

سرطان مری، سرطان راه ابریشم؟!

دکتر جلیل برادران حکاک

متخصص جراحی عمومی

مرکز تحقیقات سرطان

سرطان مری از سرطان‌های مهاجم و خطرناک بدن می‌باشد که سالیانه تعداد زیادی از مردم کشورمان را درگیر می‌کند و تعداد زیادی را نیز به کام مرگ می‌برد. این سرطان در محل جغرافیایی خاصی که همان راه ابریشم قدیم است (شمال چین و مغولستان، شمال افغانستان، شمال ایران، ترکیه و اروپا) بیشتر دیده می‌شود که علت آن مشخص نمی‌باشد.

با توجه به محل قرارگیری و خصوصیات این عضو و نبود سیستم‌های قوی غربالگری، معمولاً در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود که امکان اقدامات درمانی (Curative) برای بیمار کمتر است و بیشتر به اقدامات تسکینی (palliation) توجه خواهد شد.

در صورت وجود سیستم غربالگری مناسب مثل آندوسکوپی که در کشور ژاپن انجام می‌شود، می‌توان بیماری را در مراحل ابتدایی‌تر کشف کرد که در این صورت میزان بهبود بیمار (cure rate) بالاتر خواهد بود و پیش‌آگهی بیمار نیز بهتر از مراحل پیشرفته خواهد شد.

مثل سایر سرطان‌های بدن علت این سرطان نیز مشخص نمی‌باشد ولی مواردی را در ایجاد این سرطان مقصر می‌دانند. کشیدن سیگار، جویدن تنباکو به اشکال مختلف مثل ناس و ...، مصرف الکل و مانند بسیاری سرطان‌های دیگر افزایش سن با احتمال بروز بیشتر این سرطان همراه است. ترش کردن (Reflux) مزمن نیز با احتمال بروز بیشتر سرطان قسمت تحتانی مری همراه است.

بیمار، معمولاً فردی مسن است که با اشکال در بلع (Dysphagia) بصورت گیر کردن غذا مراجعه می‌کند. در ابتدا بلع غذاهای جامد و با پیشرفت بیماری بلع مایعات نیز دچار مشکل می‌شود. استفراغ نیز از علائم بیماری است که معمولاً بلافاصله بعد از خوردن غذا ایجاد می‌شود و حاوی غذا خورده شده بدون تغییر است.

برای تشخیص بیماری، آندوسکوپی قسمت فوقانی دستگاه گوارش و نمونه‌برداری از ضایعه انجام می‌شود. پس از انجام بررسی‌های مختلف در جهت تشخیص و درگیری سایر قسمت‌های بدن بخصوص کبد و تعیین قابلیت برداشت تومور، جراحی سرطان انجام می‌شود. با توجه به وضعیت جسمانی بیمار وضعیت قلبی، ریوی و بررسی‌های تصویرنگاری انجام شده، برنامه درمانی بیمار طرح ریزی می‌شود که از اقدامات جراحی درمانی تا اقدامات تسکینی مثل گذاشتن stent در ناحیه سرطان متغیر است. خوشبختانه تمام مراحل تشخیص و درمانی این بیماری مطابق آخرین متدهای روز دنیا در ایران قابل انجام است.

شما به سرطان مبتلا نخواهید شد اگر که :

دکتر فرشید اربابی

مرکز تحقیقات سرطان

سرطان قابل پیشگیری باشد. خوشبختانه سرطان قابل پیشگیری است، می‌توان با رعایت نکاتی از ایجاد حدود ۵۰٪ از موارد پیشگیری کرد. در صورتی که سرطان ایجاد شود راههایی وجود دارد که می‌توان آنرا در مرحله‌ای کشف کرد که درمان آن آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و مفیدتر باشد، البته بحث در این زمینه را به فرصت دیگری می‌سپاریم. تمام توصیه‌های مربوط به پیشگیری به دو گروه قابل تقسیم است: اول مواردی که لازم است که در محیط کار یا زندگی تغییر داده شوند و دوم تغییراتی که لازم است در سبک زندگی ایجاد شود. عوامل موثر در سرطان که قابل پیشگیری هستند عبارتند از: سیگار، افزایش وزن، تغذیه نامناسب و عدم فعالیت فیزیکی، برخی مدعی هستند که این چند عامل علت بیش از ۶۰ درصد موارد در کشورهای غربی است. در ادامه به طور خلاصه به این عوامل می‌پردازیم:

