

يعد سرطان المعدة رابع أكثر أنواع السرطان شيوعاً والسبب الرئيسي الثالث لوفيات السرطان، ويظل هذا المرض يشكل عبئاً عالمياً على الصحة العامة

ما سرطان المعدة وطرق علاجه؟

■ ما طرق علاج سرطان المعدة؟
يعتبر التدخل الجراحي هو العلاج الرئيسي لسرطان المعدة عن طريق استئصال المعدة كلياً أو جزئياً، ويمكن إعطاء العلاج الكيميائي قبل الجراحة لتقليل الأورام الكبيرة، ويمكن استخدامه أيضاً بعد الجراحة لتقليل خطر عودة السرطان. في بعض حالات سرطان المعدة، قد يلجأ الأطباء إلى العلاج التلطيفي. تهدف الرعاية التلطيفية إلى تحسين الأعراض وتخفيفها بالإضافة إلى إبطاء انتشار سرطان المعدة. وقد تتضمن الخطة العلاجية لسرطان المعدة العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي أو العلاجات الدوائية الأخرى.

نصائح غذائية هامة في أثناء العلاج من سرطان المعدة

- تناول وجبات صغيرة ومتكررة طوال اليوم: سيضمن هذا حصول جسمك على ما يكفي من السعرات الحرارية والبروتين والمواد المغذية، وقد تساعد الوجبات الصغيرة أيضاً في تقليل الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج مثل الغثيان.
- اختر الأطعمة الغنية بالبروتين الخالي من الدهون: يساعد البروتين الجسم على إصلاح الخلايا والأنسجة، كما أنه يساعد جهازك المناعي على التعافي من المرض.
- كن حذراً من منتجات الألبان بعد الجراحة: قد يؤدي استئصال المعدة إلى عدم تحمل اللاكتوز.

- الحبوب الكاملة التي توفر مصدرًا جيدًا للكربوهيدرات والألياف، ما يساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة مرتفعة.
- تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات كل يوم، إذ توفر الفواكه والخضروات مضادات الأكسدة للجسم، وهو ما يمكن أن يساعد في مكافحة السرطان.

- اختر مصادر الدهون الصحية، وتجنب الأطعمة المقلية والدهنية والدسمة.
- الحد من الحلويات والسكريات المضافة.
- اشرب كمية كافية من السوائل في أثناء العلاج لمنع الجفاف، لكن تجنب شرب كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

ذكرى القيسي

سرطان المعدة هو نمو غير طبيعي للخلايا يبدأ في المعدة، ويعتبر الرجال أكثر عرضة للإصابة به بمقدار الضعف تقريباً مقارنة بالنساء. ويعد سرطان المعدة أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عامًا، إذ يشكلون نحو نصف حالات الإصابة به.

■ ما العوامل التي تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة؟

- عدوى الملوية البوابية (H.Pylori) المعروفة بجرثومة المعدة.
- النظام الغذائي: أكدت الدراسات أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الإفراط في تناول الأطعمة المحفوظة بالملح والتجفيف الغذائي.
- التدخين، وشرب الكحوليات.
- السمنة وتناول الأطعمة غير الصحية.
- التاريخ العائلي.

■ أعراض سرطان المعدة؟

الآلم في البطن، وصعوبة البلع، وعسر الهضم المستمر، والشعور بالغثيان أو القيء، والشعور الدائم بالإجهاد، وفقدان الوزن غير المبرر، والشعور بالتعب بعد تناول كميات صغيرة من الطعام، وفقدان الشهية، وتغير لون البراز إلى اللون الأسود.

■ كيف يتم تشخيص سرطان المعدة؟

يعتبر تنظير المعدة هو الفحص الرئيسي، إذا اكتشف الطبيب أي مناطق مشبوهة فسيأخذ عينة صغيرة من الأنسجة من بطانة المعدة (خزعة) ويقوم بفحصها تحت المجهر. وبعد تشخيص سرطان المعدة، يتم استخدام واحد أو أكثر من الاختبارات التالية لتحديد مدى انتشار السرطان (مرحلته):

- 1- الأشعة المقطعية.
- 2- تصوير بالموجات فوق الصوتية.
- 3- فحص العظام.
- 4- فحص PET scan.

