال بروز آن را افزایش می‌دهند، که عبارتند از:

- سن، بویژه پس از ۵۰ سالگی
- سیگار کشیدن
- رژیم غذایی با محتوای کم سبزیجات، میوه و الیاف (فیبر)
- چاقی
- تماس با مواد حاصل از پروسه تولید گازوئیل
- سابقه فامیلی سرطان

البته بعضی افراد بدون وجود هیچکدام از عوامل فوق به سرطان لوزالمعده مبتلا می‌شوند.

چگونه سرطان لوزالمعده تشخیص داده می‌شود؟

امکان دارد پزشک بعد از صحبت با شما درباره وضعیت سلامتی‌تان و انجام یک سری معاینات بدنی برای یافتن نشانه‌های سرطان، که ممکن است شامل یرقان باشد، به وجود سرطان لوزالمعده مشکوک شود. البته معمولاً تعدادی آزمایش اختصاصی نیز برای تشخیص قطعی سرطان لوزالمعده لازم است که عبارتند از:

تصویربرداری: شامل عکس‌برداری با اشعه ایکس، سونوگرافی، سی.تی.اسکن (توموگرافی محوری کامپیوتری)، ام.آر.آی (تصویربرداری رزونانس مغناطیسی)، و اسکن استخوان است که بافتها، اندامها و استخوانها را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کند. ممکن است این اقدامات برای بیمار خوشایند نباشند، اما معمولاً بدون درد هستند.

آزمایشهای خون: خون بیمار گرفته شده و انواع مختلف سلولهای خونی از نظر طبیعی بودن تعداد و شکل ظاهری مورد مطالعه قرار می‌گیرد. نتایج نشان می‌دهد که اندامهای بدن شما تا چه حد درست کار می‌کنند و ممکن است وجود سرطان را هم معلوم کند. گاهی کارکرد غیرطبیعی کبد با سرطان لوزالمعده در ارتباط است.

نمونه برداری: معمولاً برای تشخیص قطعی سرطان ضروری است. در نمونه برداری یا بیوبسی، سلولها یا بافتهای بدن برداشته شده و زیر میکروسکوپ بررسی می گردند. اگر سلولها سرطانی باشند، مطالعات بیشتر برای تعیین سرعت رشد آنها انجام می شود. راههای متعددی برای انجام نمونه برداری وجود دارد. اگر برای تشخیص سرطان لوزالمعده نیاز به نمونه برداری باشد، پزشکتان ممکن است ترتیب یکی از آزمایشهای زیر را بدهد:

نمونه برداری با سوزن نازک (*needle biopsy* یا *fine-needle aspiration*): از یک سوزن بسیار نازک برای برداشتن نمونه از مایع و سلولهای لوزالمعده جهت آزمایش استفاده می شود.

آندوسکوپی (*endoscopy*): در این روش از نوعی تلسکوپ برای دیدن داخل بدن استفاده می شود. در برخی موارد با این روش می توان هم عکسبرداری و هم نمونه برداری نمود. در طی آندوسکوپی می توان آزمایشی انجام داد تا مجاری لوزالمعده و مجاری صفراوی کبد بررسی شوند (به این آزمایش ERCP می گویند). برای انجام آندوسکوپی معمولاً به یک بیهوشی مختصر نیاز است.

لاپاروسکوپی (*laparoscopy*): در این روش، یک لوله باریک که لامپی در انتهای آن تعبیه شده، از طریق شکاف کوچکی وارد شکم می شود.

لاپاروتومی (*Laparotomy*): نوعی جراحی اکتشافی است که به پزشک اجازه می دهد تا یک تومور شکمی، بافتهای اطراف آن و غدد لنفاوی را مشاهده و بررسی نماید. این بررسی به جراح کمک می کند تا در مورد برداشتن تومور تصمیم بگیرد. این پروسه تحت بیهوشی عمومی انجام می گیرد.

مرحله بندی سرطان چیست؟

وقتی که تشخیص قطعی سرطان داده شد، دانستن اینکه سرطان شما در چه مرحله ای است اهمیت دارد. این کمک می کند که بهترین نوع درمان برای شما تعیین شود. مرحله سرطان بستگی به اندازه تومور و میزان گسترش سرطان به قسمتهای دیگر بدن دارد. تعیین مرحله دقیق سرطان گاهی فقط بعد از جراحی یا آزمایشهای اضافی امکان پذیر است و برداشتن بعضی از غدد لنفاوی نزدیک به محل سرطان ممکن است ضروری باشد.

گاهی اوقات مرحله سرطان به صورت شماره صفر، یک، دو، سه، و چهار، تعریف می شود و شماره های بزرگتر برای سرطانهایی که بیشتر پخش شده اند استفاده می گردند. گاهی مرحله سرطان با استفاده از سیستم TNM تعریف می شود که ترکیبی از حروف و شماره ها، و مشابه یک کد پستی است (مثلاً T2N1M0). T و N و M به ترتیب تومور، غده لنفاوی و متاستاز را نشان می دهند. شماره همراه T اندازه تومور و شماره های همراه N و M میزان گسترش به غدد لنفاوی یا سایر قسمتهای درگیر شده بدن را مشخص می کند. گاهی اوقات از سیستمهای دیگری نیز استفاده می شود. از پزشک خود بخواهید به شما توضیح دهد که سرطان شما در چه مرحله ای است و معنی شماره ها و حروف چیست.

