

مری یک لوله توخالی است که از دهان تا معده کشیده شده است و از دو بخش عضلانی و مخاطی تشکیل شده که بخش عضلانی آن مسئول حرکات مری و پایین رفتن مواد غذایی به سمت معده است.

نومورهای مری:

نومورهای مری دو نوع است: خوش خیم و بدخیم



عوامل مستعد کننده سرطان مری:

- ❖ مصرف نانهای کپک زده خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد، سعی کنید از غذاهای مانده و چندین بار گرم شده استفاده نکنید.
- ❖ کسانی که الکل می نوشند بیشتر در معرض سرطان مری قرار می گیرند. افراد سیگاری نیز به مری خود ضرر می رسانند.
- ❖ توصیه می شود برای سلامت دهان و مری خود از خوردن مواد داغ و سوزاننده پرهیز کنید.
- ❖ تماس طولانی با مواد شیمیایی یا تنفس مواد شیمیایی
- از علل دیگر می توان مصرف ماهی دودی، اغذیه نمک سود مانند کلم شور، خیار شور به مقدار زیاد، ترشی جات، کمبودهای ویتامینی، املاح و ترکیبات معدنی و شیمیایی و علل ناشناخته را نام برد.

علائم سرطان مری:

- ✓ کاهش وزن
- ✓ گیرکردن غذا (غذا به سختی پایین می رود و اگر بیماری پیشرفت کند، حتی نوشیدن مایعات هم مشکل خواهد شد.
- ✓ برگشت غذا
- ✓ درد زیر جناغ سینه
- ✓ علائمی مثل سرفه، سکسکه، مشکلات تنفسی که جزء علامت های خیلی پیشرفته بیماری است.

راههای تشخیص:

- ✓ گرفتن تاریخچه بیماری و معاینه دقیق
- ✓ آزمایشات خونی
- ✓ عکس ریه
- ✓ آندوسکوپی و نمونه برداری (بیوپسی)
- ✓ سی تی اسکن قفسه سینه و شکم جهت بررسی وسعت ضایعه و متاستازهای دوردست.
- ✓ آندوسکوپی اولتراسونوگرافی برای مرحله بعدی

چه راههایی برای درمان وجود دارد؟

- ✓ عمل جراحی، رادیوتراپی، شیمی درمانی هستند که به تنهایی یا هر سه باهم برای درمان این بیماری انجام می شوند.
- ✓ بی توجهی به درمان درست سرطان باعث بدتر شدن بیماری می شود.

مراقبتهای بعد از عمل جراحی مری

- ✓ بعد از عمل تا چند روز ناشتا خواهید بود و پزشک از طریق رگ به شما مواد لازم را میرساند. ابتدا مایعات ساده شامل آب، آب میوه طبیعی و کم کم در صورت تحمل، رژیم غذایی نرم و سپس رژیم معمولی شروع می گردد.
- ✓ گاهی اوقات چندین لوله در محل عمل به شما وصل می باشد تا ترشحات آن قسمت تخلیه شود. بعد از چند روز در صورتی که محل عمل ترشحاتی نداشت، توسط پزشک خارج می گردند و جای آن نیز کم کم جوش می خورد و نیاز به کار خاصی نیست.

بعد از عمل مری، موقع غذا خوردن چه کار کنیم؟

۱. هنگام غذا خوردن، سر تخت را بالا ببرید یا کاملاً بنشینید تا غذا از معده به مری بازنگردد.
۲. ۱-۲ ساعت قبل از خواب، غذا بخورید.
۳. غذا را به مقدار کم و به دفعات زیاد (۵-۶ وعده در روز) بخورید.
۴. غذا را به آرامی خورده و آن را خوب بجوید.
۵. بهتر است غذای شما زیاد خشک نباشد (نان خشک و غذاهایی که بلع آنها برای شما سخت است).
۶. حتی المقدور هنگام غذا خوردن از آب استفاده نکنید، می توانید در بین وعده های غذا از آب یا جای یا آبمیوه استفاده کنید.
۷. بعد از هر وعده غذایی به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در وضعیت نشسته باشید و دراز نکشید.
۸. بدون اجازه پزشک از انواع شربت های معده استفاده نکنید.



