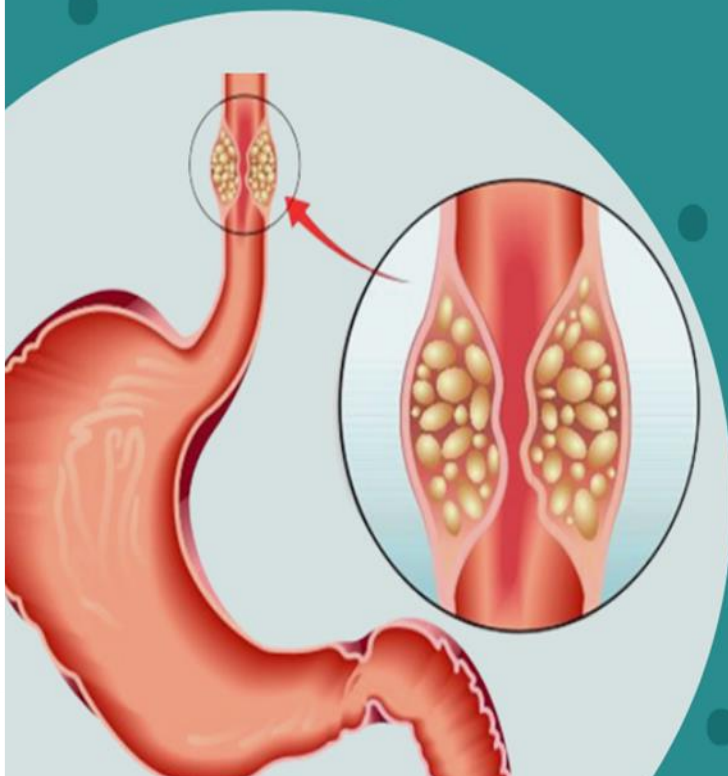


راههای پیشگیری از سرطان مری

تنظیم کننده
دکتر رضاپوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه مقدمه سرطان مری چیست

فصل اول رفلکس معده و سرطان مری

فصل دوم سیگار کشیدن و سرطان مری

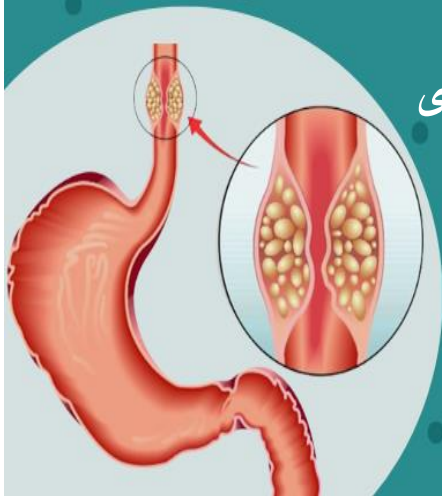
فصل سوم ویتامین آ و سرطان مری

فصل چهارم سلنیوم و سرطان مری

فصل پنجم ورزش منظم و سرطان مری

فصل ششم مصرف الکل و سرطان مری

فصل هفتم روی و سرطان مری

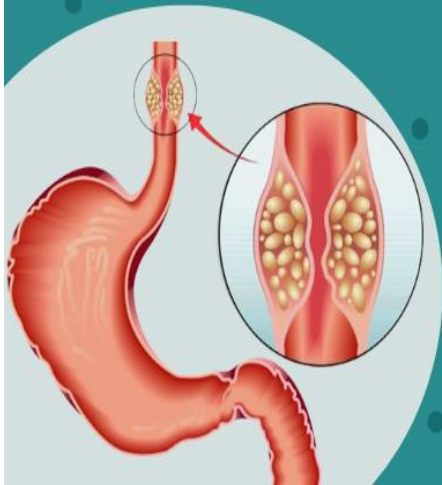


سرطان مری نوعی سرطان است که در مری، لوله ای که غذا را از گلو به معده منتقل می کند، ایجاد می شود. سرطان مری می تواند در هر قسمت از مری ایجاد شود، اما بیشتر در قسمت تحتانی آن ایجاد می شود.

علائم سرطان مری

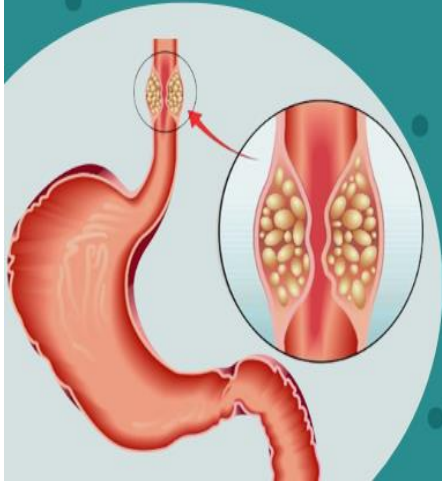
علائم سرطان مری ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- سختی در بلعیدن
- کاهش وزن
- سرفه
- خستگی
- درد قفسه سینه
- صدای خشن
- برگشت غذا به مری



عوامل خطر سرطان مری عبارتند از:

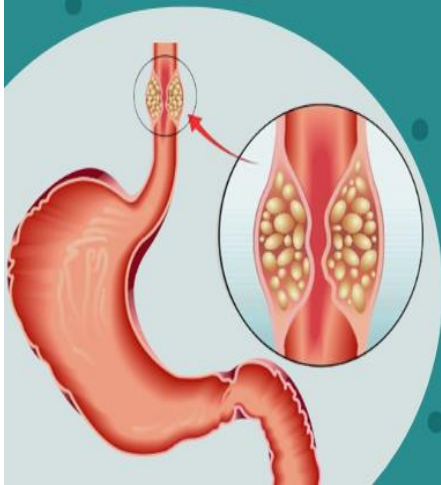
- سیگار کشیدن: سیگار کشیدن بزرگترین عامل خطر سرطان مری است.
- مصرف الکل: مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد.
- رژیم غذایی کم فیبر: رژیم غذایی کم فیبر می تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد.
- عفونت با هلیکوباکتر پیلوری: هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری است که می تواند باعث زخم معده و روده شود. عفونت با این باکتری خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد.
- مری بارت: مری بارت یک وضعیت پیش سرطانی است که در آن سلول های مری به طور غیر طبیعی تغییر می کنند.
- سابقه خانوادگی سرطان مری
- سن بالای 60 سال



تشخیص سرطان مری

پزشک ممکن است برای تشخیص سرطان مری آزمایش هایی را انجام دهد، از جمله:

- اندوسکوپی مری: در این آزمایش، یک لوله باریک و انعطاف پذیر با یک دوربین کوچک به انتهای آن از طریق دهان وارد مری می شود. پزشک از این دوربین برای بررسی داخل مری استفاده می کند.
- سی تی اسکن: این آزمایش از اشعه ایکس برای ایجاد تصاویر مقطعی از بدن استفاده می کند.
- ام آر آی: این آزمایش از امواج رادیویی و آهنربا برای ایجاد تصاویر دقیق از اندام ها و بافت ها استفاده می کند.
- سونوگرافی: این آزمایش از امواج صوتی برای ایجاد تصاویر از اندام ها و بافت ها استفاده می کند.
- آزمایش خون: این آزمایش برای بررسی سطح آنتی ژن کارسینوم مری (CEA) استفاده می شود. CEA یک پروتئین است که ممکن است در سطح بالایی در خون افراد مبتلا به سرطان مری یافت شود.



