

## هُوالشافی

# آنچه که باید در مورد سرطان پروستات بدانید

**توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.**

با اینکه تقریباً هر روزه مطلبی در مورد سرطان می شنوید اگر خود شما به این بیماری مبتلا شوید ممکن است احساس تنهایی و ترس بر شما غلبه کند. هم چنین ممکن است احساس کنید که از انواع اطلاعات اشباع شده اید و یا زیر فشار انواع تصمیم گیریها قرار دارید.

چنانچه تازه از ابتلا خود به سرطان پروستات مطلع شده اید، این نوشته اطلاعات اولیه مورد نیاز شما و خانواده تان را در اختیار تان می گذارد. این اطلاعات به شما امکان می دهد که احساس کنید شرایط را تحت کنترل خود دارید و می توانید با تیم بهداشتی تان به نحوی همکاری کنید که بهترین راه درمان برای شما انتخاب شود.

### سرطان چیست؟

سرطان نوعی بیماری است که از سلول های بدن شروع می شود. بدن ما ساخته شده از میلیونها سلولی است که با همدیگر گروه بندی شده اند تا اندام ها و بافت هایی مثل ریه، کبد، عضلات و استخوانهای ما را بسازند. ژنهای داخل هر سلول، به آن دستورات لازم برای رشد، کارکرد، تولید مثل و انهدام را می دهند. در حالت طبیعی این دستورات واضح هستند، سلول های ما آنها را اطاعت می کنند و ما سالم می مانیم. در برخی از موارد دستورالعملهای صادره از یک سلول مبهم و مغشوش بوده و سلول رشد غیر طبیعی دارد. پس از مدتی، گروهی از سلول های غیر طبیعی تبدیل به یک توده یا تومور می شوند. تومورها یا خوش خیم (غیر سرطانی Benign) هستند یا بدخیم (سرطانی - Malignant) سلول های بدخیم تومور خوش خیم در یک نقطه از بدن باقی می مانند و معمولاً کشنده نیستند.

سلول های تومور، بدخیم به بافتهای اطراف خود حمله کرده و در بقیه بدن پخش می شوند. پخش شدن سلول های توموری در بقیه بدن «متاستاز» (Metastase) نامیده می شود. نخستین نشانه برای آنکه بدانیم که یک تومور بدخیم انتشار یافته، تورم غدد لنفاوی مجاور آن است، اما سرطان می تواند تقریباً در هر نقطه ای از بدن پخش شود. تومورهای بدخیم می توانند خطرناک باشند و بسیار مهم است که آنها را یافته و پیش از آنکه در بدن منتشر یافته و پیش از آنکه در بدن منتشر شوند، سریعاً درمان کنیم.

سرطان های مختلف براساس نام اندام مبتلا به سرطان نامگذاری می شوند. به عنوان مثال، سرطانی که از روده بزرگ شروع و به کبد سرایت کرده سرطان روده بزرگ یا مستاستاز کبد نامیده می شود.

### سرطان پروستات چیست؟

سرطان پروستات در سلول های غده پروستات شروع می شود، پروستات بخشی از سیستم تولید مثل مردان است. این غده به اندازه یک گردوی بزرگ است و درست زیر مثانه در قاعده آلت تناسلی قرار دارد. پروستات در اطراف مجرای دفع ادرار (لوله هایی که ادرار را از مثانه به سمت آلت تناسلی می برد - urethra) واقع است و عمل اصلی غده پروستات تولید مایع منی است. سرطان های پروستات در بافت غده ای پروستات شروع میشوند و به آنها آدنوکارسینوما (Adenocarcinoma) می گویند. سرطان پروستات اغلب با سرعت کمی رشد می کند و می توان با موفقیت آنرا تحت کنترل درآورد. سرطان پروستات شایع ترین نوع سرطان در میان مردان کانادایی است.

### چه چیز باعث سرطان پروستات می شود؟

هیچ عاملی به تنهایی باعث سرطان پروستات نمی شود، اما فاکتورهای متعددی وجود دارد که ریسک آن را افزایش می دهد.

