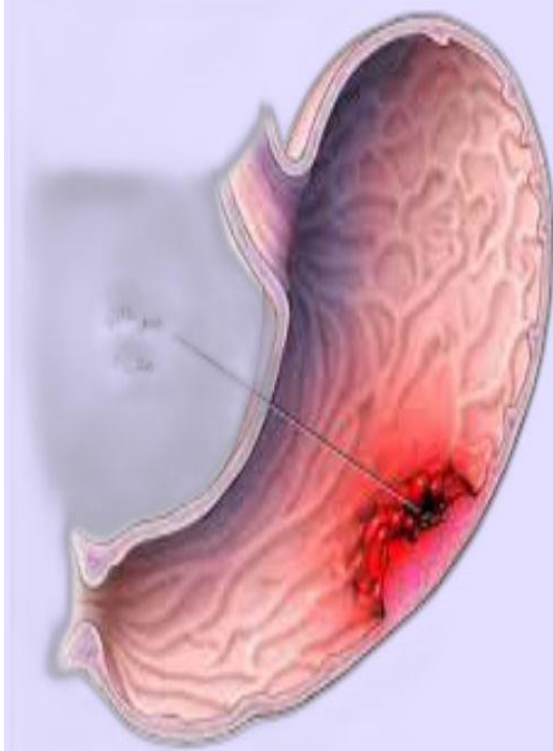


فاکتورهای خطر در سرطان معده

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

سرطان معده چیست

هلیکوباکتریلوری و سرطان معده

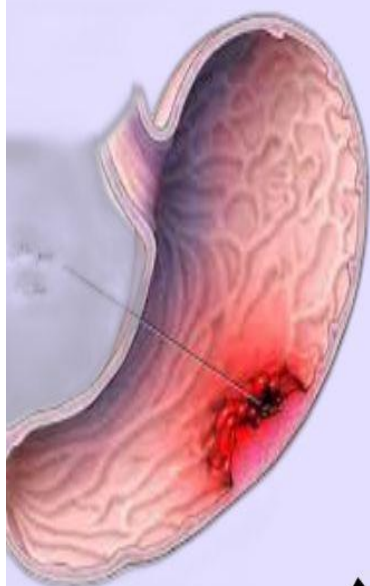
غذای دودی و سرطان معده

سیگار کشیدن و سرطان معده

اضافه وزن و سرطان معده

الکل و سرطان معده

غذاهای کنسروی و سرطان معده



مقدمه

سرطان معده زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های سرطانی در لایه داخلی معده

رشد می‌کنند. این سلول‌ها می‌توانند به سایر قسمت‌های بدن نیز سرایت کنند.

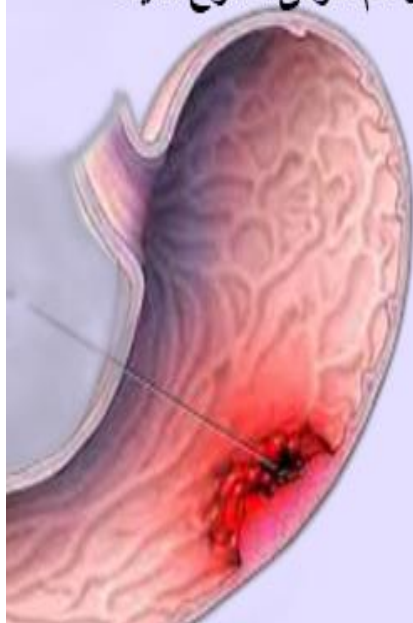
علائم سرطان معده در مراحل اولیه ممکن است خفیف یا شدید وجود نداشته

باشد، اما با پیشرفت بیماری می‌توانند شامل موارد زیر باشند: سوء هاضمه یا

سوزش سر دل درد شکم حالت تهوع و استفراغ از دست دادن اشتها احساس

سیری زودهنگام بعد از خوردن غذا کاهش وزن بدون دلیل کم خونی مدفوع سیاه

یا خونی



سن: خطر ابتلا به سرطان معده با افزایش سن افزایش می‌یابد. جنس: مردان بیشتر از زنان به سرطان معده مبتلا می‌شوند. نژاد و قومیت: افراد آسیایی و اسپانیایی تبار بیشتر از افراد سفیدپوست به سرطان معده مبتلا می‌شوند. سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضای خانواده شما به سرطان معده مبتلا شده باشد، خطر ابتلا به شما نیز بیشتر است.

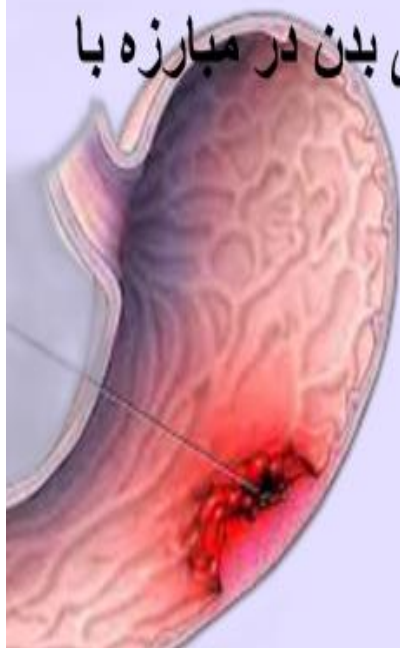
عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری می‌تواند باعث التهاب و زخم معده شود که در نهایت به سرطان معده تبدیل شود.



درمان سرطان معده به مرحله سرطان، سلامت کلی بیمار و سایر عوامل بستگی دارد. گزینه‌های درمانی عبارتند از: جراحی: برای برداشتن تومور و غدد لنفاوی اطراف آن. شیمی درمانی: برای از بین بردن سلول‌های سرطانی با استفاده از داروها.

