دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

آفتاب یزد بررسی کرد

سرطان معده؛ بیماری خاموش و خطرناک

آفتاب یزد – فائزه مظفری: سرطان نامش از قدیم الایام نحس و نامیمون بوده و شنیدن آن، تن هر انسانی را می‌لرزاند. چهره‌های رنگ و رو رفته و نحیف بیماران مبتلا، دردهای طاقت فرسا و زجرآور، بی‌حالی و ضعف شدید و... جملگی تصویر تیره و تاری از بیماری سرطان و بیماران مبتلا به آن در اذهان افراد به جای گذاشته است. سرطان معده نیز یکی از شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش و بعد از سرطان ریه، کشنده‌ترین نوع سرطان در جوامع انسانی به شمار می‌رود. این بیماری در شرق آسیا و خاورمیانه شیوع بالایی دارد لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکتر محمد امانی، فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکتر الهام تابش، فوق تخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه، کارشناس مسئول پیشگیری از سرطان مرکز بهداشت، دکتر فرهاد زمانی، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد بزرگسالان، دکتر محمد جعفر فره وش، فوق تخصص گوارش و کبد بزرگسالان گفتگو کرده است در ابتدا دکتر امانی در اینباره می‌گوید: سرطان معده شایع‌ترین سرطان گوارش است و از سرطان‌های شایع در مردان و زنان ایرانی است و متاسفانه زمانی که تشخیص داده می‌شود بیمار در شرایط پیشرفته‌ای است البته هر چند سالانه این بیماری سبب مرگ و میر تعداد زیادی از هموطنان می‌شود اما امروزه با تشخیص به موقع و زودرس می‌توان در مراحل اولیه درمان کرد. این فوق تخصص گوارش و کبد خاطرنشان کرد: سرطان معده در کشورهای جهان معمولا در سنین بالاتر بیشتر ایجاد می‌شود اما متاسفانه در ایران از سنین پایین‌تری در حدود بالای ۴۰ سالگی بروز پیدا می‌کند که ۱۰ سال زودتر از متوسط جهانی است و با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود لذا اهمیت دارد که علایم بیماری را بشناسیم و راههای پیشگیری و مراقبت‌های غذایی را انجام دهیم.

■ سرطان پیشرفته معده با مرگ و میرهای بالایی همراه است

وی می گوید: سرطان پیشرفته معده با مرگ و میرهای بالایی همراه است و امکان درمان و بهبودی کامل بیماران در این حالت هم کم است اما با تشخیص در مراحل اولیه، بهبودی به میزان زیادی بالا می‌رود.دکتر امانی مطرح کرد: در ارتباط با مواد غذایی، مصرف سیگار و الکل، مصرف تریاک، استفاده زیاد از گوشت قرمز به خصوص کباب شده، مصرف چای داغ، استفاده زیاد نمک و چاقی را از مهمترین عوامل ایجاد سرطان معده هستند که که متاسفانه در سال‌های اخیر مصرف این مواد افزایش پیدا کرده است که افراد باید از موارد فوق پرهیز کنند. همچنین برای پیشگیری از سرطان معده از مصرف ترشی، انواع نوشابه‌های گازدار و مواد حاوی نیترات مثل سوسیس و کالباس باید پرهیز شود.این فوق تخصص گوارش و کبد توضیح داد: از عوامل مهم ابتلا به سرطان معده، سابقه ژنتیکی و خانوادگی است لذا افرادی که سابقه خانوادگی دارند باید حتما دقت بیشتری روی علایم گوارشی داشته باشند.وی ادامه داد: از طرف دیگر با مصرف مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان کاهش خطر ابتلا به سرطان معده وجود دارد زیرا مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها مانند سبزی و میوه خطر انواع سرطان‌ها بخصوص سرطان معده را کاهش می‌دهد که مصرف این مواد باید در برنامه غذایی خانواده‌ها قرار گیرد.دکتر امانی گفت: باید اشاره کرد که متاسفانه حدود ۵۰ درصد ایرانیان علیرغم دسترسی به سبزی مصرف سبزی و میوه به میزان مناسب و کافی ندارند که باید آموزش‌های لازم در این زمینه انجام گیرد.این فوق تخصص گوارش و کبد مطرح کرد: از عوامل ایجاد سرطان‌ها چاقی و کم تحرکی است که در حال حاضر اغلب ایرانیان تحرک بدنی کافی ندارند که این موضوع باید مورد توجه جدی مردم قرار گیرد تا فعالیت بدنی خود را افزایش دهند. حداقل روزانه نیم ساعت پیاده روی سریع می‌تواند از آسیب بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.وی ابراز داشت: میکروب معده به نام هلیکوباکتر پیلوری از عوامل ثابت شده ایجاد سرطان معده است اما به تنهایی برای ابتلا به بیماری کافی نیست و عوامل همراه دیگری که در بالا گفته شد باید وجود باشند تا سبب بروز سرطان معده شوند.