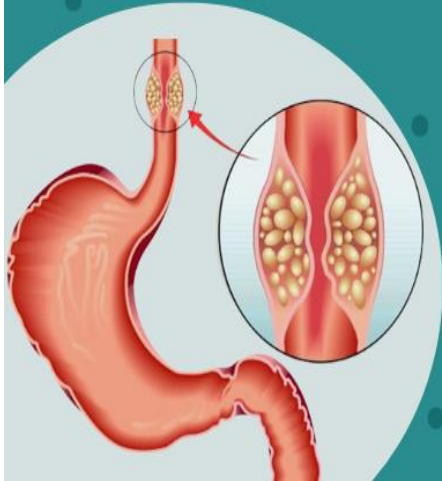
درمان سرطان مری

درمان سرطان مری به مرحله و نوع سرطان بستگی دارد. گزینه های درمانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

جراحی: جراحی برای برداشتن تومور و بافت سرطانی اطراف آن انجام می شود.

شیمی درمانی: شیمی درمانی از داروهایی برای از بین بردن سلول های سرطانی استفاده می کند.

پرتودرمانی: پرتودرمانی از پرتوهای انرژی برای از بین بردن سلول های سرطانی استفاده می کند.

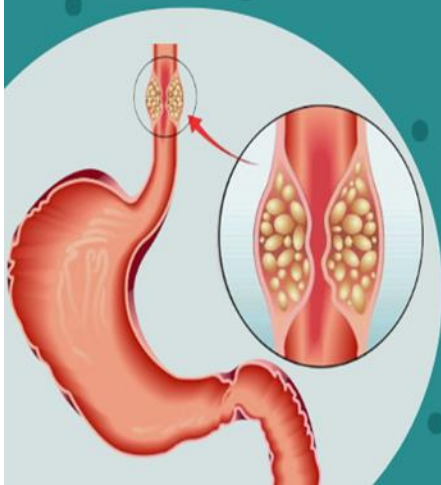


فصل اول رفلاکس معده و سرطان مری

رفلاکس معده (GERD) یک بیماری شایع است که در آن اسید معده به مری برمی‌گردد. این می‌تواند باعث سوزش سر دل، ناراحتی معده و سایر علائم شود. رفلاکس معده همچنین می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد.

ارتباط بین رفلاکس معده و سرطان مری

مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که رفلاکس معده دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان مری هستند. این خطر در افرادی که علائم شدید رفلاکس معده دارند، بیشتر است.



راه‌های کاهش خطر ابتلا به سرطان مری

راه‌های مختلفی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری وجود دارد. این راه‌ها عبارتند از:

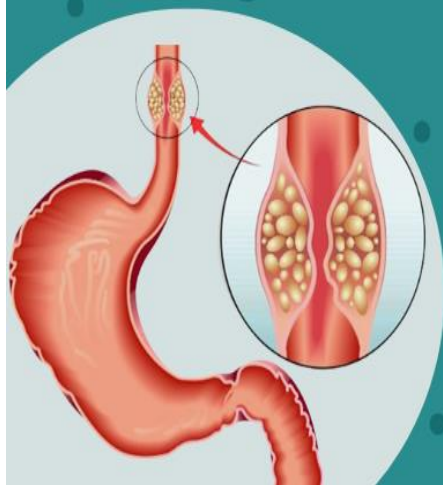
ترک سیگار: سیگار کشیدن بزرگترین عامل خطر سرطان مری است.

کاهش وزن: چاقی خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد.

پرهیز از مصرف الکل: مصرف الکل خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد.

درمان عفونت با هلیکوباکتر پیلوری: عفونت با هلیکوباکتر پیلوری خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد.

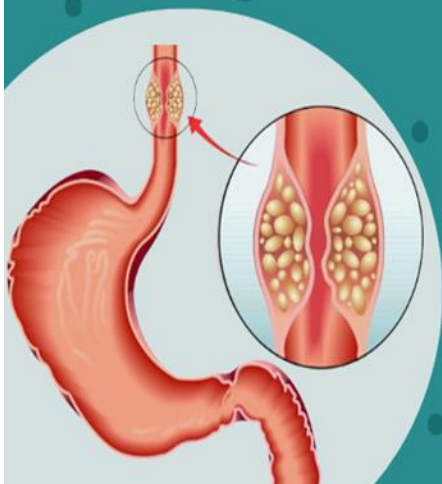
داشتن رژیم غذایی سالم: یک رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات کامل خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش می‌دهد.



پیش آگهی سرطان مری به عوامل مختلفی، از جمله مرحله و نوع سرطان، سن و سلامت عمومی فرد بستگی دارد. سرطان مری در مراحل اولیه اغلب قابل درمان است. با این حال، سرطان مری در مراحل پیشرفته ممکن است کشنده باشد.

نتیجه‌گیری

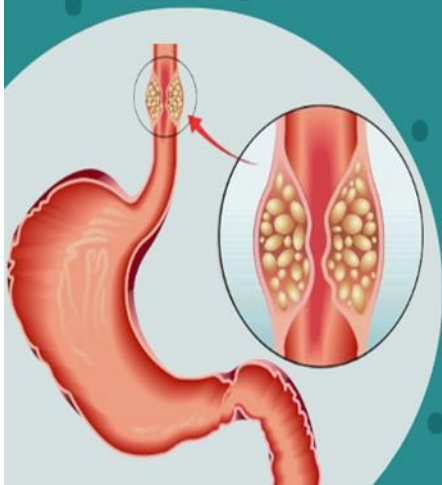
رفلاکس معده یک بیماری شایع است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد. راه‌های مختلفی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری وجود دارد. اگر علائم رفلاکس معده دارید، با پزشک خود صحبت کنید.



References

Carroll, Will (14 October 2016). Gastroenterology & Nutrition: Prepare for the MRCPCH. Key Articles from the Paediatrics & Child Health journal. Elsevier Health Sciences. p. 130. ISBN 978-0-7020-7092-1. Gastro-oesophageal reflux disease (GORD) is defined as 'gastrooesophageal reflux' associated with complications including oesophagitis...

