

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

عوامل خطر در سرطان معده



سرطان معده: عوامل خطر

عامل خطر هر عاملی است که احتمال ابتلای فرد به سرطان را افزایش دهد. اگرچه عوامل خطر اغلب بر پیشرفت سرطان تأثیر می‌گذارند، اما بیشتر آنها مستقیماً باعث سرطان نمی‌شوند. برخی از افراد با چندین عامل خطر هرگز به سرطان مبتلا نمی‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر که هیچ فاکتور خطر شناخته شده‌ای ندارند، دچار سرطان می‌شوند. دانستن عوامل خطر و صحبت در مورد آنها با پزشک ممکن است به شما کمک کند شیوه زندگی و انتخاب‌های مراقبت از سلامتی آگاهانه‌تری داشته باشید.

عوامل زیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را در فرد افزایش دهد:

- **سن.** سرطان معده بیشتر در افراد بالای ۵۵ سال رخ می‌دهد. اکثر افرادی که دارای سرطان معده تشخیص داده می‌شوند، در دهه ۶۰ و ۷۰ زندگی خود هستند.
- **جنسیت.** مردان دوبرابر زنان در معرض ابتلا به سرطان معده هستند.
- **باکتری‌ها.** یک باکتری رایج به نام هلیکوباکتر پیلوری که H. پیلوری نیز نامیده می‌شود، باعث التهاب و زخم معده می‌شود. همچنین یکی از عوامل اصلی سرطان معده در نظر گرفته می‌شود. آزمایش تشخیصی برای هلیکوباکترپیلوری در دسترس است و در صورت یافتن عفونت باید با آنتی‌بیوتیک درمان شود. اگر یکی از بستگان درجه یک مانند والدین، خواهر و برادر یا فرزندی داشته‌اید که با سرطان معده تشخیص داده شده و پزشک به عفونت هلیکوباکتر پیلوری مشکوک است، یا اگر آنها عفونت شناخته شده هلیکوباکتر پیلوری دارند، در این شرایط بهتر است شما نیز آزمایش تشخیصی هلیکوباکتر پیلوری را انجام دهید و در صورت یافتن باکتری، عفونت باید درمان شود.
- **سابقه خانوادگی / ژنتیک.** افرادی که والدین، فرزند یا خواهر و برادری دارند که به سرطان معده مبتلا شده اند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری هستند. علاوه بر این، برخی از اختلالات ژنتیکی ارثی، مانند **سرطان معده منتشر ارثی، سندرم لینچ، (HBOC) سرطان پستان و تخمدان ارثی و (FAP) پولیپوز آدنوماتوز خانوادگی** ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند. درباره **ژنتیک و سرطان بیشتر بدانید**
- **رژیم غذایی.** خوردن منظم غذاهای حاوی نمک با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط است. این شامل غذاهایی است که با خشک کردن، دود کردن، نمک زدن یا ترشی کردن و غذاهای حاوی نمک افزوده بالا حفظ می‌شوند. خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه به عنوان بخشی از رژیم غذایی عمومی ممکن است به کاهش خطر کمک کند.
- **جراحی قبلی یا شرایط سلامتی.** افرادی که جراحی معده، کم‌خونی خطرناک یا آلکرهایدریا داشته‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان معده هستند. کم‌خونی خطرناک، زمانی اتفاق می‌افتد که معده نتواند ویتامین B12 کافی دریافت

کند. این باعث کاهش شدید گلبول‌های قرمز خون می‌شود. آکلرهدریا زمانی است که در شیره معده اسید هیدروکلریک وجود نداشته باشد که به هضم غذا کمک می‌کند.

- **قرارگیری در معرض بیماری در محل کار.** قرارگرفتن در معرض گردوغبار و بخار خاص، ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.
- **تنباکو و الکل.** مصرف دخانیات و نوشیدن الکل زیاد ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.
- **چاقی.** تحقیقات نشان داده است که اضافه‌وزن در مردان خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد. مشخص نیست که آیا چاقی خطر ابتلا به سرطان معده را در زنان افزایش می‌دهد یا خیر.