

صحة الرجال: فهم سرطان البروستاتا



ما هي البروستاتا؟

البروستاتا هي غدة صغيرة بحجم حبة الجوز تقريباً. تقع أسفل المثانة، وأمام المستقيم. وتُشكل مع الحويصلات المنوية، جزءاً أساسياً من الجهاز التناسلي الذكري. يمر الإحليل، وهو الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة إلى القضيب، عبر البروستاتا، حيث تحيط به الغدة، بينما تقع الحويصلات المنوية، وهما غدتان صغيرتان، خلفها مباشرة.

تتمثل الوظيفة الأساسية لكل من البروستاتا والحويصلات المنوية في إنتاج السوائل التي تُشكل السائل المنوي. تنتقل الحيوانات المنوية أثناء القذف إلى مجرى البول لتختلط بالسوائل التي تفرزها البروستاتا والحويصلات المنوية، مكونةً معاً السائل المنوي.

لمحة عن سرطان البروستاتا

يُعدّ سرطان البروستاتا ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال حول العالم، وغالباً ما يصيب الرجال الذين تجاوزوا سن الخمسين. يحدث هذا السرطان عندما تبدأ خلايا غير طبيعية بالنمو بمعدل مرتفع، مما يعيق وظائف الجسم. ويتطور سرطان البروستاتا عند تكوّن هذه الخلايا وتكاثرها داخل غدة البروستاتا. ومع ذلك، ليس كل نمو غير طبيعي (ورم) يُعدّ سرطاناً (خبيثاً)؛ فبعض الأورام تكون غير سرطانية (حميدة).

أنواع أورام البروستاتا

01

الأورام الحميدة (مثل تضخم البروستاتا الحميد (BPH)): أورام غير مُهددة للحياة؛ إذ لا تغزو الأنسجة المجاورة ولا تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. وغالباً ما يمكن إزالتها بسهولة، وفي حال عودتها، فإنها تميل إلى النمو ببطء.

02

الأورام السرطانية (مثل سرطان البروستاتا): تختلف في سلوكها؛ إذ يمكنها غزو الأنسجة والأعضاء المحيطة، مثل المثانة أو المستقيم، كما قد تنتقل إلى أجزاء بعيدة من الجسم. وحتى بعد إزالتها، قد تعود هذه الخلايا السرطانية للنمو مجدداً. لذلك، قد يكون انتشار سرطان البروستاتا خارج الغدة أمراً مُهدّداً للحياة.

الأسباب وعوامل الخطر



التقدم في السن

حدث معظم الحالات لدى الرجال فوق سن الخمسين، وتبلغ معدلات الإصابة ذروتها قرابة سن السادسة والسبعين.



العرق

يزداد خطر الإصابة لدى الرجال من ذوي الأصول الإفريقية أو ذوي البشرة السمراء.



التاريخ العائلي

يرتبط خطر الإصابة بوجود أقارب مصابين بسرطان البروستاتا أو بسرطانات أخرى مثل الثدي أو المبيض.



نمط الحياة

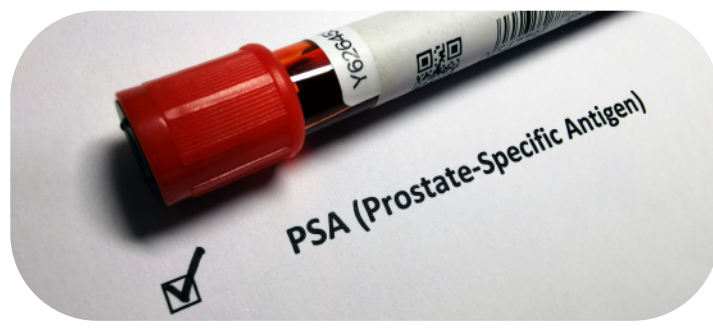
يُعد التدخين، وسوء التغذية، والسمنة من العوامل التي تُسهم في زيادة خطر الإصابة.