چه نوع درمانی خواهید داشت؟

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. پزشک، نوع و درجه سرطان تان، نوع درمانی را که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان شما مطابقت دارد، و مسایل مربوط به سلامتی تان را در نظر می‌گیرد و شما را تشویق می‌کند که برای انتخاب درمان نهایی کمک کنید. درمان شما توسط یک تیم بهداشتی شامل پزشکان، پرستاران و سایر متخصصین انجام می‌شود. در صورت نیاز از هر یک از آنها برای راهنمایی کمک بخواهید.

بیماران سرطانی اغلب درمانهای ترکیبی دارند و درمان شما ممکن است شامل یکی از روشهای زیر باشد:

جراحی: عمل جراحی برای برداشتن تومور و مقداری از بافتهای اطراف آن است. تصمیم انجام جراحی بستگی به محل تومور و نزدیکی آن به اندامهای حیاتی دارد. اگر تومور در قسمت سر لوزالمعده باشد، ممکن است جراح طی پروسه Whipple، سر لوزالمعده، بخشی از روده کوچک، مجرای صفراوی و گاهی بخشی از معده را بردارد. برای درمان توموری که در قسمتهای دیگر لوزالمعده قرار دارد، جراح، بدنه و انتهای دم لوزالمعده (اما نه سر لوزالمعده) را برمی‌دارد (distal pancreatectomy). در موارد معدودی، تمام لوزالمعده بیرون آورده می‌شود (total pancreatectomy). جراحی لوزالمعده پیچیده است و شما باید جزئیات بیشتری را از پزشک خود پرسید. ممکن است پس از جراحی نیاز داشته باشید که قرص یا آمپولهایی مصرف کنید تا آنزیمها یا انسولینی را که لوزالمعده تان به طور طبیعی تولید می‌کرد، جایگزین کنید.

پرتودرمانی (Radiation therapy): از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلولهای سرطانی استفاده می‌شود. عوارض جانبی آن ممکن است ناشی از آسیب به بافتهای نزدیک تومور باشد، اما معمولاً می‌توان آنها را کنترل کرد. در پرتودرمانی خارجی، اشعه با دقت به تومور تابیده شده و از اصابت آن به بافتهای سالم اطراف اجتناب می‌شود.

شیمی درمانی (Chemotherapy): استفاده از داروهایی است که در توانایی رشد و گسترش سلولهای سرطانی اختلال ایجاد می‌کنند. در ضمن درمان، سلولهای سالم نیز ممکن است آسیب ببینند و شما ممکن است عوارض جانبی مانند تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، خستگی، ریزش مو و افزایش خطر عفونت را تجربه کنید. اکثر افراد شیمی‌درمانی را نسبتاً خوب تحمل می‌کنند و عوارض جانبی در آنها معمولاً می‌تواند کاهش یافته یا کنترل شود.

مراقبتهای حمایتی: به همه بیماران سرطانی مراقبتهای حمایتی پیشنهاد می‌شود که به آنها کمک می‌کند تا بر عوارض جانبی درمان و همچنین مسایل احساسی و عاطفی، روحی و مسایل عملی مثل نیاز به کمک در خانه و ایاب و ذهاب برای درمان فائق آیند. برای بیمارانی که سرطانشان قابل معالجه نیست، ممکن است برنامه‌های درمانی تسکینی (palliative) در دسترس باشد.

درمانهای تکمیلی، مانند مراقبه (meditation) یا تماس درمانی (therapeutic touch) همراه با درمانهای مرسوم به کار می‌روند. تحقیقات بیشتر برای درک چگونگی عملکرد و اثربخشی آنها مورد نیاز است، ولی بسیاری از مردم می‌گویند که این نوع درمانها به آنها کمک کرده است.

درمانهای جایگزین، مانند طب سنتی چینی یا رژیمهای غذایی مخصوص، به جای درمانهای متداول به کار می‌روند. چون تا به حال ایمنی یا اثربخشی آنها مورد ارزیابی قرار نگرفته، هنوز نمی‌دانیم که آیا آنها برای شما مضر خواهند بود یا در جهت درمان سرطان عمل خواهند کرد.

چنانچه در فکر استفاده از درمانهای تکمیلی یا جایگزین هستید، بسیار مهم است که تا حد امکان در مورد آنها تحقیق و با تیم درمانی خود مشورت کنید، زیرا ممکن است بر آزمایشها یا درمانها تأثیر بگذارند.

