

# سرطان معده

## 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 معده (Stomach cancer) مطلع شده‌اید، این کتابچه اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده‌تان را در اختیاران 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 دستورات عملهای 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.

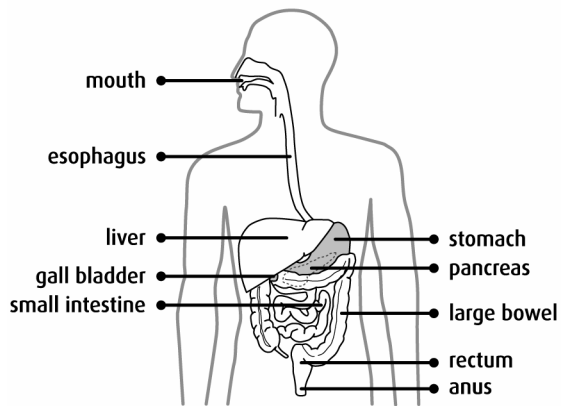
سلولهای تومور بدخیم قادرند به بافتهای اطراف خود حمله کرده، در بقیه بدن پخش شوند. پخش شدن سلولهای توموری در بقیه بدن "متاستاز" (Metastases) نامیده می‌شود. نخستین نشانه آنکه یک تومور بدخیم انتشار یافته باشد، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می‌تواند تقریباً به هر نقطه‌ای از بدن پخش شود. بسیار مهم 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. بعنوان مثال سرطانی که از روده بزرگ شروع شده و به کبد سرایت کرده، سرطان روده بزرگ با متاستاز کبد نامیده می‌شود.

## سرطان معده چیست؟

سرطان معده از سلولهای معده شروع می‌شود. معده، یک کیسه عضلانی است که در سمت چپ و بالای شکم قرار دارد. لایه داخلی معده از سلولهای غده‌ای پوشیده شده که اسید و پروتئینهای خاصی (آنزیمها) را برای کمک به هضم غذا تولید می‌کنند.

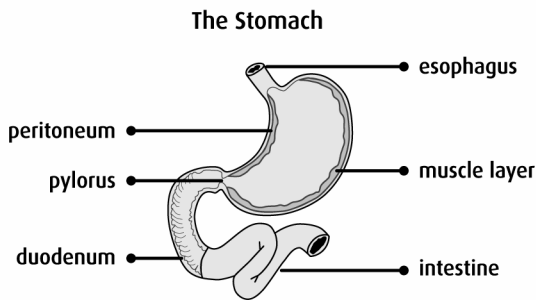
## The Digestive System



ماهیه‌های دیواره معده، غذا را با اسیدها و آنزیمها مخلوط می‌نمایند. مخلوط حاصل، سپس معده را از طریق یک ماهیه‌چه حلقوی بنام پیلور (pylorus) ترک کرده، وارده روده‌ها می‌شود تا در آنجا عمل هضم کامل گردد.

شایع‌ترین نوع سرطان معده (adenocarcinoma) در سلولهای غده‌ای لایه داخلی معده شروع می‌شود. نوع کمتر شایع آن از بافت لنفاوی معده (lymphoma) یا بافت عضلانی آن (sarcoma) آغاز می‌گردد.

## علت بروز سرطان معده چیست؟



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

- سن - بویژه بالای ۵۰ سال
- جنسیت - مردان بیشتر به این سرطان مبتلا می‌شوند.
- رژیم غذایی - بویژه رژیم غذایی غنی از مواد دودی یا پروسس شده، و حاوی مقادیر کم میوه و سبزیجات
- سیگار کشیدن
- تماس با پشم شیشه، نیکل، غبار زغال، لاستیک و مواد پروسس کننده الوار در محل کار
- تولید اسید معده کمتر از میزان طبیعی
- وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری (*Helicobacter pylori*) در معده
- کم‌خونی کشنده (pernicious anemia)

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

## چگونه سرطان معده تشخیص داده می‌شود؟

پزشک بعد از صحبت با شما درباره وضعیت سلامتی تان و انجام یک سری معاینات بدنی ممکن است که به وجود سرطان معده مشکوک شود. البته معمولاً تعدادی آزمایش اختصاصی نیز برای تشخیص قطعی سرطان معده لازم است که عبارتند از:

**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.

**تصویربرداری:** شامل عکس‌برداری با اشعه ایکس، سونوگرافی و سی.تی.اسکن (توموگرافی محوری کامپیوتری) 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.

**گاستروسکوپی (Gastroscopy):** یک لوله بلند و باریک و قابل انعطاف را که یک لامپ و یک دوربین در انتهای آن تعبیه شده‌اند، از طریق دهان و حلق وارد معده می‌کنند. با این لوله می‌توان هم عکس‌برداری و هم نمونه‌برداری انجام داد. ممکن است به شما دارویی داده شود تا حین انجام آزمایش احساس آرامش بیشتری کنید.