■ متاسفانه شیوع میکروب معده حدود ۶۰ درصد است

دکتر امانی اظهار داشت: متاسفانه شیوع میکروب معده در ایران بالا است و حدود ۶۰ درصد است. البته خود میکروب به تنهایی برای سرطان معده کافی نیست. این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: اغلب افرادی که عفونت معده دارند بین اعضای خانواده آن‌ها هم میکروب معده دیده می‌شود. اطلاعاتی که به‌تازگی به‌دست آمده‌است، نشان می‌دهد که دلیل این اتفاق، انتقال عفونت

هلیکوباکتر پیلوری در بین اعضای خانواده است و می تواند خانوادگی باشد. عفونت از راه دست و روبوسی منتقل می‌شود لذا رعایت نکات بهداشتی در پیشگیری مهم است. وی افزود: گرچه هر کسی که «هلیکوباکتر پیلوری» داشته باشد، دست کم درجاتی از گاستریت را دارد، ولی اکثریت این افراد بدون علامت هستند و حالشان خوب باقی می‌ماند. اما حداکثر ۳ درصد افراد مبتلا به «هلیکوباکتر پیلوری» دچار زخم پپتیک در معده یا دوازدهه (بخشی از روده که درست پس از معده قرار دارد) و درصد بسیار کمتری از آنها دچار سرطان معده یا نوعی «سرطان لنفاوی (لنفوم) با درجه پایین» به نام MALT می‌شوند. دکتر امانی ادامه داد: این باکتری به پوشش محافظتی معده و روده کوچک آسیب رسانده و موجب بروز زخم در اثر تماس مستقیم اسید با مجرای گوارشی می‌شود. باکتری هلیکو باکتر پیلوری موجب تحریک معده و التهاب این بافت می‌شود. التهاب مزمن میتواند تغییر سلولی و زمینه ساز آتروفی معده و نهایتا پیشرفت به سرطان شود.این فوق تخصص گوارش و کبد در پاسخ به این پرسش که " علائم اولیه سرطان معده چیست "، بیان کرد: بیشتر بیمارانی که در مراحل اولیه تشخیص سرطان معده هستند، هیچ نشانه و علامتی از این بیماری نشان نمی‌دهند. در موارد دیگر ممکن است افراد، نشانه‌های این بیماری با التهاب یا عفونت معده‌ای اشتباه بگیرند. وقتی نشانه‌ها و علائم اولیه سرطان معده آشکار نباشد، ممکن است این بیماری به مراحل پیشرفته برسد و تشخیص داده نشود. وی اظهار کرد: از نظر علائم بالینی، سرطان معده ابتدا فقط ممکن است باعث سوء هاضمه، درد خفیف معده، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، سیری زودرس و ترش کردن شود. اگر فردی دچار این علائم شود، به خصوص اگر بالای ۴۵ سال داشته باشد، حتما باید آندوسکوپی انجام دهد.دکتر امانی عنوان کرد: برای بیماری‌های معده و زخم معده علایمی وجود دارد که علایم خطر هستند، وجود این علایم می‌تواند نشانه بیماری خطرناک‌تر بوده و نیاز به بررسی دارد. این علایم عبارتند از وجود درد شدید و مقاوم به درمان،سن بالای ۴۵ سال و علایم درد معده یا وجود سوهاضمه،استفراغ مداوم،کاهش وزن واضح، شواهد خونریزی گوارشی یا کم خونی فقر آهن، احساس گیر کردن غذا، وجود توده درمعاینه یا وجود زردی وعلایم طول کشیده با سابقه فامیلی سرطان گوارشی.این فوق تخصص گوارش و کبد ابراز کرد: بدیهی است وجود علایم و نشانه‌های فوق نیاز به بررسی آزمایشگاهی و انجام آندوسکوپی از نظر رد بدخیمی را ضروری می‌سازد.