"Definition of "gastro-" - Collins American English Dictionary". Archived from the original on 8 December 2015.

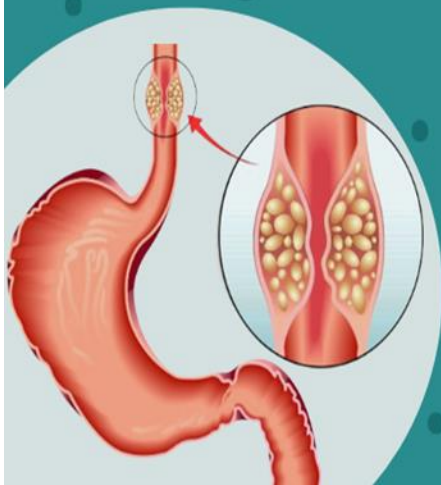


فصل دوم سیگار کشیدن و سرطان مری

سیگار کشیدن بزرگترین عامل خطر سرطان مری است. سیگار کشیدن باعث التهاب و آسیب به مری می شود. این التهاب و آسیب می تواند با گذشت زمان باعث ایجاد سلول های غیرطبیعی در مری شود که ممکن است منجر به سرطان شود.

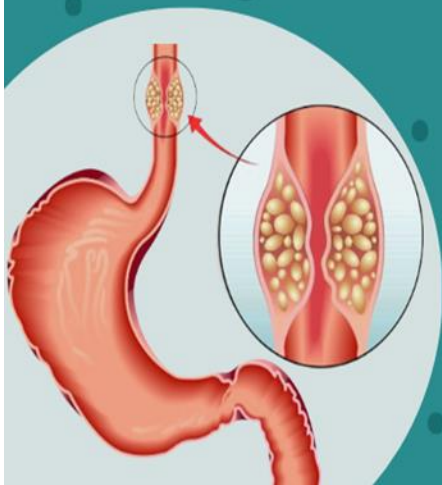
خطر ابتلا به سرطان مری در افراد سیگاری

مطالعات نشان داده اند که افراد سیگاری 20 تا 30 برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض خطر ابتلا به سرطان مری هستند. خطر ابتلا به سرطان مری با افزایش میزان مصرف سیگار افزایش می یابد.



مکانیسم ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان مری

مکانیسم دقیق ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان مری هنوز به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، محققان معتقدند که ترکیبات سمی موجود در دود سیگار می توانند باعث التهاب و آسیب به مری شوند. این التهاب و آسیب می تواند با گذشت زمان باعث ایجاد سلول های غیرطبیعی در مری شود که ممکن است منجر به سرطان شود.

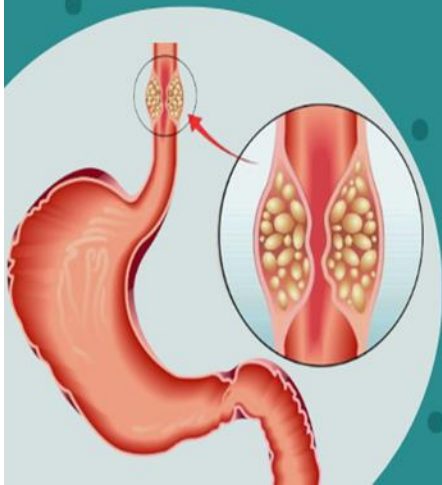


راه های کاهش خطر ابتلا به سرطان مری

ترک سیگار: ترک سیگار بزرگترین کاری است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری انجام دهید.

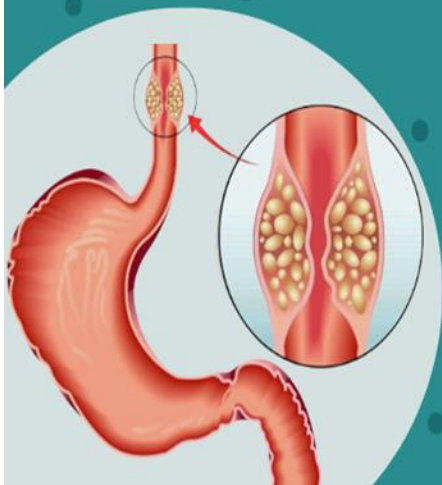
نتیجه گیری

سیگار کشیدن بزرگترین عامل خطر سرطان مری است. ترک سیگار بزرگترین کاری است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری انجام دهید.



References

Nicita-Mauro, Vittorio; Basile, Giorgio; Maltese, Giuseppe;
Nicita-Mauro, Claudio; Gangemi, Sebastiano; Caruso, Calogero
(September 16, 2008). "Smoking, health and ageing".
Immunity & Ageing : I & A. 5: 10. doi:10.1186/1742-4933-5-10.
ISSN 1742-4933. PMC 2564903. PMID 18796145.
"Smoking's Effect on the Skin: How Smoking Ages You".

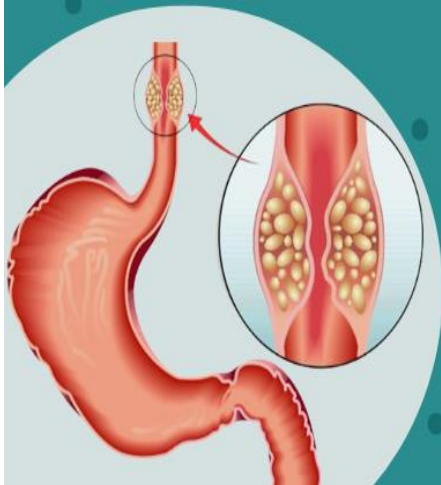


فصل سوم ویتامین آ و سرطان مری

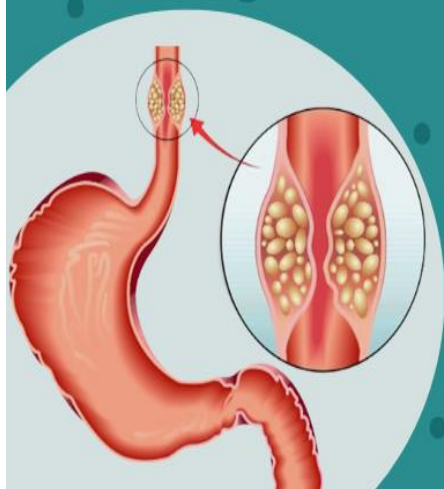
ویتامین A یک ویتامین ضروری است که برای سلامتی چشم، پوست و سیستم ایمنی بدن ضروری است. این ویتامین همچنین ممکن است در کنترل سرطان مری مفید باشد.