سیگار به علت‌های متفاوتی حیات انسانها را تهدید می‌کند و باعث مرگ آنها می‌شود عمده‌ترین آنها عبارتند از بیماریهای ریوی، بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان. فرد سیگاری ۱۳ سال عمر خود را کوتاهتر می‌کند. سیگار به تنهایی عامل ۱/۳ از مرگهای ناشی از سرطان است. سیگار شانس ابتلا به سرطان ریه را ۱۰ تا ۲۰ برابر افزایش می‌دهد. تمام انواع تنباکو خطرناک هستند از جمله پیپ و تنباکوهای جویدنی حتی وجود دود سیگار دیگران در محیط برای شما خطرناک هست. بنابراین ترک سیگار موثرترین راه حل است حتی برای کسانی که سالهای زیادی است که سیگار می‌کشند. سیگار باعث افزایش ابتلا به ۴۰ نوع متفاوت از سرطان می‌شود. به علت اعتیادآوری بالای نیکوتین شما نیز به دیگران توصیه کنید هرگز شروع به مصرف سیگار نکنند و در صورتی که سیگاری هستند در اولین فرصت آنرا ترک کنند.

تغذیه: مصرف چربی زیاد از هر نوع آن باعث افزایش وزن و افزایش شانس ابتلا به سرطانهای متفاوتی خواهد شد. گوشت قرمز و غذاهای خیلی شیرین که باعث افزایش ناگهانی قند خون می‌شوند باعث افزایش ابتلا خواهند شد. فراورده‌های طبیعی مثل شیر و فراورده‌های آن، سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهای پرفیبر مثل حبوبات، غلات و نشاسته باعث کاهش خطر می‌شوند. ویتامین د، اسید فولیک و برخی عناصر مثل سلنیوم و کلسیم که همگی با مصرف لبنیات و میوه و سبزیجات تامین می‌شوند؛ باعث کاهش خطر می‌شوند.

الکل باعث افزایش شانس ابتلا به سرطانهای روده، سینه، حلق و حنجره و مری می‌شود. الکل به علت خاصیت حل‌کنندگی سدهای طبیعی بدن را از بین می‌برد و باعث آسان‌تر شدن ورود مواد مضر به بدن می‌شود. از طرفی خاصیت تحریک‌کنندگی آن باعث تکثیر مزمن سلولی می‌شود که سرآغاز سرطان است.

فعالیت فیزیکی بیشتر باعث کاهش سرطان خواهد شد. فعالیت فیزیکی از طریق گوناگونی نقش مفید خود را اعمال می‌کند مثل کاهش انسولین در گردش، بهبود سیستم ایمنی بدن، بهبود متابولیسم هورمون‌ها و اسیدهای صفراوی و نیز اثر بر پروستاگلاندین‌ها.

افزایش وزن از عواملی است که مانند سیگار در مورد تعداد زیادی از انواع سرطان مورد اتهام است. بهتر است که نام افزایش وزن را به خاطر داشته باشید چرا که سرطان کلیه، معده، تخمدان، سینه، پروستات، روده بزرگ، رحم، مری و ... در لیست اتهامات این عامل قرار دارد.

نور آفتاب بیش از اندازه نیز خطرناک است به خصوص در پوستهایی که باعث سوختگی می‌شود پس باید مقدار تابش آفتاب را به پوست کم کرد. نور آفتاب به خصوص در سنین کودکی که بچه‌ها بیشتر در تماس با آفتاب هستند خطرناک است. اگر بنا به ضرورت شغل خود به مدت زیاد در معرض نور آفتاب هستید از پوشش مناسب استفاده کنید مثل کلاه یا در برخی نقاط کشور با پارچه صورت و سر و گردن خود را می‌پوشانند.

کنترل عفونتها نیز شانس ابتلا به برخی سرطانها را کاهش می‌دهد. واکسیناسیون علیه هپاتیت ب یکی از این مثالها است. کنترل بیماریهای ویروسی مقاربتی نیز مثال دیگری است که باعث کاهش ابتلا می‌شود.

شیرینی داستان در این است که این عوامل نه تنها شانس ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند بلکه باعث کاهش بیماریهای قلبی- عروقی، سکته‌های مغزی، دیابت و فشارخون می‌شوند. دوم اینکه کنترل هر یک از این موارد چندین سرطان را تحت تأثیر قرار خواهد داد. سوم اینکه کنترل این عوامل بر شایعترین سرطانها در زنان و مردان تأثیر می‌گذارد مثل سرطان ریه، سینه، روده بزرگ و پروستات.

به طور خلاصه: از سیگار و مشتقات آن در همه جا و هر میزان پرهیز کنید؛ فعالیت فیزیکی داشته باشید؛ چاق نشوید؛ سبزیجات، میوه‌جات و غذاهای پرفیبر بخورید؛ تا حد امکان مصرف چربی را کاهش دهید؛ الکل مصرف نکنید؛ از رفتار پرخطر جنسی اجتناب کنید؛ از نور آفتاب پرهیز کنید و مراجعات مرتب به پزشک خود داشته باشید.