■ سرطان معده می‌تواند کاملا خفیف و گاها شدید باشد

وی می گوید: سرطان معده می‌تواند کاملا خفیف و گاها شدید باشد لذا در صورت وجود علایم معده باید حتما با پزشک مشورت کرد. البته وجود سابقه خانوادگی و زندگی در مناطق پرخطر باید مورد توجه بیشتری باشد. دکتر امانی توضیح داد::درصورت شک به بیماری سرطان معده برای بیمار لازم است آندوسکوپی انجام شود. آندوسکوپی فوقانی دستگاه گوارش فرآیندی است که به شناسایی اغلب سرطان‌های معده کمک می‌کند. آندوسکوپی فوقانی همچنین مری و بخشی از دوازدهه را بررسی می‌کند. دوازدهه به قسمت اول روده کوچک گفته می‌شود. این فوق تخصص گوارش و کبد مطرح کرد: در صورت مشاهده بافت غیر طبیعی، پزشک از آن نمونه‌برداری می‌کند تا از نظر داشتن سلول‌های سرطانی بررسی شود. این نمونه با نام بیوپسی نیز شناخته می‌شود. پزشک متخصص پاتولوژی این نمونه را در زیر میکروسکوپ بررسی می‌کند. این نمونه علاوه بر سرطان معده می‌تواند حضور عفونت هلیکو باکتر پیلوری یا نوعی دیگر از سرطان به نام لنفوم را شناسایی کرد. وی متذکر شد که بررسی آندوسکوپی باید با دقت صورت گیرد تا تمام معده و ضایعات احتمالی دیده شود و نمونه‌برداری انجام گیرد. با رعایت دقت آندوسکوپی و انجام در خواب عمیق و بررسی کامل معده، می‌توان ضایعات را در مراحل اولیه تشخیص داد. امروزه با استفاده از روش‌های مداخله‌ای آندوسکوپی به راحتی می‌توان ضایعات سرطانی معده را در مراحل اولیه تشخیص داد، ضایعه را برداشت و در نهایت بیمار را درمان کرد. وی خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از بیماری‌های معده خصوصا سرطان معده رعایت برخی موارد از جمله اینکه باید از کشیدن سیگار وترياک خودداری کنید، رژیم‌های غذایی شامل غذاهای دودی، گوشتی و نمک اندود و غذاهای آماده را کمتر مصرف کنید، به علائم سوءهاضمه که بیش از چند روز طول بکشند، توجه کنید، رژیم غذایی مغذی و متعادل را استفاده کنید، از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و گازدار پرهیز کنید، ضروری است. دکتر امانی ادامه داد: مشکلات دندانی و عدم استفاده از مسواک از علل عفونت‌های معده و زخم و سرطان معده می‌تواند باشد، در صورت لزوم آزمایش‌های سالانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده انجام دهید، استفاده از ماهی و سبزیجات تازه محتوی ویتامین A و C را که احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهند فراموش نکنید، سابقه خانوانگی بیماریهای گوارشی مهم است هنگام بروز علایم و مراجعه به پزشک تاکید روی آن داشته باشیم تا از بروز سرطان معده پیشگیری شود. این فوق تخصص گوارش و کبد در پایان گفت: گرچه هر کسی که «هلیکوباکتر پیلوری» داشته باشد، دست کم درجاتی از گاستریت را دارد، ولی اکثریت این افراد بدون علامت هستند و حالشان خوب باقی می‌ماند و اصلا مبتلا به سرطان نمی‌شوند. اما اگر موارد بالا رعایت نشوند می‌تواند فرد را در خطر قرار دهد.