يبدأ سرطان المعدة عند حدوث تغيرات بالحمض النووي للخلية (Getty)



دراسة تربط الاستهلاك المفرط للملح بسرطان المعدة

شيماء يوسف

أظهرت دراسة علمية أن الأشخاص الذين يفرطون في استخدام الملح أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة من الأشخاص الذين يستخدمون الملح بشكل معتدل أو قليل.

أثبتت دراسات سابقة العلاقة بين الإفراط في استهلاك الملح وسرطان المعدة في البلدان الآسيوية حيث تنتشر الأطعمة الغنية بالملح وتحظى بشعبية كبيرة. وفي هذا السياق، أجرى باحثون من جامعة فيينا الطبية في النمسا دراسة حديثة طويلة المدى في أوروبا ظهر فيها أن الأشخاص الذين يضيفون الملح بشكل متكرر إلى وجباتهم الغذائية أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 40% تقريباً من الأشخاص الذين لا يستخدمون ملح الطعام على المائدة. ونشرت الدراسة في مجلة سرطان المعدة (Gastric Cancer)، في 17 إبريل/ نيسان 2024.

حلل الباحثون بيانات أكثر من 470 ألف شخص بالغ من قاعدة بيانات العلاقة الحيوي في المملكة المتحدة لدراسة العلاقة بين الإفراط في استهلاك الملح وسرطان المعدة. وأخذوا في الاعتبار العديد من العوامل المهمة، مثل مستويات النشاط البدني والعمر والمستوى التعليمي والعرق والجنس وتعاطي الكحول، بالإضافة إلى استهلاك اللحوم الحمراء والفواكه والخضروات.

واستبعدوا المشاركين الذين لديهم نقص في البيانات المتعلقة بإضافة المزيد من الملح إلى وجباتهم الغذائية، أو مؤشر كتلة الجسم (BMI)، أو مستويات الصوديوم أو البوتاسيوم في البول. كما استبعدوا أيضا

المشاركين الذين أصيبوا بالسرطان في بداية الدراسة، وكذلك المشاركين الذين يعانون من أمراض الكلى. وفي بداية الدراسة، ما إلا المشاركون استبيانات لتحديد مدى تكرار إضافتهم الملح إلى طعامهم، باستثناء الملح الذي يستخدمونه في أثناء الطهي، وقاس الباحثون أيضاً مستويات الصوديوم والكرياتينين والبوتاسيوم في البول لدى المشاركين.

نتائج الدراسة

استمرت فترة المتابعة نحو 11 عامًا، وشملت 640 حالة إصابة بسرطان المعدة بين المشاركين خلال هذه الفترة. وأظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين الذين أضافوا المزيد من الملح بشكل متكرر أو دائماً إلى وجباتهم الغذائية كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 39% مقارنة بالمشاركين الذين نادراً ما أضافوا المزيد من الملح إلى طعامهم أو لم يضيفوه على الإطلاق.

وبشكل عام، كان أكثر المشاركين الذين كانوا دائماً يضيفون المزيد من الملح إلى طعامهم مدخنين سابقين أو حاليين، ويستهلكون الكحول بمستويات عالية، ولديهم مستوى تعليمي أقل.

كيف يمكن للأطعمة عالية الملح أن تؤثر على المعدة؟

وجد العلماء أن تناول كميات كبيرة من الملح الغذائي يؤدي إلى تحفيز نمو البكتيريا الملوية البوابية بشكل مفرط، وهو عامل خطر معروف لسرطان المعدة. كما وُجد أن تناول كميات كبيرة من الملح

الملح الزائد يحفز تكاثر الخلايا واحتمال حدوث طفرات سرطانية

الغذائي يساعد على تغيير اللزوجة المخاطية التي تحمي المعدة، وتعزيز التعرض للمواد المسرطنة مثل مركبات N-nitroso.

