

## مقدمه

سرطان پروستات (Prostate cancer) سرطانی است که در غده‌ی پروستات (غده کوچک‌گرد و شکلی) به وجود می‌آید. این غده وظیفه تولید مایع منی را بر عهده دارد که اسپرم را تغذیه و منتقل می‌کند. سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در میان مردان است.

سرطان پروستات عموماً به آرامی رشد می‌کند و در مراحل اولیه تنها به غده‌ی پروستات محدود می‌شود، جایی که ممکن است آسیب جدی به بدن وارد نکند. با اینکه برخی از انواع سرطان پروستات به آهستگی رشد کرده و ممکن است به درمان‌های حداقلی یا حتی به درمانی نیاز نداشته باشند، انواع تهاجمی آن به سرعت سرایت می‌کنند. در صورتی که سرطان پروستات در همان مراحل اولیه (یعنی هنگامی که هنوز به خود غده‌ی پروستات محدود است) به موقع تشخیص داده شود، احتمالاً موفقیت در درمان بیماری بسیار بالا است.

## علل سرطان پروستات

علل دقیق سرطان پروستات مشخص نیست. البته عامل‌های احتمالی بسیاری مانند سن، نژاد، سبک زندگی و... از علل آن ذکر می‌شود.

- سن:** با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به سرطان پروستات نیز بیشتر می‌شود.

**ژنتیک:** اگر یک برادر دوقلو به سرطان پروستات مبتلا باشد، احتمال این که برادر دیگر نیز دچار سرطان شود، بسیار بالا است.

**رژیم غذایی:** مصرف سویا، سلنیوم و چای سبز به پیشگیری از سرطان پروستات کمک می‌کند. تاثیر مصرف سبزیجات فراوان بر پیشگیری از سرطان پروستات نیز در حال بررسی است. رعایت یک رژیم غذای سالم حاوی میوه و سبزیجات فراوان و گوشت کم و در پیش گرفتن سبک زندگی فعال یعنی ورزش منظم، انجام تمرین‌های کششی یوگا، پیشرفت سرطان را آهسته می‌کند.

**دارو:** برخی متخصصین معتقد‌اند که مصرف روزانه داروهای ضدالتهابی احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهد.

**چاقی:** براساس نتایج پژوهش‌های انجام شده چاقی یکی از عامل‌های خطر سرطان پروستات است.

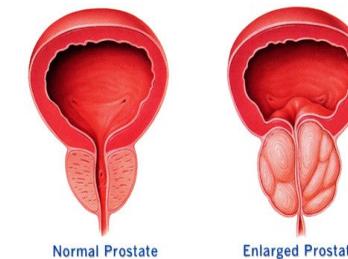
**بیماری‌های مقابلي جنسی:** آقایانی که دچار بیماری‌های مقابلي مانند سوزاک هستند، بیشتر در معرض سرطان پروستات قرار دارند.

## نشانه‌ها و علائم سرطان پروستات

هنگامیکه عالیم سرطان پروستات بروز یابد، بیمار معمولاً

موارد زیر را تجربه می‌کند:

- تکرر ادرار
  - خروج ادرار به سختی شروع می‌شود
  - نگه داشتن ادرار پس از شروع دفع آن دشوار است
  - خون در ادرار
  - احساس درد هنگام ادرار کردن
  - انزال دردناک
- چنانچه سرطان پروستات پیشرفت کرده باشد، ممکن است**
- علایم زیر بروز یابد:**
- استخوان درد که غالباً در ستون فقرات (مهره‌ها)، لگن یا دندنه‌ها حس می‌شود
  - ابتداً استخوان ران دردناک می‌شود
  - ضعف پا
  - بی اختیاری ادرار