■ بهترین روش تشخیص بیماری سرطان معده، آندوسکوپی است

در ادامه نیز دکتر تابش در اینباره خاطرنشان کرد: بر اساس آخرین گزارشات سامانه ثبت سرطان کشور، سرطان معده جزو پنج سرطان شایع در کشور می‌باشد. وی ادامه داد: در سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵، شایع‌ترین سرطان در مردان و پنجمین سرطان شایع در زنان، سرطان معده گزارش شده است و در سال ۲۰۱۲ سومین سرطان شایع در مردان بوده است و شیوع آن در شهرهای شمالی کشور بیشتر است.این فوق تخصص گوارش و کبد مطرح کرد: سرطان معده، ناشی از رشد خارج کنترل سلول‌های بدخیم در معده می‌باشد که به آرامی رشد کرده و باعث ایجاد علایم در بیمار می گردد. وی می گوید:مهمترین علایم سرطان معده عبارتند از بروز استفراغ‌های مکرر و احساس پری معده،سیری زودرس، کم خونی و توده قابل لمس در قسمت بالای شکم و کاهش وزن بدون دلیل.دکتر تابش عنوان کرد: مشکلی که در برخورد با بیماری سرطان معده وجود دارد این است که در مراحل آخر تشخیص داده می‌شود و نکته قابل توجه این است که در برخورد با بیماران با شکایت‌های ذکر شده باید به فکر این بیماری باشیم.این فوق تخصص گوارش و کبد می گوید: توصیه ما این است که در صورتی که بیماران بالای ۴۵ سال با شکایاتی از درد معده و سایر شکایات ذکر شده، مراجعه می‌کنند برای آنها اقدام تشخیصی انجام شود.وی ابراز داشت: بهترین روش تشخیص بیماری سرطان معده، آندوسکوپی است که در افراد با علایم ذکر شده (سن ۴۵ سال) مشکلات معده و با سن کمتر از ۴۵ سال با درد معده مقاوم به درمان، کاهش وزن، کم خونی، داشتن سابقه فامیلی مثبت سرطان معده، دفع مدفوع سیاه و یا استفراغ خونی،انجام آن توصیه می گردد.

■ در ایجاد سرطان معده، عوامل مختلفی موثر هستند

دکتر تابش مطرح کرد: در ایجاد سرطان معده، عوامل مختلفی موثر هستند یکی از موارد عفونت با «هلیکوباکتر پیلوری» است. این عفونت در ایران شیوع ۵۰ الی ۶۰ درصدی دارد و در مناطق شمالی کشور شایع‌تر است و راه انتقال آن به صورت دهانی و یا دهانی – مدفوعی است و عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف آب آلوده زمینه ساز ابتلا به این عفونت می‌باشد. این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: زندگی در جوامع پرجمعیت و موقعیت اقتصادی و اجتماعی پایین خطر ابتلا به این عفونت را در افراد افزایش می‌دهد. عفونت با این میکروب باعث بروز عوارضی از جمله زخم معده، التهاب معده و سرطان معده می‌شود. وی می گوید: علی رغم شیوع بالای عفونت با «هلیکوباکتر پیلوری» همه افراد دچار علایم ذکر شده نمی گردند و فاکتورهای دیگری نیز موثر هستند. مثلا در رابطه با ابتلا به سرطان معده، عوامل محیطی نیز نقش دارند.دکتر تابش ادامه داد: از جمله عادات بد غذاخوردن مثل مصرف زیاد نمک و غذاهای نمک سود شده و نیترات موجود در برخی از مواد غذایی که به عنوان مواد نگهدارنده هستند، مصرف زیاد گوشت قرمز و دودی شده، مصرف کم میوه و سبزیجات تازه، مصرف سیگار و کم تحرکی و چاقی، سابقه فامیلی ابتلا به سرطان معده به ویژه در سنین پایین می‌تواند از عوامل خطر ایجاد این سرطان باشند.این فوق تخصص گوارش و کبد می گوید: تشخیص بیماری سرطان معده در مراحل اولیه امکان درمان موثر را فراهم می کند به محض تشخیص ضایعه غیر طبیعی در آندوسکوپی، نمونه گیری انجام می گردد و در صورت گزارش پاتولوژی مبنی بر وجود سرطان معده، درمان با مشارکت فوق تخصص خون و آنکولوژی، جراح و فوق تخصص گوارش بسته به مرحله و پیشرفت بیماری قابل انجام است.وی در پایان گفت: در پایان جهت پیشگیری از ایجاد سرطان معده توصیه به پیروی از یک رژیم غذایی سالم می گردد که شامل مصرف روزانه میوه و سبزیجات پر فیبر و پرهیز از خوردن غذاهای آماده و نمک سود شده و کم کردن نمک مصرفی است و به علاوه عدم مصرف دخانیات و داشتن تحرک مناسب هم توصیه می گردد.

