

پیام سلامت ۵۶

هفته‌نامه الکترونیک اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران . سال دوم، شماره ۵۶ پاییز ۱۳۹۸

پوشش جهانی سلامت
شعار سازمان جهانی بهداشت ۲۰۱۹



معاونت دانشجویی
اداره کل بهداشت و درمان

سرطان پروستات



سرطان بیماری است که در آن سلولهای بدن رشد غیر قابل کنترل دارند. این بیماری تقریباً در همه قسمتهای بدن می تواند بروز کند . وقتی این رشد غیرقابل کنترل در پروستات باشد، سرطان پروستات بروز می کند که یکی از شایعترین انواع سرطان در بین مردان است.

سرطان پروستات اغلب به کندی پیشرفت می کند و در ابتدا محدود به غده پروستات می شود، اما برخی از انواع آن تهاجمی بوده و به سرعت به سایر نقاط بدن گسترش می یابند. **تشخیص زودرس سرطان پروستات ، احتمال درمان موفق آن را بیشتر می کند.**

عوامل خطر ابتلا به سرطان پروستات : عواملی مانند سن بالا، نژاد سیاه، سابقه خانوادگی سرطان پروستات یا سینه و چاقی، احتمال بروز سرطان پروستات را بیشتر می کنند.

سرطان پروستات ممکن است در مراحل اولیه بدون علامت باشد، در موارد پیشرفته ممکن است علائم زیر بروز کند:

* مشکل در ادرار کردن * جریان ضعیف یا منقطع ادرار * تکرر ادرار خصوصا در شب * مشکل در تخلیه کامل مثانه * درد یا سوزش ادرار * وجود خون در ادرار یا مایع منی و درد مداوم در کمر و لگن که رفع نمی شود . البته توجه داشته باشید که این علائم اختصاصی نیستند و می توانند ناشی از شرایط پزشکی دیگری غیر از سرطان پروستات باشند.

بنابراین اگر علامتی دارید که موجب نگرانی شده است، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید و در مورد روشهای غربالگری سرطان پروستات و مزایا و معایب آن مشورت کنید. براساس پیشنهاد سال ۲۰۱۸ سرویس پیشگیری آمریکا (USPSTF) بهتر است مردان در سنین بین ۶۹-۵۵ سال با تصمیم خود و پس از مشورت با پزشک از این نظر ارزیابی شوند . درمورد مردان بالای ۷۰ سال معمولا غربالگری به طور عمومی توصیه نمی شود .

روشهای تشخیص سرطان پروستات : روشهای بررسی و غربالگری سرطان پروستات، شامل معاینه فیزیکی توسط پزشک و روشهای آزمایشگاهی می باشد که به تشخیص آن در مراحل اولیه بیماری کمک می کند. اگر نتایج این دو تست مشکوک باشد، پزشک برای اطمینان بیشتر ممکن است از آزمایشات تکمیلی مانند سونوگرافی، نمونه برداری از بافت پروستات و MRI استفاده کند .

پیشگیری از سرطان پروستات: هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از سرطان پروستات وجود ندارد . برخی عوامل خطر مانند سن ، نژاد و سابقه خانوادگی قابل تغییر نیستند ، اما برخی اقدامات می توانند خطر ابتلا را کاهش دهند:

رژیم غذایی سالم و سرشار از انواع میوه و سبزیجات و غلات کامل داشته باشید و از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید . میوه و سبزیجات حاوی مقدار زیادی ویتامین هستند، در نتیجه شما سطح بالایی از ویتامین در بدن خواهید داشت که سلامت کلی بدن را بهبود می بخشد. مصرف مکملها می تواند مفید یا مضر باشد، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

اغلب روزهای هفته را ورزش کنید. اگر سابقه ورزش کردن ندارید، ورزش را به تدریج شروع کنید و به مرور زمان آن را افزایش دهید. وزن مناسب داشته باشید.

اگر در مورد وجود عوامل خطر در خود نگران هستید، با پزشک درمورد عواملی که خطر بروز سرطان پروستات را افزایش می دهند، مشاوره کنید.

درمان : گزینه های درمانی برای سرطان پروستات به عوامل متعددی مانند سرعت رشد سرطان، میزان گسترش آن و سلامت کلی بدن بستگی دارد که ممکن است شامل جراحی یا درمان دارویی شود .

<https://www.cdc.gov>

<https://www.cancer.org>

<https://www.mayoclinic.org>

منبع :

صاحب امتیاز : اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر یوسف مقدس

سردبیر: مریم فتحی

تهیه و تنظیم : دکتر نسرین پوهیزکاری