- سن، بویژه پس از ۴۵ سالگی (مردان زیر ۵۰ سال کمتر به آن مبتلا می شوند)
- سابقه خانوادگی سرطان پروستات
- مقدار زیاد هورمون تستوسترون
- نژادهای افریقایی

تأثیر رژیم غذایی (بویژه رژیم غذایی پرچربی) چاقی، عدم فعالیت، کار با فلز کادمیوم مورد مطالعه قرار گرفته است. در برخی از مردان سرطان پروستات بدون وجود هیچکدام از این عوامل خطرناک شروع می شود.

### چگونگی تشخیص

ممکن است پزشک پس از صحبت با شما درباره وضعیت سلامتی تان و انجام یک معاینه بدنی به وجود سرطان پروستات مشکوک شود. ولی برای اطمینان معاینه راست روده با انگشت (Examination- DRE Digital Rectal) و آزمایش خود برای سنجش ماده آنتی ژن مخصوص پروستات (PAS Prostate specific Antigen) را هم ممکن است انجام دهد. اگر مقدار PSA در خونتان بیشتر از حد مربوط به سن شما باشد، با یک آزمایش دقیق تر می توان پی برد که آیا افزایش آن مربوط به سرطان پروستات است، یا مشکل دیگری در پروستات وجود دارد.

معمولاً آزمایشات مخصوص دیگری برای تأیید تشخیص قطعی سرطان پروستات مورد نیاز خواهد بود که عبارتند از: نمونه برداری: در نمونه برداری یا بیوپسی، سلول های یا بافت های بدن برداشته شده و زیر میکروسکوپ بررسی می گردد. اگر سلول ها سرطانی باشند مطالعات بیشتر برای تعیین رشد آنها انجام می شود. روشهای متعددی برای انجام بیوپسی وجود دارد. بیوپسی پروستات را از طریق مقعد خارج می کنند. این روش دردناک نیست ولی ناخوشایند است و از طریق بیحسی موضعی انجام می شود بافت برداشت شده برای یافتن علائم سرطان و تعیین درجه سرطانی برداشته می شود. درجه یک تومور به ما می گوید که تومور چقدر فعال یا سرسخت است برای سرطان پروستات معمولاً از درجه بندی گلیسون (Gleason) که از ۲ تا ۱۰ است استفاده می شود هر چه درجه پایینتر باشد بهتر است.

تصویر برداری: شامل عکسبرداری با اشعه ایکس، سونوگرافی، سی تی اسکن (تومورگرافی محوری کامپیوتری)، ام آر آی (تصویربرداری رزنانس مغناطیسی) و اسکن استخوان است که اندام ها، بافتها و استخوان ها را با جزئیات بیشتری بررسی می کند. ممکن است این اقدامات برای بیمار خوشایند نباشد، اما معمولاً بدون درد هستند معمولاً سونوگرافی تنها نوع تصویربرداری است که برای سرطان پروستات انجام می دهند.

### درجه بندی سرطان چیست؟

وقتی که تشخیص قطعی سرطان داده شد، دانستن اینکه سرطان در چه مرحله ای است اهمیت دارد. این امر کمک می کند که بهترین نوع درمان تعیین شود. تعیین درجه سرطان به اندازه تومور و گسترش سرطان به قسمت های دیگر بدن بستگی دارد. تعیین درجه دقیق سرطان فقط بعد از جراحی با آزمایشات امکان پذیر است. البته برداشتن بعضی از غدد لنفاوی به محل سرطان ممکن است ضروری باشد.

گاهی اوقات مرحله و درجه سرطان به صورت شماره صفر، یک، دو، سه و چهار تعریف می شود و هر چه شماره ها بزرگتر باشد یعنی سرطان بیشتر پخش شده است. گاهی مرحله یا درجه سرطان با استفاده از سیستم TNM تعریف می گردد که ترکیبی از حروف و شماره ها و مشابه یک کد پستی است مثلاً M<sub>1</sub>,N<sub>1</sub>,T<sub>1</sub> (T<sub>1</sub>N<sub>1</sub>M<sub>1</sub>) به ترتیب تومور، غدد لنفاوی و متاستاز را نشان می دهند. شماره همراه T اندازه تومور و شماره هم راه N و M گسترش غدد لنفاوی یا سایر قسمت های درگیر شده بدن را نشان می دهد. گاهی اوقات از سیستم های درجه بندی دیگری نیز استفاده می شود.

