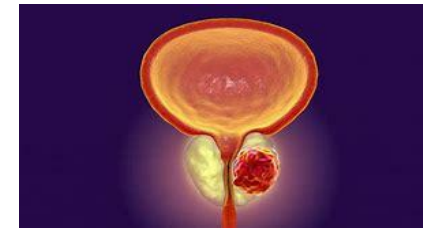


سرطان پروستات



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان آموزش	سرطان پروستات کد: الف . پ . ۴۸
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز - رابط آموزش به بیمار: سید شعیب سیدی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۲/۶ بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی - جراحی http://www.ir/۲
پزشک تایید کننده:	دکتر منوچهر احمدی - فوق تخصص خون و انکولوژی
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحیدمركز جراحی قلب شهید بروجردی تلفن: ۰۷۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - واحد آموزش به بیمار و پیگیری

سرطان پروستات یکی از شایع ترین بیماری های جهان و رایج ترین نوع سرطان است که مردان را مبتلا می کند. این نوع سرطان مردان بالای ۴۰ سال را بیشتر درگیر میکند.

• سن

با افزایش سن ، خطر ابتلا به سرطان پروستات بیشتر می شود. ۳۰٪ مردان بالای ۵۰ سال و ۷۰٪ مردان بالای ۷۰ سال، به این بیماری مبتلا می شوند. به طور میانگین، سن تشخیص سرطان پروستات ۷۰ سالگی است. در واقع هرچه سن فرد بیشتر شود، خطر بیشتری وی را تهدید می کند. اشکال تهاجمی سرطان پروستات می تواند مردان را در هر سنی تحت تاثیر قرار دهد، اما این مسئله نادر است. اگر بیش از ۴۰ سال سن دارید، بررسی فعال و منظم سرطان پروستات توصیه می شود.

• ژنتیک

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

• رژیم غذایی

رژیم غذایی می تواند با بیشتر بیماری ها در ارتباط باشد و سرطان پروستات نیز از این مسئله مستثنی نیست. یک رژیم غذایی سرشار از گوشت قرمز و پررب و دریافت کم سبزیجات، با افزایش خطر پروستات مرتبط بوده است.

• ورزش

پژوهشگران دریافتند 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 میکردند نیز ۱۳ درصد کاهش می یابد و ورزش میتواند به صورت پیاده روی و باغبانی باشد.

• وزن

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

• نژاد

خطر ابتلا سرطان پروستات در میان مردان شرق آسیا، آمریکای مرکزی و آمریکای جنوبی کمتر از بقیه نژادها است و همچنین افرادی که در عرض جغرافیایی ۴۰ درجه یا بالاتر زندگی می کنند، کاهش میزان نور خورشید می تواند آنها را در معرض خطر بیشتر سرطان پروستات قرار دهد.

• سیگار کشیدن

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

• علائم

در بیشتر موارد، علائم سرطان پروستات در مراحل اولیه آن آشکار نیست. نشانه های این سرطان ممکن

است در هر بیماری متفاوت باشد 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.

• روش های تشخیصی سرطان پروستات

۱- انجام آزمایش PSA: نوعی آزمایش ساده خونی است که به وسیله آن، پروتئین های تولید شده توسط پروستات ارزیابی می شود. مردان بالای ۵۰ سال می توانند طبق نظر پزشک معالج سالیانه این تست را انجام دهند اما مردان بالای ۴۰ سال که سابقه فامیلی این بیماری را دارند حتماً باید سالیانه این تست را انجام دهند.

۲- معاینه پروستات: دومین راه تشخیص سرطان پروستات، معاینه انگشتی می باشد 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 می باشد.

نمونه برداری به صورت سرپایی و در عرض ۱۰ - ۱۵ دقیقه انجام و نمونه برداشته شده از پروستات به

آزمایشگاه پاتولوژی فرستاده می شود و جواب قطعی از نظر سرطانی و غیر سرطانی بودن توده پروستات مشخص می شود.

• 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.

• روش های درمانی شامل:

۱- جراحی به دو روش باز یا لاپاراسکوپی انجام میشود.

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

۳- پرتودرمانی (رادپوتراپی) در مراحل اولیه تشخیص سرطان بسیار موثر است. اگر بیماران به موقع تحت پرتودرمانی 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 تامین

میکند و همچنین وزن و خلق و خوی را بهبود

میبخشد. افرادی که ورزش نمی کنند، PSA بالاتری

نسبت به افرادی که ورزش می کنند، دارند در واقع

ورزش خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می دهد.

۳- وزن: با ورزش و رژیم غذایی متناسب، وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.

۴- پرهیز از مصرف دخانیات: در هرسنی که هستید

سیگار و قلیان را ترک کنید و مصرف این مواد سمی

را به حداقل برسانید.

۵- معاینات بالینی: چکاب سالیانه و مراجعه به پزشک

در افرادی که سابقه فامیلی این سرطان را دارند،

میتواند در کاهش خطر ابتلا به این بیماری موثر باشد.