**نمونه‌برداری:** معمولاً برای تشخیص قطعی سرطان ضروری است. در نمونه‌برداری یا بیوپسی، سلولها یا بافتهای معده برداشته شده و زیر میکروسکوپ بررسی می‌گردند. اگر سلولها سرطانی باشند، ممکن است مورد بررسیهای بیشتری قرار گیرند. آزمایشها، درجه سلولهای سرطانی را نیز مشخص خواهند کرد. سلولهای با درجه پایین آهسته‌تر تقسیم می‌شوند و تومور حاصله عموماً تهاجم کمتری دارد. سلولهای با درجه بالا سریعتر تقسیم می‌شوند و تومور معمولاً بیشتر پخش می‌شود.

## مرحله‌بندی سرطان چیست؟

وقتی که تشخیص قطعی سرطان داده شد، دانستن اینکه سرطان شما در چه مرحله‌ای است اهمیت دارد. این کمک می‌کند 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 امکان‌پذیر 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 می‌شود و شماره‌های بزرگتر برای سرطان‌هایی که بیشتر پخش شده‌اند استفاده می‌گردند. گاهی مرحله سرطان با استفاده از سیستم TNM تعریف می‌شود که ترکیبی از حروف و شماره‌ها، و مشابه یک کد پستی است (مثلاً T2N1M0). T و N و M به ترتیب تومور، غده لنفاوی و متاستاز را نشان می‌دهند. شماره همراه T اندازه تومور و شماره‌های همراه N و M میزان گسترش به غدد لنفاوی یا سایر قسمت‌های درگیر شده بدن را مشخص می‌کند. گاهی اوقات از سیستمهای دیگر نیز استفاده می‌شود. از پزشک خود بخواهید به شما توضیح دهد که سرطان شما در چه مرحله‌ای است و معنی شماره‌ها و حروف چیست.

## چه نوع درمانی خواهید داشت؟

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. پزشک، نوع و درجه سرطان‌تان، نوع درمانی را که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان شما مطابقت دارد، و مسایل مربوط به سلامتی‌تان 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 بافت‌های اطراف آن است. تصمیم انجام جراحی بستگی به محل تومور و نزدیکی آن به اندام‌های حیاتی دارد. بسته به اینکه چه مقدار از معده با جراحی برداشته شود، جراحی سرطان معده را گاسترکتومی (gastrectomy) کلی یا جزئی می‌نامند. چنانچه تومور موجب مسدود شدن دریچه پیلور شده اما قابل برداشتن نباشد، ممکن است لازم شود که یک مسیر عبور دیگر درست کنند که غذا بتواند از معده به سمت روده حرکت نماید. به این عمل Bypass می‌گویند.

**شیمی‌درمانی (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.

**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. وقتی که نتوان تومور را با جراحی برداشت، اما خونریزی آن به حدی است که باعث ضعف می‌شود، ممکن است از پرتودرمانی استفاده شود. پرتودرمانی را می‌توان پس از برداشتن کامل تومور هم به کار برد.

**درمان بیولوژیکی:** در این روش پروتئین‌ها و مواد مخصوصی (شبهه واکسن‌ها) به فرد داده می‌شوند تا علیه سلول‌های سرطانی مبارزه کنند یا توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان را تقویت نمایند. روش‌های جدید «ژن‌درمانی» نیز نقص‌های ژنتیکی را که در سرطان پدید می‌آیند، مورد هدف قرار می‌دهند. این روش‌ها عوارض جانبی خفیفی دارند. اثربخشی روش‌های بیولوژیکی برای درمان سرطان معده در چند آزمون کلینیکی در حال بررسی است.

**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 تماس‌درمانی (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.

پس از جراحی معده، غذا خوردن به طور عادی ممکن است مشکل باشد، لذا از تیم معالج خود بخواهید شما را نزد یک متخصص تغذیه بفرستند. بسته به نوع جراحی‌تان، ممکن است لازم باشد که عادت غذا خوردن خود را تغییر دهید، مواد غذایی کمکی موجود در بازار را وارد رژیم غذایی‌تان کنید، یا برای تغذیه از یک لوله استفاده نمایید. می‌توان یک برنامه تغذیه خاص برای شما طرح‌ریزی کرد تا نیازهایتان را برآورده سازد و به حفظ سلامت و کیفیت مناسب زندگی‌تان کمک کند.

## 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 دوستانتان 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](mailto:info@cis.cancer.ca) نامه الکترونیکی (e-mail) بفرستید، و یا از وبسایت "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان" [www.cancer.ca](http://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 کپی برداری و تکثیر نمود، اما باید این عبارت در آن قید شده باشد:

Stomach Cancer: What you need to know.

311041

Canadian Cancer Society 2004

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

## بیاید سرطان را ریشه‌کن کنیم