■ علایم ابتلا به بیماری سرطان معده دیر تشخیص داده می‌شود

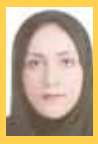
در ادامه نیز دکتر فره وش در اینباره خاطرنشان کرد: سرطان معده، یکی از شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش در سرتا سر جهان است و در ایران طبق آمار به دست آمده دومین علت مرگ ناشی از سرطان می‌باشد. وی مطرح کرد: در همه نقاط کشور درصدی از ابتلا به بیماری سرطان معده وجود دارد. در برخی نقاط میزان شیوع این بیماری کم است و در برخی نقاط نیز مانند مناطق شمال غرب و شمال ایران میزان شیوع ابتلا به بیماری سرطان معده بالا است. این فوق تخصص گوارش و کبد ابراز داشت: ابتلا به سرطان معده با وضعیت اقتصادی و اجتماعی پایین،عدم وجود یخچال و نگهداری صحیح مواد غذایی ارتباط دارد و در نقاطی که یخچال و نحوه نگهداری مواد غذایی بهبود یافته کاهش قابل ملاحظه‌ای یافته است. وی می گوید: ازجمله ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری سرطان معده وجود میکروب "هلیکوباکتر پیلوری "، مصرف مواد شور و نمک سود،ترشیجات مانده، ماهی دودی، غذاهای حاوی مواد نگهدارنده و عدم مصرف میوه جات و سبزیجات تازه است و همچنین داشتن زمینه ژنتیکی هم در ابتلا به بیماری سرطان معده تاثیر دارد.دکتر فره وش ادامه داد: یکی دیگر از علل ایجاد سرطان معده در افراد، داشتن نیترات بالا در مواد غذایی و آب آشامیدنی است. مصرف نیترات بالا در کودهای شیمیایی و آب‌های وارد شده در زمین‌های کشاورزی یکی از علل بروز این بیماری می‌باشد. این فوق تخصص گوارش و کبد افزود: میکروب‌های موجود در غذاهای مانده و یا غذاهای فاسد نیز احتمال ابتلا به بیماری سرطان معده را در افراد افزایش می‌دهد.وی ابراز داشت: افرادی که دچار کمبود ویتامین سی و آنتی اکسیدان هستند نیز احتمال ابتلا به این بیماری در آنها افزایش می‌یابد.دکتر فره وش می گوید: متاسفانه علایم ابتلا به بیماری سرطان معده دیر تشخیص داده می‌شود و اغلب هنگامی افراد مراجعه می کنند که بیماری پیشرفت کرده است. این فوق تخصص گوارش و کبد بیان کرد: از جمله علایم ابتلا به بیماری سرطان معده، کاهش وزن، دل درد، کم خونی، بروز خونریزی در دستگاه گوارش، احساس گیر کردن غذا هنگام بلع، داشتن حالت تهوع، کاهش اشتها می‌باشد.وی عنوان کرد امکان اینکه سرطان معده به قسمت‌های دیگر بدن متاستاز دهد وجود دارد لذا مراجعه و تشخیص زودهنگام بیماری سرطان معده از اهمیت بسیاری برخوردار است.دکتر فره وش اظهار کرد: بهترین راه تشخیص بیماری سرطان معده، انجام آندوسکوپی است اما به کمک عکس ساده رادیولوژی هم امکان تشخیص این بیماری وجود دارد اما فواید انجام آندوسکوپی در این است که هم از زخم ایجاد شده نمونه‌برداری می‌شود و هم بیماری تشخیص داده می‌شود. این فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد: فواید تشخیص زودهنگام سرطان معده در این است که می‌توان با کمک راه‌های درمانی موجود مانند برداشتن تومور، بیمار بهبودی کامل یابد اما در صورتی که این بیماری دیر تشخیص داده شود دیگر نمی‌توان برای بهبودی کامل بیمار، کاری انجام داد.وی بیان کرد: در کشورهایی که بیماری سرطان معده از شیوع بالایی برخوردار است مانند کشور ژاپن و کره و شیلی، چین و... هر چند سال یکبار جهت انجام غربالگری سرطان معده و تشخیص در مراحل اولیه از افراد آندوسکوپی و...صورت می گیرد و در ایران نیز در شهرهایی مانند مشکین شهر و اردبیل، به دلیل داشتن شیوع بالای ابتلا به این بیماری طرح غربالگری انجام شده است.دکتر فره وش می گوید: توصیه ما این است افرادی که سابقه ابتلا به بیماری سرطان معده در بستگان درجه یک و دو آنها وجود دارد و یا احتمال ابتلا به میکروب "هلیکوباکتر پیلوری " در آنها وجود دارد جهت انجام اقدامات پیشگیرانه و یا تشخیص زودهنگام در سنین پایین، به پزشک متخصص مراجعه و آندوسکوپی را انجام دهند. این فوق تخصص گوارش و کبد ابراز کرد: احتمال ابتلابه میکروب "هلیکوباکتر پیلوری " در خانواده‌هایی که بهداشت را رعایت نمی‌کنند و پرجمعیت بالا است و در اکثر مواقع این مشکل با بروز التهاب خود را نشان می‌دهد که اگر درمان نشود موجب بروز سرطان معده در طولانی مدت خواهد شد. وی در پایان توصیه کرد که افراد از کشیدن سیگار خودداری کرده و در رژیم غذایی شان بیشتر سبزیجات و میوه جات گنجانده شود تا از بروز سرطان معده پیشگیری شود و به علائم دل‌درد طولانی که به درمان جواب نمی‌دهد توجه کنند و برای بررسی‌های لازم به پزشک متخصص مراجعه کنند و از مصرف داروها و مواد خانگی و سنتی خودداری کنند.

