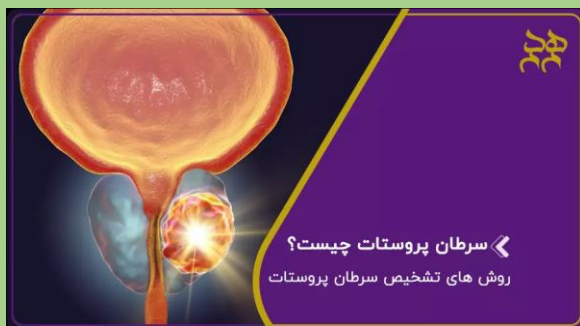




آموزش به بیمار

سرطان پروستات



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

- ✓ مواد غذایی با پروتئین، کالری و ویتامین بالا را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به این ترتیب از کاهش انرژی و وزن خود پیشگیری کنید.
- ✓ برای حفظ انرژی و قدرت خود سعی کنید از کاهش وزن پیشگیری کنید.
- ✓ وعده های غذایی اصلی خود را زودتر بخورید.

♦ مراقبت

- ✓ تا جایی که میتوانید در مورد بیماری خود از منابع موثق اطلاعات کسب کنید تا با شناخت کاملتری نسبت به ماهیت بیماری خود قادر به مقابله با آن باشید.
- ✓ با شخصی که دوست دارید صحبت کنید. با صحبت کردن در مورد احساسات خود با دوستان، افراد خانواده، گروه های حمایتی یا افرادی که این بیماری را با موفقیت پشت سر گذاشته اند احساس بهتری پیدا خواهید کرد.
- ✓ برای انجام کارهای خود از دوستان و آشنایان کمک بگیرید.
- ✓ اهداف قابل دسترس و واقع بینانه برای خود تعیین کنید و به فعالیت جنسی خود ادامه دهید.
- ✓ برای خود وقت بگذارید، به خود اهمیت بدهید، خوب غذا بخورید، آرامش خود را حفظ کرده و به اندازه کافی استراحت کنید.

♦ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده علائم سرطان پروستات به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده

✓ پرتو درمانی داخلی و خارجی: در این روش سلولهای سرطانی با استفاده از امواج رادیویی هدف گرفته شده و از بین میروند. در پرتو درمانی خارجی این امواج از خارج بدن بیمار تابانده میشوند ولی در پرتو درمانی داخلی وسیله ای که امواج رادیویی را از خود منتشر میکند درون پروستات شما کار گذاشته میشود. در این روش امواج رادیویی ضعیف در طی مدت زمان طولانی به ناحیه مورد نظر تابیده میشود.

✓ هورمون درمانی: در این روش درمانی با داروهای خاص، تولید هورمون تستوسترون در بدن متوقف میشود یا داروها مانع رسیدن هورمون تستوسترون به سلولهای سرطانی میشوند. برداشتن بیضه ها نیز یکی دیگر از روشهای متوقف کردن تولید تستوسترون میباشد. هورمون تستوسترون خود عاملی محرک برای رشد سلولهای سرطانی میباشد.

✓ شیمی درمانی: در صورتی که سرطان به دیگر بخشهای بدن گسترش پیدا کرده باشد و بیماری با هورمون درمانی نیز قابل کنترل نباشد از شیمی درمانی استفاده میشود. در این روش سلولهای سرطانی از طریق دارویی شیمیایی که به درون رگ شما تزریق میشود از بین میروند.

✓ جراحی: خارج کردن غده پروستات از طریق جراحی. روشهای مختلفی برای انجام این جراحی وجود دارد که پزشک بسته به شرایط شما از یکی از آنها استفاده خواهد کرد.

✓ انجماد: منجمد کردن بافت پروستات برای از بین بردن سلولهای سرطانی

✓ شما و پزشکتان ممکن است تصمیم بگیرید برای درمان از جراحی، پرتو درمانی، هورمون درمانی، یا درمان ترکیبی استفاده کنید

♦ رژیم غذایی و تغذیه

✓ پس از ترخیص از بیمارستان به توصیه های پزشک خود در مورد شیوه های صحیح تغذیه عمل کنید.

از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس میکنید اشتها یا چندان برای خوردن ندارید سعی کنید به جای مصرف یک یا دو وعده غذایی سنگین، تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و میزان غذا در هر وعده را کم کنید

سرطان پروستات

شرح بیماری

سرطان پروستات رشد غیرطبیعی و خارج از کنترل سلول های غده پروستات مردان است. پروستات درست زیر مثانه قرار گرفته و بخشی از مایع منی را می سازد. در مردان جوان، غده پروستات اندازه یک گردو است. با بالا رفتن سن، اندازه پروستات بزرگتر میشود.

سرطان پروستات در مردان بالای ۶۵ سال رایج است. معمولاً به آرامی رشد میکند و سال ها طول می کشد تا به اندازه ای بزرگ شود که علائمی نشان دهد. همانند دیگر سرطان ها، اگر زود تشخیص داده شود، قابل درمان است. اغلب سرطان های پروستاتی که پخش نشده اند، قابل درمان هستند. دلیل مرگ و میر در اکثر مرادان مسنی که مبتلا به سرطان پروستات می باشند، عواملی غیر از سرطان می باشد.

مراحل سرطان پروستات

✓ مرحله اول: در این مرحله سرطان پیشرفت چندانی نکرده است و تنها ناحیه بسیار کوچکی از پروستات را درگیر کرده است و سلول های سرطانی حالت تهاجمی ندارند.

