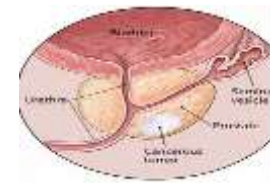


پروستات چیست؟

پروستات نام یک غده کوچک و گردو مانند رد اندام تناسلی مردان است که وظیفه آن تولید منی، تغذیه و محافظت از اسپرمها است. ادرار در مسیر خروج خود از کلیه به سمت مثانه و خارج از بدن، از مجرایی در قسمت مرکزی پروستات عبور کرده و دفع می‌شود. به همین دلیل افرادی که سرطان غده پروستات دارند در دفع ادرار با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌شوند



سرطان پروستات؟

سرطان پروستات یکی از شایع ترین سرطانها بین مردان می باشد که ممکن است باروری آنها را نیز تحت تأثیر قرار دهد. معمولاً به آهستگی رشد میکند و در ابتدا به غده پروستات محدود میشود ولی در صورت رشد گسترش می یابد و اندامهای دیگر را نیز درگیر می کند. در حالی که برخی از سرطان پروستات خوش خیم هستند و با حداقل درمان بهبود می یابند، برخی دیگر بدخیم بوده و میتوانند به سرعت گسترش یابند. سرطان پروستات ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامت یا علائمی نداشته باشد.

عوامل مستعد کننده

سن

با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان پروستات بیشتر می شود ۳۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال و ۷۰ درصد مردان بالای ۷۰ سال به این بیماری

ژنتیک

تاریخچه خانوادگی میتواند نقش پررنگی در افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات ایفا کند. اگر در خانواده شما سابقه ابتلا به سرطان پروستات وجود دارد. احتمال ابتلا به این بیماری دو تا سه برابر افزایش می یابد.

رژیم غذایی

رژیم غذایی میتواند با بیشتر بیماریها در ارتباط باشد و سرطان پروستات نیز از این مسئله مستثنی نیست. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز و پرچرب و دریافت کم سبزیجات با افزایش خطر سرطان پروستات مرتبط بوده است.

ورزش

پژوهشگران دریافته اند خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردانی که از فعالیت بدنی متوسط تا زیاد برخوردار بوده بیش از ۵۰ درصد کاهش داشته است. خطر ابتلا به این بیماری در افرادی که به هر میزان ورزش می کردند نیز ۱۳ درصد کاهش مییابد و ورزش میتواند به صورت پیاده روی و باغبانی باشد.

وزن

وزن میتواند بر خطر ابتلا به سرطان پروستات تأثیر گذار باشد. در افرادی که دارای شاخص توده بدنی بالاتری هستند (چاق)، خطر ابتلا بیشتر از افراد دارای شاخص توده بدنی پایین تر است.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن به هیچ وجه برای سلامت بدن انسان مفید نیست. افراد سیگاری مستعد بسیاری از انواع سرطانها از جمله سرطان پروستات هستند.



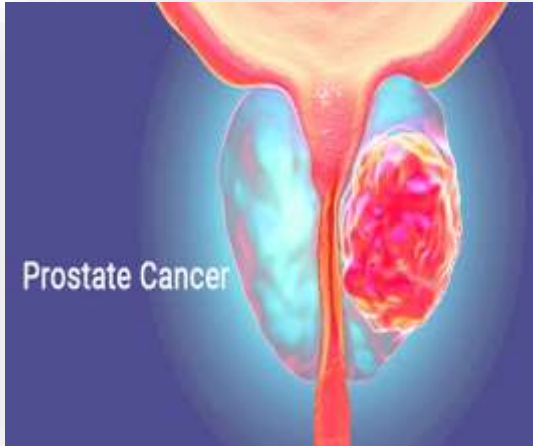
علائم

در بیشتر موارد علائم سرطان پروستات در مراحل اولیه آن آشکار نیست به علت نزدیک بودن غده پروستات به مثانه و مجرای ادرار ممکن است سرطان پروستات با تعدادی از نشانه های ادراری همراه باشد. بسته به سایز و موقعیت ممکن است توده مجرای ادرار را فشار دهد و آن را محدود کند و در نتیجه جلوی جریان ادرار را بگیرد.

