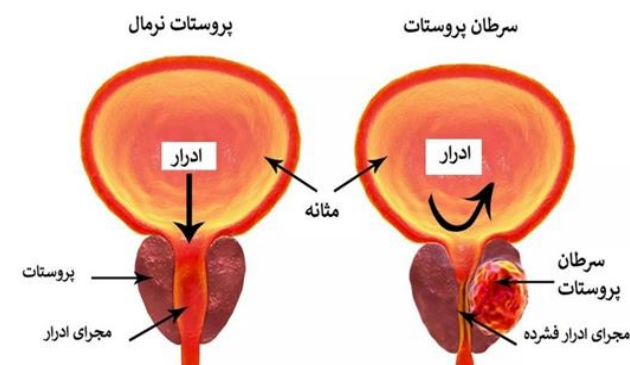


سرطان پروستات

سرطان پروستات



پروستات به صورت غده ای کوچک زیر مثانه می باشد و در جلوی راست روده قرار دارد و سطح پشتی آن از طریق معاینه راست روده قابل لمس است. (معاینه از طریق مقعد) عمل این غده ساختن مایعی است که قسمتی از مایع منی را می سازد. این غده منجر به یکسری اختلالات در مردان می شود که از جمله آنها می توان به بزرگی این غده، التهاب و سرطان آن اشاره نمود.

آمارهای منتشرشده از آژانس بین المللی تحقیقات سرطان نشان می دهد که سرطان پروستات دومین سرطان شایع مردان در جهان است این نوع سرطان مردان بالای 40 سال را بیشتر درگیر می کند

عوامل ایجاد کننده

سن - ژنتیک - رژیم غذایی - فعالیت بدنی - وزن - نژاد - سیگار

علائم و نشانه های اولیه سرطان پروستات

- دفع ادرار همراه با سوزش یا درد
- مشکل در دفع ادرار، یا مشکل در شروع و توقف ادرار
- تکرر ادرار در شب
- از دست دادن کنترل مثانه
- کاهش جریان یا سرعت جریان ادرار
- وجود خون در ادرار (هماچوری)
- وجود خون در مایع منی (هماتوسپرمی)
- اختلال در نعوظ
- با درد همراه بودن انزال

علائم سرطان پروستات پیشرفته

* تورم، بی حسی یا درد در پاها یا ناحیه لگن

* استخوان دردی که ادامه دار بوده یا منجر به شکستگی یا ترک خوردن استخوان شود.

درمان:

جراحی - منجمد کردن بافت پروستات- رادیوتراپی

- شیمی درمانی - درمان های تسکینی

خودمراقبتی بعد از عمل جراحی

* بعد از عمل تا ۲۴ ساعت در تخت استراحت کنید.

* ادرار برای چند روزی خونی خواهد بود که یک امر طبیعی می باشد.

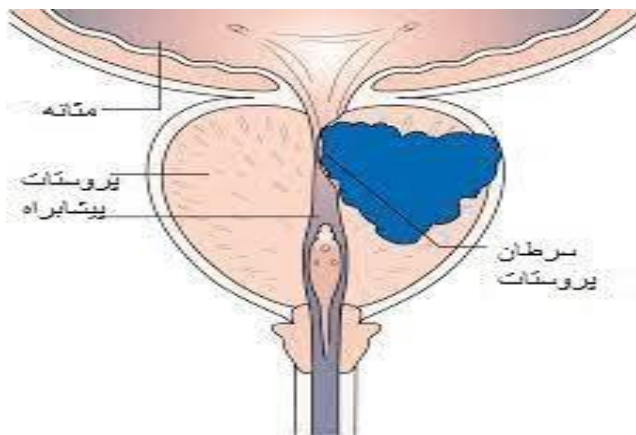
* بعد از عمل مرتباً سرفه کنید، تنفس عمیق داشته باشید و بعد از ۲۴ ساعت در تخت بچرخید. هنگام سرفه، تنفس عمیق و تمرینات تنفسی با دست یا با یک بالش کوچک محل جراحی خود را حمایت کنید.