أعراض تستدعي الانتباه

غالباً ما لا يُسبب سرطان البروستاتا أي أعراض في مراحله المبكرة. وقد تُشبه الأعراض عند ظهورها أعراض تضخم البروستاتا الحميد (BPH). ومع ذلك، قد تظهر أحياناً أعراضاً تختلف عن تلك المرتبطة بتضخم البروستاتا الحميد. إذا كنت تعاني من أي مشكلة في المسالك البولية أو من مشكلات ذات صلة، فمن الضروري استشارة مقدم الرعاية الصحية.

- ألم في منطقة أسفل الحوض، أو الظهر، أو الوركين، أو أعلى الفخذين
- الحاجة المتكررة أو الملحة إلى التبول
- صعوبة في التبول، بما في ذلك ألم، أو حرق، أو ضعف تدفق البول
- دم في البول (البيلة الدموية)
- فقدان الشهية
- فقدان الوزن غير المبرر
- ألم في العظام

طرق التشخيص



التصوير

تساعد فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي والموجات فوق الصوتية والتصوير المقطعي المحوسب على تكوين صورة دقيقة عن البروستاتا والكشف عن مدى الانتشار.



الخزعة

فحص عينة من الأنسجة تحت المجهر لتأكيد وجود السرطان.

لمعرفة المزيد

خيارات العلاج

01

المراقبة النشطة

للسرطان بطيء النمو؛ تتطلب إجراء فحوصات منتظمة كل 1-3 سنوات

02

الجراحة

استئصال غدة البروستاتا؛ علاج فعال لحالات السرطان الموضعي

03

العلاج الإشعاعي

يستهدف الخلايا السرطانية ويقضي عليها؛ يمكن دمجه مع علاجات أخرى

04

العلاج الكيميائي

يُستخدم في حال انتشار السرطان؛ يعمل على تدمير الخلايا السرطانية

05

العلاج الهرموني

يوقف إنتاج التستوستيرون أو يمنع وصوله، وهو الهرمون الذي يُسهم في نمو الخلايا السرطانية

للمزيد من المعلومات

تغييرات في نمط الحياة

النظام الغذائي

إن اتباع نظام غذائي صحي يُسهم في تعزيز مستويات الطاقة، وتقوية جهاز المناعة، ودعم الصحة العامة. ويُعد الاهتمام بنوعية الغذاء والحفاظ على وزن صحي أمراً بالغ الأهمية؛ فالتغذية السليمة لا تُحسّن صحتك العامة فحسب، بل تُسهم أيضاً في الحد من خطر الإصابة بمختلف الأمراض.

بعض خيارات الأطعمة الصحية:

- ✓ الخضار والفواكه
- ✓ الأطعمة الغنية بالألياف
- ✓ التنوع في الأطعمة قليلة الدسم
- ✓ الحد من تناول السكريات البسيطة
- ✓ تجنّب الأطعمة المُصنّعة، وخاصة اللحوم المُصنّعة



التمارين الرياضية

إن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تعود بالفائدة على الجسم والعقل؛ فهي تساعد على التحكم بالوزن، والحفاظ على قوة العضلات والعظام، كما تُسهم في الحد من الآثار الجانبية للعلاج.

يُنصح بممارسة التمارين لمدة تتراوح بين ساعة وثلاث ساعات أسبوعياً، بعد استشارة الطبيب، وتشمل الأنشطة المناسبة: المشي، وتمرين "الكارديو"، وتمرين القوة أو المقاومة.

إلى جانب ذلك، قد تُسهم ممارسة الرياضة في:

- ✓ لحد من التوتر والقلق
- ✓ زيادة مستويات الطاقة
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي
- ✓ دعم صحة القلب
- ✓ الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه
- ✓ تقوية العضلات
- ✓ الحفاظ على صحة العظام

بادر بالتحكم بصحتك.

الفحص المبكر والقرارات السليمة يمكن أن يصنعا فرقاً كبيراً.

للمزيد من المعلومات تفضل زيارة الروابط أدناه

<https://flexicare.com/en-us/prostate-cancer/>

<https://www.nhs.uk/conditions/prostate-cancer/>

<https://www.nccn.org/guidelines/guidelines-detail?category=1&id=1459>

<https://www.asco.org/news-initiatives/current-initiatives/cancer-care-initiatives/geriatric-oncology/specific-cancer-types/prost>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/17/13/2151>