■ احتمال ابتلا به بیماری سرطان معده در هر سنی وجود دارد

در ادامه نیز دکتر زمانی در اینباره گفت:سرطان معده یکی از سرطان‌های شایع است که در کشور ما بخصوص در مناطق شمالی این بیماری از شیوع بالایی برخوردار است و جراحی تنها راه درمان است.وی اظهار کرد: برخی از ریسک فاکتورهای مهم ابتلا به سرطان معده عبارتند از عوامل ژنتیکی، عفونت میکروب به دلیل ابتلا به "هلیکوباکتر پیلوری "، مصرف برخی از غذاهای مضر مانند غذاهای پرنمک و از قبل مانده، داشتن بیماری پولیپ معده و ژنتیک است احتمال ابتلا به بیماری سرطان معده را در افراد افزایش می‌دهد.این فوق تخصص گوارش و کبد بیان کرد: افراد باید در صورت بروز مشکلات معده بخصوص بیماری پولیپ معده سریعا اقدامات درمانی لازم را انجام دهند زیرا درصورت درمان دیرهنگام احتمال ابتلا به بیماری سرطان معده در افراد وجود دارد.وی می گوید: احتمال ابتلا به بیماری سرطان معده در هرسنی وجود دارد اما اغلب مانند سرطان‌های دیگر با افزایش سن میزان ابتلا به این بیماری در افراد افزایش می‌یابد.

دکتر زمانی می‌گوید: افراد زیر ۴۵ سال در صورت داشتن سابقه فامیلی ابتلا به سرطان معده یا عفونت به باکتری "هلیکوباکتر پیلوری " و نیز دردهای شکمی مقاوم به درمان و افراد دارای بیماری پولیپ معده توصیه می‌شود که آندوسکوپی انجام دهند تا بیماری سریع‌تر تشخیص داده شود زیرا درمان بیماری در مراحل اولیه راحت‌تر و موفق‌تر است. این فوق تخصص گوارش و کبد بیان کرد: افراد برای پیشگیری از ابتلا به سرطان معده باید در رژیم غذایی شان از مصرف سبزی و میوه بیشتر استفاده کرده و خوردن غذاهای چرب،فست فود ها، گوشت‌های قرمز را که شانس ابتلا به بیماری سرطان معده را افزایش می‌دهد، محدود کنند. وی در پایان گفت: در افراد با سن بالای ۴۵ سال اگر کاهش وزن بدون دلیل، کاهش اشتها، سوء هاضمه، دل دردهای مقاوم به درمان مشاهده شود باید به پزشک مراجعه کنند تا با انجام آندوسکوپی علت ایجاد شده تشخیص داده شود و در جهت رفع آن اقدام شود.