پرتو درمانی: برای از بین بردن سلول‌های سرطانی با استفاده از پرتوهای ایکس یا سایر انواع تابش.

ایمونوتراپی: برای کمک به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با سرطان.



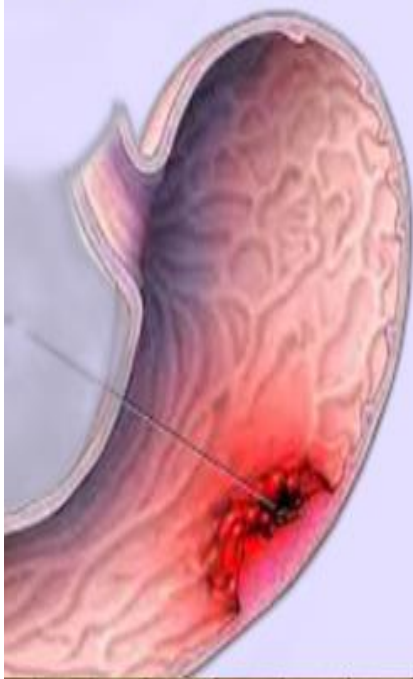
پیشگیری از سرطان معده با انجام برخی از تغییرات در سبک زندگی امکان پذیر است، مانند:

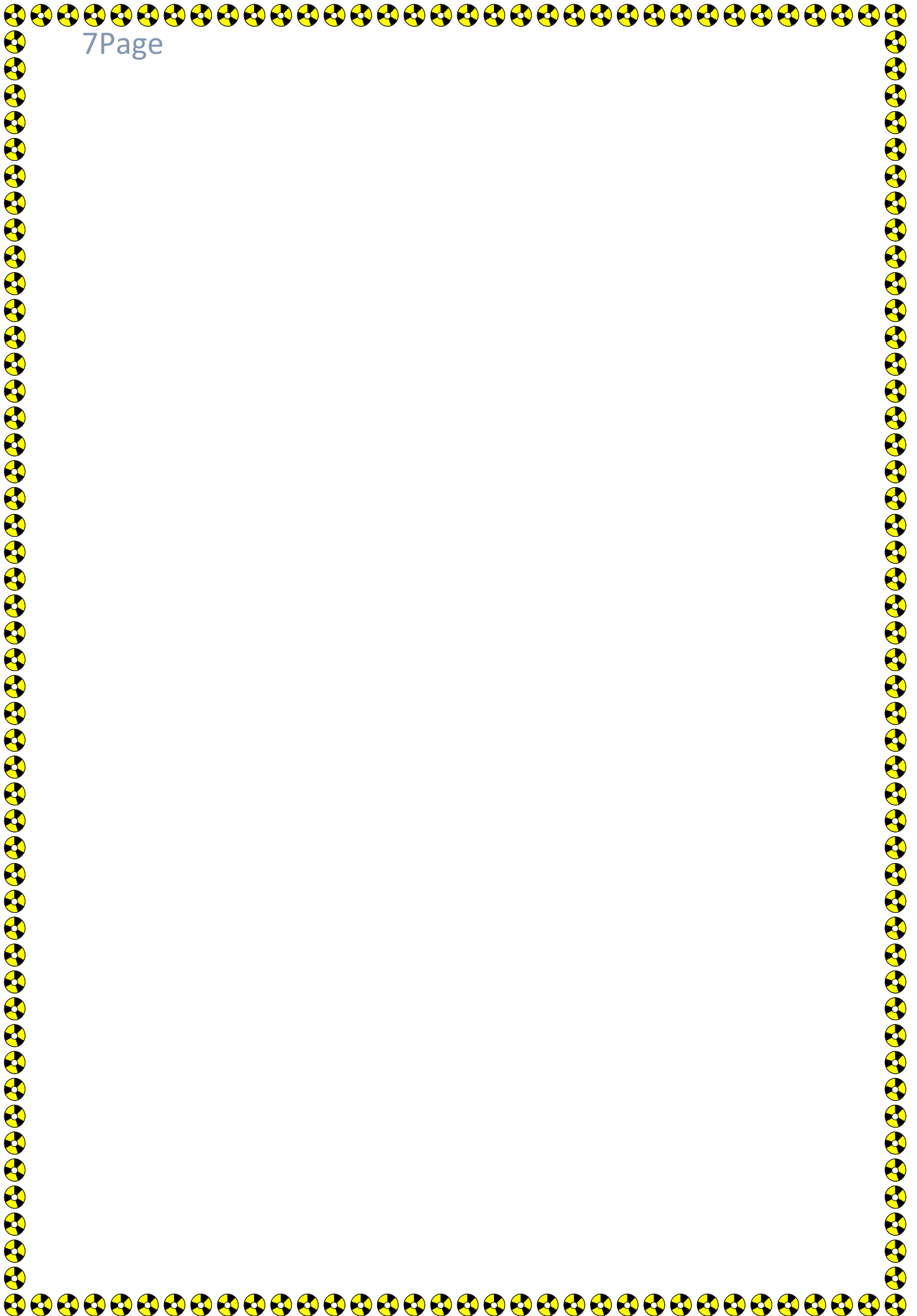
مصرف یک رژیم غذایی سالم: خوردن میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات بیشتر و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتر.

حفظ وزن سالم: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با رژیم غذایی و ورزش وزن کم کنید.

عدم استعمال دخانیات: اگر سیگار می کشید، ترک کنید.

محدود کردن مصرف الکل: مصرف زیاد الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.