مطالعات

مطالعات متعدد نشان داده اند که مصرف ویتامین A ممکن است خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد.



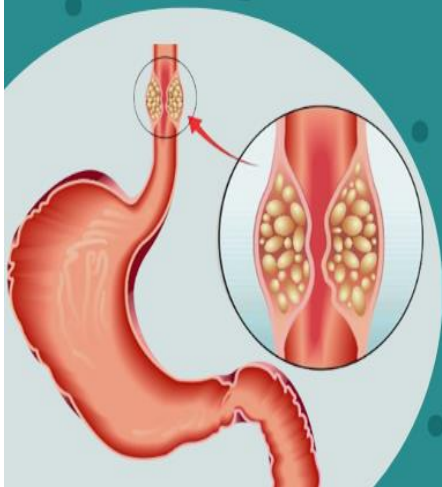
یک مطالعه که در سال 2012 نشان داد که زنانی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر بالای ویتامین A بود، 30 درصد کمتر از زنانی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر پایین ویتامین A بود، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری قرار داشتند.



مردانی که مکمل های ویتامین A مصرف می کردند، 20 درصد کمتر از مردانی که مکمل مصرف نمی کردند، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری قرار داشتند.

مکانیسم

مکانیسم دقیق ارتباط بین ویتامین A و سرطان مری هنوز به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، محققان معتقدند که ویتامین A ممکن است به محافظت از سلول های مری در برابر آسیب کمک کند. ویتامین A همچنین ممکن است به کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند.



منابع خوبی از ویتامین A عبارتند از:

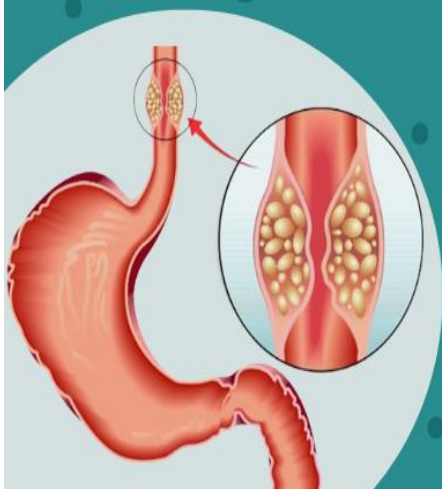
میوه ها: هویج، کدو سبز، پاپایا، گوجه فرنگی

سبزیجات: اسفناج، کلم برگ، سیب زمینی شیرین، بروکلی

لبنیات: شیر، پنیر، ماست

گوشت: جگر، ماهی سالمون، ماهی آزاد

تخم مرغ

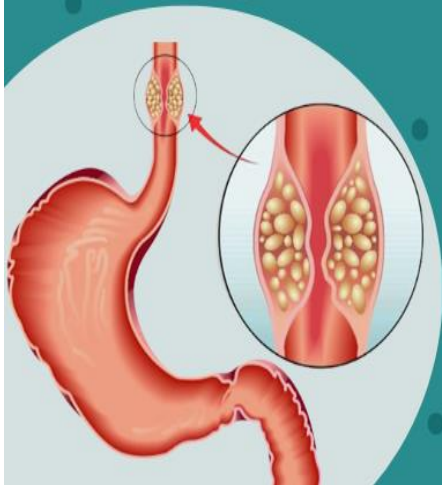


نتیجه گیری

مطالعات نشان داده اند که مصرف ویتامین A ممکن است خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تعیین بهترین دوز و روش مصرف ویتامین A برای کاهش خطر سرطان مری مورد نیاز است.

نکات ایمنی

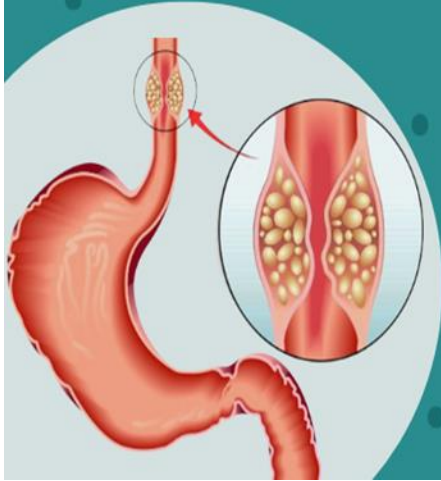
مصرف بیش از حد ویتامین A ممکن است مضر باشد. دوز توصیه شده روزانه ویتامین A برای بزرگسالان 700 میکروگرم برای مردان و 600 میکروگرم برای زنان است. اگر مکمل ویتامین A مصرف می کنید، مهم است که دستورالعمل های برجسب را دنبال کنید.



References

"Vitamin A". The American Society of Health-System Pharmacists. Archived from the original on 30 December 2016. Retrieved 8 December 2016.

"Vitamin A Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. March 2021. Retrieved 8 August 2021.

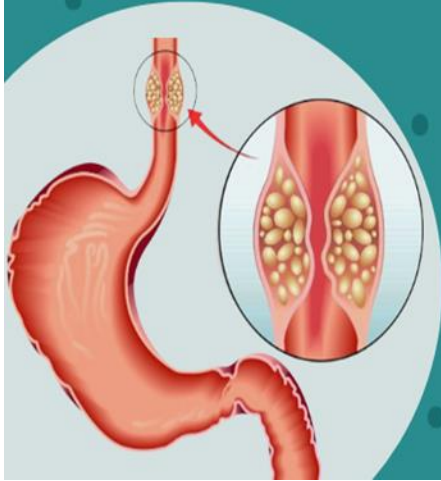


فصل چهارم سنیوم و سرطان مری

سنیوم یک ماده معدنی ضروری است که برای عملکرد صحیح بدن انسان ضروری است. این ماده معدنی به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و به محافظت از سلول ها در برابر آسیب رادیکال های آزاد کمک می کند.

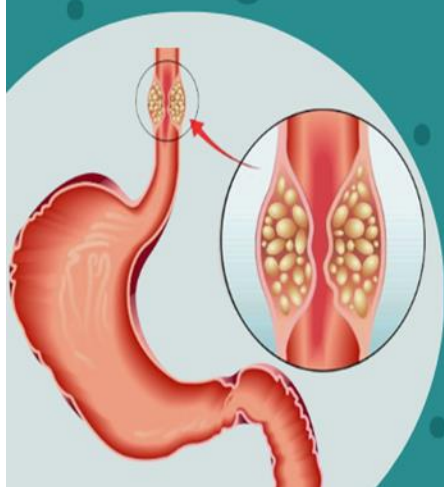
مطالعات متعدد نشان داده اند که مصرف سنیوم ممکن است خطر ابتلا به

سرطان مری را کاهش دهد



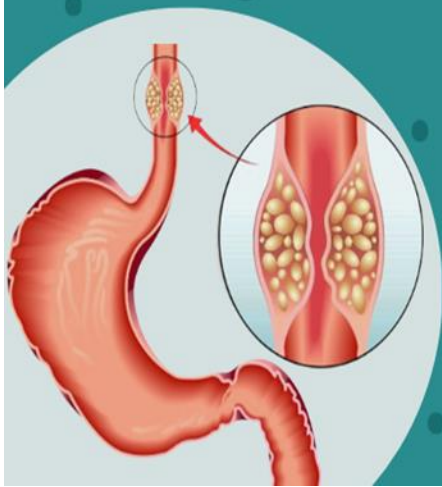
زنانی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر بالای سنیوم بود، 25 درصد کمتر از زنانی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر پایین سنیوم بود، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری قرار داشتند.

