



# پیشگیری و خود مراقبتی در سرطان پروستات

فریبا ابدنی  
کارشناس مسؤول آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی خوزستان



فریده امیری نژاد  
کارشناس برنامه‌های آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی خوزستان



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- محل قرار گرفتن و عملکرد غده پروستات را بیان کنند.
- انواع بیماری‌های پروستات و نشانه‌های آن را توضیح دهند.
- راه‌های پیشگیری از سرطان پروستات را شرح دهند.
- تأثیر خود مراقبتی را در پیشگیری از سرطان پروستات بیان کنند.

## مقدمه

توده است. این غده که اعمال مختلفی انجام می‌دهد از دو قسمت تشکیل شده که توسط يك لایه بافتی پوشیده شده‌اند.

**نقش پروستات:** یکی از کارهای پروستات کمک به کنترل ادرار، با وارد کردن فشار به قسمت ابتدایی پیشابراه است. همچنین پروستات، مایعی ترشح می‌کند که سلول‌های جنسی مرد، یا اسپرم‌ها را فعال نگه می‌دارد. این مایع پیشابراه را مرطوب و لغزنده می‌کند. این مایع ماهیت قلیایی داشته و نیز مواد مغذی‌ای دارد که برای فعال باقی ماندن اسپرم‌ها، لازم است.

### روند تغییرات پروستات عبارت است از:

معمولاً تا پایان دهه چهارم عمر تغییرات عمده‌ای در پروستات دیده نمی‌شود و از دهه پنجم زندگی، تغییرات شروع می‌شود که بیشترین تغییر آن بزرگ شدن غیرسرطانی آن است که به آهستگی شروع به رشد می‌کند.

### بیماری پروستات سه نوع دارد:

۱) بزرگی خوش خیم یا بزرگ شدگی غیر سرطانی پروستات است که در اثر آن بافت پروستات بزرگ و متورم

خودمراقبتی گام اول سلامت است. بیشتر مراقبت‌هایی که به سلامت منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است و به مسؤولیت‌پذیری افراد در مقابل خود از طریق ایجاد سبک زندگی سالم، ایجاد تدابیر لازم برای پیشگیری از ایجاد بیماری و مراقبت‌های بهداشتی مورد نیاز اطلاق می‌شود. سرطان پروستات یکی از سرطان‌های قابل توجه در مردان است که به طور عمده از دهه پنجاه به بعد رو به افزایش است. خودمراقبتی و تشخیص سریع این بیماری می‌تواند در درمان آن نقش مهمی داشته باشد.

**غده پروستات:** پروستات غده کوچکی است که پایین‌تر از مئانه قرار گرفته و قسمت ابتدایی پیشابراه را احاطه کرده است. پیشابراه مجرای است که ادرار را از مئانه به طرف خارج از بدن هدایت می‌کند. این غده در زیر مئانه و در محل خروج ادرار از آن و نیز در جلوی راست روده قرار دارد. پروستات طبیعی در معاینه قوام نرم دارد، فاقد

نشانه‌های عمومی سرطان که ممکن است مربوط به سرطان پروستات نیز باشد عبارتند از: تهوع، استفراغ، درد ممتد، کاهش شدید وزن و خستگی.

### روش‌های درمانی برای سرطان پروستات

جراحی که به منظور برداشتن پروستات برای جلوگیری از انتشار سرطان انجام می‌شود، پرتو درمانی یعنی درمان با پرتوهای X برای از بین بردن غده، هورمون (از جمله استروژن) که برای کند کردن انتشار سرطان استفاده می‌شود. درمان جراحی بزرگی پروستات در حال حاضر در صورت تشدید علائم، موثرترین روش درمانی است.

### راه‌های پیشگیری

طبق توصیه‌های مورد قبول جامعه جهانی برای اعمال روش‌های خودمراقبتی باید مردان، سالی یک بار (از نیمه دهه پنجم زندگی) برای بررسی این بیماری به اورولوژیست (متخصص کلیه و مجاری ادراری) مراجعه کنند: انجام سالانه یک آزمایش ساده که درصد صحت آن هم بسیار بالاست، می‌تواند در تشخیص بیماری‌های پروستات مؤثر باشد.

این ارزیابی شامل: اندازه‌گیری میزان آنتی ژن پروستات یا P.S.A است که حداکثر میزان طبیعی آن چهار نانوگرم در میلی لیتر است. (این میزان با افزایش سن کمی تغییر می‌کند) همچنین معاینه از راه مقعد که متخصص با تجربه می‌تواند تغییرات حجمی و ندول را با لمس تشخیص دهد. سونوگرافی و نمونه‌برداری نیز می‌تواند در این زمینه کمک کند.

شده و در نهایت جریان خروج ادرار را قطع می‌کند، در نتیجه ادرار درون مثانه باقی می‌ماند. بزرگی خوش خیم پروستات معمولاً در مردان بالای ۶۰ سال رخ می‌دهد. نشانه‌های آن احساس نیاز مکرر به تخلیه ادرار به ویژه در شب، نیاز مبرم اضطراری به ادرار کردن، دشواری در آغاز ادرار، جریان کم فشار ادرار، چکیدن یا قطره قطره آمدن غیر طبیعی ادرار و احساس پر بودن مثانه و ناتوانی در ادرار کردن است.

