

نام سند	بروشور آموزشی سرطان پروستات
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	سرطان پروستات طرح جامع بهداشت و سلامت عموم
شرح سند	سرطان پروستات
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقپور صالح

## اپیدمیولوژی و میزان بروز

سرطان پروستات شایع ترین سرطان تشخیص داده شده بعد از سرطان کولورکتال در مردان است. از بین همه ی سرطان ها فقط سرطان پروستات است که شیوع آن با افزایش سن افزایش می یابد.

## عوامل خطرزای سرطان پروستات

- سن: هر چه يك مرد مسن تر باشد خطر بیشتری وی را تهدید می کند.
- زمینه ژنتیکی
- غذا های پر چرب
- کادمیم: عامل دیگری که در معرض آن بودن خطر سرطان پروستات را افزایش می دهد کادمیم است که در سیگار و باتری های قلیایی و جوشکاری ها پیدا می شود

## مقدمه

پروستات یکی از غدد ضمیمه ای دستگاه تولید مثل مردان بوده که در دو طرف گردن مثانه قرار گرفته است و پیشابراه را در حفره لگن در بر میگیرد. ترشحات پروستات یکی از اجزای مایع منی است که هنگام انزال تخلیه می شود

## طرح جامع بهداشت و سلامت عموم

# سرطان پروستات

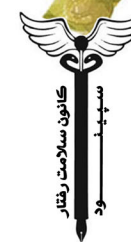


وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
وزارت بهداشت، درمانی و آموزش پزشکی



مرکز سلامت

شهرداری تبریز



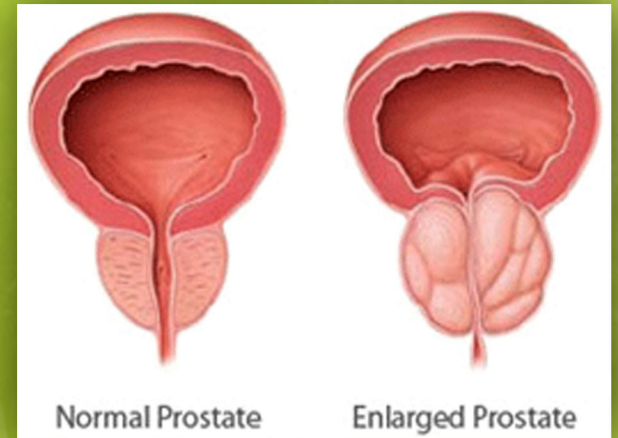


# علایم



علایمی شامل تکرر ادرار، ادرار همراه با درد، احتباس ادرار، کاهش قطر و فشار جریان ادرار و قطره قطره شدن انتهای ادرار، خون در ادرار، درد عمومی در کمر، لگن یا ران ها، درد استخوان ها، اختلال نعوظ، انزال می باشد

قابل توجه است در افراد بالای ۵۰ سال در صورت بروز هر نشانه و علامت نگران کننده ای از موارد فوق می باید به پزشک مراجعه گردد. همچنین افراد بالای ۵۰ سال در صورت وجود سابقه ی خانوادگی نیز بهتر است قبل از بروز علایم یا تشدید آن ها به پزشک برای انجام آزمایشات مراجعه نمایند



# پیشگیری

با توجه به اینکه اندازه پروستات بعد از سن حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی شروع به رشد می کند به افراد بالای این سن توصیه می شود هر روز یک گوجه فرنگی خام مصرف کنند. خطر ابتلا به سرطان پروستات را با رعایت موارد زیر کم کرد

- یک رژیم غذایی سالم پر از میوه و سبزیجات، غلات کامل و کم چربی انتخاب نمایید

- ورزش و فعالیت بدنی، با ورزش روزانه حداقل ۳۰ دقیقه و افزایش فعالیت بدنیتان سلامتی خود را افزایش و خطر ابتلای خود به سرطان پروستات را کاهش دهید

- حفظ وزن مناسب، اگر وزن فعلی شما مناسب است، پس آن را حفظ نمایید و اگر زیاد است شروع به کم کردن وزن کنید.

- فرآورده های سویا مانند شیر سویا، آجیل سویا، حاوی ایزوفلاون ها ( ترکیباتی که احتمالاً خطر سرطان پروستات شما را کاهش می دهند) هستند

- مصرف سیر کاهش خطر انواع بسیاری از سرطان ها، به انضمام سرطان پروستات را نشان داده است

چای سبزاندکی بعد از درو کردن، از برگ های چای خشک و خرد شده چای سبز به دست می آید. چای سبز حاوی ترکیبی است که فعالیت آنزیم های ضروری برای رشد سرطان را مهار می کند

# درمان

درمان سرطان پروستات در مراحل اولیه شامل جراحی و یا پرتودرمانی می باشد. جراحی معمولاً برای افراد زیر ۷۰ سال بدون ناراحتی های قلبی و ریوی در نظر گرفته می شود. در مراحل پیشرفته درمان قطعی سرطان پروستات پرتودرمانی همراه با هورمون درمانی است

## دارو درمانی

مطالعات هورمون شناسی نشان داده است که کم کردن آندروژنها منجر به کاهش سلول های سرطانی در پروستات می شود. آندروژن ها هومون هایی هستند که در بیضه و غدد فوق کلیوی تولید می شود و سبب تحریک و رشد تومور می گردد. دارو های ضد آندروژنی شامل موارد زیر است

فلوتامید (اولکسین) به عنوان داروی خوراکی مهار کننده آندروژن، جدیدترین درمان دارویی سرطان پروستات است. هورمون آزاد کننده گونادوتروپین (آنالوگهای لوپرولید، گاسرلین استات) نیز گاهی در درمان بکار می رود. این عوامل ترشح یا عملکرد آندروژنها را مهار می کند. گاهی به بیمار استروژن می دهند (دی اتیل استیل بسترون) که مقدار تستوسترون را کاهش می دهند

عوارض ابتلا به این سرطان و همچنین درمان آن می تواند شامل بی اختیاری ادرار و یا اختلال نعوظ باشد. خطر مرگ در این بیماری کم بوده و حتی خیلی از مردان مبتلا به این بیماری به دلایل دیگری فوت کرده اند