

## سرطان گوارش

سوء هاضمه یا سوزش سردل، تهوع و استفراغ، نفخ شدید پس از صرف غذا، بی اشتها، ضعف و خستگی و خونریزی به صورت استفراغ خونی یا خون در مدفوع از نشانه های ابتلاء به سرطان معده است که باید افراد نسبت به این علائم آگاهی داشته باشند.

تغییرات در اجابت مزاج، خون در مدفوع، اسهال، یبوست و یا احساس عدم تخلیه کامل، کاهش قطر مدفوع کاهش وزن بدون علت، خستگی و استفراغ از نشانه های ابتلاء به سرطان روده بوده و فردی که این علائم را مشاهده کرد باید هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کند.

سن بالای ۵۰ سال، سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده بزرگ یا راست روده، سابقه ابتلا به پولیپ روده بزرگ و کولیت السروز (زخم های متعدد در روده بزرگ) از عوامل خطر سرطان روده است.

استعمال دخانیات، نوشیدن الکل، خوردن غذاهای داغ و یا بسیار تند، استرس و فشارهای روحی روانی، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان از جمله علل بروز سرطان دهان است.

وجود بافت زخمی و ملتهب در دهان بیش از یک ماه می تواند از نشانه های سرطان دهان باشد، مشاهده کبودی و ورم بی دلیل در دهان، وجود لکه های سفید و قرمز روی لثه و زبان و یا دیواره های دهان، بی حسی زبان، گرفتگی و یا خشن شدن صدا به مدت بیش از ۶ هفته از دیگر نشانه های سرطان دهان است.

سرطان کبد، مری و کیسه صفرا از دیگر سرطان های دستگاه گوارش است و افراد به طور کلی در صورت مشاهده هرگونه مشکل در دستگاه گوارش و رفع آن حتما اقدامات لازم و تمهیدات درمانی و بهداشتی را انجام دهند.

افزایش مصرف چربی، گوشت قرمز و کاهش فیبر غذایی با این بیماری بسیار مرتبط است که با رژیم غذایی

مناسب و بهبود کیفیت زندگی و ورزش می توان به مقدار زیادی از بروز سرطان جلوگیری کرد.  
افرادی که سابقه سرطان دستگاه گوارش در خانواده خود داشته باید نسبت به علل و علائم سرطان بیشتر گوش به زنگ بوده و نسبت به چکاب به موقع اقدام کنند.

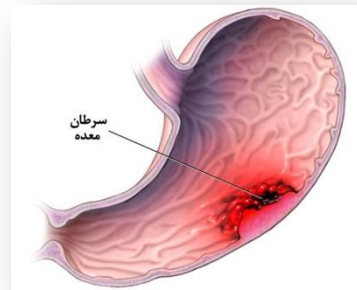
## علائم سرطان معده

اولین علامت قابل توجه در سرطان معده، ناراحتی گوارشی مبهم یا درد خفیف شکم، تهوع مختصر ولی دائم یا سوزش سردل است که بعد از گذشت چند هفته بهبود نمی یابد. علائم دیگر مثل وجود خون در مدفوع، استفراغ، خستگی و ضعف شدید یا کاهش وزن شدید نیز باید توسط پزشک بررسی شود.

به طور کلی علائم اصلی سرطان معده را می تواند شامل:

- حالت تهوع و استفراغ
- کاهش وزن دانست.

مطالعات نشان می دهد افرادی که رژیم غذاییشان پر از غذاهای دودی، شور یا ترشی باشد، ممکن است در معرض خطر مضاعف ابتلا به سرطان معده باشند. از سوی دیگر خوردن میوه و سبزی های تازه محافظی در برابر این بیماری است.



## علائم سرطان روده

علائم سرطان روده بزرگ ممکن است نشانگر این باشد

که سرطان در کدام قسمت روده در حال رشد است. هرچند ممکن است فردی سرطان روده بزرگ داشته باشد، اما هیچ نشانه ای نداشته باشد. رایج ترین نشانه های سرطان روده بزرگ در زیر آمده است:

- تغییر در عادات اجابت مزاج
- وجود خون در مدفوع
- مدفوع نازک و روبان شکل
- کاهش وزن غیرقابل توجیه
- خستگی همیشگی
- درد شکمی

- نفخ، گاز و احساس سیری و پُری غیر قابل توضیح
- تهوع و استفراغ

گرچه نیازی نیست که نسبت به عادات اجابت مزاج تان حساس شوید، با این حال تشخیص تغییرات آن بسیار بااهمیت است. برای مثال آیا یک اسهال تصادفی به یک تغییر عادت طولانی مدت در مدفوع تبدیل شده است؟ آیا به طور طبیعی هر روز یا یک روز در میان، یک یا دو بار اجابت مزاج می کنید؟ عادات اجابت مزاج «عادی» خودتان را باید بشناسید. زیرا این عادت ها در هر فرد متفاوت است.

تغییرات الگوهای عادی اجابت مزاج باید بررسی شوند. اسهال یا یبوست های گاه به گاه، بسته به تغییرات تغذیه ای یا ننوشیدن آب کافی ممکن است طبیعی باشند. اما هنگامی که اسهال یا یبوست بیش از چند روز، چند هفته یا چند ماه طول بکشد، به عنوان یک تغییر مزمن در نظر گرفته می شود.





دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

## بدخیمی های دستگاه گوارش



تهیه و تنظیم:  
رویا صفری  
کارشناس پرستاری  
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر مسعود شیرمحمدی و باتشکر از مسئول  
محترم درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

### منابع:

- سایت دکتر رضا دوست  
[drrezadoost.ir](http://drrezadoost.ir)
- کتاب داخلی جراحی برونر  
• [Everydayhealth](http://Everydayhealth)
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا (ع)  
<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

مدفوع خون آلود نشان دهنده‌ی یک مشکل است که ممکن است یک مشکل کوچک و ناراحت‌کننده مانند بواسیر (هموروئید)، یا یک مسئله‌ی پیچیده‌تر مانند خون‌ریزی پولیپ‌ها باشد. چه خون درون مدفوع، تازه و به رنگ قرمز روشن باشد، چه تیره و به رنگ قرمز تیره یا حتی سیاه، خون‌ریزی مقعدی ابدا چیز نرمالی نیست. مدفوع روبان‌شکل گاهی به این دلیل رخ می‌دهد که تومورها مسیر خارج شدن مدفوع را مسدود کرده‌اند. «انسداد» به معنای بسته شدن جزئی یا کلی مسیر حرکت مدفوع است. درد شکمی یا هر دردی که در بالاتنه رخ می‌دهد، نشان‌دهنده‌ی یک مشکل است. به این دردها توجه کنید و سعی کنید محل دقیق، شدت و مدت آن را مشخص کنید و درد را برای پزشک‌تان توصیف کنید.

کلماتی که به درد‌تان نسبت می‌دهید، مهم هستند. درد عمیق و همیشگی، ممکن است معنای کاملا متفاوتی از درد تیز و ناگهانی داشته باشد.

### پیشگیری

غربالگری منظم و انجام کولونوسکوپی از ۵۰ سالگی، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات و غلات کامل، مصرف گوشت ماهی به جای گوشت قرمز، نوشیدن آب زیاد، آب پز کردن مواد غذایی به جای سرخ کردن آنها، ترک مصرف الکل و دخانیات، فعالیت بدنی منظم و حفظ وزن مناسب.