فصل اول

هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری است که می‌تواند در لایه داخلی معده

زندگی کند. این باکتری می‌تواند باعث التهاب و زخم معده شود و در

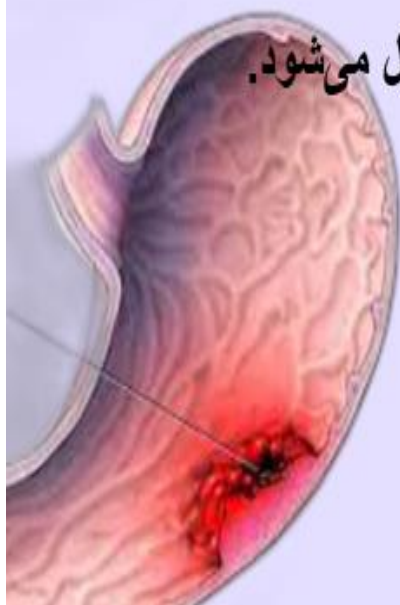
نهایت به سرطان معده تبدیل شود. در واقع، هلیکوباکتر پیلوری

قوی‌ترین عامل خطر شناخته شده برای سرطان معده است.

هلیکوباکتر پیلوری با تولید سمومی که به سلول‌های معده آسیب

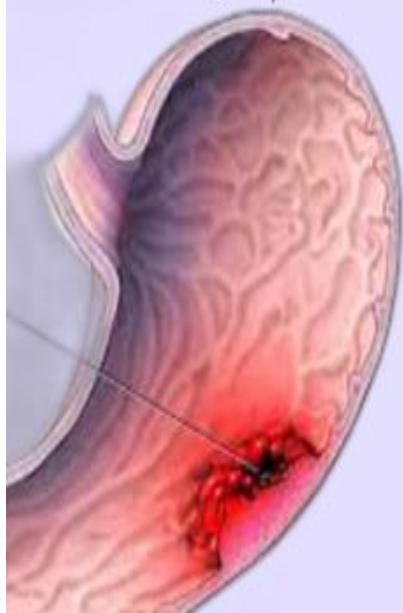
می‌رساند، باعث التهاب معده می‌شود. این التهاب می‌تواند منجر به

تغییرات سلولی شود که در نهایت به سرطان تبدیل می‌شود.



عفونت هلیکوباکتر پیلوری را می‌توان با آزمایش خون، آزمایش تنفس یا آندوسکوپی تشخیص داد. درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری معمولاً با آنتی‌بیوتیک‌ها انجام می‌شود.

پیشگیری از سرطان معده مرتبط با هلیکوباکتر پیلوری می‌تواند با انجام برخی از تغییرات در سبک زندگی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط با هلیکوباکتر پیلوری اقدام کنید



درمان عفونت هلیکوباکتر پیلوری: اگر به این باکتری مبتلا هستید، آن را با آنتی بیوتیک درمان کنید.

مصرف یک رژیم غذایی سالم: خوردن میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات بیشتر و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتر.

حفظ وزن سالم: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با رژیم غذایی و ورزش وزن کم کنید.

عدم استعمال دخانیات: اگر سیگار می کشید، ترک کنید. محدود کردن

مصرف الکل: مصرف زیاد الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.