● دکتر امانی: سرطان معده در کشورهای جهان معمولا در سنین بالاتر بیشتر ایجاد می‌شود اما متاسفانه در ایران از سنین پایین‌تری در حدود بالای ۴۰ سالگی بروز پیدا می‌کند که ۱۰ سال زودتر از متوسط جهانی است و با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود لذا اهمیت دارد که علایم بیماری را بشناسیم و راههای پیشگیری و مراقبت‌های غذایی را انجام دهیم



● دکتر تابش: سرطان معده، ناشی از رشد خارج ازکنترل سلول‌های بدخیم در معده می‌باشد که به آرامی رشد کرده و باعث ایجاد علایم در بیمار می‌گردد

● دکتر فره وش: در همه نقاط کشور درصدی از ابتلا به بیماری سرطان معده وجود دارد. در برخی نقاط میزان شیوع این بیماری کم است و در برخی نقاط نیز مانند مناطق شمال غرب و شمال ایران میزان شیوع ابتلا به بیماری سرطان معده بالا است

● دکتر زمانی: افراد برای پیشگیری از ابتلا به سرطان معده باید در رژیم غذایی شان از مصرف سبزی و میوه بیشتر استفاده کرده و خوردن غذاهای چرب،فست فود ها، گوشت‌های قرمز را که شانس ابتلا به بیماری سرطان معده را افزایش می‌دهد، محدود کنند

فراخوان مزایده عمومی
نوبت اول

۱- موضوع مزایده : فروش دو ساختمان اداری و یک چایخانه واقع در میدان هفتم تیر نبش کوچه بهار مستان (از سمت درب ورودی میدان پلاک آبی ۲۷۳ از سمت کوچه بهار مستان پلاک ۵۹ و از سمت کوچه بهار مستان بن بست اول پلاک ۲).
۲- نام و نشانی دستگاه مزایده گزار: شرکت ملی گاز ایران - تهران – میدان هفتم تیر – خیابان شهید مفتح جنوبی – خیابان شهید شیرودی – پلاک ۱۰- طبقه چهارم – خدمات پیمانهای ستاد.
۳ - مهلت دریافت اسناد و ارسال پیشنهاد : حداکثر ۱۵ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم .
۴- زمان بازدید موضوع مزایده: زمان بازدید ملک و مدارک مالکیت روز یکشنبه و دوشنبه ۲۶ و ۹۹/۱۱/۲۷ ساعت ۹ صبح لغایت ۱۲.
۵- میزان و نوع تضمین شرکت در مزایده : ۲۸،۷۶۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال(بیست و هشت میلیارد و هفتصد و شصت میلیون ریال) که باید بصورت یکی از تضامین مندرج در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی مصوب سال ۹۴ هیات محترم وزیران ارائه گردد. (در صورت تمایل به واریز نقدی تضمین شرکت در مزایده، شماره حساب ۱۹۰۷۰۰۰۱۲۹ بانک ملت شعبه شهید سرافراز بنام شرکت ملی گاز ایران اعلام می گردد)
مزایده گران می توانند جهت دریافت اسناد مزایده و کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه اطلاع رسانی الکترونیکی شرکت ملی گاز ایران به آدرس www.nigc.ir (بخش آگهی ها – مزایده) مراجعه و یا شماره تلفن ۸۱۳۱۵۷۷۵ یا ۸۱۳۱۵۷۶۰ دفتر خدمات پیمانهای مدیریت توسعه منابع انسانی شرکت ملی گاز ایران، تماس حاصل نمایند.

ردیف	مورد مزایده	پلاک ثبتی	کاربری	اعیان به مترمربع		طبقه	قیمت پایه به ریال	اصلاحی
۱	ساختمان غربی(قدیم)	۲۷۳	اداری	۳۵۶۵/۷		۵	۱،۷۰۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	دارد
	ساختمان شرقی (جدید)	۲	اداری	عرصه به مترمربع ۶۵۰ (پس از اصلاحی)	اعیان به مترمربع ۴۲۹۳	۶		
	چایخانه واقع در زیرزمین ساختمان غربی	۵۹	چایخانه	مساحت به متر مربع ۵۴۵/۲۱		یک طبقه واقع در زیر زمین		