از پزشک خود بخواهید به شما توضیح دهد که سرطان شما در چه مرحله ای است و معنی شماره ها و حروف چیست.

### نوع درمان

هیچ سرطانی شبیه دیگری نیست. پزشک نوع و درجه سرطان شما، نوع درمانی را که با توجه به شواهد علمی با نوع سرطان شما مطابقت دارد و البته مسائلی سلامتی شما را در نظر می گیرد و شما را تشویق می کند که برای انتخاب درمان نهایی کمک کنید.

درمان شما توسط یک تیم بهداشتی شامل پزشکان، پرستاران و سایر متخصصین انجام می شود. در صورت نیاز هر یک از آنها برای راهنمایی کمک بخواهید.

چون سرطان پروستات اغلب خیلی کند رشد می کند، ممکن است جهت پیگیری، یک برنامه دقیق و منظم به شما داده شود که شامل آزمایش مرتب PSA و معاینات کلینیکی باشد. به این روش «انتظار همراه با نظارت» می گویند.

اگر درمان فعال برای شما پیشنهادی شود، ممکن است یکی از روش های زیر باشد:

جراحی: غده پروستات با عمل جراحی برداشته میشود. تصمیم انجام جراحی بستگی به محل تومور و نزدیکی آن به اندام های حیاتی دارد. جراحی سرطان پروستات را پروستاتکتومی (Prostatectomy) می گویند.

پرتو درمانی (Radiation therapy): از اشعه ایکس با انرژی بالا برای تخریب سلول های سرطانی استفاده میشود. عوارض جانبی آن ممکن است ناشی از آسیب به بافت های نزدیک تومور باشد، اما معمولاً می توان آنها را کنترل کرد.

در پرتو درمانی - خارجی، اشعه با دقت به تومور تابیده شده و از اصابت آن به بافت های سالم اطراف اجتناب می شود. در پرتو درمانی داخلی یا درمان با تشعشع از فاصله نزدیک (Brachytherapy) ماده رادیواکتیو مستقیماً درون پروستات قرار داده می شود.

هورمون درمانی: با قرص یا تزریق تومور را کوچک می کنند. این نوع درمان برای از بین بردن یا پایین آوردن مقدار هورمون تستوسترون در بدن انجام می شود تا تومور کندتر رشد کند. این روش عوارض جانبی هم دارد که معمولاً می توان آنها را کاهش داد یا کنترل کرد. برخی از مردان ترجیح می دهند بجای اینکه دارو مصرف کنند بیضه هایشان با عمل جراحی برداشته شود.

مراقبتهای حمایتی: به همه بیماران سرطانی و مراقبتهای حمایتی پیشنهاد می شود که به آنها کمک می کند تا بر عوارض جانبی درمان و هم چنین مسایل احساسی و عاطفی روحی و مسایل عملی مثل نیاز به کمک در خانه و ایاب و ذهاب برای درمان فائق آیند. برای بیمارانی که سرطان شان قابل درمان است ولی قابل علاج نیست، ممکن است برنامه های درمانی تسکینی (پالی ایتیو) در دسترس باشد.

بعضی از مردم درمان های تکمیلی را همراه با درمانی های اصلی بکار می برند. اثر بخشی این درمان ها با روشهای علمی نشان داده شده است، ولی بسیاری از مردم میگویند که درمانهایی مانند طب سوزنی و طب سنتی چینی به آنها کمک کرده است. تحقیقات بیشتر برای درک چگونگی عملکرد آنها و اینکه آیا مؤثرند یا نه مورد نیاز است. در صورت استفاده از این درمان ها پزشکتان را مطلع کنید زیرا ممکن است بر آزمایش ها یا درمان ها تأثیر بگذارند.

درمان های جایگزین: این درمان ها به جای درمان های متداول بکار می روند. ایمنی یا موثر بودن آنها علیه سرطان با روشهای علمی نشان داده شده است. قبل از تصمیم گیری برای استفاده از درمان های جایگزین تا حد امکان در مورد آنها تحقیق کرده و با تیم درمانی خود مشورت کنید.