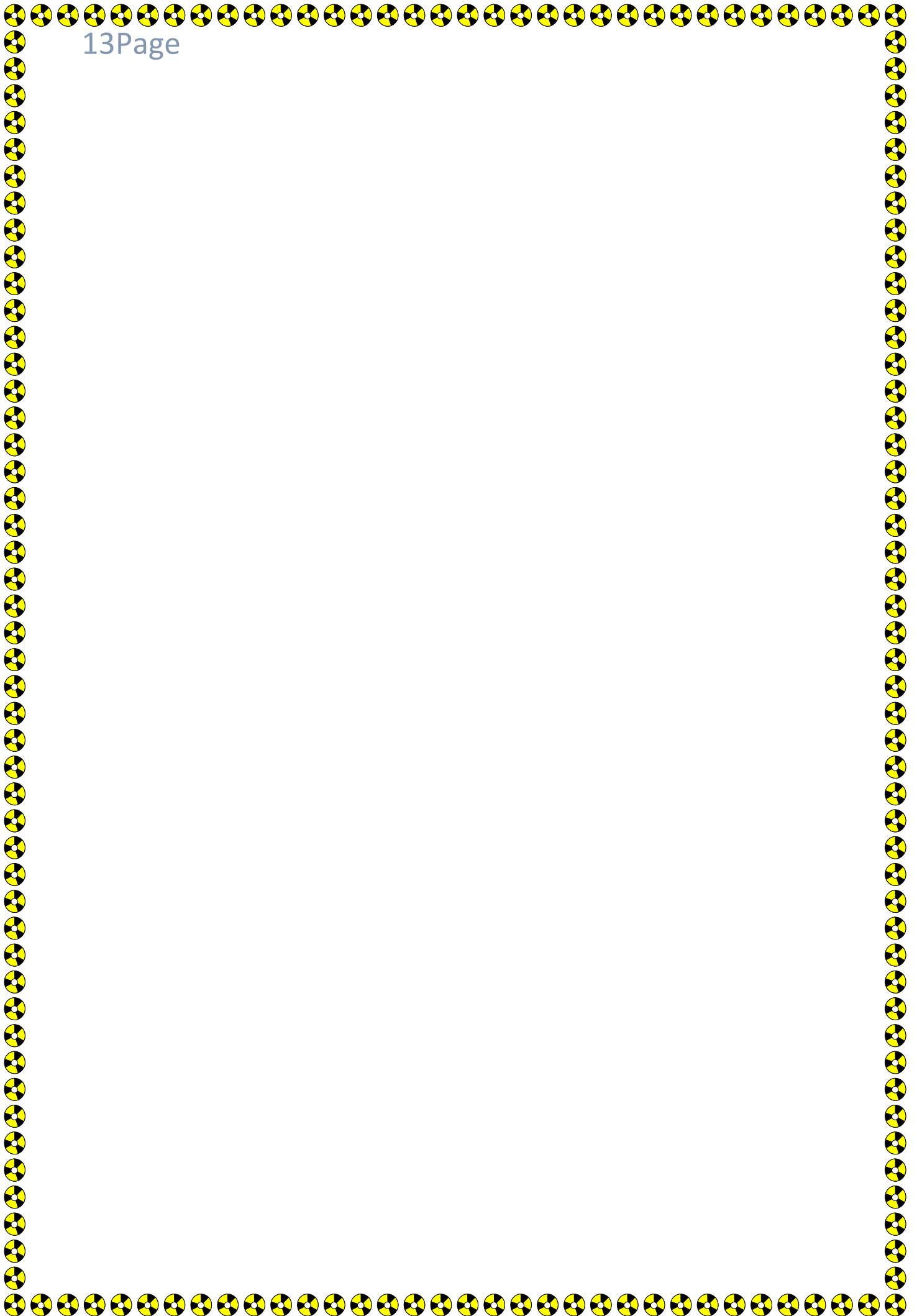
3



هلیکوباکتریلوری یک باکتری رایج است. همیشه مردم را بیمار نمی کند ، اما می تواند معده شما را آلوده کرده و زخم ایجاد کند. همچنین یک ماده سرطان زا است ، به این معنی که می تواند باعث سرطان معده شود.

References

Martínez LE, O'Brien VP, Leverich CK, Knoblaugh SE, Salama NR (July 2019). "Nonhelical Helicobacter pylori Mutants Show Altered Gland Colonization and Elicit Less Gastric Pathology than Helical Bacteria during Chronic Infection". Infect Immun. 87 (7). doi:10.1128/IAI.00904-18. PMC 6589060. PMID 31061142.

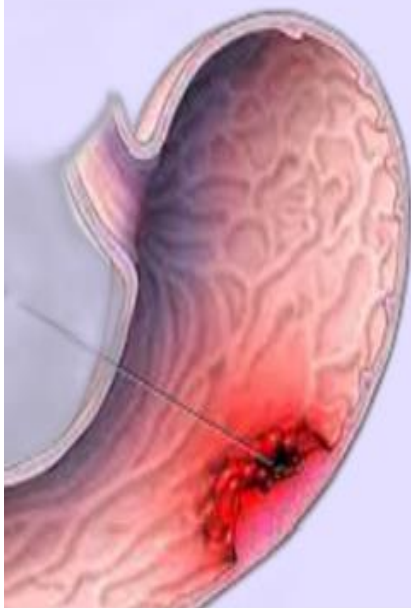


فصل دوم

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف زیاد غذاهای دودی شده ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

نحوه افزایش خطر:

غذاهای دودی شده حاوی ترکیباتی به نام نیترات و نیتريت هستند که می‌توانند در معده به مواد شیمیایی مضر به نام نیتروزامین تبدیل شوند.

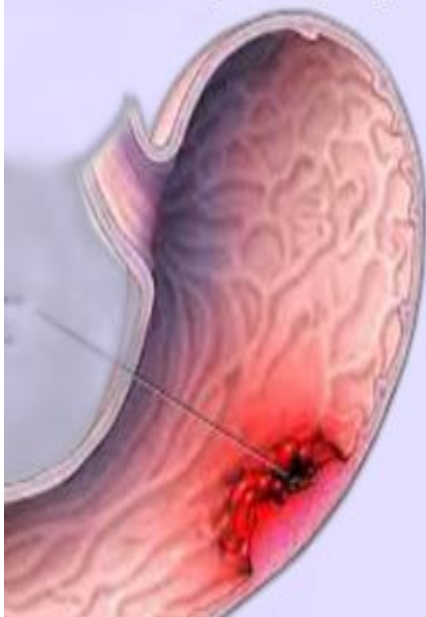


علاوه بر مصرف غذاهای دودی شده، عوامل دیگری نیز می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند، از جمله:

عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری می‌تواند باعث التهاب و زخم معده شود که در نهایت به سرطان معده تبدیل می‌شود.

سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضای خانواده شما به سرطان معده مبتلا شده باشد، خطر ابتلا به شما نیز بیشتر است.

مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآوری شده: این نوع گوشت‌ها حاوی نیترات و نیتریت هستند که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.



مصرف کمتر غذاهای دودی شده: سعی کنید مصرف

غذاهای دودی شده مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی

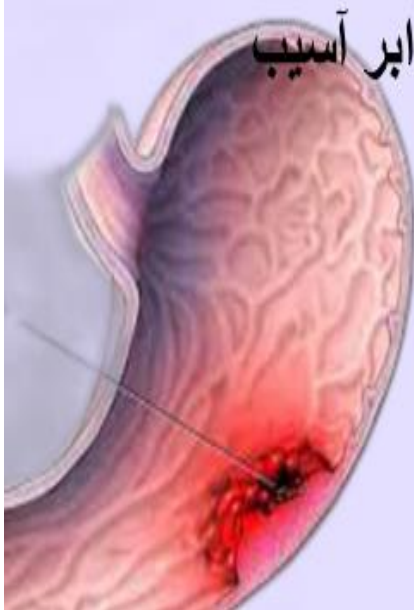
را محدود کنید.

مصرف میوه و سبزیجات بیشتر: میوه‌ها و سبزیجات

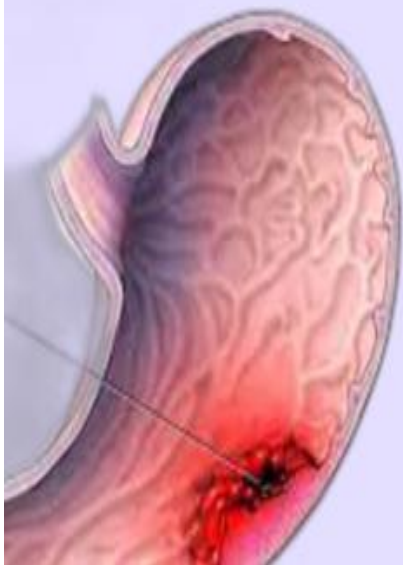
سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به محافظت

ناشی از DNA از سلول‌های شما در برابر آسیب

نیتروزامین‌ها کمک کنند.