روابط عمومی شرکت ملی گاز ایران
شناسه آگهی:۱۰۸۹۶۲۱

آگهی ارزیابی کیفی خرید خدمات مشاوره شمارهٔ ۹۹/۰۶۶/م س
خدمات مشاوره مهندسی مرتبط با پروژه‌های در دست اقدام مدیریت های مهندسی و ساختمان ، امور تولید و سایر بخش های ستادی
نوبت اول

شرکت نفت فلات قاره ایران در نظر دارد انجام خدمات فوق الذکر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل اسناد استعلام ارزیابی کیفی تا تهیه لیست پیشنهاددهندگان دارای صلاحیت، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir با شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۹۳۶۳۱۰۰۰۰۷۶ انجام خواهدشد. لازم است پیشنهاددهندگان در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند.
الف: مدارک لازم جهت شرکت در ارزیابی کیفی:
۱- اساسنامه شرکت.
۲- آگهی های ثبت، تأسیس وتغییرات روزنامه رسمی.
۳- ارائه گواهینامه صلاحیت معتبر مشاوره از سازمان برنامه و بودجه کشور در گروه مطالعات نفت و گاز با پایه یک.
ب: سایر شرایط:
۱- توانائی ارائه ضمانتنامه "اجرای تعهدات" به میزان ۵٪ مبلغ کل قرارداد و نیز کسر ۱۰٪ از هر یک از پرداختهای قراردادی جهت تضمین حسن انجام کار.
۲- داشتن امکانات، توانایی و تخصص در موضوع خرید خدمات مشاوره و کسب حداقل امتیاز ارزیابی کیفی لازم.
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از مسجد بلال، نرسیده به تقاطع مدرس، خیابان تورج، خیابان خاکزاد، شماره ۱۲ تلفن: ۰۲۱-۲۳۹۴۲۵۴۶
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴
دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

روابط عمومی شرکت نفت فلات قاره ایران
شناسه آگهی:۱۰۸۹۶۲۳

نوبت دوم
آگهی فراخوان مناقصه عمومی (دو مرحله ای)
شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید:
شماره تقاضا و مناقصه:تقاضای شماره AZ-۹۶۰۰۵۸۲ مناقصه شماره ۹۸/۰۵۷
شرح مختصر اقلام درخواستی : "باطری نیکل کادمیوم"
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:پس از اتمام مرحله ارزیابی صلاحیت، مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار به میزان ۹۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار:تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضامین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین هیات وزیران شماره ۱۲۳۴۲۰۲/ت۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲ می باشد.تبصره: در صورت ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار بصورت وجه نقدی مبلغ نقدی می بایست به شماره حساب ۰۱۰۸۰۸۸۲۸۲۰۰۲ بانک ملی شعبه عسلویه کد ۷۷۲۵ بنام پالایشگاه ششم شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی واریز و فیش واریزی ارائه گردد.
مبلغ برآوردی مناقصه: ۱۸/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
آخرین مهلت اعلام آمادگی و ارسال مدارک: ۱۳۹۹/۱۲/۱۹ تاریخ گشایش پاکات فنی: ۱۴۰۰/۰۳/۰۸
آخرین مهلت ارائه پیشنهادات: ۱۴۰۰/۰۲/۱۸ تاریخ گشایش پاکات مالی: ۱۴۰۰/۰۳/۲۵
آدرس و تلفن مناقصه گزار: استان بوشهر – بندر عسلویه – منطقه ویژه انرژی اقتصادی پارس – شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی – فاز ۱۵ و ۱۶ – اداره کالا – واحد خرید
مناقصه گران میتوانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR – WWW.IETS.MPORG.IR – WWW.TENDER.BAZRASI.IR مراجعه و یا با شماره تلفن های ۶ – ۰۷۷۳۱۳۱۸۳۳۵ تماس حاصل فرمایند.
توجه: مناقصه گران می بایست از طریق سایت WWW.SPGC.IR بخش مناقصات کلیه فرمهای ارزیابی صلاحیت مختص این مناقصه را دریافت و به دقت مطالعه، بررسی و تا قبل از مهلت مقرر تکمیل و به همراه مستندات لازم به آدرس بوشهر – عسلویه مجتمع گاز پارس جنوبی پالایشگاه ششم اداره کالا واحد خرید ارسال نمایند

شماره مجوز: ۱۳۹۹/۶۷۲۱
روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی