

غده‌ای خارج از مدار سلامت

درباره سرطان پروستات که شایع‌ترین و مرگ‌بارترین بیماری در بین مردان است

علل وعوامل بیماری آقایان

سرطان پروستات زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های غده پروستات به طور غیرقابل کنترل رشد کنند. در حالی که علت دقیق این رشد ناگهانی همچنان ناشناخته باقی مانده است. عوامل متعددی می‌توانند خطر این بیماری را افزایش دهند.

- سن:** احتمال ابتلا به سرطان پروستات با افزایش سن به ویژه پس از ۵۰ سالگی به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. بیشتر موارد در میان آقایان ۶۵ ساله یا بالاتر تشخیص داده می‌شود.
- سابقه خانوادگی:** داشتن یکی از بستگان نزدیک مبتلا به سرطان پروستات، احتمال ابتلا را تا دو برابر افزایش می‌دهد.
- رژیم غذایی و سبک زندگی:** رژیم غذایی پرچرب، مصرف کم میوه و سبزیجات در ایجاد سرطان پروستات نقش بسزایی دارند.
- قومیت:** مردان آفریقایی-آمریکایی در مقایسه با مردان سایر نژادها در معرض خطر بیشتری هستند.
- مخاطرات محیطی:** قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی خاص یا تشعشع ممکن است در ابتلا به سرطان پروستات مؤثر باشد.

از آزمایش نترسید!

در بسیاری از موارد تشخیص زود هنگام بیماری پروستات می‌تواند به درمان آن کمک کند. اما آقایان از انجام اقدامات تشخیصی سر باز می‌زنند. تشخیص سرطان پروستات اغلب از طریق ترکیبی از موارد زیر تشخیص داده می‌شود:

- تست PSA:** سطح آنتی‌ژن اختصاصی پروستات را در خون اندازه‌گیری می‌کند.
- معاینه دیجیتال رکتوم (DRE):** اندازه و بافت پروستات را بررسی می‌کند.
- بیوپسی:** سرطان را با بررسی بافت پروستات در زیر میکروسکوپ تأیید می‌کند.
- درمان فرد مبتلا به پروستات بر اساس مرحله بیماری و سلامت کلی فرد متفاوت است. اما به طور کلی شامل این مراحل می‌باشد:
- نظارت فعال:** برای موارد کم خطر، نظارت بدون درمان فوری ممکن است توصیه شود.
- جراحی:** برداشتن غده پروستات (پروستاتکتومی) برای سرطان موضعی از شیوه‌های رایج است.
- پرتودرمانی:** از پرتوهای پرانرژی برای هدف قرار دادن سلول‌های سرطانی استفاده می‌شود.
- هورمون درمانی:** در این شیوه سطح تستوسترون را کاهش می‌دهند تا رشد سلول‌های سرطانی کاهش یابد.
- شیمی درمانی:** در مراحل پیشرفته بیماری، داروها به تخریب سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند.

فاکتور سن، اولین زنگ خطر

سرطان پروستات در مردان زیر ۴۰ سال به ندرت گزارش شده است. اما شیوع آن با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. حدود ۶۰٪ موارد در مردان بالای ۶۵ سال تشخیص داده می‌شود. موارد زودرس کمتر شایع هستند، اما در صورت بروز نیز نشان دهنده یک استعداد ژنتیکی است.

درد مشترک مردان

سرطان پروستات به دلیل سبک زندگی و غربالگری گسترده در آمریکای شمالی و اروپا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مردان تلقی می‌شود. در خاورمیانه، میزان بروز این بیماری کمتر گزارش شده است. اما با تغییر سبک زندگی و پیری جمعیت به تدریج افزایش می‌یابد.

- آمریکای شمالی:** بیش از ۱۹۰ هزار مورد جدید سالانه تنها در ایالات متحده.
- اروپا:** تقریباً ۴۵ هزار مورد جدید در سال.
- خاورمیانه:** حدود ۵۰ هزار مورد جدید در سال، با داده‌های محدود به دلیل گزارش کم.

آقایان بدانید!

در حالی که هیچ روشی پیشگیری کامل را تضمین نمی‌کند، انتخاب سبک زندگی سالم می‌تواند به طور چشمگیری خطر ابتلا را کاهش دهد:

- رژیم غذایی سالم:** رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی مفید است.
- ورزش منظم:** فعال ماندن به حفظ وزن سالم و تعادل هورمونی کمک می‌کند.
- معاینات دوره‌ای:** غربالگری‌های منظم، مانند آزمایش‌های آنتی‌ژن اختصاصی پروستات (PSA) می‌تواند علائم اولیه سرطان را تشخیص دهد.
- اجتناب از دخانیات و الکل:** این عادات می‌توانند خطرات کلی ابتلا به انواع سرطان را تشدید کنند.

