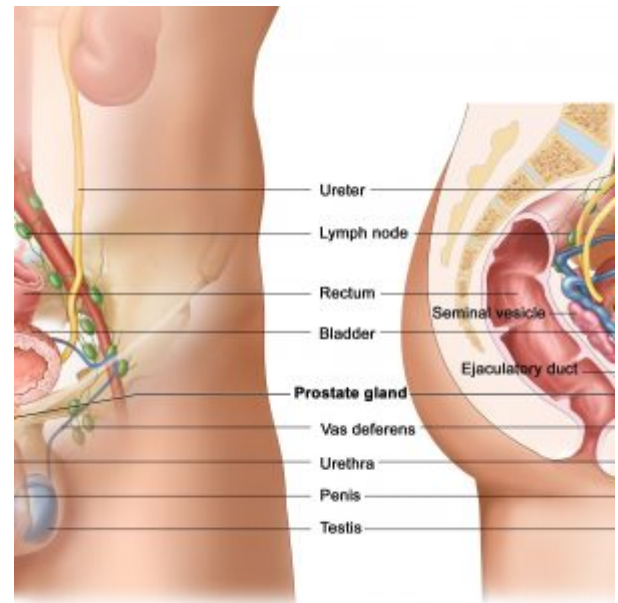


سرطان پروستات



پروستات یک غده گردویی شکل کوچک در مردان است که مایع منی را تولید می‌کند و باعث تغذیه و انتقال اسپرم می‌گردد. سرطان پروستات یکی از رایج ترین انواع سرطان است. بسیاری از انواع این سرطان ها به آرامی رشد می کنند و در غده پروستات محدود می شوند، در این صورت ممکن است آسیب جدی صورت نگیرد. در حالی که برخی از انواع سرطان پروستات به آرامی رشد می کنند و ممکن است به حداقل درمان یا حتی بدون درمان نیاز داشته باشند، انواع دیگر آن ها تهاجمی هستند و می توانند به سرعت گسترش پیدا کنند.

علائم

سرطان پروستات ممکن است در مراحل اولیه خود هیچ علائم و نشانه‌ای ایجاد نکند. این سرطان که زود تشخیص داده شود، بیشترین شانس را برای درمان موفقیت آمیز دارد.

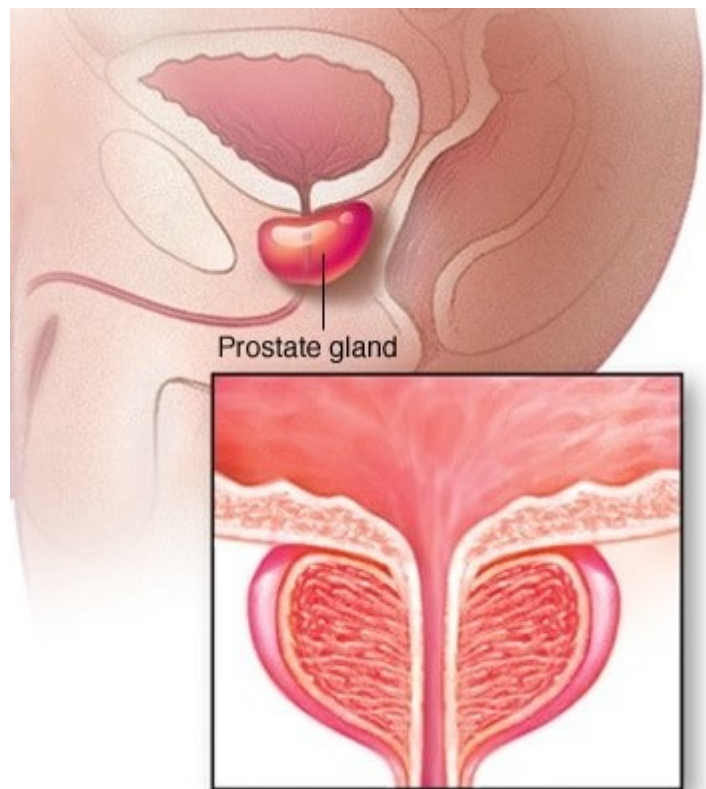
سرطان پروستات پیشرفته تر علائم و نشانه هایی مانند موارد زیر دارد:

- مشکل در ادرار کردن
- کاهش نیرو در جریان ادرار
- خون در ادرار
- خون در منی
- درد استخوان
- کاهش وزن بدون تلاش

علل

سرطان پروستات از زمانی شروع می شود که سلولهای پروستات تغییراتی در DNA آنها ایجاد گردد. DNA سلول حاوی دستورالعمل هایی است که به سلول می گوید چه کاری باید انجام دهد. این تغییرات به سلولها می گوید که رشد و تقسیم سریع تری نسبت به سلولهای طبیعی داشته باشند. سلولهای غیرطبیعی، زمانی که سلولهای دیگر می میرند، به زندگی خود ادامه می دهند و در واقع مرگ برنامه ریزی شده سلول را ندارند.

سلولهای غیرطبیعی تجمع یافته توموری را تشکیل می دهند که می توانند رشد کرده و به بافت های مجاور حمله کنند. با گذشت زمان، برخی از سلول های غیر طبیعی می توانند از بین بروند و به سایر قسمت های بدن گسترش (متاستاز) یابند.



