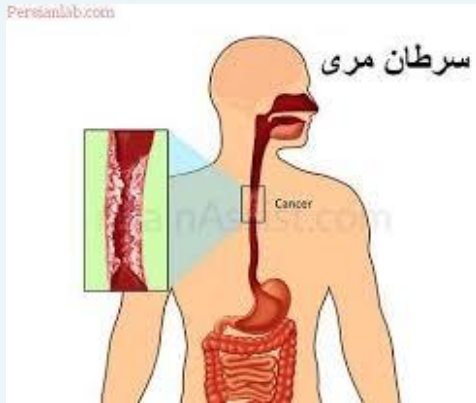




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خودمراقبتی در سرطان مری



گروه هدف:
بیماران

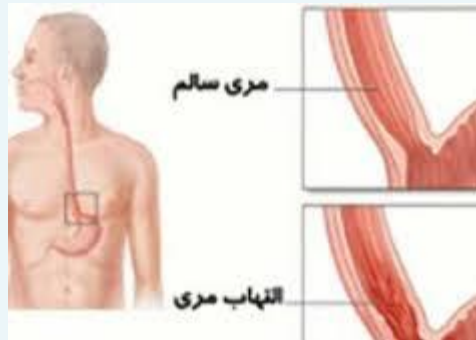
مرداد ۱۳۹۶

آیا سرطان مری قابل پیشگیری است؟

برخی عوامل خطری که در ارتباط با سرطان مری هستند، مثل کشیدن سیگار قابل تغییرند، اما برخی مثل سن غیر قابل تغییر می باشند.

شما می توانید برخی کار های زیر را برای کاهش خط ابتلا به سرطان مری انجام دهید:

- نکشیدن سیگار و اجتناب از مصرف زیاد الکل
- درمان مناسب و سریع بیماریهایی که میتوانند در ایجاد سرطان مری نقش داشته باشند.
- برخی تغییرات دیگر در شیوه زندگی مثل کاهش مصرف چربی، اجتناب از خوردن مایعات داغ، عدم مصرف نیتروزامین (یک افزودنی غذایی)، مصرف مناسب میوه ها و سبزیجات.



تهیه کننده:

لاله زار حسین زاده (کارشناس مسئول سلامت همگانی)

سایت آموزش به بیمار

www.nkums.ac.ir

۲. در بیماران جراحی شده به دلیل حذف مری اکثر بیماران در ابتدا، ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از صرف غذا احساس ناخوشایندی را تجربه می کنند که به صورت نفخ، گرفتگی و درد شکم و اسهال به همراه ضعف و تعریق و تپش قلب می باشد (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 غذا را آهسته خورده و به خوبی بجوید.
- از مواد غذایی با پروتئین بالا (تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات، پنیر)، چربی متوسط استفاده کنید.
- غذاهای پر فیبر بخورید: نان گندم، ماکارونی سبوس دار، میوه و سبزی تازه، انواع لوبیا، غلات سبوس دار
- اگر در زمان مصرف غذاهای خیلی شیرین (انواع شیرینی ها، آب نبات، شکلات، آمپویه، ژله، شربت) دچار تهوع، استفراغ و یا اسهال می شوید، از خوردن این مواد خودداری کرده و یا خوردن آنها را محدود کنید.
- قند موجود در شیر نیز می تواند باعث علائم شود. از آن نیز اجتناب نمایید معمولاً ماست بهتر تحمل می شود.
- در زمان غذا خوردن، آب و یا مایعات نخورید و خوردن آنرا تا یک ساعت بعد از غذا عقب بیندازید.
- در حین غذا خوردن صاف بنشینید و بعد از هر وعده غذایی حداقل ۲ ساعت در وضعیت نشسته قرار بگیرید.
- ۳. برای بهبود وضعیت تنفسی، در اتاق بیمار از مرطوب کننده هوا (بخور) استفاده نمایید.

بیمارستان امام مسن (ع) - بجنورد

شماره تماس: ۰۵۸۳۱۵۱

سرطان مری

سرطان مری یکی از ۱۰ سرطان های شایع در جهان است. ایران یکی از مناطق با خطر بالای سرطان مری است. بیشتر موارد ابتلا سرطان مری در شمال کشور ایران می باشد. در یک پژوهش که توسط موسسه سرطان ایران انجام شد ۹ درصد همه سرطان ها و ۲۷ درصد سرطان های گوارشی مربوط به کشور ما، سرطان مری می باشد. سرطان مری لوله ای توخالی است که غذا و مایعات را از حلق به معده منتقل می کند. در هنگام بلع، دیواره عضلانی مری منقبض شده و غذا به درون معده رانده می شود. وقتی که سلولهای غیر طبیعی در مری خارج از کنترل طبیعی شروع به رشد و افزایش تعداد کنند، توده ای از سلولهای غیر طبیعی در مری به وجود می آید که به آن "تومور یا سرطان مری" گفته و مری دیگر نمی تواند مانند قبل، عملکرد طبیعی خود را انجام دهد.