مرگ‌ومیر:

میزان مرگ‌ومیر به دلیل دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و تشخیص زود هنگام در مناطق مختلف جهان متفاوت است.

- آمریکای شمالی:** به دلیل درمان‌های پیشرفته و تشخیص زود هنگام، حداکثر ۱۰ درصد از مبتلایان جان خود را از دست می‌دهند.

اروپا: کیفیت خدمات درمانی در مناطق مختلف اروپا متفاوت است اما در قاره سبز نیز به صورت میانگین تا ۱۵ درصد از مبتلایان بر اثر سرطان پروستات می‌میرند.

خاورمیانه: غرب آسیا و شمال آفریقا به دلیل تشخیص دیر هنگام و دسترسی محدود به مراقبت‌های تخصصی نرخ مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به سرطان پروستات بیش از ۴۰ درصد نیز گزارش شده است.

رژیم مدیترانه‌ای؛ راهکاری سنتی برای بیماری آقایان

در منابع مختلف علمی به تأثیر سبک زندگی بر ابتلای آقایان به سرطان پروستات تأکید شده است. انتخاب رژیم غذایی سالم یکی از شاخصه‌های سبک زندگی سالم و متضمن جلوگیری از ابتلا به این سرطان مردانه می‌تواند باشد. رژیم‌های مدیترانه‌ای و رژیم‌های مشابه به طور طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم هستند که هر دو می‌توانند اثر محافظتی بر پروستات داشته باشند. غذاهای خاصی که فرد باید در رژیم غذایی خود بگنجانند عبارت‌اند از:

ماهی قزل‌آلا: ماهی سالمون سرشار از چربی‌های سالم است. حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به پیشگیری و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند.

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی مملو از لیکوپن است. یک آنتی‌اکسیدان که ممکن است برای سلول‌های غده پروستات مفید باشد. پختن گوجه‌فرنگی، مانند سس گوجه‌فرنگی یا سوپ، به ترشح لیکوپن کمک می‌کند و آن را به راحتی در دسترس بدن قرار می‌دهد.

توت‌ها: توت‌فرنگی، زغال‌اخته، تمشک و شاه‌توت منابع عالی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به حذف رادیکال‌های آزاد از بدن کمک می‌کنند.

بروکلی: کلم بروکلی و سایر سبزیجات چلیپایی از جمله بوک‌چوی، گل‌کلم، کلم بروکسل و کلم حاوی ماده شیمیایی به نام سولفورافان هستند.

آجیل: آجیل سرشار از روی به عنوان یک ماده معدنی کمپاب است. روی به تعادل تستوسترون و DHT کمک می‌کند. علاوه بر آجیل، حبوبات نیز سرشار از روی هستند.

مرکبات: پرتقال، لیمو، لیموترش و گریپ‌فروت همگی سرشار از ویتامین C هستند که به محافظت از غده پروستات کمک می‌کند.

پروستات را جدی بگیرید

پزشکی مدرن پیشرفت‌های شگرفی در زمینه تشخیص و درمان سرطان پروستات داشته است. تشخیص زود هنگام از طریق آزمایش‌های PSA و درمان‌های پیشرفته مانند جراحی رباتیک و ایمونوتراپی نتایج را به شدت بهبود بخشیده است. با این حال، پیشگیری به همان اندازه حیاتی است.

تغییرات سبک زندگی - از جمله رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و اجتناب از عادات مضر - می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. در حالی که پیشرفت‌های پزشکی این بیماری را پس از شروع آن بررسی می‌کند، تغییر سبک زندگی علل ریشه‌ای را هدف قرار می‌دهد و به طور بالقوه موارد را کاهش می‌دهد.

موثرترین استراتژی ترکیبی از هر دو رویکرد است: پیروی از یک سبک زندگی سالم برای کاهش خطر و استفاده از پزشکی مدرن برای تشخیص و درمان زود هنگام.

چهره‌های زیادی در اثر سرطان پروستات جان خود را از دست دادند.

- فرانک زاپا (Frank Zappa):** (۱۹۴۰-۱۹۹۳)، نوازنده و آهنگ‌ساز آمریکایی.
- بیل بیکسی (Bill Bixby):** (۱۹۲۴-۱۹۹۳)، بازیگری که بابازی در «هالک شگفت‌انگیز» شناخته شد.
- اول وودز (Earl Woods):** (۱۹۳۲-۲۰۰۶)، بازیکن و پدر اسطوره گلف، تایگر وودز.
- دنس هاپر (Dennis Hopper):** (۱۹۳۶-۲۰۱۰)، بازیگر و فیلم‌ساز برجسته.

سرطان پروستات یک بیماری پیچیده است که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد. درک خطرات، اقدامات پیشگیرانه و گزینه‌های درمانی برای کاهش تأثیر آن در سراسر جهان بسیار مهم است. آگاهی عمومی و رویکرد پیشگیرانه به سلامت می‌تواند جان افراد بی‌شماری را نجات دهد.