

## سرطان پانکراس

### پانکراس (لوزالمعده) چیست؟

پانکراس، غده‌ای گلابی شکل به طول حدود ۱۵ سانتیمتر (شش اینچ) در شکم است و توسط معده، روده کوچک، کبد، طحال و کیسه صفرا احاطه شده است.

آنزیم‌هایی که لوزالمعده تولید می‌کند به هضم غذا و هورمون‌های پانکراس به کنترل قند خون ما کمک می‌کند.

### سرطان پانکراس چیست؟

سرطان به رشد خارج از کنترل سلول‌های بدن گفته می‌شود. به طور معمول برای تشکیل سلول‌های جدید، در صورت نیاز بدن، سلول‌ها تقسیم می‌شوند. سلول‌های پیر می‌میرند و سلول‌های جدید جای آن‌ها را می‌گیرند. گاهی اوقات این روند دچار اختلال می‌شود. در این صورت، بدون نیاز بدن، سلول‌های جدید تشکیل می‌شوند یا سلول‌های قدیمی نمی‌میرند. این تجمع سلول‌های اضافی، توده‌ای به نام تومور را تشکیل می‌دهد.

رشد و تقسیم بدون کنترل سلول‌های غیرطبیعی در پانکراس، منجر به تشکیل توده و سرطان در آن می‌شود. این سرطان دوازدهمین سرطان شایع در سراسر جهان است.

شایع‌ترین نوع سرطان لوزالمعده، از سلول‌های پوشاننده مجاری خروجی آنزیم‌های گوارشی از پانکراس تشکیل می‌شود (آدنوکارسینوم مجرای پانکراس)

سرطان در سلول‌های تولیدکننده هورمون یا سلول‌های عصبی غدد پانکراس کمتر شایع است. این نوع سرطان، تومورهای نورواندوکراین پانکراس و تومورهای غدد درون‌ریز پانکراس هستند. سرطان لوزالمعده به ندرت در مراحل اولیه که قابل درمان است، تشخیص داده می‌شود؛ چراکه اغلب تا زمانی که به سایر اندام‌ها سرایت نکرده باشد، علائمی ایجاد نمی‌کند.

## علائم و نشانه‌های سرطان پانکراس

علائم و نشانه‌های سرطان پانکراس اغلب تا زمانی که بیماری پیشرفت نکرده باشد، ظاهر نمی‌شود. این علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- دل‌درد با انتشار به پشت
- از دست دادن اشتها یا کاهش وزن ناخواسته
- زرد شدن پوست و سفیدی چشم (یرقان)
- مدفوع روشن
- ادرار تیره
- خارش پوست
- ابتلا به دیابت یا از کنترل خارج شدن دیابت
- تشکیل نابجای لخته خون
- خستگی

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرقابل توجیه که باعث نگرانی ما می‌شود، باید به پزشک مراجعه کنیم. باید به خاطر داشته باشیم که بسیاری از بیماری‌های دیگر نیز می‌توانند این علائم را ایجاد کنند.

چه عاملی باعث سرطان پانکراس می‌شود؟

علت دقیق سرطان پانکراس مشخص نیست. پزشکان عواملی را شناسایی کرده‌اند که ممکن است خطر ابتلا به این نوع سرطان را افزایش دهد، از جمله سیگار کشیدن و داشتن بعضی زمینه‌های ارثی.

## عوامل خطر سرطان پانکراس

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش دهند، عبارتند از:

- سیگار کشیدن
- دیابت
- التهاب مزمن پانکراس (پانکراتیت)
- سابقه خانوادگی ابتلا به بعضی سندرم‌های ژنتیکی که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش دهند

- سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پانکراس
- چاقی
- رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز و فرآوری شده
- سن (سرطان پانکراس بیشتر پس از ۶۵ سالگی تشخیص داده می‌شود)

یک مطالعه بزرگ نشان داده است که ترکیب سیگار کشیدن، دیابت طولانی مدت و رژیم غذایی نامناسب، خطر ابتلا به سرطان پانکراس را بیش از خطر هر یک از این عوامل به تنهایی افزایش می‌دهد.