عدم استعمال دخانیات: اگر سیگار می کشید، ترک کنید.
محدود کردن مصرف الکل: مصرف زیاد الکل می تواند خطر
ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.
اگر در مورد خطر ابتلا به سرطان معده یا نحوه پیشگیری
از آن نگرانی دارید، با پزشک خود صحبت کنید.



4



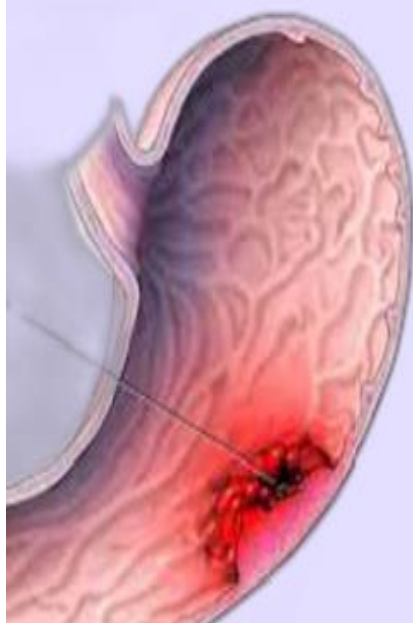
غذاهای دودی را کم کنید. در دوران قدیم، مردم از غذای ترشی، و نمکی شور و دودی استفاده می کردند. مقادیر زیادی نمک و مواد نگهدارنده می توانند به لایه معده شما صدمه بزنند و احتمال ابتلا به سرطان معده را بیشتر کنند. بنابراین غذاهای دودی و ترشی، از جمله گوشت شور و ماهی را محدود کنید.

References

Fritz, W.; Soós, K. (1980). "Smoked food and cancer". *Bibliotheca Nutritio et Dieta. Forum of Nutrition*. 29 (29): 57–64. doi:10.1159/000387467. ISBN 978-3-8055-0621-2. ISSN 0067-8198. PMID 7447916.

فصل سوم

سیگار کشیدن و خطر ابتلا به سرطان معده
سیگار کشیدن یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به سرطان
معده است. افرادی که سیگار می‌کشند، در مقایسه با افراد
غیرسیگاری، دو تا سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به این
بیماری هستند.



نحوه افزایش خطر:

دود سیگار حاوی بیش از ۷۰ نوع ماده شیمیایی سرطانزا

سلول‌های معده آسیب DNA است که می‌توانند به

برسانند و منجر به جهش شوند.

این جهش‌ها می‌توانند به مرور زمان سلول‌های سالم را به

سلول‌های سرطانی تبدیل کنند.

سیگار کشیدن همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف

کند و توانایی بدن را برای مبارزه با سلول‌های سرطانی

کاهش دهد.



علاوه بر سیگار کشیدن، عوامل دیگری نیز می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند، از جمله:

عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری می‌تواند باعث التهاب و زخم معده شود که در نهایت به سرطان معده تبدیل می‌شود.

سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضای خانواده شما به سرطان معده مبتلا شده باشد، خطر ابتلا به شما نیز بیشتر است.

مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآوری شده: این نوع گوشت‌ها حاوی نیترات و نیتریت هستند که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.



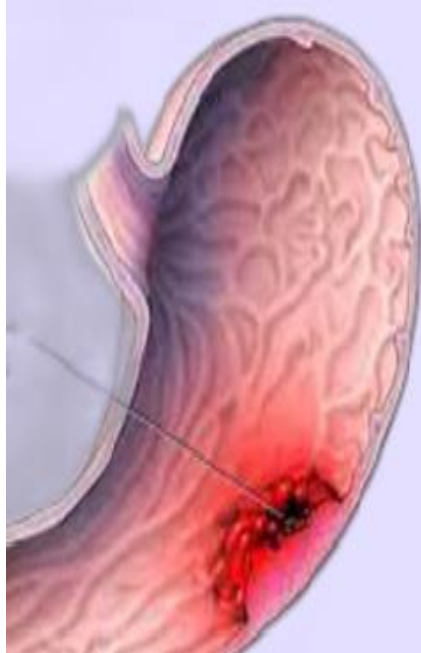
کاهش خطر:

می‌توانید با انجام برخی از تغییرات در سبک زندگی برای کاهش خطر ابتلا به

سرطان معده اقدام کنید، از جمله:

ترک سیگار: اگر سیگار می‌کشید، ترک آن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید

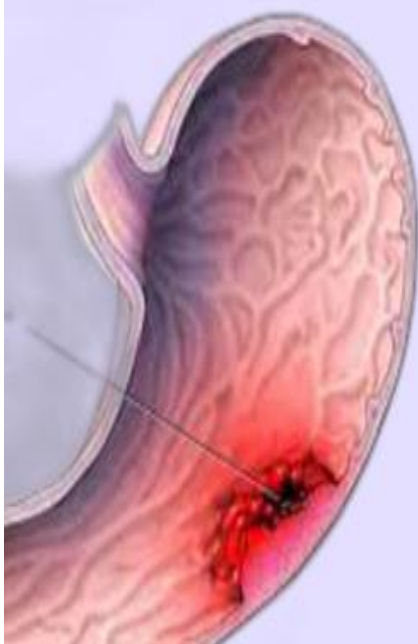
برای کاهش خطر ابتلا به سرطان معده انجام دهید.



مصرف یک رژیم غذایی سالم: خوردن میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات بیشتر و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتر.

حفظ وزن سالم: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با رژیم غذایی و ورزش وزن کم کنید.

