



# كل ما تريد معرفته حول سرطان البروستات!



**ANNUH**

مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital



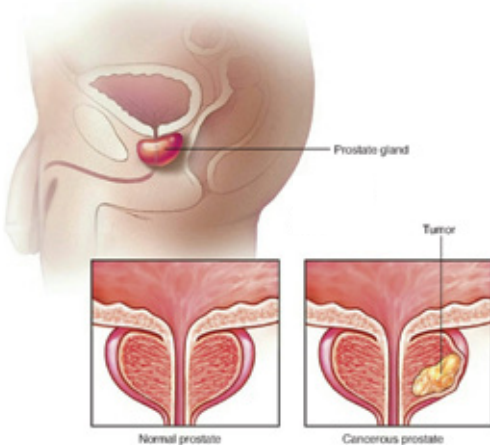
## ما هي غدة البروستات؟

**غدة البروستات** هي جزء من الجهاز التناسلي الذكري. الوظيفة الرئيسية للبروستات هي تكوين السائل من أجل المنى. وهي بحجم حبة الجوز تقريبا وتزن أونصة أو قريبا من ذلك. وتقع أسفل المثانة وأمام المستقيم. وهي تلتف حول أنبوب يسمى قريب الإحليل. ينقل الإحليل البول من المثانة الى الخارج من خلال القضيب.

## ما هو سرطان البروستات؟

**سرطان البروستات** هو شكل من أشكال السرطان الذي يتطور في البروستاتة، وهي غدة في الجهاز التناسلي الذكري، معظم سرطانات البروستات غالبا ما تكون بطيئة النمو، غير إن هناك بعض الحالات التي تتميز بكونها أكثر شراسة وخطورة.

يمكن للخلايا السرطانية التي تنتشر من البروستات إلى أجزاء أخرى من الجسم، خصوصا العظام والعقد الليمفاوية، ويمكن أن يسبب سرطان البروستاتة الألم، صعوبة في التبول، مشاكل أثناء الاتصال الجنسي أو ضعف الانتصاب، يمكن للأعراض الأخرى أن تتطور خلال المراحل المتقدمة للمرض.



## مراحل سرطان البروستات؟

- **المرحلة الأولى:** يكون فيها السرطان موجوداً فقط في البروستات.
- **المرحلة الثانية:** يبدأ السرطان بالانتشار إلى جميع أنحاء البروستات، لكنه لم يصل إلى باقي أنحاء الجسم.
- **المرحلة الثالثة:** يبدأ السرطان بالانتشار حول الحويصلات المنوية، وتكون نسبة الشفاء في هذه المرحلة حوالي 50%.
- **المرحلة الرابعة:** ينتشر السرطان في جميع أنحاء الجسم ومنها: المثانة، والمستقيم، والعظام وغيرها، وتكون نسبة الشفاء فيها ضئيلة.

## ما هي أسباب سرطان البروستات؟

1. **السن:** الأشخاص الذين تجاوز أعمارهم سن الخمسين عاماً يرتفع مستوى خطر الإصابة عندهم بسرطان البروستات.
2. **عوامل وراثية:** حيث إن كان أحد أفراد العائلة مصاباً بالسرطان مثل: الأب، أو الأخ، فهذا من شأنه أن يزيد احتمالية الإصابة به.
3. **خلل في الهرمونات:** يعتبر التوستسترون العامل الذي يلعب دوراً كبيراً في تكاثر خلايا البروستات، إذ بدونه لا يمكن للسرطان أن ينشأ وينتشر.
4. **اتباع نظام غذائي يحتوي على الدهون:** إن اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون، وخالٍ من الخضروات والفواكه من شأنه أن يزيد نسبة الإصابة بسرطان البروستات.
5. **التدخين:** توضح الدراسات أن احتمالية الإصابة بسرطان البروستات تتضاعف عند من يدخنون بشراهة.

**6. الوزن:** ترتبط السمنة (أو زيادة الوزن الكبيرة) بالاحتمالات المرتفعة للوفاة نتيجة سرطان البروستات. إحدى طرق تجنب الوفاة نتيجة سرطان البروستات هي خسارة الوزن لاستبعاد هذا الاحتمال.

## ما هي أعراض سرطان البروستات وعلاماته؟

في المراحل الأولى من سرطان البروستات قد لا تظهر له أي أعراض. عندما تحدث الأعراض، قد تكون أعراضاً مرتبطة بالجهاز البولي مثل أعراض تورم البروستات أو **تضخم البروستات الحميد**. يمكن أن يسبب سرطان البروستات أيضاً أعراضاً غير مرتبطة بتضخم البروستات الحميد.