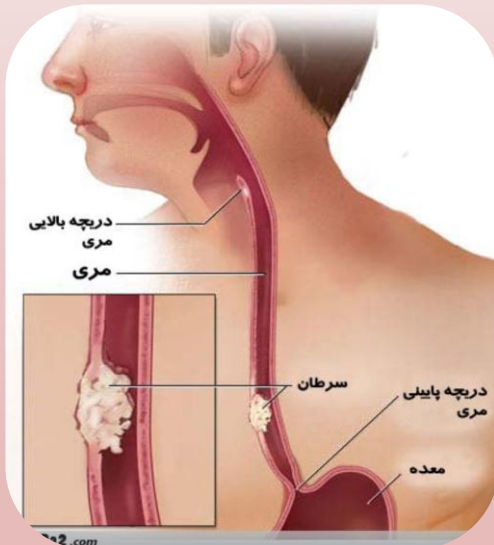


مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

سرطان مری و مراقبت های بعد از جراحی



- ✓ از مصرف الکل و کشیدن سیگار خودداری کنید.
- ✓ از خوردن غذاهای خیلی شیرین برای مدتی خودداری کنید.



بعد از خوردن غذای خیلی شیرین ممکن است دچار تپش قلب شوید یا عرق کنید، این مساله موضوع مهمی نیست و با چند دقیقه دراز کشیدن و پاها را بالا گذاشتن خوب می شود.

- ✓ غذای خود را به صورت نرم و پوره مصرف کنید.
- ✓ در صورتیکه موقع خوردن غذا بطور مداوم دچار پریدن غذا در گلو یا سرفه شدید، به پزشک مراجعه کنید.

✓ از پزشک تان در مورد ادامه مصرف داروهایی که قبل از آمدن به بیمارستان استفاده می کردید سوال کنید.

✓ از پرستار تان در مورد نحوه و ساعت مصرف دارو سوال کنید.

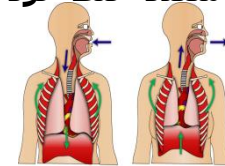
✓ در صورتی که در ناحیه بخیه ها درد دارید از قرص های مسکن که پزشک به شما داده مصرف کنید.

✓ پس از عمل جراحی در صورتیکه ناحیه بخیه ترشح نداشته باشد می توانید به حمام بروید.

در صورت ترشح از ناحیه بخیه ها ، قرمزی و تورم ناحیه بخیه ، تب یا درد محل عمل که کم کم بدتر شده ، تهوع و استفراغ مکرر ، تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید.

✦ تمرین تنفسی چیست؟

بعد از عمل به دلیل عوارض ناشی از داروهای بیهوشی، از زمانی که پزشک تان اجازه داد بایستی کیفیت تنفس خود را بهبود ببخشید و از راه بینی نفس عمیق بکشید و از راه دهان بیرون دهید همچنین با سرفه های متعدد خلط خود را بیرون دهید.



در زمان تمرینات تنفس و سرفه کردن، بالشی را روی قفسه سینه و شکم در آغوش گرفته تا درد ناحیه بخیه کمتر شود

✦ برای کمتر کردن درد ناحیه بخیه، چه راهی هست؟

روزهای اول بعد از عمل، برای کنترل هرچه بهتر درد، قبل از رسیدن به مرحله شدید آن به پرستار تان اطلاع دهید تا داروی مناسبی را که پزشک تان دستور داده برایتان تزریق شود. روش هایی مثل:



راه رفتن، نفس عمیق کشیدن، پرت کردن حواس (کتاب خواندن، گوش کردن به رادیو یا موسیقی مورد علاقه، تماشای تلویزیون، صحبت با آشنایان) به کاهش درد کمک می کند.

✦ بعد از ترخیص ، چه باید بکنید؟

- ✓ وعده های غذایی در روز را به 4-6 بار تقسیم کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد و پرادویه خودداری کنید