* به محض اجازه پزشک با کمک همراه از تخت خارج شوید، زیرا با قدم زدن، کمک به خروج ادرار خواهد شد و به مرور رنگ ادرار از خونی به کم رنگ تبدیل می شود. از نشستن به مدت طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری کنید.

* معمولاً پس از چند روز پزشک دستور خارج نمودن سوند ادرار را می دهد، اما ممکن است در مواردی بیمار با سوند ادراری مرخص شود.

* با رعایت رژیم غذایی نظیر سبزیجات و میوه جات و یا تجویز ملین توسط پزشک از یبوست خودداری شود. جهت رقیق کردن ادرار مایعات کافی بنوشد (کم آبی احتمال ایجاد لخته را بیشتر کرده و موجب انسداد ادرار می شود)

* سفت کردن عضلات پرینه با فشار دادن دو طرف ناحیه باسن به همدیگر؛ تا چند لحظه این حالت حفظ شده و بعد عضلات شل شوند. این تمرین در حالت نشسته یا ایستاده ۱۰ تا ۲۰ بار در هر ساعت انجام شود (ورزش گگل)



صحیح تغذیه عمل کنید. از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. در صورتی که حس میکنید اشتهای چندانی 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 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

*** ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.**

*** آزمایش خون:** معمولترین راه تشخیص سرطان پروستات، آزمایش پی.اس.ای میباشد. میزان بالای پی اس ای خون نشا ندهنده سرطان پروستات است. البته این میزان ممکن است نشا ندهنده عفونت یا بزرگ شدن غده پروستات نیز باشد. 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 50 سالگی شروع کنند.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید

در صورت پیدایش علائم و نشانه هایی مثل انسداد راه ادرار، احساس پری در مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار، اسپاسم (گرفتگی عضلات) مثانه، نشت ادرار اطراف سوند، کاهش ادرار یا قطع ادرار در کیسه ادرار به مدت ۴ ساعت و علائم عفونت ادرار شامل تب، لرز، گیجی، بی قراری فورا به جراح خود گزارش دهید

*** تا مدتی ممکن است بی اختیاری ادرار داشته باشید که امری طبیعی می باشد، ممکن است تا مدتی بعد از مرخص شدن ادرار به صورت «قطره قطره» و بی اختیار خارج شود، در صورت به تدریج (طی مدتی تا یک سال) بهتر می شود داشتن سوند ادرار در منزل بایستی کیسه ادرار پایین تر از سطح بدن باشد، کشیده نشود و به محض اینکه دوسوم کیسه پر شد تخلیه گردد**

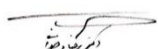
*** ۸ هفته بعد از عمل جراحی مجاز به فعالیت جنسی می باشید.**

*** از رانندگی در جاده های پر دست انداز خودداری کنید و حد مجاز رانندگی نباید بیشتر از ۲ ساعت باشد.**
*** از نوشابه های الکلی و غذاهای محرک مثل کافئین در قهوه، چای و نوشابه های حاوی کولا خودداری کنید.**
*** برای ۶ تا ۸ هفته باید از فعالیت هایی مثل فشار هنگام دفع یا بلند کردن اجسام سنگین دارند، اجتناب کنید، زیرا این کار باعث افزایش فشار وریدی شده و ممکن است باعث مشاهده خون در ادرار شود.**

*** 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**

پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات:

*** رژیم غذایی و تغذیه مناسب:** پس از ترخیص از بیمارستان به توصیه های پزشک خود در مورد شیوه های

شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: pm-06-138-A	
عنوان	سرطان پروستات
تهیه کننده	شیوا کنعانی شعار دانشجوی کارشناسی ارشد داخلی جراحی دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: 1402	بازبینی: 1406
منابع:	برونر. سودارت، کلیه و مجاری ادراری - چاپ 2022
پزشک تایید کننده: دکتر رضا وجدانی	 
ناظر کیفی: دکتر سید عباس رخشا	 