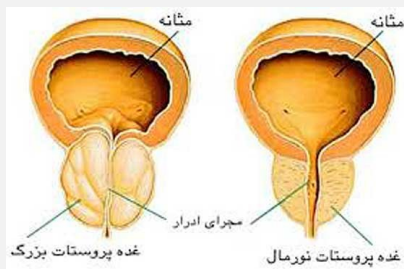


پروستات، آنچه هر مردی باید بداند

اندازه این غده، بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی، تقریباً هر ۴.۵ سال یکبار دو برابر می‌شود و مشکلات ادراری برای مردان ایجاد می‌کند. سرطان این غده شایعترین سرطان مردان است. کسب آگاهی درباره این غده و دو بیماری شایع آن، بزرگ شدن خوش خیم (BPH) و سرطان پروستات یکی از ضرورت‌های بهداشتی برای مردان است.



پروستات

پروستات، غده ای به بزرگی تقریباً یک گردو (۲۰ تا ۲۵ گرم) زیر مثانه قرار دارد و میزراه (urethra)، مجرایی که ادرار را از مثانه به بیرون منتقل می‌کند، از وسط پروستات عبور می‌کند. کار پروستات ترشح مایعاتی است که مواد لازم را برای تقویت و تغذیه اسپرم فرام می‌آورد و آن را در مقابل مواد موجود در ادرار محافظت کند (مجرای خروج اسپرم و ادرار یکی است). هفتاد درصد ترشحات مایع منی را پروستات ترشح می‌کند. این گزارش‌ها علاوه بر جنبه های خبری و سیاسی، موضوع بیماری پروستات در مردان را هم در معرض توجه قرار داده است. پروستات با افزایش سن بزرگ می‌شود و بویژه از پنجاه سالگی به بعد مردان علائم بزرگی آن را تجربه می‌کنند. اندازه این غده، بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی، تقریباً هر ۴.۵ سال یکبار دو برابر می‌شود، اما از آن به بعد سرعت بزرگ شدن پروستات کاهش پیدا می‌کند. بزرگ شدن پروستات به معنای بدخیمی نیست، اما می‌تواند به بدخیمی تبدیل شود.

بزرگ شدن خوش خیم پروستات (BPH)

مجرایی که ادرار را از مثانه به بیرون منتقل می‌کند، از وسط پروستات عبور می‌کند. بزرگ شدن پروستات باعث تنگ یا بسته شدن این مجرا می‌شود و علائم ادراری ایجاد می‌کند. هشتاد درصد مردان تا هفتاد سالگی دچار بزرگی پروستات می‌شوند. بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی بزرگی پروستات کیفیت زندگی ۴۰ درصد مردان و بین هشتاد تا نود سالگی کیفیت زندگی نود درصد مردان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

جراحی برای درمان بزرگی پروستات

عفونت ادراری مکرر

دفع خون از ادرار

بسته شدن مجرا و احتباس ادرار

سنگ مثانه

آسیب کلیوی به علت انسداد راه ادرار

با این حال ظهور علائم بزرگی پروستات پیش از ۴۵ سالگی معمول نیست. درمان بزرگی پروستات به میزان بزرگی و شدت علائم بستگی دارد. وقتی علائم خفیف هستند "انتظار هشیارانه" توصیه می‌شود. این عارضه همیشه به جراحی نیاز ندارد و درمان دارویی می‌تواند در کنترل آن کاملاً موفق باشد. تغییر سبک زندگی هم در درمان اهمیت دارد. وقتی فردی تحت درمان دارویی قرار می‌گیرد باید هر شش ماه دوباره تحت بررسی و معاینه قرار گیرد و هر سال باید اندازه‌گیری PSA (آنتی ژن اختصاصی پروستات) و معاینه پروستات از راه معقد انجام شود. با این حال احتمال دارد پس از مدتی درمان دارویی نیاز به جراحی پیش بیاید.

