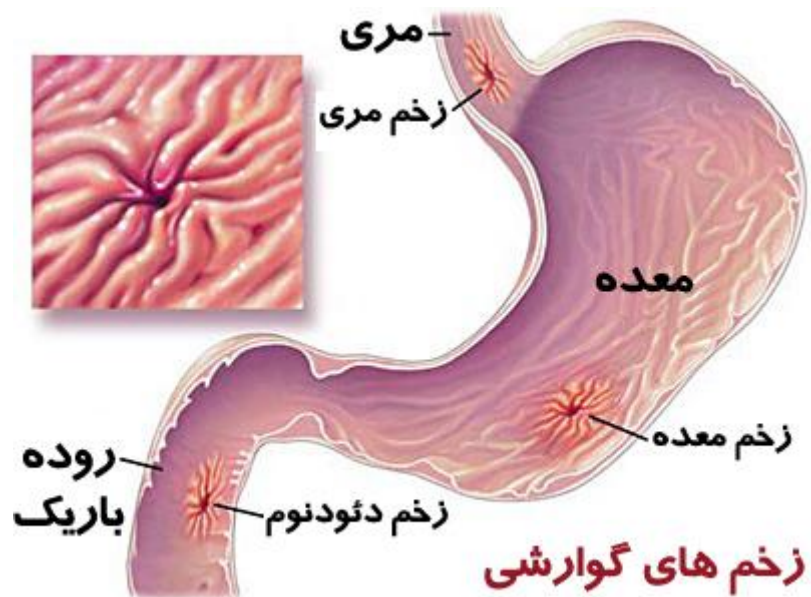


زخم معده



وقتي صحبت از زخم مي‌شود اغلب افراد به ياد زخم معده مي‌افتند در حالي كه شيوع زخم اثنی عشر يا دوازدهه (قسمت ابتدایي روده باریك) از زخم معده خیلی بیشتر است. حتي بعضی‌ها زخم اثنی عشر را همان زخم معده تلقی می‌کنند اما این‌طور نیست. زخم اثنی عشر در آقایان شیوع بیشتری از خانم‌ها دارد و معمولاً از لحاظ سنی ۱۰ تا ۲۰ سال زودتر از زخم معده ایجاد می‌شود. همچنین در افراد با گروه خونی O بیشتر دیده می‌شود.



علامت آن هم معمولاً دردی است که در زمان گرسنگی در ناحیه معده ایجاد می‌شود؛ برای مثال ممکن است فرد هنگام نیمه شب به دلیل سوزش و درد معده از خواب بیدار شود و با خوردن یک فنجان شیر یا یک تکه نان دردش ساکت شود. گاهی هم متأسفانه بیمار با اولین تظاهرات زخم از جمله استفراغ خونی و مدفوع سیاه‌رنگ به اورژانس مراجعه می‌کند و بعد که مورد بررسی و آندوسکوپی قرار می‌گیرد، متوجه می‌شویم زخم اثنی عشر دارد. گاهی هم ممکن است زخم

مدت زیادی در اثني عشر باقي بماند و ایجاد تنگی کند. در این صورت فرد یک تا سه ساعت بعد از غذا خوردن دچار نفخ و استفراغ می‌شود زیرا غذا در معده‌اش باقي می‌ماند.

علاوه بر اینها زخم اثني عشر به خصوص در مردان بالای ۴۰ تا ۴۵ سال ممکن است به صورت سوراخ شدن تظاهر کند که در این وضعیت بیمار دچار درد خیلی شدید می‌شود. زخم معده برعکس زخم اثني عشر در خانم‌ها شایع‌تر است اما بعد از یائسگی میزان شیوع در خانم‌ها و آقایان یکسان می‌شود. همچنین این زخم معمولا بعد از غذا خوردن علائمی مثل درد، سوزش و ترش کردن ایجاد می‌کند. زخم معده هم گاهی با عوارضی چون خونریزی یا سوراخ شدن خود را نشان می‌دهد.

مسکن‌ها به معده آسیب می‌زنند!

امروزه به دلیل زیاده‌روی در مصرف مسکن‌ها از جمله دیکلوفناک، بروفن، ایندوسیت، اسپرین و... شیوع زخم معده رو به افزایش گذاشته است. از طرف دیگر هر چه سن بالاتر باشد عوارض ناشی از مسکن‌ها در بدن بیشتر می‌شود. موضوع به این قرار است که در جدار معده یک سد مخاطی یا لایه‌ای ژلاتینی از بی‌کربنات وجود دارد. به همین دلیل «Ph» آن قلیایی است و می‌تواند از نفوذ اسید جلوگیری کند. داروهای مسکن سنتز پروستاگلاندین را مهار می‌کنند. پروستاگلاندین از لایه ژلاتینی معده محافظت می‌کند و خون‌رسانی و ترمیم سلول‌ها را افزایش می‌دهد.

بنابراین زمانی که از این داروها استفاده می‌کنید، با مهار شدن سنتز پروستاگلاندین، لایه دفاعی معده ضعیف شده و جریان خون‌رسانی به آن کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه اسید به داخل مخاط معده نفوذ کرده و زخم ایجاد می‌کند. زخم ناشی از مصرف مسکن اغلب بدون علامت و بدون درد است و تظاهرات اولیه آن ممکن است به صورت خونریزی دیده شود. بارها دیده‌ایم که افراد به دنبال مصرف حتی یک عدد مسکن دچار خونریزی شده‌اند و به اورژانس مراجعه کرده‌اند، بدون اینکه حتی دردی داشته باشند.

داروهای ممنوعه برای زخم معده

گاهی اوقات سوال می‌شود که آیا مصرف داروهای مسکن وسط غذا یا استفاده از مسکن‌هایی که در روده باز می‌شود، می‌تواند از ایجاد زخم جلوگیری کند؟ پاسخ منفی است. اگرچه مسکن‌ها به صورت موضعی در معده عارضه ایجاد می‌کنند اما بعد از جذب نیز باعث بالا رفتن گاسترین سرم خون می‌شوند و از این طریق در قسمت‌های مختلف بدن عارضه ایجاد می‌کنند.

حتی نوع تزریقی این داروها نیز همین عوارض را دارد و می‌تواند باعث زخم معده شود یا برای مثال شیاف دیکلوفناک هم می‌تواند باعث زخم ناحیه رکتوم شود. بنابراین کسانی که زخم معده یا اثني عشر دارند باید حتما این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارند تا این داروها برای‌شان تجویز نشود.

میکروبی که خطر سرطان را بالا می‌برد!

عفونت «هلیکوباکتر پیلوری» یکی دیگر از عوامل موثر در ایجاد زخم معده و اثني عشر است؛ معمولا ۱۰ درصد از افراد آلوده به این عفونت دچار زخم اثني عشر و تا حد کمتری زخم معده می‌شوند. حدود یک درصد از آنها نیز به سرطان معده مبتلا می‌شوند. افراد مبتلا به زخم معده اگر دارای عفونت هلیکوباکتر پیلوری باشند باید حتما برای ۱۰ روز تحت درمان همزمان با سه نوع آنتی‌بیوتیک قرار بگیرند تا میکروب کاملا در بدن‌شان از بین برود.

آلودگی به این میکروب در کشور ما اغلب از بچگی شروع می‌شود؛ یعنی موقعی که در خاک غلت می‌خوریم و بازی می‌کنیم. مطالعات نشان داده‌اند بیشتر از ۸۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال به این میکروب آلوده هستند اما لازم نیست که همه این میکروب را در بدن‌شان از بین ببرند بلکه فقط در صورت وجود زخم یا سابقه سرطان معده در خانواده، درمان با آنتی‌بیوتیک لازم می‌شود. خوشبختانه امروزه به دلیل رعایت بهداشت، آلودگی با میکروب هلیکوباکتر پیلوری و شیوع زخم‌های معده و اثني عشر در کشور روز به روز کمتر می‌شود.

آزمایش خون فایده‌ای ندارد؟!

بسیاری از افراد مبتلا به هلیکوباکتر بعد از درمان وقتی آزمایش خون می‌دهند، متوجه می‌شوند میزان آنتی بادی هلیکوباکترشان پایین نیامده و حتی بالاتر رفته است.

بنابراین وحشت‌زده به پزشک مراجعه می‌کنند و فکر می‌کنند درمان نشده‌اند. در حالی که باید بدانند بررسی سرم خون در تشخیص میکروب هلیکوباکتر ارزشی ندارد و تشخیص آلودگی با این میکروب از طریق آزمایش مدفوع یا تست تنفسی یا آندوسکوپی و بیوپسی از معده انجام می‌شود. از طرف دیگر وقتی بیمار زخم اثنی عشر یا معده دارد و تحت درمان برای هلیکوباکتر قرار می‌گیرد حداقل شش ماه طول می‌کشد تا تیتراژ آنتی‌بادی این میکروب در سرم خونش پایین بیاید.



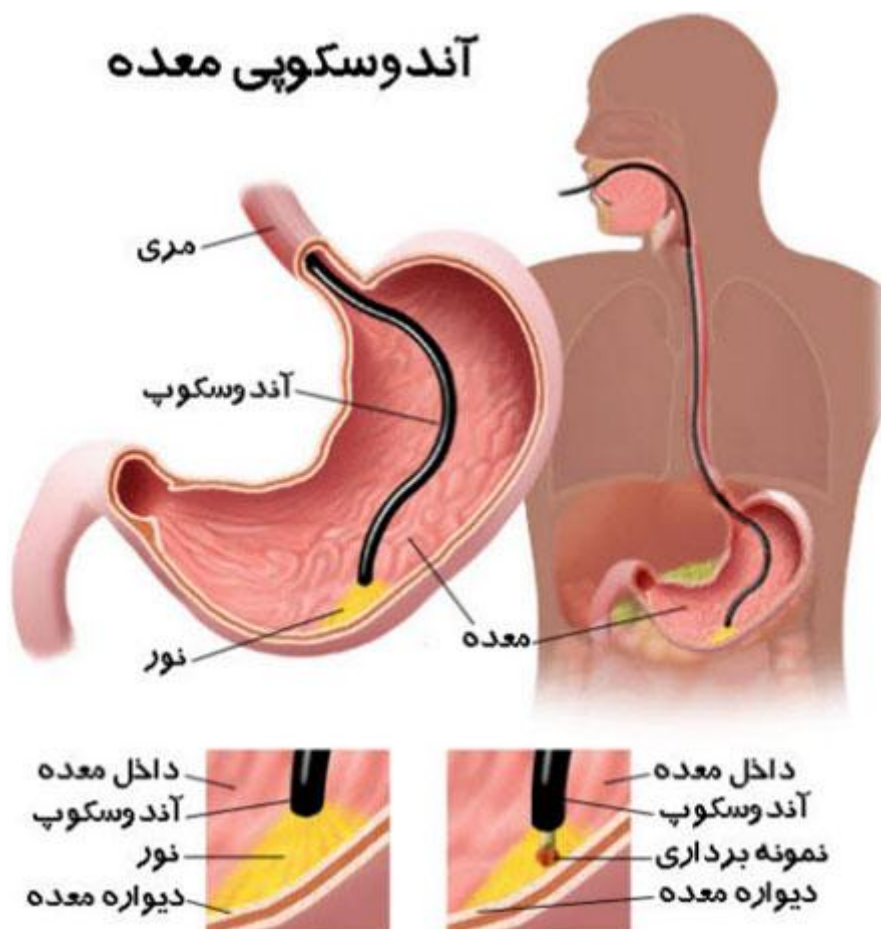
اگر گروه خونی‌تان A است. . .

سرطان معده در افراد با گروه خونی A شایع‌تر است. البته هنوز ژن خاصی برای آن پیدا نشده است اما این سرطان در بعضی خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شود. همچنین از آنجایی که یک درصد از افراد مبتلا به میکروب هلیکوباکتر پیلوری دچار سرطان معده می‌شوند، اگر در بستگان درجه اول سرطان معده وجود دارد، حتماً باید این میکروب را از بدن‌تان ریشه‌کن کنید اما این‌طور نیست که هر کسی این میکروب را داشته باشد، سرطان بگیرد و اصلاً نباید این وحشت را در مردم ایجاد کرد.

بیش از سه وعده غذا نخورید!

یکی از تفکرات غلط میان عامه این است که فرد مبتلا به زخم معده و اثنی عشر بهتر است به جای سه بار غذا خوردن در پنج نوبت غذا بخورد اما این کار نه تنها در بهبود زخم تأثیری نمی‌گذارد بلکه باعث افزایش اسیدیته معده می‌شود زیرا با هر بار غذا خوردن معده اسید ترشح می‌کند. بنابراین مصرف سه وعده غذا در روز برای این افراد مناسب‌تر

است.



زخم معده چه زمانی سرطانی می‌شود؟!

خیلی مواقع بیماران سوال می‌کنند که آیا زخم معده و اثنی عشر ممکن است سرطانی شود؟ در مورد زخم‌های اثنی عشر هرگز چنین مسئله‌ای مطرح نیست و معمولاً نیاز به بیوپسی و آندوسکوپی مجدد وجود ندارد زیرا زخم با درمان دارویی بهبود پیدا می‌کند اما زخم‌های معده، به خصوص اگر بر اثر مصرف مسکن‌ها ایجاد نشده باشند، حتماً باید از اطراف‌شان پنج بیوپسی برداشته شود.

هر چقدر هم زخم معده بزرگتر باشد خطر بدخیمی بیشتر می‌شود اما زخم‌های معده‌ای که بر اثر مصرف داروهای مسکن ایجاد می‌شوند، خطر بدخیمی ندارند. به‌طور کلی کسانی که به دلیل زخم معده تحت درمان قرار می‌گیرند باید بعد از حدود ۲/۵ تا ۳ ماه دوباره آندوسکوپی شوند تا مطمئن شویم زخم‌شان کاملاً از بین رفته است.

فلفل معده را زخم نمی‌کند!

برخلاف عقیده عموم، مصرف غذاهای تند و پر ادویه باعث ایجاد زخم معده و اثنی عشر نمی‌شود؛ برای مثال در کشور هند که مصرف ادویه بالاست، آمار زخم زیاد نیست. در واقع باید بین «سوء هاضمه» و «زخم» افتراق بدهیم. فلفل، ادویه‌جات و ترش‌جات شاید یک مقدار باعث سوزش معده شوند اما این موضوع دلیل نمی‌شود که به زخم معده دچار شوید.

حتي اين تفكر نيز غلط است كه با مصرف فلفل و ادويه زخم‌هاي گوارشي بازتر مي‌شوند اما در مقابل، استرس و تنش روي در افراد مبتلا به زخم‌هاي گوارشي مي‌تواند باعث سر باز شدن زخم و خونريزي شود. بنابراين چنين افرادي بايد براي جلوگیری از عود مجدد زخم در محيطي آرام و دور از تنش زندگي كنند.

برنج دودي، سوسيس و كالباس؛ سه عامل خطر

يكي از عوامل موثر در ايجاد سرطان معده، تغذيه است. خوراكي‌هاي كهنه و نمك سود شده همگي مي‌توانند خطر ابتلا به اين سرطان را بالا ببرند. نيترات نيز اگر در مواد غذايي مثل سوسيس و كالباس بيش از حد استاندارد به كار رود خطر سرطان معده را افزايش مي‌دهد. در واقع نيترات توسط باكتري‌هاي دهان و دستگاه گوارش تبديل به نيتریت مي‌شود.

نيتریت هم يك ماده سرطان‌زا به نام نيتروزامين توليد مي‌كند. نگهداري از مواد غذايي، به خصوص گوشت‌هاي نمك‌سود شده در محيط‌هاي مرطوب از جمله سرداب‌ها نيز مي‌تواند باعث توليد نيتروزامين شود. بنابراين چنين تفكري غلط است كه هرچه بعضي مواد غذايي مثل ترشي قديمي‌تر باشند، بهتر و سالم‌تر هستند. يادتان باشد كه هر قدر مواد غذايي براي مدت طولاني‌تري نگهداري شوند، خطر سرطان‌زايي آنها هم بيشتر مي‌شود. فرآيند دودي كردن مواد غذايي مثل ماهي و برنج نيز اگر بيشتر از حد مجاز انجام شود، خطر سرطان معده را افزايش مي‌دهد.

نارنگي خطر سرطان معده را کاهش مي‌دهد!

