

سرطان پروستات خطری که سلامت مردان را تهدید می کند

کرده و تقریباً ۲،۵ تا ۳ برابر شده است. ریسک ابتلا به سرطان پروستات، با بالا رفتن سن افزایش می یابد، به طوری که حدود ۶۰ درصد از تشخیص های ابتلا به این سرطان، در سنین بالای ۶۵ سال دیده می شود. این در حالی است که حفظ سلامت بدن و رعایت اصول مربوط به آن بخصوص انجام دادن آزمایشات دوره ای و راه های پیشگیری از آن باعث کمتر شدن ریسک بروز ابتلا به سرطان پروستات می شود.

پروستات در مراحل اولیه و شکل گیری خود هیچ علامت و نشانه ای ندارد می گوید: «علائم این بیماری شبیه بزرگ شدن خوش خیم پروستات است و علائم آن شامل کاهش جریان ادرار، طول کشیدن زمان ادرار، سوزش ادرار، خونریزی های ادراری و بند آمدن ادرار است. خاستگاه سرطان پروستات بیشتر در اطراف و محیط پروستات است، از این رو همیشه علائمی مانند بزرگی خوش خیم پروستات ندارد و زمانی بیمار متوجه می شود که در مان آن به سختی امکان پذیر است. بیمارانی که به سرطان پروستات پیشرفته یا بدخیم مبتلا هستند، به دلیل سرایت و گسترش سرطان از پروستات به سایر نواحی بدن مانند استخوان ها یا غدد لنفاوی، علائم دیگری مانند تورم پاها یا ناحیه لگن، بی حسی یا درد در لگن یا پاها، استخوان دردی که ادامه دار بوده یا منجر به شکستگی یا ترک خوردن استخوان شود نیز دارند.»

درمان

او با بیان این مطلب که شیوع این سرطان رو به افزایش است، از این رو مردان نیاز به غربالگری و چکاپ های منظم و مستمر خصوصاً در سنین بالا دارند، می افزاید: «بیشتر این مرگ و میرها در میان افراد مسن اتفاق می افتد. این سرطان در مان پذیر و قابل کنترل است و تشخیص این بیماری بعد از انجام آزمایش (PSA) با نمونه برداری از پروستات، انجام می شود. درمان این بیماری وابسته به سن و شرایط عمومی بیمار و میزان گسترش سرطان در زمان تشخیص است. در صورتی که این سرطان گسترش نیافته باشد و سن بیمار زیر ۷۰ سال و شرایط عمومی خوب باشد، عمل جراحی انجام می گیرد، پر تودرمانی به عنوان یکی از گزینه های اصلی برای معالجه سرطان پروستات شناخته شده است. پر تو درمانی به وسیله تاباندن اشعه هایی با پر تو بالا به ناحیه در گیر شده انجام می گیرد. در این روش از اشعه هایی مثل آلفا، بتا، گاما و ایکس که دارای پر توهایی بسیار بالا هستند استفاده می شود. این پر توها توانایی نابود کردن سلول های سرطانی را دارند. در صورتی که این پر توها نتوانند سلول های سرطانی را از بین ببرند، لااقل می توانند مانع از انتشار آن ها شوند. لازم به ذکر است که پر تودرمانی سلول های سالم را نیز تخریب می کند، اما پس از اتمام دوره در مان سلول های تخریب شده توانایی ترمیم خود را دارند.



مرحله سوم: سطح (PSA) زیاد است و تومور در حال رشد است و سرطان در درجه بالایی قرار دارد که نشان می دهد سرطان در حال پیشرفت است. مرحله چهارم: سرطان خارج از غده پروستات را در گیر کرده است.

