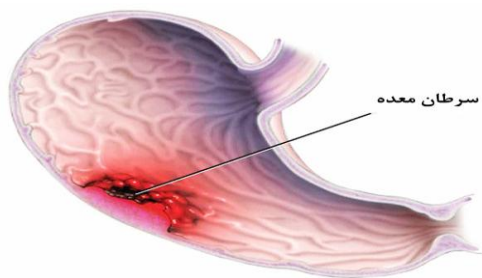


## راهنمای خود مراقبتی

### سرطان معده



### گروه هدف: بیماران مبتلا به سرطان معده

#### تهیه و تنظیم:

#### سرپرستار I.C.U جنرال

#### ف. اربابی

#### زیر نظر:

#### دکتر کامران شادور

تاریخ تهیه: تابستان ۱۳۹۹

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

• افزایش مصرف غذاهای سرخ کردنی • استفاده از مواد غذایی حاوی نیتریت (نیتریت یک ماده نگه دارنده است که در تهیه فست فود ها مثل سوسیس و کالباس استفاده می شود • رژیم میوه و سبزیجات در آن کم باشد • خوردن آجیل و حبوبات مانده و نان های کپک زده • سابقه خانوادگی سرطان معده (مادر ، پدر ، خواهر ، برادر ) عفونت هلیکوباکتریپیلوری (نوعی باکتری است که می تواند در معده زنده بماند و رشد کند . این باکتری می تواند سبب عفونت ، زخم و التهاب معده در انسان گردد از فرد مبتال به دیگران قابل انتقال است . این میکروب ارتباط نزدیکی با بهداشت مواد غذایی دارد . بنابراین غذاهایی که بیرون از یخچال نگه داری می شوند را مصرف نکنید ) التهاب طولانی مدت معده (گاستریت • ) کم خونی شدید (فقر ویتامین ب ۱۲ ) • سیگار کشیدن • گروه خونی A این بیماری در افراد با گروه خونی A شایع تر است • مصرف دراز مدت داروهای مثل سایمتیدین و رانیتیدین که ترشح اسید معده را کم می کنند . عالیم و نشانه های بیماری سرطان معده چیست ؟ عالیم و نشانه های اولیه سرطان معده گول زنده است و مشابه ناراحتی های گوارشی مانند درد ، نفخ ، سنگینی سر دل که اگر این عالیم در عرض چند هفته بهبود نیافت و مرتبا تکرار شوند باید با پزشک مشورت کرد

#### منبع: برونر - سودارت

شماره تماس واحد مربوطه: ۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴

[www.Imamreza.tbzmed.ac.ir](http://www.Imamreza.tbzmed.ac.ir)

غذا را آهسته خورده و به خوبی بجوید • . از مواد غذایی با پروتئین بالا (تخ 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، غالت سبوس دار • اگر در زمان مصرف غذاهای خیلی شیرین (انواع شیرینی ها ، آبنبات ، شکالت ، آبمیوه ، 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 آنها 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 گیرید . 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 آ ، دی ، ای ، کا . ۳ ) عدم تحمل الکتوز \* عالیم آن به صورت گرفتگی و درد شکم ، آروغ ، اسهال ، نفخ می باشد راه حل : از شیر کم الکتوز 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 ۶-۴ ماه باید درمان با آهن خوراکی انجام شود \* . قرص های حاوی آهن و غذا های حاوی آهن را برای جذب بهتر همراه ویتامین سی ( مرکبات ، 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

**علائم و نشانه های بیماری:** خستگی، سوزش سر دل ، سوء هاضمه ، تهوع ، درد معده ، بی اشتهاپی ، احساس پری بعد از خوردن ، کاهش وزن غیر منتظره ، وجود خون در مدفوع و مدفوع سیاه رنگ و اسفراغ خونی می باشد . **سرطان معده چگونه تشخیص داده می شود؟** آندوسکوپی بیوپسی (نمونه برداری از مخاط معده ) رادیوگرافی با ماده حاجب) در کسانی که تحمل آندوسکوپی را ندارند ( سی تی اسکن **درمان سرطان معده چیست؟** جراحی) برداشتن قسمتی از معده و یا تمام معده ( شیمی درمانی رادیو تراپی) معمولاً روشی تسکینی برای کاهش درد در این بیماران می باشد ) باید توجه داشت که هیچکس نمی تواند میزان بهبودی و پاسخ هر فرد را در درمان به طور دقیق پیش بینی کند چرا که نوع سرطان و نحوه پاسخ بدن به درمان ، از یک فرد به فرد دیگر میتواند متفاوت باشد . در این بین حالت روحی و روانی مناسب می تواند در روند درمان بسیار موثر باشد .

**مراقبت های الزم پس از عمل جراحی برداشتن معده (خودمراقبتی )** مشکلات شایع پس از عمل ۱۰ : سندروم دامپینگ : در بیماران جراحی شده به دلیل حذف معده اکثر بیماران در ابتدا ، ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از صرف غذا احساس نا خوشایندی 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 ، ناهار ، میان وعده ، عصرانه ، شام .

پیشگیری از ابتال به سرطان معده ۱۰ : ترشی و نمک را به اندازه مصرف کنید . متاسفانه عادات غذایی ایرانی ها مصرف غذا های شور و ترشیجات است که اینها ، عوامل خطر ثابت شده برای ابتال به سرطان معده هستند . ۲ . سیگار نکشید . ۳ . رژیم های غذایی شامل غذاهای دودی ، گوشتی و نمک اندود را کمتر مصرف کنید . ۴ . عالیم سوء هاضمه ای را که بیش از چند روز طول بکشد را جدی بگیرید . ۵ . 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 . ۶ ) استفاده از ماهی و خوردن بیشتر میوه و سبزیجات . ۷ گوشت قرمز را به اندازه مصرف کنید . استفاده زیاد از گوشت قرمز ، ابتال به سرطان معده را افزایش می دهد ، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته شود . ۸ . مصرف نمک و غذاهای سرخ کرده را بسیار کم کنید و برای پخت غذا از روش هایی نظیر بخار پز کردن استفاده کنید . ۹ . از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان نظیر کلم بروکلی ، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنید . ۱۰ مصرف پیاز و سیر ، خطر سرطان معده را کاهش می دهد



**تعریف بیماری:** سرطان معده دومین علت مرگ ناشی از سرطانها می باشد که سالانه جان یک میلیون نفر را در سراسر جهان میگیرد و در افراد بالای ۴۰ سال شایع تر است. همچنین شیوع آن در مردان ۲ برابر زنان میباشد. مهمترین علت مرگ و میر ناشی از سرطان معده این است که اغلب دیر تشخیص داده می شود . معده چیست؟ 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 بال 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 . معده غذا را به صورت نیمه مایع در می آورد و آنرا برای هضم و جذب کامل تر به باریک وارد می نماید . معده از سه الیه ساخته شده : الیه خارجی ، الیه میانی که عضلانی است ، الیه داخلی که شامل تعداد زیادی غده می باشد که این غده ها اسید و شیره معده را ترشح می کنند . 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 الیه های آن ایجاد می شود و متاسفانه در مراحل ابتدایی عالیم چندانی دیده نمی شود و شاید به همین دلیل سرطان معده در مراحل ابتدایی تشخیص داده نمی شود . در تمامی موارد سرطان از الیه داخلی دیواره معده سرچشمه می گیرد . **عوامل خطر زا در ایجاد سرطان معده چیست ؟**

- غذاهای دودی و نمک سود شده ( ماهی دودی ، ماهی شور ، غذاهایی که برای نگهداریشان ، آنها را دودی یا نمک سود می کنند )