يكي ديگر از عوامل مهم در بروز سرطان معده كمبود سلنيوم، ويتامين E و آنتي‌اكسيدان‌هاست. سبزيجات و ميوه‌هاي تازه، به خصوص مركبات داراي آنتي‌اكسيدان‌هايي هستند كه از سرطان معده جلوگیری مي‌كنند. در واقع يكي از مسائلي كه امروزه روي آن بحث مي‌شود، تاثير ويتامين C با دوز بالا روي سرطان معده است. بنابراين هر قدر مركبات بيشتر ميل كنيد، به سلامت‌تان كمك بيشتر ي کرده‌ايد.

چاقی، سيگار و مواد مخدر؛ مثلث مرگ!

چاقی خطر چند سرطان از جمله سرطان قسمت ابتدائي معده، كبد، رحم، كولون و لوزالمعده را بالا مي‌برد. سيگار كشيدن نيز خطر ۳۰۰ نوع سرطان از جمله سرطان معده را افزايش مي‌دهد. مصرف ناس (نوعي ماده مخدر) نيز كه در بعضي نقاط روستايي ايران شايع است، باعث تحريك و التهاب معده مي‌شود.

ترياك هم خطر سرطان‌هاي قسمت فوقاني دستگاه گوارش و لوزالمعده را بالا مي‌برد. استفاده از فضولات حيوانات براي تامين سوخت و گرما هم مي‌تواند خطر سرطان معده را افزايش دهد. اين كار بيشتر در روستاها رايج است و باعث توليد هيدروكربن‌هاي آروماتيک و سرطان‌زا مي‌شود؛ درست مانند دود ماشين و هواي آلوده.

اگر سابقه جراحي معده داريد...

جراحي‌هاي معده از ديگر عوامل موثر در ايجاد سرطان معده هستند؛ براي مثال كساني كه به دليل زخم اثني‌عشر يا معده تحت جراحي «گاستروژنوستومي» قرار گرفته‌اند و بخشي از معده‌شان به روده‌شان وصل شده است، بيشتر در خطر سرطان معده هستند. پوليپ‌هاي معده نيز به خصوص اگر بزرگتر از ۱/۵ تا ۲ سانتي‌متر باشند، خطر سرطان معده را افزايش مي‌دهند. تحليل رفتن يا آتروفي مخاط معده هم عامل خطر ديگري براي سرطان محسوب مي‌شود.



سرطان معده در کدام استان‌ها بیشتر است؟

اردبیلی‌ها در خطر بیشتری هستند!

سرطان معده چهارمین سرطان شایع جهان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان‌هاست. به گفته دکتر دریانی، در ایران نیز شایع‌ترین سرطان دستگاه گوارش به حساب می‌آید. همچنین دومین سرطان شایع در مردان و چهارمین سرطان شایع در زنان ایرانی است. آمار نشان می‌دهد که از هر ۱۰۰ هزار مرد تقریباً ۴۹/۱ درصد و از هر ۱۰۰ هزار خانم تقریباً ۲۵ درصد دچار سرطان معده می‌شوند. علاوه بر این، سرطان معده در ایران سالیانه حدود ۲۲ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان را به خود اختصاص می‌دهد.

که در کل دنیا سه منطقه بالاترین میزان سرطان معده را دارند؛ چین، روسیه و ایران. در ایران نیز شیوع سرطان معده در مناطقی مانند اردبیل بیشتر است زیرا مردم اردبیل هم اضافه وزن دارند و هم مقدار زیادی گوشت قرمز مصرف می‌کنند. استان گلستان، آذربایجان شرقی و تهران نیز آمار بالایی از سرطان معده دارند.

درد معده و سوء هاضمه را جدی بگیرید!

از نظر علائم بالینی، سرطان معده ابتدا فقط ممکن است باعث سوء هاضمه، درد خفیف معده، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، سیری زودرس و ترش کردن شود. اگر فردی دچار این علائم شود، به خصوص اگر بالای ۴۵ سال داشته باشد، حتماً باید آندوسکوپی انجام دهد.

متأسفانه در ایران اغلب افراد دیر به پزشک مراجعه می‌کنند؛ یعنی وقتی مراجعه می‌کنند که شکم‌شان آب آورده و سرطان به ناحیه صفاق و کبد منتشر شده است. بنابراین هر زمان که دچار علائم گوارشی و سوء هاضمه شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید. تشخیص سرطان معده نیز از طریق آندوسکوپی صورت می‌گیرد.