كل هذا قد يزيد تكاثر الخلايا المبطن لجدار المعدة كجزء من عملية الإصلاح ويزيد احتمال حدوث طفرات داخلية لهذه الخلايا وتحويلها إلى خلايا سرطانية.



أصيب 39% ممن أضافوا مزيداً من الملح بسرطان المعدة (Getty)

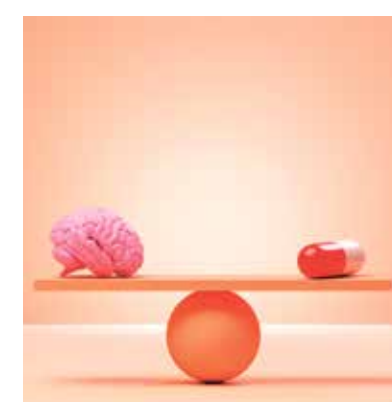
وقف مضادات الاكتئاب قد يصيب بأعراض

الاكتئاب عانوا من الأعراض الانسحابية لمضادات الاكتئاب أو عرض واحد على الأقل، مثل الدوار والصداع والغثيان والأرق وغيرها، علماً أن 3% منهم، أو واحداً من كل 35 شخصاً، أصيبوا بأعراض شديدة.

أصيب 17% من الأشخاص الذين كانوا يتناولون الدواء الوهمي بأعراض انسحابية أيضاً عند التوقف عن تناوله، ما يشير إلى أن ما يقرب من نصف الأشخاص عانوا من أعراض بعد التوقف عن تناول مضادات الاكتئاب، ربما يكون سبب تلك الأعراض التوقعات السلبية أو ما يُعرف بـ«تأثير نوسيبو».

ولا بد أن يكون التوقف عن مضادات الاكتئاب وفق خطة زمنية تدريجية بإشراف الطبيب.

معلومة تهلك



سؤال في الصحة

يبلغ ابني من العمر خمس سنوات ويعاني من جفاف العين، وهو ما تسبب له بخراج في قرنية العين، ما الإجراءات المطلوبة لعلاجها؟

الأخت الفاضلة:

جفاف القرنية الشديد بعمر الطفولة، خاصة قبل المراهقة، هو من الأمور الطبية النادرة دون وجود سبب مستبطن. وفي حال ظهور خراج بقرنية العين ننصحكم بالتوجه فوراً لطبيب العيون.

ومن الأسباب التي قد تؤدي لهذه المشكلة أمراض سوء التغذية ونقص بعض الفيتامينات، مثل نقص الفيتامين A الشديد الذي يسبب جفاف القرنية، إضافة إلى الخدق مطولاً في شاشات الأجهزة الإلكترونية، وبعض الأمراض العصبية، ونقص إفراز الدمع وجفاف البشرة الشديد، الذي قد يكون جزءاً من أمراض عسر تشكّل الوريقة الخارجية.

لذلك من المهم جداً معرفة السبب حتى يتم تجنب تشكّل خراج آخر بالقرنية، ومقاربة الأمر، ويجب أن يتم بالتعاون بين طبيب الأطفال والعيون.

وإضافة لعلاج المشكلة بعلاج السبب الكامن وراءها، فإن طبيب العيون سيتخذ بعض الإجراءات العلاجية لخراج القرنية، وقد تتضمن العلاج قطرات المضاد الحيوي أو المضاد الفيروسي، وذلك حسب السبب، وقد يحتاج العلاج إلى المضادات الحيوية بالوريد، وإذا كان المرض شديداً ربما يلجأ لزراعة قرنية، خاصة إذا فشل العلاج أو حصلت ندبة في القرنية.

نوصي بالتوجه فوراً لطبيب العيون واستمرار المتابعة معه لحين انتهاء المشكلة، وعدم لمس العين أو فركها. مع تمنياتي لطفلك بالسلامة والشفا.

د. لمى ورده
أخصائية طب الأطفال

لاسئلكم:

health@alaraby.co.uk