### تحدث مع مقدم الرعاية الصحية والطبيب في المستشفى إذا شعرت بأي من هذه الأعراض:

- ألم خفيف في منطقة الحوض السفلى
- التبول المتكرر
- الشعور بصعوبة في التبول أو ألم أو حرقة أو ضعف تدفق البول
- وجود دم في البول
- الشعور بالألم عند القذف
- الشعور بالألم أسفل الظهر أو الوركين أو أعلى الفخذين
- فقدان الشعور بالجوع
- خسارة الوزن
- الشعور بالألم في العظام



## من يجب أن يخضع لفحص الكشف عن المرض؟

**فحص الكشف عن المرض** هو الفحوصات التي تُجرى للكشف عن مرض ما حتى لو لم تكن لديك أي أعراض. فحص الكشف عن سرطان البروستات ضروري إذا لم تكن لديك أي أعراض وكنت رجلاً:

- يتراوح عمرك بين 55 - 69 عامًا
- إذا كان لديك تاريخ أسري لسرطان البروستات

إذا كانت لديك أعراض أو كان أحد أفراد أسرتك القريبين شخص بسرطان البروستات في سن مبكرة، فعليك التحدث مع طبيبك حول الخضوع لفحص الكشف عن المرض في وقتٍ عاجل.

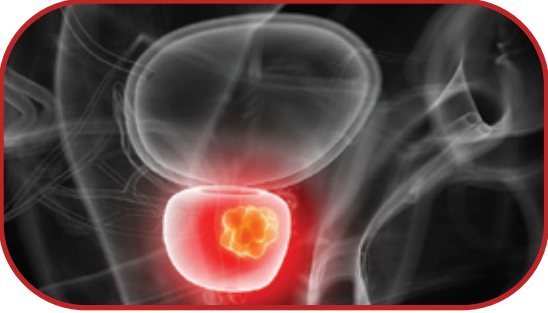
## تشخيص سرطان البروستات

يتم التشخيص بعد أخذ التاريخ المرضي وإجراء الفحص السريري اللازم. كما يتم عادة الاستعانة بعدة فحوص منها:

- الفحص بالإصبع للغدة عن طريق المستقيم بحيث تجس وتقييم الغدة ومدى التضخم بواسطة الطبيب.
- فحص البول لاكتشاف أو نفي بعض العلامات التي تشير إلى وجود أي التهاب طارئ في الجهاز البولي.
- فحص الكشف عن المستضد البروستات النوعي (PSA).
- التصوير بالموجات الفوق صوتية.
- أخذ خزعة من غدة البروستات وفحصها نسيجياً وهذا الفحص يثبت وجود السرطان ونوعه بشكل قطعي في الغدة.

وبعد التحقق من التشخيص بشأن الإصابة بسرطان البروستات يخضع المصاب لفحوص أخرى ليصنف المرض ومرحلته، **فبناءً على درجة انتشاره في الجسم يختار العلاج المناسب. وليتسنى ذلك يمكن إجراء الفحوص التالية:**

- مسح العظم.
- التصوير الطبقي المحوري للجسم.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.
- أخذ خزعة من العقد اللمفاوية المحيطة.



## علاج سرطان البروستات:

- 1. العلاج الكيميائي:** هو عبارة عن علاج بأدوية من شأنها أن تبطئ انتشار وتكاثر الخلايا، أو توقفها بشكل كامل، حيث يؤثر هذا العلاج على الخلايا التي تتكاثر بسرعة.
- 2. العلاج الهرموني:** وهو عبارة عن مجموعة من الأدوية تساعد بشكل كبير على خفض مستوى الهرمونات الذكرية، ويتم اللجوء إليه في الحالات المرضية المتقدمة، أو في الحالات المنتشرة من سرطان البروستات.
- 3. العلاج الجراحي:** الذي يكون من خلال إجراء العمليات الجراحية واستئصال الورم من البروستات، واستئصال النسيج الطبيعي المحيط به، وذلك لتقليل احتمال انتكاسة مرض السرطان.
- 4. العلاج بالأشعة:** ذلك عن طريق توجيه أشعة سينية عالية الطاقة إلى العضو المتضرر، حيث يؤدي إلى الإضرار بالخلايا السرطانية، وبالتالي القضاء عليها، كما يساهم العلاج بالأشعة من منع خلايا السرطان من الانتشار.