✓ مرحله دوم: سرطان در این مرحله همچنان پیشرفت چندانی نکرده است اما سلول های سرطانی در این مرحله حالت تهاجمی پیدا میکنند. در این مرحله سرطان کمکم شروع به رشد کرده و امکان دارد که هر دو غده سمت غده پروستات را درگیر کند.

✓ مرحله سوم: سرطان در این مرحله به خارج از کیسه های منی و سایر بافت های مجاور گسترش پیدا میکند.

✓ مرحله چهارم: در این مرحله سرطان به دیگر اندام های داخلی مانند مثانه، گره های لنفاوی، استخوانها، ریه ها و دیگر اندام ها گسترش پیدا میکند

علائم

✓ سرطان پروستات معمولاً در مراحل اولیه، نشانه های ندارد. بیشتر مردان تا زمانی که آزمایشات پزشکی انجام ندهند، اصلاً متوجه آن نمیشوند.

✓ مشکلی که فرد را متوجه این بیماری میکند، مشکلات ادراری است. البته این دسته از مشکلات در بیماری بزرگ شدن پروستات در مردان سالمند نیز مشاهده میشود

✓ اگر موارد زیر را مشاهده کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- مشکلات ادراری، مانند: عدم توانایی ادرار کردن، سختی در شروع یا توقف جریان ادرار، تکرر ادرار به خصوص در شب، داشتن درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن.
- مشکل نعوظ آلت تناسلی، وجود خون در ادرار یا مایع منی.
- درد عمیق و مکرر در پایین کمر، شکم، ران یا لگن، درد در استخوان

علل شایع و عوامل خطر

✓ این سرطان هنگامی رخ میدهد که برخی جهش های ژنتیکی منجر به رشد و تقسیم بدون قاعده سلول های پروستات میشوند. این تقسیم سلولی غیر طبیعی در نهایت منجر به ایجاد توموری میشود که میتواند رشد کند و به بافت های اطراف یا دیگر نواحی بدن نیز گسترش یابد.

✓ متخصصان علت اصلی ابتلا به این سرطان را نمیدانند اما بر این باورند که سن، سابقه خانوادگی (ژنتیک)، نژاد (سیاه پوستان) و چاقی بر ابتلا به این سرطان موثر هستند

عوارض احتمالی

✓ گسترش سرطان: احتمال گسترش سرطان به دیگر نقاط بدن از جمله مثانه، دستگاه لنفی، استخوان و دیگر اندامها وجود دارد.

✓ بی اختیاری ادرار: هم سرطان پروستات و هم روش های درمانی آن میتوانند منجر به بی اختیاری ادرار شوند. درمان این عارضه بستگی به نوع و شدت سرطان شما دارد. انواع روش های درمانی برای کنترل این شرایط شامل جراحی، دارو درمانی و استفاده از کاتتر استفاده میشود

✓ اختلال در نعوظ: از دیگر عوارض سرطان پروستات اختلال در نعوظ است. این عارضه از طریق جراحی، رادیوتراپی و هورمون درمانی قابل درمان است.

✓ عوارض پرتودرمانی: ادرار و مدفوع دردناک

✓ عوارض هورمون درمانی: کاهش میل جنسی، افزایش وزن، اختلال در نعوظ

تشخیص

✓ بهتر است که مردان بعد از پنجاه سالگی به صورت دوره ای معاینات مربوط به پروستات را انجام دهند و افرادی که دارای سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان پروستات میباشند این معاینات را باید زودتر از ۵۰ سالگی شروع کنند. معاینات و آزمایش های تشخیصی شامل موارد زیر میباشند:

✓ معاینه فیزیکی: معاینه مقعدی با لمس پروستات به منظور بررسی بافت، اندازه و شکل غده پروستات.

✓ آزمایش خون: معمولترین راه تشخیص سرطان پروستات، آزمایش خون پی.اس.ای (PSA) میباشد. میزان بالای پی.اس.ای در خون نشان دهنده سرطان پروستات است. البته این میزان ممکن است نشان دهنده عفونت یا بزرگ شدن غده پروستات نیز باشد.

✓ تصویربرداری: در صورتی که نتیجه دیگر آزمایشها نگران کننده باشد، برای بررسی های بیشتر با استفاده از امواج صوتی از غده پروستات تصاویری تهیه میشود.

✓ نمونه برداری بافت پروستات: اگر میزان پی.اس.ای شما بالا بود، نمونه برداری از پروستات برای تشخیص علت، الزامی است. بخشی از بافت پروستات با استفاده از یک سرنگ نازک جهت آزمایش برداشته میشود.

✓ در صورتی که پزشک به انتشار سرطان در بدن شما شک کند از دیگر روش های تصویربرداری مانند اسکن استخوان، سونوگرافی، سی.تی.اسکن، ام.آر.آی یا پت اسکن برای تشخیص میزان انتشار سرطان استفاده میکند. بسته به نوع شرایط شما پزشک تشخیص خواهد داد که کدامیک از روش های تصویر برداری برای شما مناسب است.

درمان

✓ روش درمانی، به نوع سلول های سرطانی، میزان پیشرفت سرطان، سن، سلامت عمومی بدن و اثر درمان بر بدن شما بستگی دارد.

✓ نظارت و کنترل دائمی: شما باید معاینه منظم جهت اطلاع از تغییرات وضعیت سرطان داشته باشید. همچنین اگر بالای ۸۰ سال سن دارید و یا بیماری جدی مانند بیماری قلبی دارید، ممکن است به انتخاب خودتان، درمانی را در نظر نگیرید و فقط علائم بیماری را کنترل کنید