مردانی که مکمل های سنیوم مصرف می کردند، 40 درصد کمتر از مردانی که مکمل مصرف نمی کردند، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری قرار داشتند.



مکانیسم

مکانیسم دقیق ارتباط بین سلنیوم و سرطان مری هنوز به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، محققان معتقدند که سلنیوم ممکن است به محافظت از سلول های مری در برابر آسیب رادیکال های آزاد کمک کند. سلنیوم همچنین ممکن است به کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند.



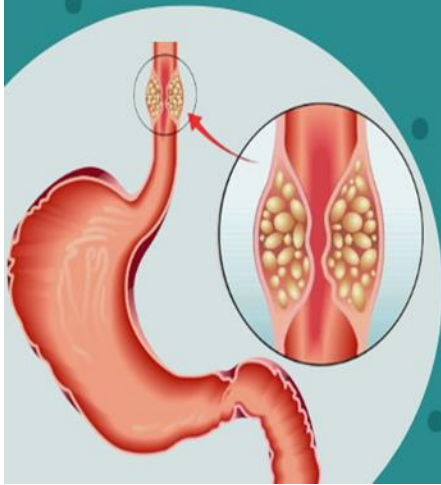
منابع خوبی از سلنیوم عبارتند از:

گوشت: جگر، ماهی سالمون، ماهی آزاد، میگو

حبوبات: لوبیا، نخود فرنگی، عدس

دانه ها: آجیل، دانه آفتابگردان، دانه کدو تنبل

غلات کامل: برنج قهوه ای، جو دوسر، گندم سیاه

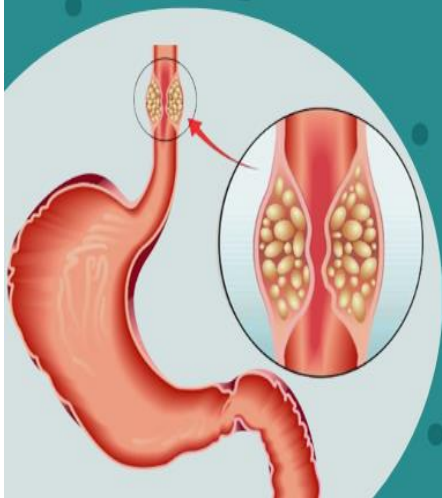


نتیجه گیری

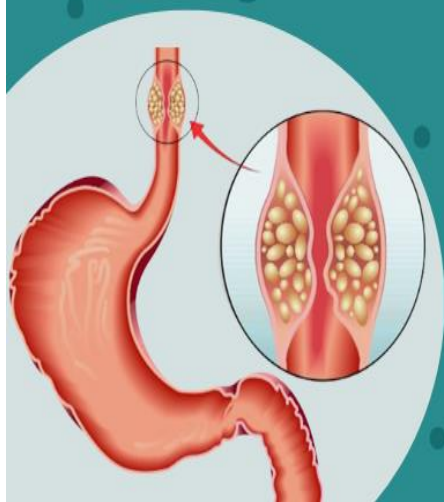
مطالعات نشان داده اند که مصرف سلیوم ممکن است خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تعیین بهترین دوز و روش مصرف سلیوم برای کاهش خطر سرطان مری مورد نیاز است.

نکات ایمنی

مصرف بیش از حد سلیوم ممکن است مضر باشد. دوز توصیه شده روزانه سلیوم برای بزرگسالان 55 میکروگرم برای مردان و 40 میکروگرم برای زنان است. اگر مکمل سلیوم مصرف می کنید، مهم است که دستورالعمل های برچسب را دنبال کنید.



بهترین راه برای افزایش مصرف سلنیوم، خوردن یک رژیم غذایی متنوع و متعادل است که شامل منابع غذایی غنی از سلنیوم است. اگر نگران خطر ابتلا به سرطان مری هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

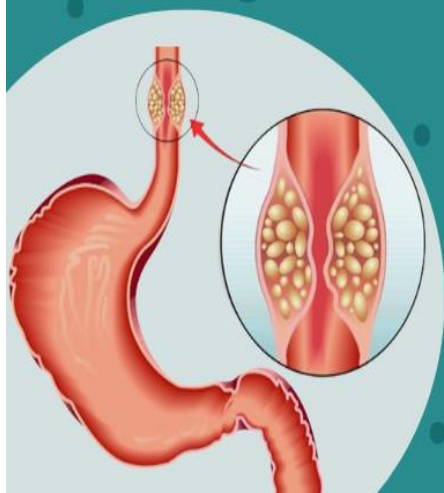


References

"Standard Atomic Weights: Selenium". CIAAW. 2013.

A Se(0) atom has been identified using DFT in [ReOSe(2-pySe)₃]; see Cargnelutti, Roberta; Lang, Ernesto S.; Piquini, Paulo; Abram, Ulrich (2014).

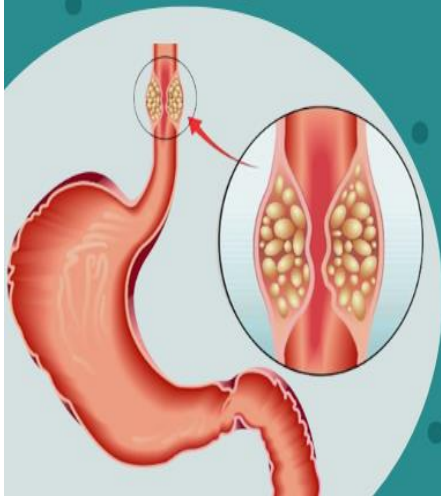
"Synthesis and structure of [ReOSe(2-Se-py)₃]: A rhenium(V) complex with selenium(0) as a ligand". Inorganic Chemistry Communications. 45: 48–50.