محدود کردن مصرف الکل: مصرف زیاد الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.



5



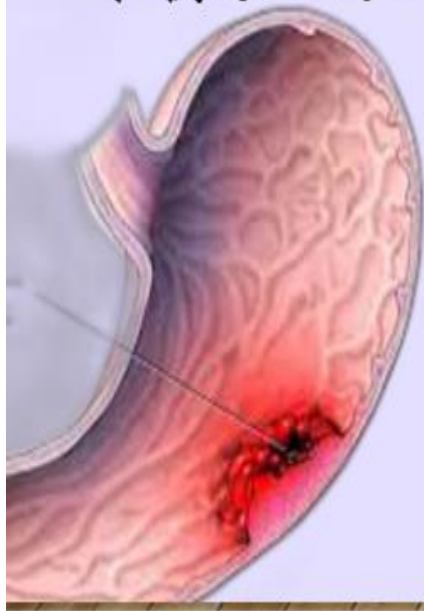
سیگار کشیدن شما را در معرض خطر بسیاری از
سرطانها از جمله سرطان معده قرار می دهد. سعی
کنید سیگار را ترک کنید و از "دود دست دوم"
دیگران نیز پرهیز کنید.

References

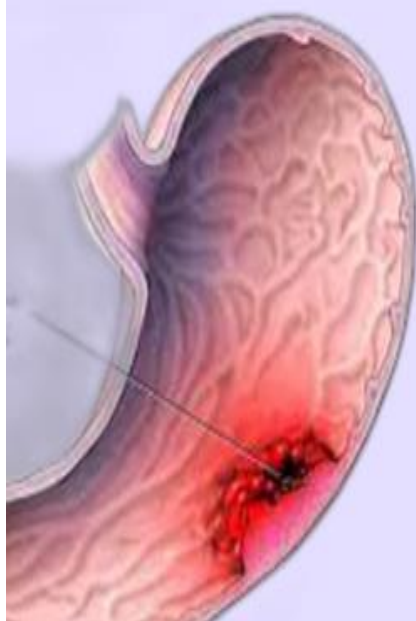
**Fritz, W.; Soós, K. (1980). "Smoked food and cancer". *Bibliotheca Nutritio et Dieta. Forum of Nutrition*. 29 (29): 57–64.
doi:10.1159/000387467. ISBN 978-3-8055-0621-2. ISSN 0067-8198. PMID 7447916.**

فصل چهارم

ارتباط بین اضافه وزن و چاقی و سرطان معده شواهد علمی نشان می‌دهد که اضافه وزن و چاقی، به‌ویژه چاقی مفرط، خطر ابتلا به سرطان معده را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. نحوه افزایش خطر: افراد چاق و دارای اضافه وزن، سطح بالاتری از هورمون‌هایی مانند انسولین و لپتین را در بدن خود دارند. این هورمون‌ها می‌توانند منجر به التهاب و رشد سلولی غیرطبیعی در معده شوند که در نهایت به سرطان تبدیل می‌شود.

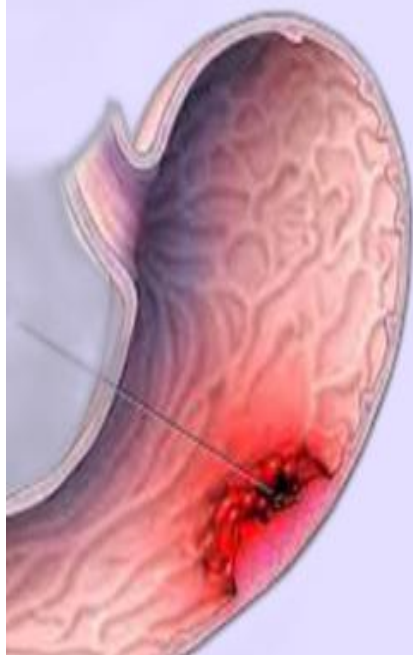


چربی اضافی بدن، به ویژه در ناحیه شکم، می‌تواند تولید اسید معده را افزایش دهد و خطر ابتلا به زخم معده و التهاب معده را افزایش دهد. این شرایط می‌توانند پیش‌زمینه‌ای برای سرطان معده باشند. چاقی همچنین می‌تواند باعث تغییرات در سیستم ایمنی بدن شود و توانایی آن را برای مبارزه با سلول‌های سرطانی کاهش دهد.

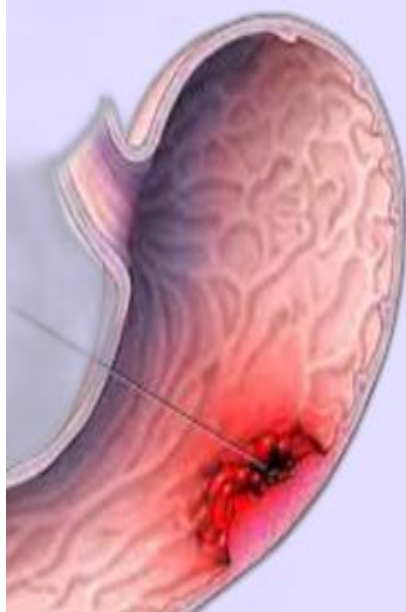


عفونت هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری می‌تواند باعث التهاب و زخم معده شود که در نهایت به سرطان معده تبدیل می‌شود. سابقه خانوادگی: اگر یکی از اعضای خانواده شما به سرطان معده مبتلا شده باشد، خطر ابتلا به شما نیز بیشتر است.

مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآوری شده: این نوع گوشت‌ها حاوی نیترات و نیتریت هستند که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.