برخی از علائم ادراری شامل :

- احساس سوزش یا درد در حین ادرار کردن
- سختی در ادرار و یا دشواری در شروع و قطع ادرار
- دفعات زیاد ادرار کردن در هنگام شب
- وجود خون در ادرار
- وجود خون در اسپرم
- اختلال در نعوظ ناتوانی جنسی





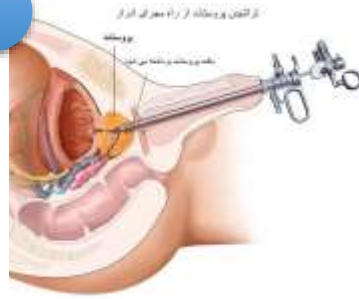
سرطان پروستات

منبع: برونر سوارث

تهیه کنندگان:

دانشجویان پرستاری و فوریت های پزشکی دانشکده علوم
 پزشکی آسآباد

۵



روشهای درمانی

شامل

۱- **جراحی** به دو روش باز یا لاپاراسکوپی انجام می شود

۲- **هورمون تراپی** که همه بیماران حداقل باید ۲ سال تحت این نوع درمان قرار گیرند.

۳- **پرتو درمانی (رادپوتراپی)** در مراحل اولیه تشخیص سرطان بسیار مؤثر است. اگر بیماران به موقع تحت پرتو درمانی قرار گیرند نیاز به جراحی نخواهد بود.

۴- **شیمی درمانی** نیز در مراحل پیشرفته سرطان کاربرد دارد.

اما بهترین درمان پیشگیری است که برای پیشگیری از سرطان پروستات باید به نکات زیر توجه کرد.

۱- رژیم غذایی سالم : از خوردن غذای چرب خودداری و بیشتر سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید.

۲- فعالیت ورزشی: ورزش سلامتی بدن را تأمین می کند و همچنین وزن و خلق و خوی را بهبود میبخشد..

۳- پرهیز از مصرف دخانیات: در هر سنی که هستید سیگار و قلیان را ترک کنید و مصرف این مواد سمی را به حداقل برسانید ه معاینات بالینی چکاب سالیانه و مراجعه به پزشک در افرادی که سابقه فامیلی این سرطان را دارند می تواند در کاهش خطر ابتلا به این بیماری مؤثر باشد.

موفق باشید

۴

روشهای تشخیصی سرطان پروستات

۱) **انجام آزمایش PSA:** نوعی آزمایش ساده خونی است که به وسیله آن پروتئینهای تولید شده توسط پروستات ارزیابی میشود. مردان بالای ۵۰ سال می تواند طبق نظر پزشک معالج سالیانه این تست را انجام دهند اما مردان بالای ۴۰ سال که سابقه فامیلی این بیماری را دارند حتما باید سالیانه این تست را انجام دهند.

۲) **معاینه پروستات:** دومین راه تشخیص سرطان پروستات معاینه انگشتی میباشد که توسط پزشک انجام می شود در این روش از طریق مقعد اندازه حجم و قوام پروستات معاینه می شود.

۳) **انجام سونوگرافی و نمونه برداری از طریق آن:** سومین و قطعی ترین روش تشخیص سرطان پروستات نمونه برداری از طریق مقعد به کمک سونوگرافی میباشد. نمونه برداری به صورت سرپایی و در عرض ۱۰-۱۵ دقیقه انجام و نمونه برداشته شده از پروستات به آزمایشگاه پاتولوژی فرستاده میشود و جواب قطعی از نظر سرطانی و غیر سرطانی بودن توده پروستات مشخص میشود.

درمان

انتخاب درمان توسط پزشک معالج به جواب پاتولوژی و معاینات بالینی بستگی دارد. خوشبختانه این نوع توده در صورت تشخیص به موقع و انجام اقدامات به خوبی به درمان پاسخ می دهد.