عوامل خطر

عواملی که می توانند خطر ابتلا به این سرطان را افزایش دهند عبارتند از:

• سن بالاتر:

خطر ابتلا به سرطان پروستات با افزایش سن افزایش می یابد. این بیماری بعد از 50 سالگی بیشتر دیده می شود.

• نژاد:

به دلایلی که هنوز مشخص نشده است ، افراد سیاه پوست در مقایسه با نژادهای دیگر بیشتر در معرض خطر سرطان پروستات هستند. در افراد سیاه پوست، سرطان پروستات نیز به احتمال زیاد تهاجمی یا پیشرفته است.

• سابقه خانوادگی:

اگر یکی از اقوام مانند پدر، برادر و یا ... مبتلا به سرطان پروستات باشد، ممکن است خطر ابتلا افزایش یابد. همچنین، اگر سابقه خانوادگی زن هایی که خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهند ([BRCA1](#) یا [BRCA2](#)) یا سابقه خانوادگی تعداد بالای افراد مبتلا به سرطان پستان در خانواده ای وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به سرطان پروستات بیشتر می گردد.

• چاقی:

افرادی که چاق هستند ممکن است در مقایسه با افرادی که دارای وزن سالم هستند، بیشتر در معرض خطر سرطان پروستات باشند. در افراد چاق، احتمال سرطان تهاجمی تر است و پس از درمان اولیه احتمالاً دوباره بازگشت می کند.

عوارض

عوارض سرطان پروستات و درمان های آن عبارتند از:

• متاستاز:

سرطان پروستات می تواند به اندام های اطراف مانند مثانه گسترش یابد یا از طریق جریان خون یا سیستم لنفاوی به استخوان ها یا سایر

اندام‌ها منتقل گردد. سرطان پروستات که به استخوان‌ها سرایت می‌کند می‌تواند باعث درد و شکستگی استخوان گردد. هنگامی که سرطان پروستات به مناطق دیگر بدن گسترش یابد، ممکن است هنوز به درمان پاسخ دهد و قابل کنترل باشد.

▪ بی‌اختیاری:

هم سرطان پروستات و هم مراحل درمان آن می‌تواند باعث بی‌اختیاری ادرار شود. درمان بی‌اختیاری، به شدت سرطان و احتمال بهبود آن با گذشت زمان بستگی دارد. گزینه‌های درمانی ممکن است شامل داروها و جراحی و ... باشد.

▪ اختلال در نعوظ:

اختلال نعوظ می‌تواند ناشی از سرطان پروستات یا مراحل درمان آن از جمله جراحی، پرتودرمانی یا هورمون‌درمانی و استفاده از داروها باشد.

جلوگیری

در موارد زیر می‌توانید خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهید:

- یک رژیم غذایی سالم و پر از میوه و سبزیجات انتخاب کنید. از انواع میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل استفاده کنید. میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی بسیاری هستند که می‌توانند به سلامتی شما کمک کنند.

این‌که آیا می‌توانید از طریق رژیم غذایی از سرطان پروستات جلوگیری کنید، هنوز به طور قطعی اثبات نشده است. اما داشتن یک رژیم غذایی سالم با انواع میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند سلامت کلی شما را بهبود بخشد.

- غذاهای سالم را به جای مکمل‌ها انتخاب کنید. هیچ مطالعه‌ای نشان نداده است که مکمل‌ها در کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات نقش دارند. در عوض، غذاهایی را انتخاب کنید که سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند تا بتوانید سطح سالم ویتامین‌ها را در بدن خود حفظ کنید.
- بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. ورزش سلامت کلی شما را بهبود

می بخشد، به شما را در حفظ وزن کمک می کند و روحیه شما را بهبود می بخشد. سعی کنید بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. اگر تازه شروع به ورزش می کنید، آهسته شروع کنید و روزانه بیشتر به زمان ورزش ادامه دهید.

▪ وزن سالم داشته باشید. با انتخاب رژیم غذایی سالم و ورزش بیشتر روزهای هفته برای حفظ آن تلاش کنید. در صورت نیاز به کاهش وزن، ورزش بیشتری انجام دهید و تعداد کالری های روزانه خود را کاهش دهید. در تهیه برنامه ای برای کاهش وزن سالم از پزشک خود کمک بخواهید.

▪ در مورد افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات با پزشک خود صحبت کنید. اگر خطر ابتلا به سرطان پروستات بسیار زیاد است، شما و پزشک ممکن است داروها یا سایر روش های درمانی را برای کاهش خطر در نظر بگیرید. برخی مطالعات نشان می دهد که مصرف مهارکننده های [5-آلفا ردوکتاز](#)، از جمله [فیناستراید](#) (Propecia ، Proscar) و [دوتاستراید](#) (Avodart)، ممکن است خطر کلی ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. این داروها برای کنترل بزرگ شدن غده پروستات و ریزش مو استفاده می شوند.

تهیه و ترجمه توسط : خانم زویا نجفی ([آزمایشگاه ژنتیک پزشکی ژنوم اصفهان - مرکز تحقیقات سلولی مولکولی و ژنتیک ژنوم](#))