

راهنمای بیمار بزرگی پروستات

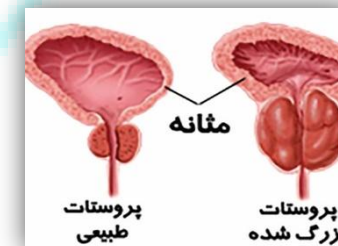
❖ شرح بیماری

غده پروستات، غده‌ای به اندازه یک گردوی کوچک در بدن مردان است که بین مثانه و پیشابراه قرار دارد. مجرای ادرار پس از شروع از گردن مثانه از وسط پروستات عبور می‌کند بنابراین هرگونه مشکل در پروستات ممکن است جریان ادرار را تحت تاثیر قرار دهد. کار اصلی پروستات در مردان کمک به خروج مایع منی است.

تحت تاثیر بعضی عوامل، این غده شروع به بزرگ شدن می‌کند تا جایی که حتی می‌تواند به پیشابراه فشار بیاورد و موجب تنگ شدن مجرای پیشابراه شود در نتیجه ماهیچه‌های مثانه نیروی بیشتری برای خارج کردن ادرار از داخل پیشابراه تنگ صرف می‌کنند که این کار موجب کلفت تر شدن ماهیچه‌های مثانه می‌شود. تغییر درد یوآره مثانه سبب مشکلات ادراری از جمله تکرر ادرار می‌شود. بزرگ شدن خوش خیم است؛ یعنی سرطانی نیست و در ضمن باعث ایجاد سرطان نیز نمی‌شود. ۳۰ درصد

مردان بین ۵۰-۴۰ سال و ۵۰ درصد مردان بین ۶۰-۵۰ سال و ۷۰ درصد مردان بین ۷۰-۶۰ سال مبتلا به

بزرگی پروستات



❖ علائم

علائم و نشانه‌های بزرگی پروستات بر اساس شدت انسداد به سه نوع خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند.

✓ نوع خفیف: سوزش مختصر ادراری، کاهش مختصر فشار سرعت ادراری دیده می‌شود ولی تخلیه مثانه خوب انجام می‌شود و فرد علی‌رغم علائم از تخلیه ادراری شکایت ندارد.

✓ نوع متوسط: دوشاخه شدن ادرار، تأخیر در شروع ادرار، قطع و وصل شدن ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار، شب بیدار شدن‌های مکرر و زور زدن هنگام تخلیه ادرار، چکیدن ادرار بعد از اتمام دفع، درد در ناحیه کمر، لگن یا کشاله ران، احساس و باقیماندن زیاد ادرار در مثانه.

✓ نوع شدید: ادرار بسیار باریک و تخلیه ادراری کاملاً مشکل و اذیت کننده شده و فرد ممکن است دچار احتباس ادراری شود که در این صورت باید برای بیمار سوند ادراری گذاشته شود.

❖ علل شایع

از عللی که باعث ایجاد این بیماری می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

✓ با افزایش سن، پروستات به هورمون‌های مردانه حساس تر شده و بزرگ می‌شود.

✓ تغییرات هورمونی

✓ ژنتیک: گفته می‌شود که افرادی که زیر ۶۰ سال دچار نوع پیشرفته بزرگی خوش خیم پروستات می‌شوند، احتمالاً به نوع ارثی این بیماری دچار می‌باشند.

❖ عوامل خطر

از عوامل خطری که می‌توانند در بروز بزرگی پروستات دخیل باشند به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

✓ سابقه کشیدن سیگار

✓ مصرف الکل زیاد

✓ فشار خون بالا

✓ بیماری قلبی

✓ دیابت

✓ نوع تغذیه

❖ عوارض احتمالی

✓ به دنبال بزرگی پروستات ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

✓ مثانه ضعیف و ممکن است متسع و به سایر اعضای بدن

فشار وارد کند.

✓ آسیب کلیه به دلیل پس زدن ادرار از

مثانه به کلیه

❖ پیشگیری

اقدامات زیر جهت پیشگیری از بزرگی پروستات

انجام می‌شود:



راهنمای بیمار بزرگی پروستات



- ✓ جهت پیگیری درمان پس از ایجاد بیماری بطور منظم
- ✓ در صورت بدتر شدن علائم بیماری با وجود درمان دارویی

- ✓ سونوگرافی
- ✓ نمونه برداری از پروستات
- ✓ سیستموسکوپی: برای این آزمون پزشک با استفاده از یک لوله باریک و انعطاف پذیر از طریق مجاری ادرارمثانه و پروستات را نگاه می کند.

❖ درمان

جهت درمان بزرگی پروستات پزشک اقدامات درمانی زیر انجام می دهد:

- ✓ درمان بزرگی پروستات بسته به شدت علائم است. نوع خفیف و متوسط اغلب درمان دارویی و درنوع شدید درمان جراحی برای برداشتن بافت اضافی پروستات و کاهش فشار بر پیشابراه، پیشنهاد می شود.
- ✓ درمان های جدید شامل جراحی لیزری، گشاد کردن پروستات توسط بالون ازراه پیشابراه ، منجمد کردن بافت پروستات و درمان گرمایی بامیکروویو(حرارت دادن بافت پروستات با میکروویو)

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نماید؟

- ✓ همه مردانی که بیشتر از ۴۰ سال سن دارند باید سالی یک بار در صورت ظاهر شدن یا نشدن علائح به پزشک مراجعه کنند تا معاینات لازم بر روی آنها صورت بگیرد.
- ✓ افراد پرخطر ابتلا شامل مردانی هستند که پدر یا برادر آنها دچار بیماری پروستات شده اند و چکاپ منظم آنها را از سلامتشان مطمئن می سازد.

- ✓ به طور دائم کلم بروکلی یا سویا، هویج، چغندر، سلغم، کنگر فرنگی و انواع کلم مصرف کنید.
- ✓ مصرف کافی انواع ویتامین ها به ویژه ویتامین E و C نیز توصیه می شود. آجیل، تخمه آفتابگردان، بادام و جوانه گندم غنی از ویتامین E است.
- ✓ همچنین دریافت میزان کافی مواد معدنی به ویژه روی و سلنیوم نیز در سلامت پروستات مفید است. تخم کدو ، ماهی و غذاهای دریایی ، گوشت و روغن دانه های روغنی سرشار از این مواد معدنی است.
- ✓ از تماس با تشعشع خودداری کنید.
- ✓ از بی بند و باری جنسی خودداری شود.
- ✓ سیگار و مصرف الکل را ترک کنید.
- ✓ ورزش و فعالیت های فیزیکی منظم داشته باشید.
- ✓ بطور منظم آزمایشات دوره ای سلامت را انجام دهید.

❖ تشخیص

- جهت تشخیص بزرگی پروستات پزشک اقدامات تشخیصی زیر را انجام می دهد:
- ✓ معاینه مقعدی توسط پزشک: پزشک دستکش می پوشد و برای لغزنده شدن به آن ژل می زند سپس انگشت خود را داخل مقعد می کند تا پروستات شما را لمس کند . این آزمون به پزشک این امکان را می دهد تا اندازه و موقعیت پروستات را تخمین بزند.
- ✓ آزمایش خوری آنتی ژن مخصوص پروستات (PSA)