سرطان مری چگونه ایجاد می شود؟

علت دقیق ایجاد سرطان مری مشخص نیست. به نظر می رسد که عوامل زیرابتلا به این بیماری را افزایش می دهد:

- ۱ مصرف سیگار
- ۲ مصرف الکل
- ۳ رژیم غذایی پر چرب و با پروتئین و کربوهیدرات کم و نیز مصرف زیاد مواد غذایی حاوی نیترات
- ۴ خوردن طولانی مدت مایعات و یا غذاهای داغ
- ۵ فقر مواد غذایی (مانند کمبود شدید آهن)
- ۶ بهداشت بد دهان
- ۷ تحریک طولانی مدت مری بوسیله اسید
- ۸ بیماری رفلاکس معده به مری که در آن اسید معده از سمت معده به مری بر می گردد، افراد دچار رفلاکس طولانی مدت در معرض خطر بالای سرطان مری هستند
- ۹ مری بارت (مری کوتاه): افرادی که دچار رفلاکس طولانی مدت هستند احتمالاً دچار مری بارت می شوند که در این بیماری سلولهایی که مری را می پوشاند در اثر تماس



طولانی مدت با اسید معده شبیه سلول های پوشاننده معده می شوند که این حالت با خطر بالایی از سرطان مری همراه است.

- ۱۰ آشلازی: حالتی است که در آن انتهای لوله مری بسته می شود و جلوی عبور غذا و مایعات به معده را می گیرد. مری در بالای محل گرفتگی نازک و متسع (گشاد) می شود. ادامه این حالت در طولانی مدت شانس ابتلا به سرطان مری را بالا می برد.
- ۱۰ تماس شغلی با مواد شیمیایی: تماس طولانی مدت برخی مواد همچون پرکلرواتیلن (ماده ای است که در صنایع خشکشویی به کار می رود)
- ۱۱ سن بالا: شانس سرطان مری در گروه سنی ۷۰ تا ۸۰ سال بیشتر است.
- ۱۲ جنس: مردان ۳ برابر خطر بیشتری نسبت زنان دارند.
- ۱۳ استعمال دخانیات و مصرف الکل

سرطان مری چه نشانه هایی دارد؟

۱. در اکثر موارد اولین علامت اشکال و سختی در بلع مواد غذایی می باشد. بیمار احساس می کند غذا در گلویش گیر می کند. در ابتدا این مشکل در حین بلع مواد غذایی جامد (سیب، گوشت و...) می باشد، بعداً ممکن است در بلع غذاهای نرم و حتی مایعات نیز دچار مشکل شود.
۲. درد در هنگام بلع غذا
۳. احساس درد یا پری زیر جناق سینه
۴. آبریزش دهان به دلیل عدم بلع بزاق
۵. پس زدن غذای هضم نشده
۶. استفراغ (همراه تنفس بد بو و سکسکه)
۷. خونریزی گوارشی



۸. سرفه های مزمن و خونی
۹. سطح کلسیم بالای خون
۱۰. کاهش وزن بدن و قدرت بدنی

چگون سرطان مری تشخیص داده می شود:

در صورت پیدایش دشواری در بلع و یا علائم دیگر، تست های مختلفی قابل انجام است. مانند:

۱. رادیو گرافی با باریوم: با خوردن باریوم و مطالعه مری با اشعه می توان رشد مری را در یک منطقه بررسی کرد
۲. آندوسکوپی: مشاهده مستقیم مری از طریق دستگاه آندوسکوپ توسط پزشک متخصص می باشد. مزیت این روش این است که امکان نمونه برداری (بیوپسی) از مری در این روش وجود دارد.
۳. سی تی اسکن

سرطان مری چگونه درمان می شود؟

انتخاب نحوه درمان بستگی دارد به اندازه سرطان، محل آن در مری و میزان انتشار آن به قسمت های مجاور.

- ۵ روش استاندارد که معمولاً برای درمان استفاده میشوند عبارتند از:

- جراحی
- باز کردن مسیر مری (بوسیله ساواری، بالن دیلاتورها و گذاشتن استنت)
- رادیوتراپی
- شیمی درمانی
- روش های لیزر درمانی

نکات قابل توجه!

اگر از روش جراحی برای درمان بیماری شما استفاده شده است:

۱. ۵-۷ روز پس از عمل جراحی، سوند بینی خارج می شود. بعد از انجام رادیو گرافی بلع باریوم نبود نشانه از محل عمل جراحی تغذیه با جرعه های کوچک آب و سپس مواد غذایی پوره شده کم استفاده میشود.

