

## سرطان پروستات را بشناسیم



غده پروستات در جلوی راست روده در مردان قرار دارد و سطح پشتی آن از طریق معاینه مقعد قابل لمس است.

سرطان پروستات نوعی بیماری است که در آن سلولهای بدخیم از بافتهای پروستات نشأت می‌گیرد و به طور نامنظم و فزاینده‌ای تکثیر و منجر به افزایش حجم در هر یک از اجزای سلولی غده پروستات می‌شود.

معمولاً این نوع سرطان علامت خاصی ایجاد نکرده و به خارج از غده پروستات گسترش نمی‌یابد. سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین علل مرگ ناشی از سرطانها در مردان به حساب می‌آید و نکته مهم اینکه در صورت تشخیص به موقع قابل درمان می‌باشد.

### علائم هشداردهنده سرطان پروستات:

علائمی که بروز آنها احتمال سرطان پروستات را مطرح می‌کند، عبارتند از: احساس مکرر نیاز به ادرار کردن به خصوص در شب، احساس درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن، اشکال در هنگام شروع و متوقف کردن ادرار یا ادرار ضعیف، خون در ادرار یا منی، درد یا سفتی در کمر، لگن یا ران‌ها و ناتوانی جنسی.

علاوه بر موارد مذکور وجود درد در پشت کمر، لگن و قسمتهای فوقانی اندام تحتانی، کاهش اشتها و کاهش وزن و درد استخوانی دائمی نیز از جمله دیگر علائم هشداردهنده این نوع سرطان به حساب می‌آید.

### عوامل خطر ساز سرطان پروستات:

**سن:** شانس ابتلا با افزایش سن بالا می‌رود. حدود دو سوم موارد سرطان پروستات در مردان بالای ۶۵ سال دیده میشود.

**عوامل ژنتیکی:** سابقه ارثی سرطان پروستات عامل مهمی در ابتلا به این سرطان است. وجود سابقه سرطان پروستات بین اعضای نزدیک خانواده از جمله پدر و برادر احتمال ابتلا به این سرطان را افزایش می‌دهد.

**نژاد:** سیاهپوستان بیشترین خطر ابتلای به این سرطان را دارند. موارد مرگ و میر در این نژاد ۲ برابر افراد دیگر است. سرطان پروستات در نژاد آسیایی کمتر از سفید پوستان است.

**عوامل هورمونی:** هورمون‌های استروئیدی (تستوسترون و آندروژنها) برای رشد و حفظ و عمل طبیعی پروستات در مردان بالغ نقش مهمی را ایفا می‌کنند. افزایش میزان ترشح هورمون تستوسترون در خون اغلب موجب تسریع روند بدخیمی سرطان پروستات می‌شود.

**تغذیه:** رژیم غذایی دارای اثرات بالقوه ای در پیشگیری از سرطان پروستات به می باشد. مردانی که در رژیم غذایی خود روزانه مقدار زیادی گوشت قرمز یا چربی، سبزی و میوه کمتری مصرف میکنند شانس ابتلای بیشتری دارند مطالعات و تحقیقات علمی ثابت کرده اند که سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C ، A و E ، به خصوص گوجه فرنگی، عامل محافظتی در مقابل سرطان پروستات دارند.

**مواد شیمیایی:** تماس با مواد شیمیایی سرطان زا در محیط مانند کادمیوم، که در تهیه برخی آلیاژها و باتری کاربرد دارد، عامل مستعد کننده در ایجاد سرطان پروستات است.

**بیماری های مقاربتی:** وجود بیماریهای مقاربتی احتمال ابتلاء به سرطان پروستات را افزایش می دهد.

### غربالگری سرطان پروستات:

تشخیص به موقع بیماری، دست کم ۵ سال بیشتر به زندگی مبتلایان به سرطان پروستات اضافه می کند. شروع غربالگری این نوع سرطان از ۵۰ سالگی است که شامل اندازه گیری سالیانه آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) در خون و انجام سالیانه معاینه انگشتی رکتال توسط پزشک است.

PSA آزمایشی است که سطح آنتی ژن اختصاصی پروستات را در خون اندازه می گیرد این آنتی ژن بطور طبیعی و منظم وارد جریان خون می شود اما در صورتی که غدد پروستات سرطانی شود مقدار آن افزایش می یابد. البته عفونت و یا بزرگی خوش خیم غده پروستات نیز می تواند سبب افزایش میزان PSA در خون شود.

مردانی که یکی از بستگان درجه اول آنان قبل از سن ۶۵ سالگی به سرطان پروستات مبتلا هستند، باید غربالگری را از سن ۴۵ سالگی و مردانی که بیش از یکی از بستگان درجه اول آنان قبل از سن ۶۵ سالگی به سرطان پروستات مبتلا هستند، باید غربالگری را از سن ۴۰ سالگی شروع کنند.

**پیشگیری:** راهکارهای مرتبط برای پیشگیری از ابتلا شامل، پرهیز از مصرف دخانیات (شامل سیگار، پپ و قلیان) داشتن فعالیت بدنی منظم حداقل نیم ساعت در ۵ روز از هفته، کنترل وزن و پرهیز از اضافه وزن و چاقی، داشتن تغذیه سالم، محافظت از پوست در برابر آفتاب، رعایت اصول ایمنی حین مواجهه با مواد شیمیایی در محیط کار، محافظت در برابر عفونتها است.

**درمان:** روش های مختلفی درمانی مانند جراحی، شیمی درمانی، پرتو درمانی و هورمون درمانی برای درمان سرطان پروستات وجود دارد؛ بسیاری از بیمارانی که سرطان آن ها در مراحل اولیه تشخیص داده می شود با درمان های امروزی به طور کامل مداوا و بهبود می یابند.

واحد بیماریهای غیر واگیر

مرکز بهداشت شهرستان همدان