۲) التهاب پروستات: که می‌تواند حاد یا مزمن باشد و در هر سنی مردان را مبتلا سازد. در التهاب حاد یا پروستاتیت که به طور عمده منشأ عفونی دارد با مصرف آنتی بیوتیک مناسب معمولاً درمان شده و عوارض آن برطرف می‌شود. هر التهاب پروستات مزمن را نیز می‌توان با مصرف آنتی بیوتیک‌ها، ماساژ پروستات برای افزایش تخلیه و جراحی در صورتی که داروها و ماساژ اثربخش نباشد، درمان کرد. در هر دو حالت نیاز به مراجعه به سطح تخصصی جهت درمان است.

۳) سرطان پروستات: جدی‌ترین نوع این بیماری است. البته این شکل از سرطان در میان مردان کمتر از ۴۰ سال نادر است ولی در مردان بالای ۶۰ سال دیده می‌شود.

### عوامل مؤثر بر سرطان پروستات

۱. سابقه فامیلی: آن دسته افراد مذکر که پدران آنها سابقه ابتلا به سرطان پروستات را داشته‌اند، با افزایش خطر ابتلا مواجهند.
۲. سن: با افزایش سن، میزان ابتلا افزایش می‌یابد، به طوری که اگر همه مردان به دهه نهم زندگی برسند، از هر هشت نفر یک نفر مبتلا به این بیماری می‌شود.
۳. نژاد: معمولاً سیاه پوستان بیش از سفیدپوستان به این بیماری مبتلا می‌شوند.
۴. رژیم‌های غذایی: بویژه رژیم پر چرب و اشباع شده و مصرف زیاد گوشت قرمز باعث افزایش احتمال ابتلا می‌شود.
۵. چاقی
۶. مصرف الکل و مواد مخدر

**نشانه‌های سرطان پروستات عبارتند از:** درد در ناحیه لگن، کمر، ران‌ها، تورم در ناحیه لگن، پشت و ران‌ها، علائم مهمی نظیر جریان ادرار ضعیف و دردناک، وقفه دار یا با شروع آهسته و همچنین وجود خون در ادرار.



## توصیه غذایی و پیشنهادهایی برای حفاظت از پروستات

آزاد می کند. به همین دلیل املت گوجه و سوپ آن نه تنها مانع از چاقی می شود، بلکه از بروز سرطان هم جلوگیری می کند.

\* سلنیوم نوعی نمک معدنی است که در گردو، میوه های دریایی، برخی گوشت ها، ماهی، گل گندم، دانه گندم و برنج قهوه ای موجود است و از بروز سرطان پیشگیری می کند.

\* مواد غذایی حاوی سویا از هیپرتروفی پروستات پیشگیری کرده و رشد تومورها را کند می کند. دلیل این امر ایزوفلاون های موجود در سویا است که سبب کاهش میزان دی هیدروتستوسترون یا هورمون مردانه و رشد غیرعادی بافت پروستات می شود.

\* گوشت های قرمز چون حاوی چربی حیوانی هستند می توانند احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهند.

\* مصرف زیاد آب و مایعات غیرالکلی چون سبب شست و شوی کلیه و مثانه می شود، برای مبتلایان به هیپرتروفی پروستات مفید است. برعکس مصرف قهوه و آب جو به این افراد توصیه نمی شود.

\* مصرف سبزیجات از خانواده کلم مثل بروکلی، کلم، گل کلم نه تنها آنتی اکسیدان زیادی به بدن می رسانند بلکه حاوی ایزوتیوسیانات ها هستند که برای سلامت بسیار مفیدند.

\* مصرف ماهی و روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا ۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می آورند.

\* مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از عدد در برابر سرطان محافظت می کنند. مارگارین، روغن های گیاهی، گردو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی ویتامین E هستند.

\* مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E می شود.

\* تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده است مصرف گوجه و مشتقات آن چون حاوی لیکوپین است، می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. گوجه به ویژه وقتی می پزد لیکوپین بیشتری



## نتیجه گیری



سبک و شیوه زندگی روزانه افراد در بروز طیف وسیعی از بیماری ها موثر است. داشتن اطلاعات کافی، رژیم غذایی صحیح، ورزش، دوری از استرس ها، انجام معاینات و آزمایش های ادواری، مراجعه بموقع به پزشک، استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات و انجام خودمراقبتی می تواند در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها مفید باشد، لذا باید مهارت هایی را بیاموزیم که به ما کمک کند فشارهای روانی خود را مدیریت کرده و با رفتارهای تغذیه ای مناسب و ورزش، زندگی سالم تر و متعادل تری داشته باشیم.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱)

کد موضوع ۹۶۲۱۳

پیامک ۳۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱

نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله

مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۹۶۲۱۳)

منابع

\* کتاب برونر ثودارس و کتاب کمپبل، والش جلد سوم

www.tebyan.net

www.beytoote.com

۱ . PSA: Prostatic specific Antigen