Normal Prostate

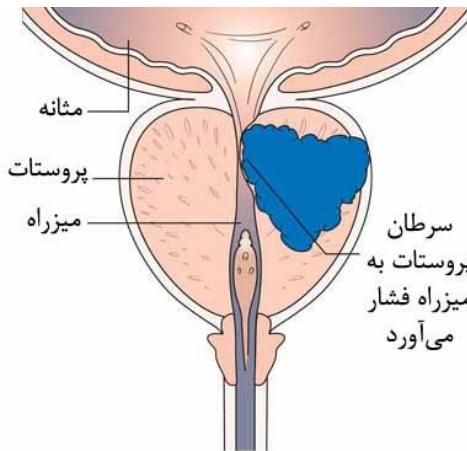
Enlarged Prostate



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی های آزاد

## عنوان

# سرطان پروستات و راههای پیشگیری و درمان آن



## واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

1400

**رژیم غذایی ضد التهابی :** رژیم غذایی غنی از پروتئین های کامل، چربی های سالم، و آنتی اکسیدان ها مصرف کنید.

**تحرک روده را بهبود ببخشید:** یک راه برای به حد کمال رساندن دفع سموم از بدن تان این است که تناوب حرکات روده ای را بهبود ببخشید. شما می توانید با مصرف یک رژیم غذایی غنی از غذاهای ضد التهابی که مملو از فیبر هستند تحرک روده تان را بهبود ببخشید. برای سلامت کامل روده، اضافه کردن غذاهایی مثل دانه های چیا، بذر تخم کتان، غذاهای تحمیر شده، پروتئین ها، و مغزهای استخوان در رژیم غذایتان را مورد توجه قرار دهید.

**روزه گرفتن متناوب :** روزه گرفتن یکی از بهترین راه های اصلاح سطح تستیرون است که با کاهش التهاب بدنی و پیشگیری از رشد سرطان همراه است.

**تمرين نفس کشیدن عمیق کنید :** تمرين نرم شن های کاهش دهنده استرس به آسانی نفس عمیق کشیدن است. تنفس عمیق، عامل بالا برndeی سیستم عصبی سمپاتیک مسئول جنگ و گریز را آرام می کند و بدن را شل می کند. این تمرين هورمون های استرس دهنده را کاهش می دهد و التهاب و رشد سلول های سرطانی در بدن را کاهش می دهد.

## منبع

من و دوران سالمندی دکتر جواد فیض استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

## روش هایی برای پیشگیری از سرطان پروستات

**خواب خوب :** خواب مناسب برای سلامت سیستم تناسلی و تولید هورمون های جنسی ضروری است. عادت به خوابیدن کمتر از حد مطلوب، سبب کاهش میزان تستیرون و بالا رفتن تولید هورمون استرس دهنده می شود. خواب کم هم چنین موجب اختلال در قند خون و رشد پروستات می شود.

**صرف آنتی اکسیدان را افزایش دهید :** عملکرد فتوشیمیایی هایی نظیر آنتی اکسیدان ها که به روند دفع سموم کمک می کنند، برای سلامت پروستات لازم است. نوشیدنی های غنی از آنتی اکسیدان، مثل چای عصاره ی نخل اره ای، چای سبز، و چای زنجیل جهت بالا بردن میزان آنتی اکسیدان بنوشید.

**میزان ویتامین D را به حداقل برسانید:** میزان ویتامین D کمتر از  $60 \text{ ng/ml}$  به کمبود ویتامین D مربوط می شود. کمبود ویتامین D تولید تستیرون را تحت فشار قرار می دهد و همچنین باعث افزایش رشد پروستات می شود.

**مواد پاکیزگی طبیعی استفاده کنید:** چه مواد جهت مراقبت های بهداشتی و چه تمیز کردن خانه است، مواد طبیعی استفاده کنید که حاوی مواد مضر برای سلامتی نباشند. همیشه از مواد حاوی ژنوستروژن ها که در پلاستیک ها، دئودورانت ها، شامپوها، و مواد شست و شوی خانگی یافت می شوند، بپرهیزید