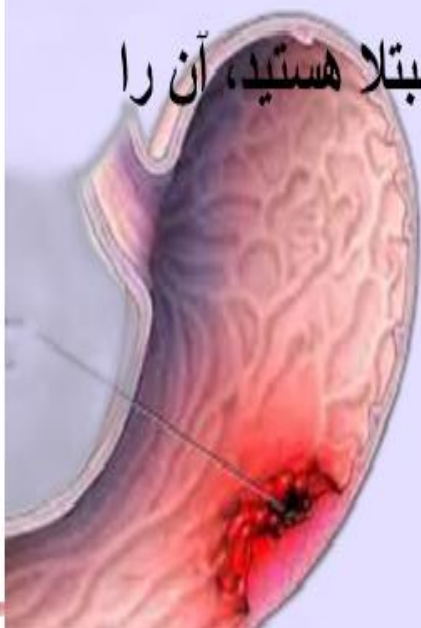


می‌توانید با انجام برخی از تغییرات در سبک زندگی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان معده اقدام کنید، از جمله: کاهش وزن: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با رژیم غذایی و ورزش وزن کم کنید. حتی کاهش 5 تا 10 درصد از وزن بدن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را به طور قابل توجهی کاهش دهد. مصرف یک رژیم غذایی سالم: خوردن میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات بیشتر و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتر



فعالیت بدنی منظم: حداقل 30 دقیقه در بیشتر روزهای هفته
فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید. عدم استعمال
دخانیت: اگر سیگار می کشید، ترک آن مهم ترین کاری است
که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان معده انجام
دهید.

محدود کردن مصرف الکل: مصرف زیاد الکل می تواند خطر
ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد. درمان عفونت
هلیکوباکتر پیلوری: اگر به این باکتری مبتلا هستید، آن را
با آنتی بیوتیک درمان کنید.



6



اضافه وزن فقط به کمر شما آسیب نمی‌زند بلکه چاقی بیش از حد عامل افزایش خطر ۱۰ گونه سرطان از جمله مری، کلیه و کیسه صفرا و معده است. بافت‌های چاق، پروتئینی تولید می‌کند که موجب التهاب می‌شود، سلولهای سرطانی را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان را بالا می‌برد.

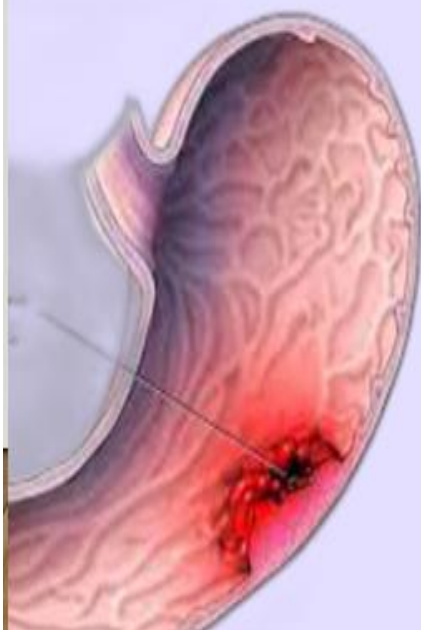
References

Obesity and overweight Fact sheet N°311".

**WHO. January 2015. Retrieved 2 February
2016.**

فصل پنجم

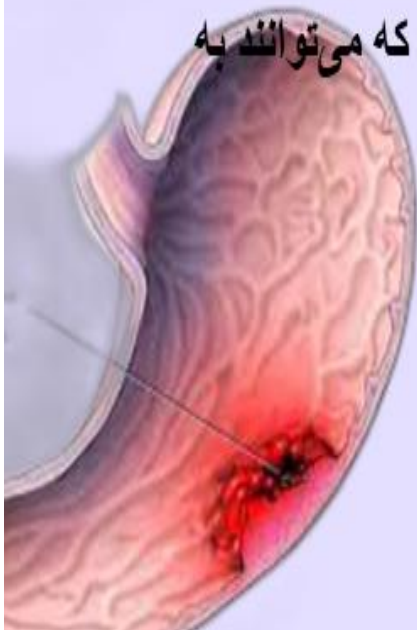
ارتباط الکل و سرطان معده الکل یکی از عوامل خطر قابل توجه ابتلا به سرطان معده است. نوشیدن حتی مقادیر کم الکل می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد. خطر با افزایش میزان مصرف الکل بیشتر می‌شود.



الکل باعث تحریک پوشش داخلی معده می‌شود و می‌تواند منجر به التهاب و آسیب سلولی شود.

با گذشت زمان، این آسیب می‌تواند منجر به جهش در دی ان ای سلول‌های معده شود که می‌تواند به سرطان تبدیل شود. الکل همچنین تولید اسید معده را افزایش می‌دهد و می‌تواند خطر ابتلا به زخم معده و التهاب معده را افزایش دهد.

این شرایط می‌توانند پیش‌زمینه‌ای برای سرطان معده باشند. الکل می‌تواند با متابولیسم مواد شیمیایی مضر در بدن که می‌توانند به دی ان ای آسیب برسانند، تداخل داشته باشد.



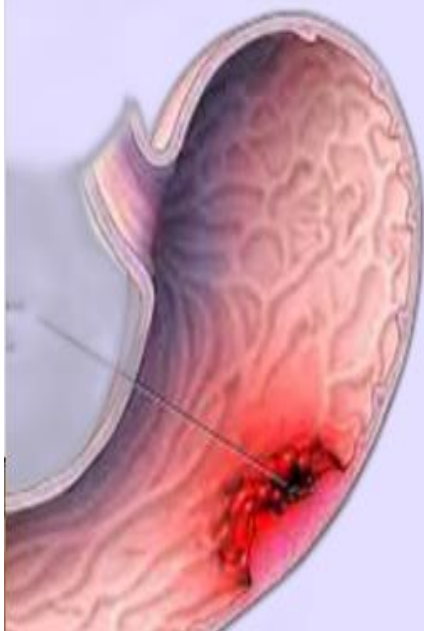
کاهش مصرف الکل: اگر الکل مصرف می‌کنید، مقدار آن را محدود کنید یا به طور کامل ترک کنید. مصرف یک رژیم غذایی سالم: خوردن میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات بیشتر و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتر.