انواع سرطان پروستات

انواع سرطان پروستات را می توان به صورت زیر دسته بندی کرد: سرطان پروستات خوش خیم: سرطان غده پروستات خوش خیم در واقع یک اصطلاح است و دلیل نام گذاری متورم شدن غده پروستات در اثر افزایش سن است. سرطان پروستات بدخیم: خود به دو نوع تقسیم می شود؛ در نوع اول سلول های سرطانی هنوز محدود به غده پروستات هستند و در نوع دوم از غده پروستات خارج شده و به بافت های همسایه مانند کبد و ریه سرایت کرده اند.

علائم

این آنکولوژیست با بیان این مطلب که متأسفانه سرطان

سرطان پروستات شایع ترین سرطان بدخیم در مردان است و بعد از سرطان ریه دومین علت مرگ ناشی از انواع سرطان در مردان تشخیص داده شده است. بررسی سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد شیوع این سرطان در جهان به شکل قابل توجهی بالاست، به صورتی که از هر هفت مرد، یک نفر در طول زندگی اش به سرطان پروستات مبتلا می شود. طی ۲۰ سال گذشته میزان شیوع این سرطان در کشور افزایش پیدا

گفت و گو



دکتر علیرضا محمدی، آنکولوژیست در مورد سرطان پروستات و علل آن به «آتی‌نو» می گوید: «سرطان پروستات در اکثر موارد در سنین بالا دیده می شود. جهش های ژنتیکی موجب می شوند که سلول های داخل پروستات به شکلی غیر قابل کنترل و غیر عادی رشد کنند و تومور سرطانی تشکیل دهند. سرطان پروستات معمولاً خوش خیم بوده و رشد کند ی دارد، اما اگر به موقع تشخیص داده نشود و درمان آن به تأخیر بیفتد می تواند بدخیم شود. این در حالی است که بخش زیادی از مردان به فکر سلامتی خود نیستند و به همین دلیل خیلی دیر متوجه سرطان پروستات خود می شوند. اگر بیمار به نوع تهاجمی این بیماری مبتلا باشد، این سلول ها ممکن است دچار متاستاز (انتشار یک عامل بیماری زا از یک محل اولیه به یک محل دیگر یا ثانویه در بدن میزبان) شوند و به سرعت به دیگر اندام های بدن سرایت کنند. زمانی که سرطان پروستات در استخوان ها و غدد لنفاوی لگنی منتشر شود، متأسفانه کار زیادی برای بیمار نمی توان انجام داد و بیمار بایستی تحت عمل جراحی و یا درمان هورمونی قرار بگیرد.»

او در مورد علل این سرطان می افزاید: «مانند تمام انواع دیگر سرطان، علت اصلی و ریشه ای ابتلا به آن مشخص نیست. در بسیاری موارد عواملی مانند ژنتیک و عوامل محیطی که فرد تحت تأثیر آن ها قرار دارد، از جمله قرار داشتن در معرض برخی مواد شیمیایی یا اشعه های مختلف می تواند باعث بروز پروستات شود.»

سن بالا: خطر ابتلا به سرطان پروستات با بالا رفتن سن افزایش می یابد. ابتلا به سرطان پروستات در مردان ۵۰ سال به بالا شایع تر است.

نژاد: به دلایلی که هنوز به طور کامل مشخص نشده، افراد سیاه پوست نسبت به سایر نژادها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پروستات هستند.

هورمون: تستوسترون مهم ترین عامل در تکثیر سلول های پروستات است، زیرا بدون هورمون تستوسترون بیماری سرطان اصلاً ایجاد نمی شود. چاقی، مصرف سیگار و

راهکارهای طب سنتی برای درمان پروستات



کردن ریشه های آن تبدیل به نوعی ادویه می شود. زرد رنگ بودن این ماده سبب تند تر بودن مزه آن می شود.

ویتامین ای: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ای، سبب کاهش احتمال بزرگ شدن پروستات می شود و از غدد پروستات در برابر سرطان محافظت می کند. مارگارین، روغن های گیاهی، گردو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی این ویتامین هستند.

