

### به نام خدا

پروستات غده کوچکی در بدن آقایان است که دقیقاً در زیر مثانه قرار دارد. سرطان غده پروستات شایع ترین نوع سرطان در مردان می باشد. مردان بالای ۴۵ سال بیشتر در معرض ابتلای به سرطان پروستات می باشند. سرطان پروستات در بعضی از آقایان به صورت پنهان پیشرفت میکند و زمانی علائم خود را نشان می دهد که بیماری وارد مرحله پیشرفته شده است. بنابراین شناخت این بیماری و نشانه های آن و انجام تست های سرطان در تشخیص به موقع بیماری اهمیت دارد.

### عوامل ایجاد کننده سرطان پروستات :

- سابقه خانوادگی به خصوص در بستگان درجه یک
- مصرف غذای پرچرب، پر پروتئین و لبنیات
- قرار گرفتن در معرض نور ماورای بنفش
- قرار گرفتن در معرض ویروسها و مواد شیمیایی صنعتی
- تاثیر هورمون ها
- چاقی و بی حرکتی

### علائم بیماری :

- جریان ادراری ضعیف
- قطره قطره دفع شدن ادرار
- تکرر ادرار
- سوزش ادرار
- اشکال در شروع کردن و خاتمه دادن ادرار
- درد پایین کمر، لگن یا بالای ران
- انسداد دو طرفه همراه با نارسایی کلیه
- وجود خون در ادرار
- درد به هنگام انزال

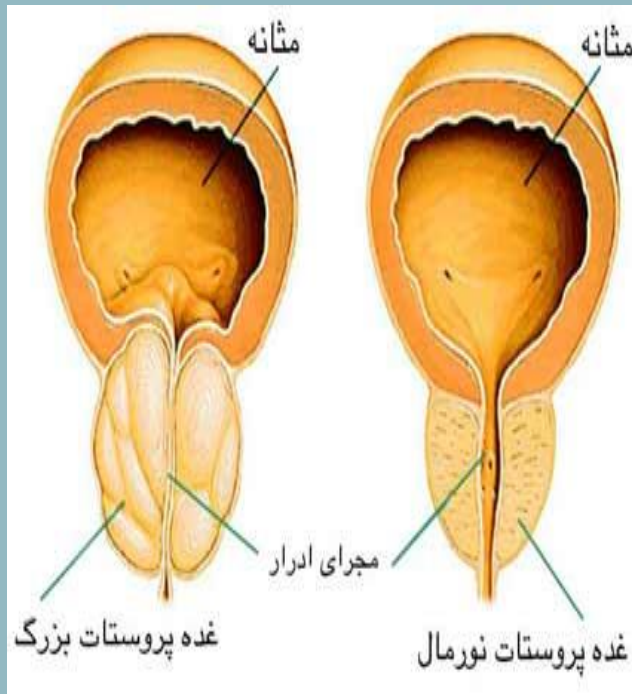
درمان :

- جراحی و برداشتن پروستات
- پرتو درمانی
- دارو و هورمون تراپی
- شیمی درمانی

### بررسی و روشهای تشخیص :

برای تشخیص زودرس بهتر است تمام مردان بالای ۴۵ سال از نظر مشکل پروستات معاینه دوره ای شوند.

آزمایش PSA برای بررسی پاسخ بیمار به درمان و شناسایی و عود زودرس انجام می شود.





دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران

بیمارستان شهید بهشتی بندرانزلی

## سرطان پروستات و تغذیه صحیح



تهیه کننده: آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف: سلامت مردان

بهار ۹۹

بازنگری پاییز ۱۳۹۹

## مواردی که باید به آن توجه کرد:

مایعات بیشتر مصرف شود

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشند

استراحت کافی

یوگا

از آنجایی که مصرف برخی از گیاهان دارویی مضر بوده و ممکن است با داروهای مصرفی تداخل داشته باشند قبل از استفاده باید پزشک معالج خود مشورت کنید.

مصرف میوه و سبزیجات تازه

مصرف سیر، پیاز، پیازچه، تره فرنگی، انار توصیه می شود.

گوجه فرنگی خاصیتی دارد که به عنوان ضدسرطان پروستات محسوب می شود.

گل کلم، کلم بروکلی، کلم بروکسل بسیار مفید است توصیه می شود به صورت بخارپز میل کنید و یا اینکه با اندکی روغن زیتون بپزید، توجه داشته باشید که کلم نباید به مدت زیاد جوشانده شود.

منبع: ترجمه نصیریانی، خدیجه، خواجه امینیان، محمدرضا، حبیبی،

علیرضا، ایمانی، معصومه- هندبوک آموزش به بیمار کانابیو- نشر تهران

جامعه نگر، ۱۳۹۱

آموزش به مددخواه:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....