فصل پنجم ورزش و سرطان مری

ورزش منظم می تواند به کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان کمک کند. مطالعات نشان داده اند که ورزش منظم ممکن است خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد

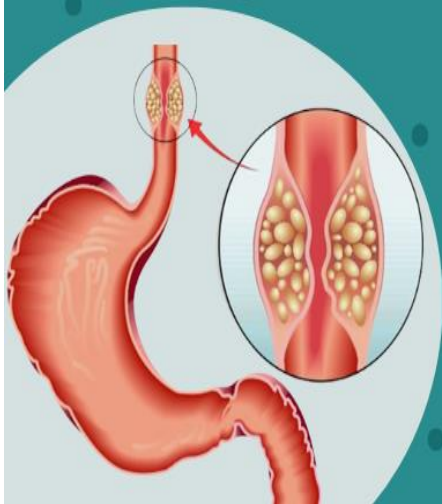
محققان معتقدند که ورزش ممکن است به کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. ورزش همچنین ممکن است به کاهش وزن کمک کند، که می تواند خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد



هر نوع ورزش منظمی می تواند مفید باشد. ورزش های هوازی، مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا، به ویژه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری مفید هستند.

مدت زمان و شدت ورزش

توصیه می کند که بزرگسالان به (WHO) سازمان جهانی بهداشت مدت حداقل 150 دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا 75 دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته داشته باشند.



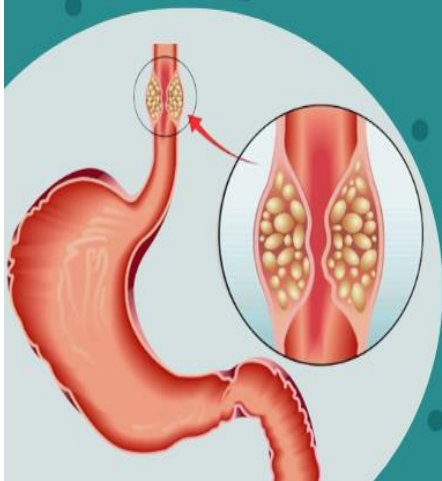
اگر می خواهید خطر ابتلا به سرطان مری خود را کاهش دهید، ورزش منظم را

نکات ایمنی در برنامه روزانه خود بگنجانید

اگر تازه شروع به ورزش می کنید، به تدریج شدت و مدت زمان فعالیت بدنی خود

را افزایش دهید. اگر سابقه بیماری دارید، قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید

با پزشک خود صحبت کنید



کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع 2، بیماری

های مزمن تنفسی و برخی سرطان ها

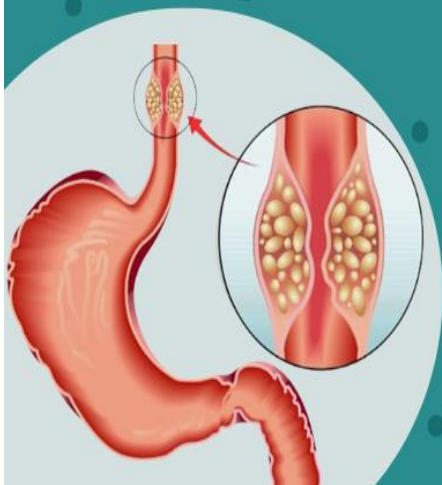
بهبود سلامت روان

کاهش وزن یا حفظ وزن سالم

افزایش قدرت و استقامت

بهبود سلامت استخوان ها و مفاصل

بهبود کیفیت خواب



ورزش منظم می تواند به کنترل سرطان مری به روش های زیر کمک کند

کاهش التهاب: التهاب یکی از عوامل خطر اصلی سرطان مری است. ورزش منظم

می تواند به کاهش التهاب کمک کند

بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن: سیستم ایمنی بدن را در برابر سلول های

سرطانی محافظت می کند. ورزش منظم می تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی

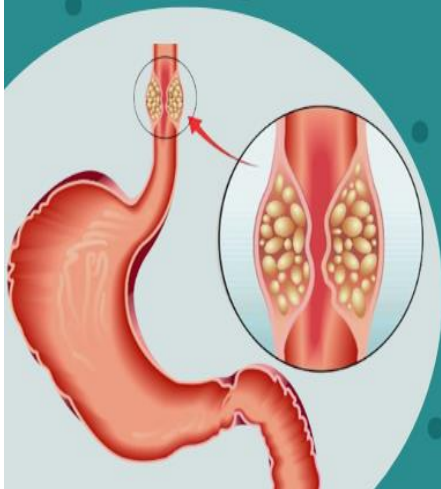
بدن کمک کند

کاهش وزن: چاقی یکی از عوامل خطر اصلی سرطان مری است. ورزش منظم می

تواند به کاهش وزن کمک کند

افزایش کیفیت زندگی: ورزش منظم می تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به

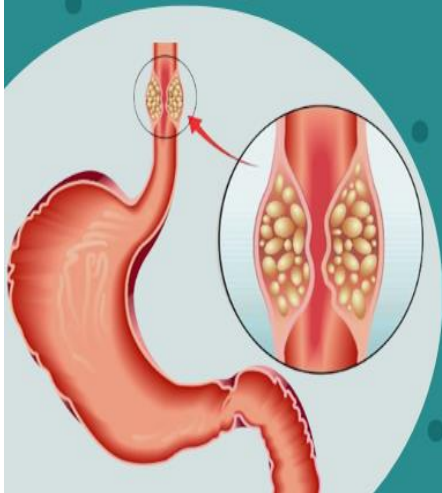
سرطان مری کمک کند



از ورزش های شدید خودداری کنید. ورزش های شدید می تواند باعث عوارض جانبی شود، مانند خستگی، درد و حالت تهوع

به تدریج شدت و مدت زمان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. افزایش تدریجی فعالیت بدنی به بدن شما زمان می دهد تا سازگار شود

به علائم خود توجه کنید. اگر در حین ورزش احساس درد یا ناراحتی کردید، فوراً متوقف شوید

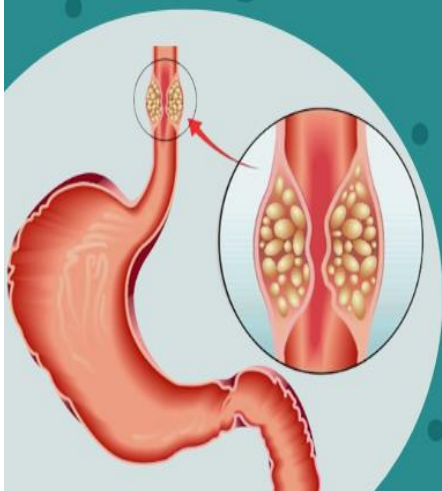


References

"Definition of sport". SportAccord. Archived from the original on 28 October 2011.