سرطان پروستات

سرطان پروستات معمولاً در مردان مسن رخ می‌دهد. در بسیاری موارد رشد سرطانی کند است و امید به زندگی فرد را چندان تحت تاثیر قرار نمی‌دهد و حتی ممکن است برای آن درمانی در نظر گرفته نشود. اما مواردی هم هست که بیماری سریع و تهاجمی رشد و گسترش پیدا کند. مثل تمام سرطان‌ها هر چه بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود موفقیت درمان بیشتر است، اما درمان‌های فعلی تا حد زیادی موفق هستند و حداقل می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کم کنند. درمان سرطان پروستات الزاماً جراحی نیست و با در نظر گرفتن برخی ملاحظات از جمله سن بیمار و وضعیت تومور (محدود بودن به پروستات یا توسعه آن به بافت‌های اطراف یا اعضای دورتر) ممکن است نیازی به درمان نداشته باشد، یا با جراحی و پرتو درمانی و هورمون درمانی درمان شود. تشخیص اولیه با معاینه از راه معقد و اندازه‌گیری PSA در خون و گاهی سونوگرافی است ولی تشخیص قطعی با نمونه برداری است.

PSA

آنتی ژن اختصاصی پروستات در بیماری‌های پروستات بالا می‌رود. این آزمایش باید برای تمام مردان بالای پنجاه سال که انجام آن را درخواست می‌کنند انجام شود. باید در نظر داشت که بالا بودن PSA لزوماً به معنای سرطان پروستات نیست و در بزرگی خوش خیم پروستات هم ممکن است بالا رود. گاهی بالا بودن PSA اولین نشانه سرطان پروستات است، حتی قبل از ظهور علائم بالینی. با این حال باید به تمام مردان ۵۰ تا ۶۹ ساله توضیح داد که اندازه‌گیری PSA ممکن است فواید محدودی داشته باشد و حتی شاید باعث تشخیص نابجا، نگران شدن فرد یا درمان نابجا بشود. اندازه‌گیری PSA در مردان زیر پنجاه سال، بالای ۶۹ سال و کسانی که بعثت بیماری‌های دیگر امید به زندگی بیشتر از ده تا ۱۵ سال ندارند توصیه نمی‌شود.

علائم ادراری ناشی از بیماری پروستات

باریک شدن جریان ادرار و طولانی تر شدن مدت زمان لازم برای تخلیه کامل مثانه. دیر برقرار شدن جریان ادرار، فرد مدتی باید منتظر بماند تا جریان برقرار شود. علاوه بر این ممکن است در حین ادرار کردن، جریان ادرار قطع و وصل شود یا برای برقراری ادرار نیاز به زور زدن باشد. نشت ادرار، خروج ادرار بعد از تخلیه مثانه که ممکن است لباس زیر را آلوده کند. از عوامل زمینه‌ساز سرطان پروستات می‌توان به سابقه خانوادگی، نژاد، نوع تغذیه و سیگار اشاره کرد. تکرر ادرار، فرد بیش از حد معمول نیاز به دستشویی و ادرار کردن پیدا می‌کند. معمولاً اولین علامتی است که در بیماری پروستات بروز می‌کند. نیاز به تخلیه سریع ادرار به نحوی که فرد باید به سرعت خود را به دستشویی برساند در غیر این صورت ادرار از او خارج می‌شود. تخلیه ناکامل مثانه، پس از ادرار کردن فرد احساس می‌کند که مثانه‌اش کاملاً تخلیه نشده است حتی اگر بارها به دستشویی برود. گاهی بلافاصله پس از ادرار کردن، فرد دوباره قادر است ادرار کند. ادرار شبانه، فرد مجبور می‌شود شب‌ها چند بار بیدار شود و به دستشویی برود.

هفت سوال اصلی

برای روشن شدن اینکه آیا شواهدی از بیماری پروستات وجود دارد یا نه هفت سوال اصلی وجود دارد:

۱ - هر چند وقت یک بار این احساس را دارید که مثانه‌تان کاملاً تخلیه نشده است؟

۲ - چقدر برایتان پیش می‌آید که در فاصله کمتر از دو ساعت دوباره نیاز به ادرار کردن پیدا کنید؟

بطور متوسط سرطان پروستات در ۷۰ تا ۷۴ سالگی تشخیص داده می‌شود.

- ۳ - چقدر برایتان پیش می‌آید که در یک بار دستشویی رفتن جریان ادرار شما چند بار قطع و وصل شود؟
- ۴ - چقدر برایتان پیش می‌آید که نتوانید برای ادرار کردن صبر کنید و جلوی خود را بگیرید؟
- ۵ - چقدر برایتان پیش می‌آید که جریان ادرار شما ضعیف یا باریک باشد؟
- ۶ - چقدر مجبور می‌شوید برای ادرار کردن زور بزنید؟
- ۷ - معمولا در طول شب چند بار برای ادرار کردن از خواب بیدار می‌شوید؟