گیاه گزنه: گاه مشاهده شده که گزنه مانند فینا ستراید (معمولاً برای درمان بزرگی پروستات تجویز می شود) عمل می کند و در کاهش رشد پروستات مؤثر است.

روی: بررسی ها نشان داده که کمبود روی به طور بالقوه احتمال ابتلا به بیماری بزرگی پروستات و سرطان پروستات را افزایش می دهد. مصرف مکمل های حاوی روی یا افزایش مصرف روی در رژیم غذایی ممکن است به کاهش علائم مشکلات ادراری مرتبط با بزرگ شدن پروستات کمک کند.

برای در مان پروستات طب سنتی توصیه می کند تا مواد غذایی و گیاهان دارویی زیر مصرف شود:

- چای سبز: خاصیت دارویی چای سبز به علت وجود آنتی اکسیدان کاتچین است که انواع خاصی از ویروس ها و باکتری ها را از بین می برد. این آنتی اکسیدان باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی شده و با برخی از انواع سرطان از قبیل سرطان پروستات مبارزه می کند. بر اساس مطالعات مختلفی که در این زمینه انجام شده، مردانی که در روز سه فنجان چای سبز می نوشند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات قرار دارند. محققان همچنین به این نتیجه رسیدند که ترکیب چای سبز مانع از فعالیت آنزیم هایی می شود که در ابتلای فرد به سرطان پروستات نقش اساسی دارند.

- تخمه کدو: تخمه کدو خواص فوق العاده ای برای سلامت پروستات دارد، بخصوص برای مردانی که مبتلا به سرطان پروستات خوش خیم هستند. روغن تخمه کدو نیز سرشار از کاروتنوئید و امگا۳ است. به گفته محققان مردانی که از کاروتنوئید بالایی در رژیم غذایی خود برخوردارند، کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات قرار دارند.

- تخم کتان: روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می آورند. از آنجایی که بدن انسان خود قادر به ساخت امگا۳ نیست، باید این ماده را از مواد غذایی دریافت کند. دانه کتان حاوی مواد غنی از امگا۳ بوده که پودر این دانه را می توان به غلات صبحانه و ماست اضافه کرد.

- زردچوبه: زردچوبه نوعی گیاه است که با آسیب

نکته



تغذیه مناسب برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات

رعایت کردن برخی نکات باعث می شود که ریسک بروز سرطان پروستات کاهش پیدا کند. یکی از علت های اصلی پیدایش این سرطان تغذیه است. نتایج پژوهش ها حاکی از این است که بزرگی پروستات خوش خیم را می توان با رژیم غذایی و غذاهای مفید برای پروستات کنترل کرد. مواد غذایی مفید برای پروستات عبارت اند از:

- ماهی قزل آلا: به خاطر داشتن اسید چرب از التهاب جلوگیری می کند.
- گوجه فرنگی: یک آنتی اکسیدان طبیعی سرشار از لیکوپن است که برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات و کنترل روند پیشروی بیماری مفید است. هندوانه و سایر خوراکی های قرمز هم دارای آنتی اکسیدان قدرتمندی به نام لیکوپن هستند. این ترکیب شیمیایی به مدت طولانی در بدن ذخیره نمی شود پس باید یک ماده غذایی لیکوپن دار به طور منظم مصرف شود تا کمبود آن در بدن جبران شود. جذب لیکوپن از گوجه فرنگی پخته شده راحت تر است. همچنین لیکوپن با رسیدن گوجه در آن انباشته می شود. پس گوجه فرنگی هر قدر قرمز تر باشد، بهتر است. مغزها و آجیل ها: میزان روی بالایی دارند که روی مورد نیاز پروستات را تأمین می کنند.
- توت ها: زغال اخته، تمشک، شاتوت، توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان هستند که رادیکال های آزاد را از بین می برند.
- مرکبات: حاوی ویتامین (C) هستند که سلامت پروستات را حفظ می کنند.
- سیر و پیاز
- دانه کنجد: به خاطر داشتن روی جزء غذاهای مفید برای پروستات به شمار می آید.
- فلفل دلمه ای: به خاطر داشتن ویتامین (C) اهمیت زیادی در حفظ سلامت پروستات دارد.
- آووکادو: حاوی ماده بتا سیستوزترول است که علائم بزرگی پروستات را کاهش می دهد. به همین دلیل در صدر محبوب ترین مواد غذایی مفید برای پروستات قرار می گیرد.