Council of Europe. "The European sport charter". Archived from the original on 6 June 2020. Retrieved 5 March 2012.

"List of Summer and Winter Olympic Sports and Events". The Olympic

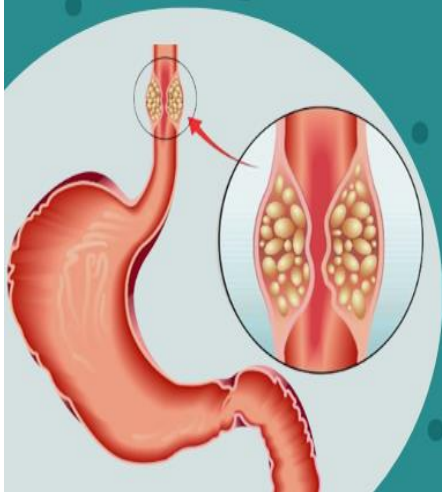


فصل ششم مصرف الکل و سرطان مری

مصرف الکل یکی از عوامل خطر اصلی سرطان مری است. الکل می تواند باعث التهاب و آسیب به مری شود. این التهاب و آسیب می تواند با گذشت زمان باعث ایجاد سلول های غیرطبیعی در مری شود که ممکن است منجر به سرطان شود.

میزان خطر

خطر ابتلا به سرطان مری با افزایش میزان مصرف الکل افزایش می یابد. افرادی که روزانه بیش از یک نوشیدنی الکلی مصرف می کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان مری هستند.



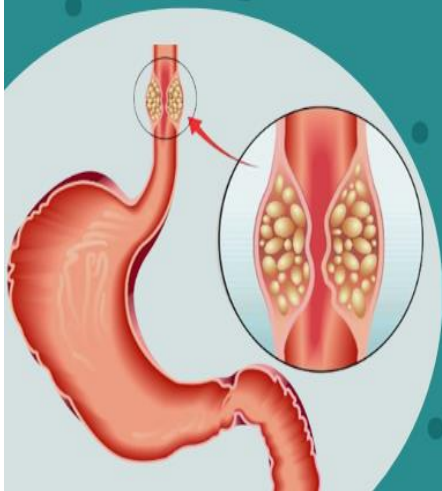
راه های کاهش خطر

راه های مختلفی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری ناشی از مصرف الکل وجود دارد. این راه ها عبارتند از:

ترک الکل: ترک الکل بزرگترین کاری است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری انجام دهید.

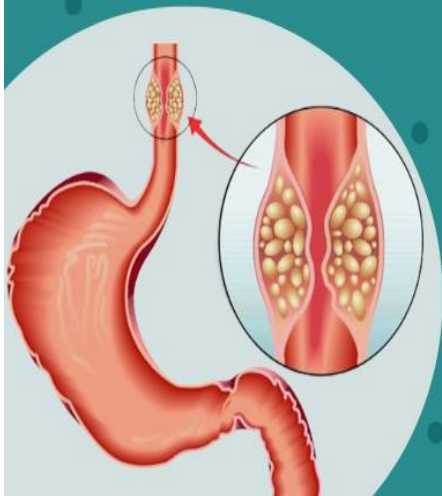
کاهش وزن: چاقی یکی از عوامل خطر اصلی سرطان مری است. کاهش وزن می تواند خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد.

پرهیز از سیگار کشیدن: سیگار کشیدن یکی دیگر از عوامل خطر اصلی سرطان مری است. ترک سیگار می تواند خطر ابتلا به سرطان مری را کاهش دهد.



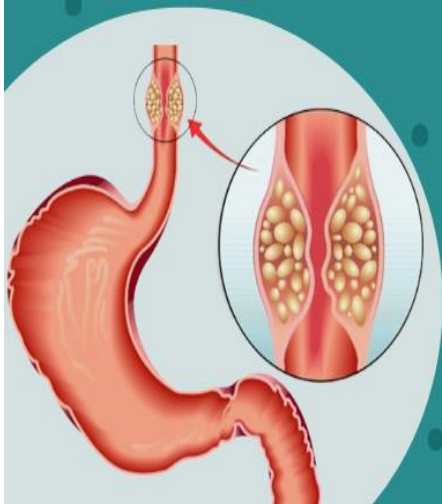
افرادی که روزانه بیش از یک نوشیدنی الکلی مصرف می کنند، 70 درصد بیشتر از افرادی که الکل مصرف نمی کنند، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری هستند.

افرادی که در طول زندگی خود بیش از 40 سال الکل مصرف کرده اند، 300 درصد بیشتر از افرادی که الکل مصرف نکرده اند، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری هستند.



مکانیسم دقیق ارتباط بین مصرف الکل و سرطان مری هنوز به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، محققان معتقدند که الکل می تواند باعث التهاب و آسیب به مری شود. این التهاب و آسیب می تواند با گذشت زمان باعث ایجاد سلول های غیرطبیعی در مری شود که ممکن است منجر به سرطان شود.

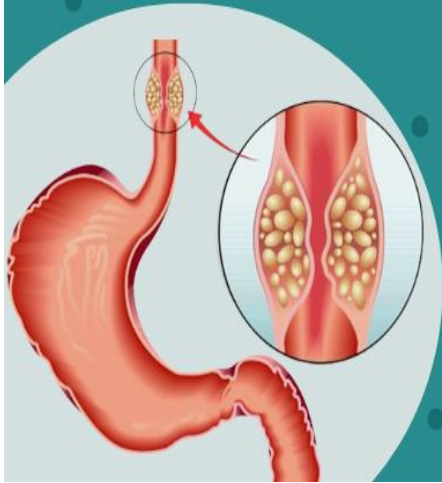
الکل همچنین می تواند باعث شود که سلول های مری به سموم بیشتری حساس شوند. این سموم می توانند توسط غذا، نوشیدنی و سایر عوامل محیطی ایجاد شوند.



نتیجه گیری

مصرف الکل یکی از عوامل خطر اصلی سرطان مری است.
افرادی که الکل مصرف می کنند، در معرض خطر بیشتری
برای ابتلا به سرطان مری هستند. ترک الکل بزرگترین کاری
است که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان مری

انجام دهید

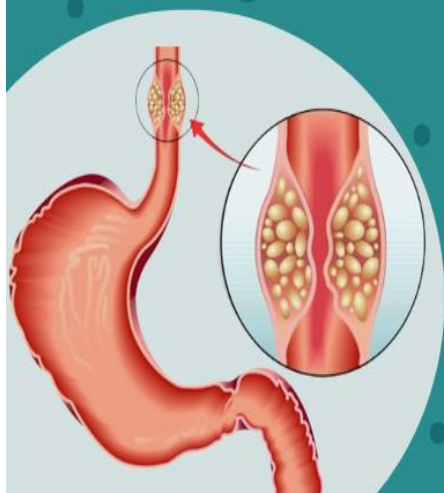


Reference

"alcohols". IUPAC Gold Book. Retrieved 16 December 2013.