آزمونهای کلینیکی چیست؟

آزمونهای کلینیکی (clinical trials) مطالعات علمی‌ای هستند که روشهای جدید پیشگیری، درمان، یا کنترل سرطان را آزمایش می‌کنند. آزمونهای درمانی کلینیکی راه‌های جدید درمان سرطان مانند داروهای جدید یا ترکیبی از درمانهای موجود را بررسی می‌نمایند. این مطالعات به دقت کنترل می‌شوند تا اطمینان حاصل شود که برای افراد ایمن و مؤثر هستند. از پزشک خودتان بپرسید که آیا آزمون کلینیکی مناسبی برای شما به عنوان یک انتخاب درمانی وجود دارد. شما ممکن است از آن سود ببرید و در آینده سایر بیماران سرطانی نیز از آن بهره‌مند شوند.

چه نکات دیگری لازم است که بدانید؟

ملاقاتهای پیگیرانه و منظم با پزشکتان برای نظارت بر روند بهبود شما حتی بعد از اتمام درمانتان مهم است. شما در ابتدا تقریباً هر سه ماه و سپس با فاصله‌های بیشتر ویزیت خواهید شد. پزشک ویزیت‌های منظم را برای چک کردن سلامت عمومی شما پیشنهاد می‌کند ولی از شما می‌خواهد که در صورت نگرانی یا بروز مشکل غیرمعمول بلافاصله او را ببینید.

تشخیص و درمان سرطان لوزالمعده مشکل است، اما کارهای زیادی می‌توان انجام داد تا علائم بیماری را کنترل کرده، شما را قادر سازد تا زندگی‌تان را با روند طبیعی ادامه دهید. بسیار مهم است که مزایا و مضرات هر روش درمانی را بدانید تا بتوانید در انتخاب بهترین آنها به پزشکتان کمک کنید.

پس از تشخیص سرطان لوزالمعده، ممکن است از نظر داشتن یک تغذیه مناسب با مشکل مواجه شوید، بنابراین از تیم معالجتان بخواهید شما را نزد یک متخصص تغذیه بفرستند. احتمالاً خوردن وعده‌های غذایی کوچک با محتوای کم چربی و به دفعات متعدد در طول روز به شما توصیه خواهد شد و ممکن است نیاز به مکمل‌های غذایی خاصی نیز داشته باشید.

چگونه به خودتان کمک کنید؟

مثبت بودن: مثبت بودن یعنی یافتن بهترین راهی که شما می‌توانید با سرطان برخورد کنید، و البته هر کس روش خود را دارد. مثبت بودن به این معنا نیست که همیشه شاد و خوشحال به نظر بیایید یا از صحبت کردن و فکر کردن در مورد سرطان و سختی‌هایش پرهیز کنید. اما به این معنا است که با یافتن فعالیتهای آرام‌بخش و شادکننده که ذهن، روح و جسم شما را شاداب می‌سازند، از خود مراقبت کنید.

قبول کمک: احتمالاً متوجه خواهید شد که خانواده و دوستانان می‌خواهند به شما کمک کنند؛ به آنها اجازه این کار را بدهید. برخی از افراد درمی‌یابند که گفتگو کردن با یک داوطلب آموزش دیده که تجربه ابتلا به سرطان را دارا است، می‌تواند کمک مؤثری باشد. در مورد دسترسی به این گونه کمک‌ها در جامعه خود سؤال و تحقیق کنید.

افزایش آگاهی: با تیم بهداشتی خود راحت و روراست باشید. نگرانی‌ها و سؤالات خود را با آنها در میان بگذارید. آنها کمک خواهند کرد تا پشتیبانی و اطلاعاتی را که لازم دارید بدست آورید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان و سرویس‌های قابل دسترسی در جامعه‌تان لطفاً با یکی از متخصصین اطلاع‌رسانی ما از طریق شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید، به آدرس info@cis.cancer.ca نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

کاری که ما انجام می‌دهیم

با سپاس از همکاری داوطلبان و کارمندان، و گشاده‌دستی مردم خیر، "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" پیش‌تاز مبارزه با سرطان است. این انجمن وظایف زیر را عهده‌دار می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری در تحقیقات برای انواع سرطانها
- نمایندگی و وکالت مردم در سیاستگذاری‌های مربوط به سلامت و بهداشت عمومی جامعه
- ترویج یک روش زندگی سالم برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان
- در اختیار گذاشتن اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان
- حمایت از افراد مبتلا به سرطان

جهت کسب جدیدترین اطلاعات در مورد سرطان، خدمات ما و چگونگی اهداء نقدی لطفاً با ما تماس بگیرید.

این بروشور توسط "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" تهیه شده و حاوی اطلاعات عمومی است. این اطلاعات جایگزین توصیه‌های افراد ذیصلاحی که خدمات بهداشتی ارائه می‌دهند، نمی‌گردد.

مطالب این بروشور را می‌توان بدون اجازه کپی‌برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Pancreatic Cancer: What you need to know.

311035

Canadian Cancer Society 2006

با تقدیر و تشویق "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان"، این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در اکتبر ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم