

پروستات غده‌ی کوچکی در دستگاه تولید مثل مردان است که به شکل و اندازه تقریبی گردو پائین تر از مثانه و در جلوی راست روده قرار گرفته و قسمت ابتدایی مجرای ادرار را احاطه کرده است.



پروستات طبیعی، در معاینه قوام نرم داشته و فاقد توده است. این غده اعمال مختلفی انجام می‌دهد و از دو قسمت تشکیل شده است. یکی از کارهای پروستات کمک به کنترل ادرار، با وارد کردن فشار به قسمت ابتدایی پیشابراه یا مجرای ادرار است. همچنین پروستات، مایعی ترشح می‌کند که سلولهای جنسی مرد یا اسپرمها را فعال نگه می‌دارد.

بیش از نیمی از مردان بالای ۶۰ سال دچار بزرگی پروستات هستند. در ۸۰ سالگی ۸۰٪ افراد مبتلا هستند اما فقط ۵۰-۴۰٪ افراد علائم ناشی از بزرگی پروستات را نشان می‌دهند.

علائم بیماریهای پروستات کدامند؟

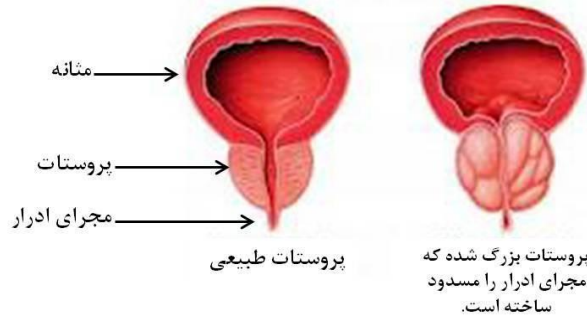
- ✓ مشکل در ادرار کردن، احساس فوریت و یا تکرر ادرار.
- ✓ خون در ادرار و یا مایعات دستگاه تناسلی.
- ✓ سوزش ادرار یا ادرار دردناک.
- ✓ سفتی و درد متناوب در پایین کمر، لگن یا بالای رانها.
- ✓ بند آمدن ادرار یا قطره قطره آمدن ادرار.
- ✓ مشکل در فعالیت جنسی طبیعی

بیماریهای شایع غده پروستات

- ✓ بزرگ شدن خوش خیم پروستات
- ✓ التهاب پروستات
- ✓ سرطان پروستات

این بیماری بسیار شایع است. نیمی از مردان بالای ۵۰ سال، علائمی از بزرگی پروستات را نشان می‌دهند اما ۱۰٪ آنان به مداخلات دارویی و جراحی نیاز پیدا می‌کنند. بزرگی پروستات با معایناتی که پزشک انجام می‌دهد تشخیص داده می‌شود. این بیماری کاملاً خوش خیم می‌باشد و ارتباطی با سرطان پروستات ندارد.

بزرگ شدن خوش خیم پروستات چیست؟



در مردان جوان، پروستات تقریباً به اندازه‌ی یک گردو است. با افزایش سن، اندازه‌ی این غده نیز افزایش می‌یابد. به این افزایش اندازه، بزرگ شدن خوش خیم پروستات (BPH) گفته می‌شود. این فرایند از ۳۰ سالگی شروع می‌شود و اغلب موارد، بعد از ۵۰ سالگی علائم پدیدار می‌شوند.

بزرگ شدن پروستات که بیشتر در افراد مسن دیده می‌شود علائمی ایجاد می‌کند. پروستات بزرگ شده می‌تواند به قسمت خروجی مثانه و به ابتدای پیشابراه فشار وارد کند، که باعث ایجاد مشکلاتی در ادرار کردن می‌شود. جریان ادرار آهسته‌شده و تکرر ادرار ایجاد می‌شود که خصوصاً بیشتر در شبها رخ می‌دهد. ممکن است احتباس ادراری روی دهد. مشکلات جدی‌تری مانند عفونت مجاری ادراری و یا انسداد کامل پیشابراه و آسیب به کلیه‌ها نیز در مواردی ممکن است ایجاد شود.

التهاب پروستات چیست؟

این بیماری بیشتر در مردان جوان تا میانسال رخ می‌دهد. متناوباً درد ایجاد می‌شود و تشخیص آن به دلیل اینکه علائم، در افراد مختلف متفاوت است، مشکل است. ممکن است در هنگام ادرار کردن سوزش یا درد ایجاد شود و مثانه کاملاً خالی نشود که این علائم بیماریهای دیگر نیز دیده می‌شود. ۱۰ تا ۱۲ درصد از مردان این علائم را تجربه می‌کنند.

سرطان پروستات چیست؟

سرطان پروستات، رشد بدخیم سلولهای پروستات است که معمولاً آهسته و در درون پروستات در طی سالها رشد می‌کند. اما به مرور زمان به بیرون از پروستات گسترش می‌یابد. ممکن است به بافتهای دورتر مانند استخوانها، ریه‌ها و کبد نیز دست‌اندازی کند.

علائم شایع: علائم و نشانه‌ها به میزان پیشرفت بیماری بستگی دارد. یکی از مهمترین علائم سرطان پروستات مشکل دفع ادرار، به این ترتیب که احساس دفع شدید ادرار عارض می‌شود اما بعد از مراجعه به توالت هیچ چیز دفع نشود یا دفع ادرار بصورت کامل صورت نگیرد.

سن: سرطان پروستات اغلب در افراد سالمند دیده می شود و افراد زیر ۵۰ سال به ندرت به آن مبتلا می شوند. مردان بالای ۶۰ سال بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان پروستات هستند.

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

نژاد: سیاه پوستان امریکایی ۶۵٪ بیشتر از سایر مردها به این بیماری مبتلا می شوند و آمار مرگ و میر نیز در آنها دو برابر می باشد. از سوی دیگر شیوع این بیماری در مردان آسیایی پایین تر است.

عوامل هورمونی: هورمون های استروئیدی (تستوسترون و آندروژنها) برای رشد و حفظ و عمل طبیعی آن در مردان بالغ نقش مهمی را ایفا می کند. افزایش میزان ترشح هورمون تستوسترون در خون اغلب موجب تسریع روند بدخیمی سرطان پروستات می شود.

تغذیه: رژیم غذایی اثرات زیادی در پیشگیری از ایجاد سرطان پروستات دارد. مصرف سبزیجات حاوی مقادیر قابل توجهی **ویتامین ث و ای** به خصوص گوجه فرنگی، عاملی محافظتی در مقابل سرطان پروستات تلقی می شوند در حالی که استفاده از مقادیر زیاد چربی حیوانی عامل مستعد کننده و پیشتاز در ایجاد سرطان پروستات شناخته شده است.

مواد شیمیایی: تماس با مواد شیمیایی سرطانزا در محیط مانند کادمیم، که در تهیه برخی آلیاژها و باتری کاربرد دارد، عامل مستعد کننده و پیشتاز در ایجاد سرطان پروستات می باشد.

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

PSA (تست تشخیصی سرطان پروستات) چیست؟

PSA تنها تومورمارکری است که جهت غربالگری سرطان پروستات تأیید شده است. PSA نوعی پروتئین است که در سلولهای غده پروستات تولید و وارد جریان خون می شود. انجام آن برای افراد بالای ۵۰ سال بسیار ضروری است و افرادی که پدر یا برادرشان سابقه ابتلاء به این سرطان ها را داشتند باید از سن ۴۰ سال به بالا هر سال آزمایش تشخیص پروستات را انجام دهند.

در صورت غیرطبیعی بودن PSA، باید نمونه برداری از پروستات انجام شود تا سرطان پروستات تشخیص داده شود.

پیشگیری:

- ✓ آزمایش سالیانه PSA و معاینه توسط پزشک متخصص
- ✓ محدود کردن مصرف قند و نمک،
- ✓ مصرف سبزیجات و میوه های تازه و مواد غذایی مانند، سلنیوم، ویتامین D، سویا، چای سبز، لیکوپن که ماده موجود در گوجه فرنگی در کاهش رشد و پیشگیری این تومور موثر است.
- ✓ کاهش دادن مصرف مواد غذایی مانند موادقندی، نشاسته ای و چربی های مضر
- ✓ عدم مصرف نوشیدنی های الکلی و سیگار
- ✓ داشتن فعالیتهای جسمی منظم مانند پیاده روی سریع



مجمع پارتسانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

پروستات و بیماری های شایع آن