حفظ وزن سالم: اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، با رژیم غذایی و ورزش وزن کم کنید.

عدم استعمال دخانیات: اگر سیگار می‌کشید، ترک آن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان معده انجام دهید.



افرادى كه روزانه 1 تا 2 نوشيدنى الكلى مصرف مى‌كنند، در مقايسه با افراد غيرمصرف‌كننده، دو تا سه برابر بيشتر در معرض ابتلا به سرطان معده هستند. خطر براى افرادى كه روزانه 3 نوشيدنى الكلى يا بيشتر مصرف مى‌كنند، به طور قابل توجهى بيشتر است. نوع الكل مصرفى مهم نيست؛ تمام انواع الكل مى‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزايش دهند.



7



الکل عامل چندین نوع سرطان از جمله دهان، گلو، روده
 معده و سینه است. علت دقیق آن شناخته نشده است، اما
 محققان گمان می‌کنند الکل به بافت‌های بدن آسیب می‌رساند
 و ریسک سرطان را افزایش می‌دهد

Reference

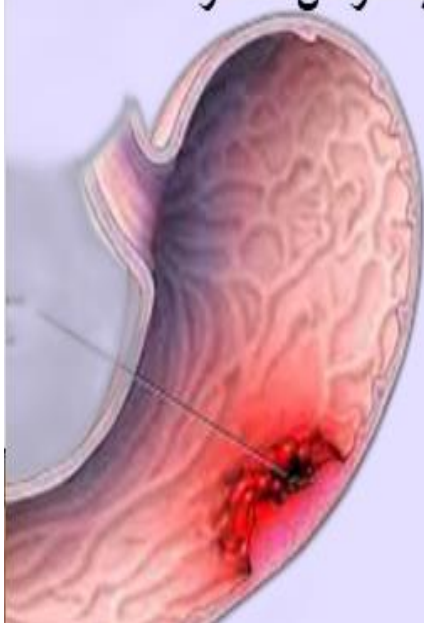
alcohols". IUPAC Gold Book. 2014. "
doi:10.1351/goldbook.A00204. Retrieved 16
December 2013.

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

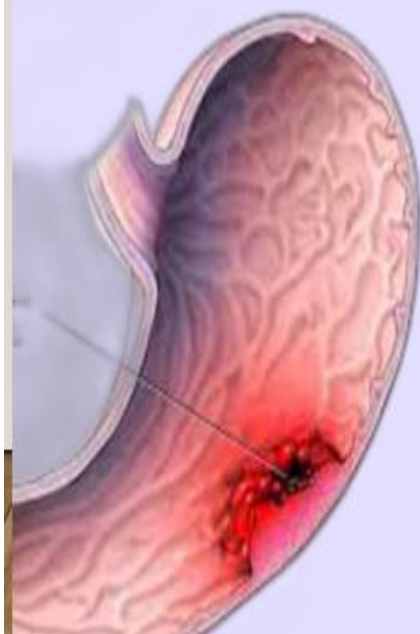
فصل ششم

رابطه مستقیمی بین مصرف غذاهای کنسروی و افزایش خطر ابتلا به سرطان معده وجود ندارد. با این حال، برخی از عوامل مرتبط با غذاهای کنسروی می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهند.

سدیم: بسیاری از غذاهای کنسروی حاوی سدیم بالایی هستند. مصرف زیاد سدیم با خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است. این بیماری‌ها به طور غیرمستقیم می‌توانند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند.



رژیم غذایی سرشار از غذاهای کنسروی غالباً فاقد فیبر،
ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. کمبود این مواد
مغذی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و خطر
ابتلا به سرطان را افزایش دهد.



برخی از قوطی‌های کنسرو با پوشش داخلی

BPA

پوشانده می‌شوند که یک ماده شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز

است. مطالعات نشان داده‌اند که

BPA

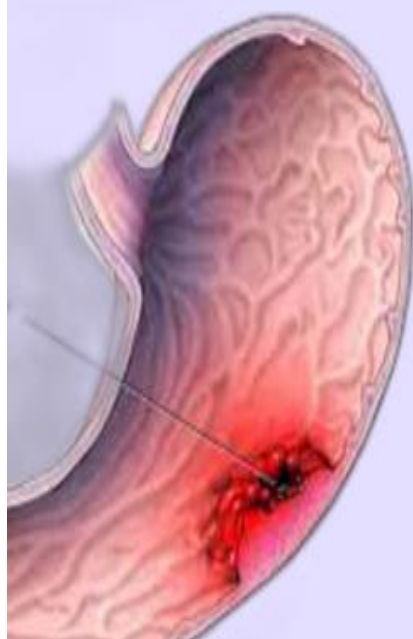
ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان، از جمله سرطان

معدده را افزایش دهد. با این حال، به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا،

شواهد کافی برای اثبات قطعی این موضوع وجود ندارد.



رژیم غذایی سرشار از غذاهای کنسروی غالباً فاقد فیبر،
ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. کمبود این مواد
مغذی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و خطر
ابتلا به سرطان را افزایش دهد.



8



از مصرف فراوان غذاهای کنسروی و آماده که حاوی مواد

نگهدارنده هستند بپرهیزید.

• قبل از مصرف غذاهای کنسروی حتماً آن را بجوشانید.

مصرف غذاهای آماده و کنسرو ریسک سرطان معده را

افزایش می دهد

References

Fast Food Industry Analysis 2018 – Cost & Trends". "franchisehelp.com. Franchise Help. 2018. p. 1. Archived from the original on July 16, 2019. Retrieved July 16, 2019.