### پیش‌گیری از سرطان پانکراس

با رعایت موارد زیر می‌توانیم خطر ابتلا به سرطان پانکراس را کاهش دهیم:

- ترک سیگار: در صورت استعمال سیگار باید سعی کنیم آن را ترک کنیم. می‌توانیم با پزشک خود در مورد راهکارهای کمک‌کننده، از جمله گروه‌های حمایتی، داروها و درمان جایگزین نیکوتین صحبت کنیم.
- تناسب اندام: اگر وزن مناسبی داریم باید برای حفظ آن تلاش کنیم و در صورت اضافه وزن یا چاقی، برنامه‌ای برای کاهش وزن آهسته و پیوسته در نظر بگیریم (کم کردن ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته). ورزش روزانه همراه با یک رژیم غذایی غنی از سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل به کاهش وزن کمک می‌کند.
- رژیم غذایی سالم: رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ و غلات کامل ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.
- مشورت با پزشک: در صورت داشتن سابقه خانوادگی سرطان لوزالمعده بهتر است با یک مشاور ژنتیک مشورت نماییم. پزشک می‌تواند با بررسی سابقه خانوادگی، لزوم انجام آزمایش ژنتیک برای بررسی خطر ابتلا به سرطان پانکراس یا سایر سرطان‌ها را مشخص نماید.

### سرطان پانکراس چگونه تشخیص داده می‌شود؟

لوزالمعده در عمق شکم قرار دارد، بنابراین مشاهده یا لمس تومور به کمک معاینه فیزیکی کار ساده‌ای نیست. همچنین، علائم سرطان پانکراس همیشه واضح نیستند و معمولاً به مرور و با گذشت زمان ایجاد می‌شوند.

پزشک ممکن است از چندین آزمایش برای تشخیص استفاده نماید، اما هیچ آزمایش استاندارد برای تشخیص سرطان پانکراس وجود ندارد. این موضوع تشخیص را پیچیده‌تر می‌کند.

در صورت وجود علائم سرطان لوزالمعده، پزشک معمولاً موارد زیر را انجام می‌دهد:

- بررسی سابقه پزشکی و خانوادگی
- معاینه فیزیکی
- درخواست انجام آزمایش خون، ادرار و مدفوع
- درخواست انجام بررسی‌های تصویربرداری، مانند سونوگرافی، اسکن توموگرافی کامپیوتری (CT) اسکن (یا تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI))
- انجام نمونه‌برداری بافتی (بیوپسی)

#### عوارض سرطان پانکراس

با پیشرفت سرطان لوزالمعده، ممکن است عوارض زیر بروز کنند:

- کاهش وزن: بعضی عوامل ممکن است باعث کاهش وزن در مبتلایان به سرطان پانکراس شود. کاهش وزن ممکن است به دلایل زیر باشد:

• سوخت و ساز بالای سلول‌های سرطانی  
• تهوع و استفراغ ناشی از درمان یا فشار تومور به معده  
• اختلال در هضم و جذب مواد مغذی، به علت عدم ترشح کافی شیره گوارشی از لوزالمعده

- زردی: سرطان پانکراس با مسدود کردن مجرای صفراوی کبد می‌تواند باعث زردی شود. علائم انسداد این مجرا شامل زردی پوست و چشم، تیره شدن ادرار و مدفوع کم‌رنگ است.
- درد: تومور در حال رشد ممکن است با فشار بر روی اعصاب شکم، باعث درد شدید شود. پرتودرمانی و شیمی‌درمانی ممکن است با کند کردن رشد تومور، باعث تسکین درد شود.
- انسداد روده: رشد سرطان پانکراس ممکن است باعث فشار به قسمت اول روده باریک (دوازدهه یا اثنی عشر) و مسدود شدن روده شود. پزشک ممکن است با قرار دادن یک لوله (استنت) در روده کوچک، آن را باز نگه دارد.

چه درمان‌هایی برای سرطان پانکراس وجود دارد؟

درمان سرطان پانکراس به مرحله بیماری و وضعیت سلامت عمومی بیمار بستگی دارد.

درمان‌های استاندارد سرطان پانکراس، جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی هستند. کارآزمایی‌های بالینی درمان‌های جدید را مورد ارزیابی قرار می‌دهند.

جراحی بیشترین شانس را برای کنترل سرطان پانکراس برای مدت طولانی به ما می‌دهد. اما در بیشتر موارد، تشخیص بیماری در مراحل پیشرفته باعث امکان‌پذیر نبودن جراحی می‌شود.