## نصائح للوقاية من سرطان البروستات:

لا يمكن منع الإصابة بسرطان البروستات، ولكن يمكن اتخاذ عدة تدابير للحد من خطر الإصابة بسرطان البروستات، أو الحد من تطوره إذا كان قد تكوّن فعلاً، وذلك عبر:

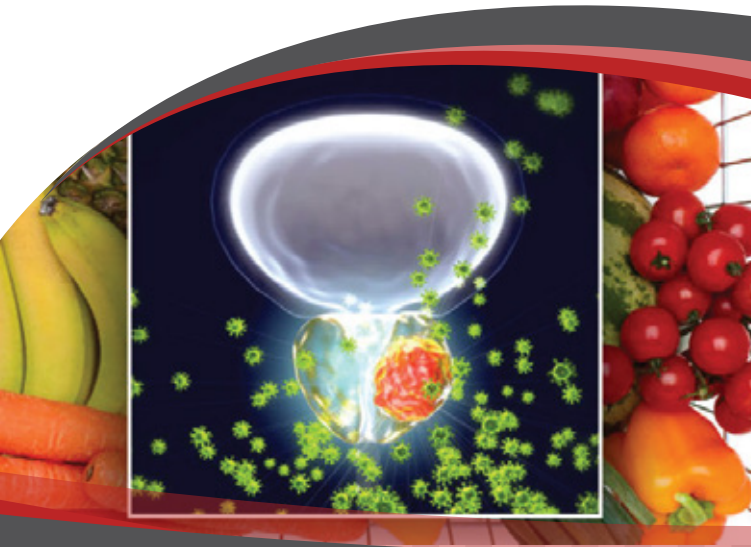
**1. الالتزام بنظام غذائي صحي** خالي من الدهون المشبعة، كما يجب التقليل من الأطعمة المحتوية على الدهون، مثل: اللحوم، ومنتجات الألبان، والزيوت، والمكسرات، علماً أنّ نسبة الإصابة بسرطان البروستات تزداد عند الأشخاص الذين يكثرون من تناول الأطعمة الدسمة.

**2. ينصح باستبدال الدهون الحيوانية بالدهون النباتية،** حيث يمكن الاستغناء عن استخدام الزبدة في طهو الأطعمة واستبدالها بزيت الزيتون.

**3. الإكثار من تناول الفواكه والخضروات،** والأغذية الغنية بالألياف، والفيتامينات، والمعادن.

**4. يفضل تناول الأسماك بمختلف أنواعها،** حيث تعد مصدراً غنياً بـ أوميغا3، وهو أحد الأحماض الدهنية التي تقلل خطر الإصابة بسرطان البروستات.

**5. يجب المحافظة على الوزن** ضمن معدلاته الطبيعية، حيث إنّ الرجال الذين يعانون من السمنة يعتبرون أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستات، وفي حال



كان الشخص يعاني من السمنة فعليه محاولة إنقاص وزنه، إمّا باتباع نظام غذائي قليل السعرات، أو بممارسة التمارين الرياضية، أو بالاثنتين سوياً.

**6. الامتناع عن التدخين،** للمحافظة على الزنك ضمن مستوياته الطبيعية. يفضل تناول المكملات الغذائية، مثل: مكملات فيتامين أ، د، ج يجب الابتعاد عن استعمال المبيدات، والأسمدة؛ لاحتوائها على مواد كيماوية تحدث خللاً في هرمونات الجسم، وتزيد احتمالية الإصابة بالسرطانات، خاصة سرطان البروستات.

**7. ممارسة التمارين الرياضية** بشكل منتظم ولمدة نصف ساعة يومياً، حيث تساهم في المحافظة على الوزن ضمن معدلاته الطبيعية، كما أنها تقلل خطر الإصابة بالأمراض، كونها تعزز مناعة الجسم، وتنشط الدورة الدموية فيه.

**8. استشارة الطبيب** في حال زاد خطر الإصابة بالمرض، حيث يمكن للطبيب تشخيص الحالة، ووصف الدواء المناسب لتفادي المخاطر والأضرار.

**9. عمل فحوصات دورية للبروستات،** وخصوصاً في سنّ الخمسين.

**10. ينصح بإجراء الفحوصات بشكل دوري،** خاصةً بعد سنّ الخمسين، حيث إنّ الكشف المبكر عن المرض يعد أولى خطوات الوقاية منه في حال لم يكن الشخص مصاباً به، ويعد أولى خطوات العلاج في حال كان الشخص مصاباً بالمرض في مراحله الأولى.

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة

صندوق البريد: 797

هاتف: 97092331471

فاكس: 97092389683

البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu

الموقع الإلكتروني: www.nnuh@org



**NajahNNUH**