- ویتامین دی: این ویتامین می تواند از شما در برابر سرطان پروستات و سایر انواع بیماری ها محافظت کند. مصرف غذاهای حاوی ویتامین (D) از قبیل روغن جگر ماهی کاد، ماهی سالمون و یک نوع قارچ خشک شده می تواند بسیار کارآمد باشد. باید به این توجه کرد که نور آفتاب یک منبع عالی برای ساخت ویتامین دی است. روزانه حدود ۱۰ دقیقه بدون ضد آفتاب در مقابل نور آفتاب قرار بگیرید.

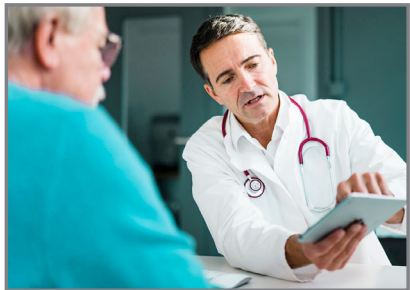
- سبزیجات: خانواده کلم شامل کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، اسفناج و کلم پیچ است که می توانند روند پیشرفت سرطان پروستات را کند کنند و ریسک بروز نوع بدخیم آن را کاهش دهند.
- قهوه: نتایج بررسی محققان در مورد تأثیرات قهوه بر خطر ابتلا به سرطان نشان می دهد که قهوه و قابلیت آنتی اکسیدانی آن می تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات و برخی دیگر از انواع بیماری ها را کاهش دهد.

- سویا: به یک گروه خاص از گیاهان تعلق دارد و برخی از مواد شیمیایی موجود در آن در سایر گیاهان از قبیل نخود و لوبیا و عدس یافت می شود. همچنین منبع غنی دیگری که می توان نام برد محصولاتی از قبیل شیر سویا، ماست، توفو، نان سویا، میسو و... هستند.

- انصار: این میوه هم مانند دیگر میوه ها و صیفی جات قرمز رنگ، منبع غنی از انواع آنتی اکسیدان است. آنتی اکسیدان ها ممکن است به جلوگیری از بیماری های مزمن مرتبط با استرس اکسیداتیو کمک کنند. تحقیقات مؤسسه ملی سرطان آمریکا نشان داده که مصرف منظم آب انار می تواند به حفظ سلامت پروستات کمک زیادی کند.



راه های پیشگیری از سرطان پروستات



تناسب اندام باعث کم شدن التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با بیماری ها شده و تأثیرات منفی حاصل از نداشتن فعالیت جسمانی را از بین می برد.

- چکاپ و آزمایش منظم: انجام چکاپ و معاینات منظم به منظور تشخیص به موقع سرطان پروستات یکی از بهترین روش های پیشگیری است.

- رعایت بهداشت عمومی مهم ترین راه برای جلوگیری از ابتلا به التهاب پروستات است.
- پرهیز از نشستن طولانی مدت: نشستن زیاد باعث ایجاد فشار بر روی پروستات و به دنبال آن به وجود آمدن التهاب می شود. بدین ترتیب توصیه می شود که حتماً پس از چند ساعت نشستن، بر خیزید و کمی پیاده روی کنید.
- انجام حرکات کششی: این حرکات باعث کاهش علائم در مردانی می شود که به التهاب پروستات مبتلا هستند. از طرفی ورزش کردن با کاهش استرس که یکی از علل اصلی انواع بیماری های پروستات است، ارتباط مستقیم دارد.