با ادامه مطالعات در زمینه تشخیص زود هنگام بیماری و پیشرفت فناوری، محققان پیش‌بینی می‌کنند که امکان تشخیص زود هنگام این بیماری میسر خواهد شد.

### آموزش‌های حین و پس از ترخیص :

در بیماران دچار سرطان پانکراس، درد مشکل شایعی است. تومور با فشار به اعصاب و ارگان‌های مجاور باعث درد می‌شود. پزشک بیمار یا یک متخصص کنترل درد قادرند درد بیمار را تسکین یا کاهش دهند: داروهای کنترل درد: داروها اغلب درد بیمار را تسکین می‌دهند. ( این داروها ممکن است بیمار را دچار خواب‌آلودگی و یبوست کند اما استراحت و مصرف مسهل مفید است

**اشعه:** اشعه با انرژی بالا با کوچک کردن تومور به تسکین درد بیمار کمک می‌کند

**بلوک عصب:** با تزریق الکل به ناحیه اطراف عصب‌های خاص شکم میتوان احساس درد را بلوک کرد

**جراحی:** جراح با قطع اعصاب خاصی، درد را بلوک می‌کند. برای تسکین یا کاهش درد ممکن است از روش‌های دیگری نیز استفاده شود. به عنوان مثال، از ماساژ، طب فشاری یا طب سوزنی نیز می‌توان در کنار سایر درمان‌ها برای کنترل درد استفاده کرد. به علاوه با یادگیری تکنیک‌های آموزشی مانند گوش دادن به موزیک آرام یا کشیدن نفس‌های آرام و عمیق نیز می‌توان درد را کاهش داد.

**تغذیه** بیماران دچار سرطان پانکراس ممکن است گرسنگی را احساس نکنند، به ویژه اگر خسته یا ناراحت باشند. علاوه بر این عوارض جانبی درمان مانند بی‌اشتهایی، تهوع یا استفراغ نیز غذا خوردن را دشوار می‌سازند. طعم غذا ممکن است فرق کند. با وجود این، برای حفظ وزن مناسب، قوی

ماندن و بهتر شدن حال عمومی بیمار باید کالری و پروتئین کافی مصرف کند. همچنین تغذیه مناسب به بهتر شدن حال عمومی و داشتن انرژی بیشتر کمک می کند. برنامه ریزی و بررسی های دقیق اهمیت زیادی دارند. سرطان پانکراس و درمان آن، هضم غذا و حفظ سطح قند خون را برای بیمار دشوار می سازند. پزشک بیمار را از نظر کاهش وزن، ضعف و فقدان انرژی بررسی می کند. برای جایگزینی هورمون های پانکراسی ممکن است بیماران نیاز به دریافت دارو داشته باشند. پزشک با ویزیت دقیق بیماران، دوز این داروها را تنظیم می کند. پزشک، متخصص تغذیه یا سایر اعضای تیم مراقبت سلامت توصیه های لازم مربوط به راهنمای حفظ رژیم سالم را به بیمار ارائه می کنند

**پیگیری** پیگیری پس از درمان سرطان پانکراس جزء بسیار مهمی از برنامه درمانی است. ویزیت های مکرر و نظم باعث می شود هر نوع تغییری در وضعیت سلامتی، مورد توجه پزشک قرار بگیرد. بررسی ها ممکن است شامل معاینه فیزیکی، انجام تست های آزمایشگاهی و روش های تصویربرداری باشد. منابع حمایت از بیماران زندگی کردن با بیماری جدی مانند سرطان پانکراس آسان نیست. برخی بیماران برای کنار آمدن با جنبه های احساسی و عملی بیماری خود نیاز به کمک خواهند داشت. در این شرایط گروه های حمایتی می توانند کمک کننده باشند. اگر دوست دارید راجع به احساسات و نگرانی های خود صحبت کنید می توانید به یک مشاور یا مددکار اجتماعی مراجعه نمایید. اغلب مددکاران اجتماعی می توانند منابعی برای کمک مالی، کمک به نقل و انتقال، مراقبت در منزل یا حمایت عاطفی پیشنهاد کنند.

تهیه و تنظیم: تیم آموزش سلامت بیمارستان زمستان ۱۴۰۱

فهرست منابع:

- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- [www.ir.Teb.com](http://www.ir.Teb.com)

وبسایت بیمارستان: [www.alihospital.ir](http://www.alihospital.ir)