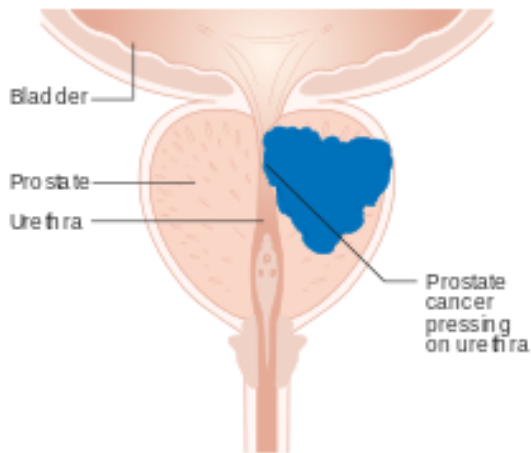


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی

## سرطان پروستات



### \* چگونه از این بیماری پیشگیری کنیم:

- معاینات مرتب تحت نظر متخصص اورولوژی برای کسانی که سن بالاتر از ۵۰ سال یا سابقه خانوادگی سرطان پروستات دارند
- انجام غربالگری در صورتی که علائم بیماری را ندارید ولی عوامل خطر بیماری را دارا هستید
- اتخاذ سبک زندگی سالم (فعالیت بدنی روزانه، تغذیه مناسب، ترک سیگار و الکل)
- فعالیت بدنی روزانه حداقل ۳۰ دقیقه و ۳ تا ۵ در هفته
- مصرف فراوان مواد دارای آنتی اکسیدان و لیکوپن مثل گوجه فرنگی، سویا، چای سبز، هندوانه
- کاهش مصرف چربی‌ها و گوشت قرمز
- افزایش مصرف غذاهای حاوی روی، سلنیوم و ویتامین D
- کاهش تماس با محیط‌ها و مواد آلوده و سمی

### \* عوارض و پیامدهای سرطان پروستات:

- کاهش کیفیت زندگی
- تحمیل هزینه‌های اقتصادی به فرد، خانواده، جامعه
- عوارض جسمی و روانی ناشی از درمان‌ها

### \* درمان سرطان پروستات:

- جراحی (پروستاتکتومی رادیکال)
- پرتو درمانی
- هورمون درمانی
- شیمی درمانی
- سرما درمانی (کرایوسرجری)

### \* پیش‌آگهی سرطان پروستات:

- این سرطان خیلی کشنده نیست و با پیگیری و تشخیص و درمان بموقع قابل کنترل است
- ۹۸٪ مردان مبتلا حداقل تا ۵ سال، ۸۴٪ تا ۱۰ سال و ۵۶٪ تا ۱۵ سال زنده می‌مانند.

## \* آمار و ارقام سرطان پروستات:

- سه سرطان شایع در مردان سرطان‌های پروستات، ریه و کولورکتال هستند.

- سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان شناخته شده است که میزان ابتلا و مرگومیر ناشی از آن در حال افزایش می‌باشد.

- سرطان پروستات هشتمین علت مرگ در اثر سرطان در ایران می‌باشد.

- بطور تقریبی هر ساله ۲۲۰۰۰۰ مورد جدید شناسایی شده و ۲۷۰۰۰ نفر در اثر این بیماری فوت می‌کنند.

- از هر ۶ مرد، ۱ نفر در طول عمر خود دچار س.پ می‌شود.

- بروز سرطان پروستات با بالا رفتن سن از ۵۰ سال به سرعت افزایش می‌یابد و بیش از ۷۰٪ موارد در سنین بالای ۶۵ سال رخ می‌دهد.

## \* سرطان پروستات چیست:

- توموری در مردان میانسال و سالمند است که از سلول‌های پروستات منشا می‌گیرد و بصورت آهسته پیشرفت می‌کند. بیشتر سرطان‌های پروستات آرام رشد می‌کنند، اما برخی رشد نسبتاً سریعی دارند. علت اصلی وقوع آن نامشخص است.

## \* عوامل خطر:

- سن بالاتر از ۵۰ سال

- ژنتیک و سابقه خانوادگی سرطان پروستات

- تفاوت‌های قومی، فرهنگی و نژادی

- فعالیت جسمانی کم و چاقی

- رژیم غذایی نامناسب (مثلاً پرچربی)

- محرکات محیطی (کار با مواد شیمیایی و سمی)

- التهاب و عفونت مزمن پروستات

- استعمال فراوان دخانیات و الکل

## \* علائم سرطان پروستات:

این سرطان چون به آرامی رشد می‌کند در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد اما در مراحل پیشرفته و متاستاتیک علائم زیر را بروز می‌دهد:

- وجود خون در ادرار و مایع منی

- جریان منقطع و ضعیف ادرار

- سوزش ادراری

- احتباس و تکرر ادراری

- انزال دردناک

- اختلال عملکرد جنسی

- کمردرد، درد ناحیه لگن و پرینه

- آنمی (کم خونی)

- کاهش وزن و تهوع

بیماری هایپرپلازی خوش خیم پروستات نیز

می‌تواند نشانه‌های فوق را پدید آورد!