IUPAC, Compendium of Chemical Terminology, 2nd ed. (the "Gold Book") (1997). Online corrected version: (2006–) "Alcohols". doi:10.1351/goldbook.A00204

Saul Patai, ed. (1971). The Hydroxyl Group. PATAI'S Chemistry of Functional Groups.

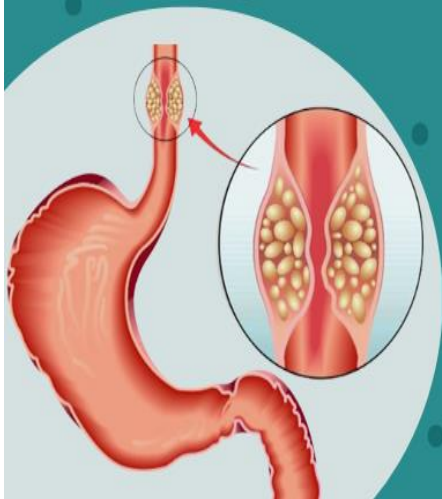


فصل هفتم روی و سرطان مری

روی یک ماده معدنی ضروری است که برای عملکرد صحیح بدن انسان ضروری است.

روی به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و به محافظت از سلول ها در برابر آسیب رادیکال های آزاد کمک می کند.

روی همچنین در ترمیم بافت و عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارد.



زنانی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر بالای روی بود، 30 درصد کمتر از

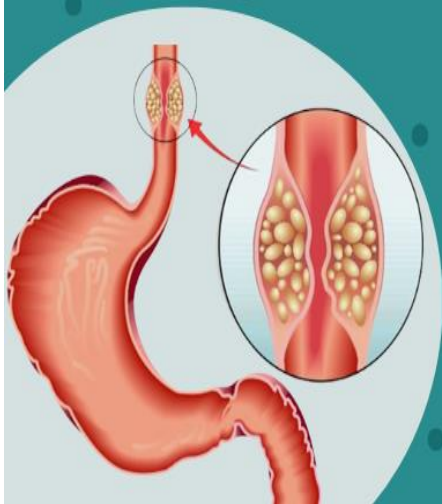
زنانی که رژیم غذایی آنها حاوی مقادیر پایین روی بود، در معرض خطر

ابتلا به سرطان مری قرار داشتند.

مردانی که مکمل های روی مصرف می کردند، 20 درصد کمتر از مردانی

که مکمل مصرف نمی کردند، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری قرار

داشتند.



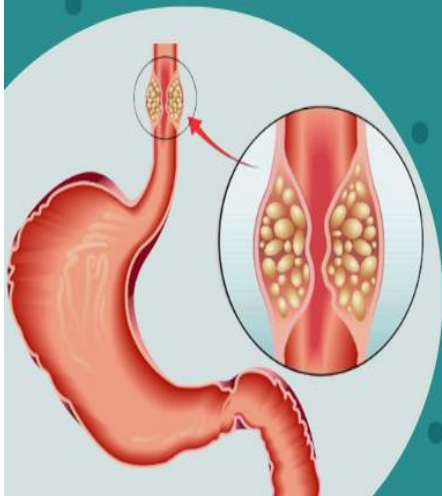
مکانیسم دقیق ارتباط بین روی و سرطان مری هنوز به طور کامل

مشخص نشده است. با این حال، محققان معتقدند که روی ممکن است

به محافظت از سلول های مری در برابر آسیب رادیکال های آزاد

کمک کند. روی همچنین ممکن است به کاهش التهاب و بهبود

عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند.



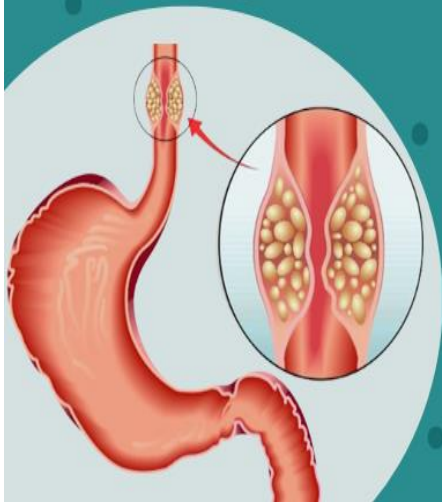
منابع خوبی از روی عبارتند از:

گوشت: جگر، ماهی سالمون، ماهی آزاد

حبوبات: لوبیا، نخود فرنگی، عدس

دانه ها: آجیل، دانه آفتابگردان، دانه کدو تنبل

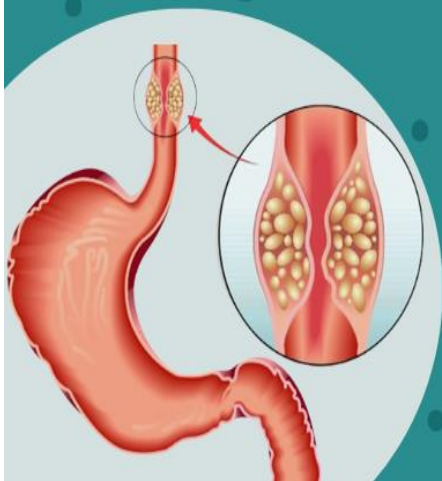
غلات کامل: برنج قهوه ای، جو دوسر، گندم سیاه



مصرف بیش از حد روی ممکن است مضر باشد. دوز توصیه شده روزانه روی برای بزرگسالان 11 میلی گرم برای مردان و 8 میلی گرم برای زنان است. اگر مکمل روی مصرف می کنید، مهم است که دستورالعمل های برچسب را دنبال کنید.

توصیه

بهترین راه برای افزایش مصرف روی، خوردن یک رژیم غذایی متنوع و متعادل است که شامل منابع غذایی غنی از روی است. اگر نگران خطر ابتلا به سرطان مری هستید، با پزشک خود صحبت کنید.



Citations

"Standard Atomic Weights: Zinc". CIAAW. 2007.

Weast, Robert (1984). CRC, Handbook of Chemistry and Physics. Boca Raton, Florida: Chemical Rubber Company Publishing. pp. E110. ISBN 0-8493-0464-4.

Kondev, F. G.; Wang, M.; Huang, W. J.; Naimi, S.; Audi, G. (2021). "The NUBASE2020 evaluation of nuclear properties" (PDF). Chinese Physics C. 45 (3): 030001. doi:10.1088/1674-1137/abddae.