### آزمون های کلینیکی چیست؟

آزمونهای کلینیکی (Clinical Trials) مطالعات علمی هستند که روشهای جدید پیشگیری درمان، یا کنترل سرطان را آزمایش می کنند. آزمونهای درمانی کلینیکی راه های جدید درمان سرطان مانند داروهای جدید یا ترکیب از درمان های موجود را بررسی می نمایند. این مطالعات به دقت کنترل می شوند تا مطمئن شوند که برای افراد ایمن موثر هستند. از پزشک خودتان بپرسید که آیا آزمون کلینیکی مناسبی برای شما به عنوان یک انتخاب درمانی وجود دارد، شما ممکن است از آن سود ببرید و در آینده سایر بیماران سرطانی نیز از آن بهره مند شوند.

یک توصیه: ملاقاتهای پیگیرانه و منظم با پزشکتان برای تحت کنترل داشتن و بهبود شما، حتی بعد از اتمام درمانتان مهم است. ممکن است در ابتدا تقریباً هر سه تا شش ماه و سپس کمی دیرتر از آن ویزیت شوید. پزشک ویزیت های منظم را برای چک کردن سلامت عمومی شما پیشنهاد می کند و از شما می خواهد که در صورت بروز مشکل غیر معمول یا نگرانی بلافاصله او را ببینید.

### عوارض جانبی درمان

درمان های فعال برای سرطان پروستات ممکن است بر فعالیت های جنسی، کنترل ادرار و کنترل مدفوع اثر بگذارند معمولاً این عوارض جانبی با گذشت زمان بهبود می یابند. بطور کلی ۲ دسته عوارض جانبی اصلی وجود دارد:

ضعف جنسی: یعنی ناتوانی در ایجاد و حفظ نعوظ. جراحی ای که برای برداشت غده پروستات صورت می گیرد ممکن است به اعصابی که آلت تناسلی را کنترل می کند آسیب برساند. تکنیک های جدید و بهتر جراحی که «جراحی با حفظ عصب» نامیده می شوند به حل این مشکل کمک کرده اند.

پرتو درمانی برای از بین بردن سلول های سرطانی، به سلول های طبیعی نیز صدمه می زند. عصب ها ممکن است آسیب بینند و رگ های خونی تنگ می شوند که به نوبه خود در نعوظ ایجاد اشکال می کنند.

هورمون درمانی باعث کاهش هورمون های مردانه که برای رشد سرطان لازم اند می شود، اما به همین ترتیب در سیستم جنسی نیز اختلال ایجاد می کند و حفظ حالت تعویض را با مشکل مواجه می سازد. این مشکلات اغلب پس از پایان هورمون درمانی به خودی خود برطرف می شوند.

در اکثر موارد بدن شما خود به خود به حالت طبیعی بر می گردد، اینکه دکتر شما قبل از تجویز آزمایش های تشخیصی برای یافتن علت اصلی ضعف جنسی شما، چند ماهی صبر کند تا بهبودی کامل حاصل کنید، اصلاً چیز غیر معمولی نیست. هم چنین دکترتان می تواند شما را نزد متخصصین یا مشاورانی بفرستد که شما و شریک زندگی تان را در مورد مسائل روانی ضعف جنسی یاری کنند.

بی اختیاری ادرار: دفع ناگهانی ادرار است. ممکن است ادرار بطور ناگهانی در اثر سرفه، عطسه، خنده شدید یا سایر فعالیتهای فیزیکی خارج شود. گاهی بی اختیاری ادرار زمانی اتفاق می افتد که مثانه بیش از اندازه پر است یا احساس دفع ادرار بسیار شدید است. این عارضه در اثر جراحی یا خراشیدگی در ساختارهایی که خروج ادرار از مثانه را کنترل می کنند. همین طور در خود مثانه یا اعصابی که عمل مثانه را کنترل می نمایند، رخ می دهد. بی اختیاری ادرار، پس از درمان سرطان، به ویژه پس از عمل جراحی در بدترین حالت خود بروز می کند. به مرور زمان، همان طور که بدنتان بهبود می یابد، متوجه افزایش کنترل خود بر روی ادرار خواهید شد.

راه های متعددی برای کمک به کنترل ادرار وجود دارد. چنانچه ادرار تنها چند بار در روز و هر بار به مقدار کم خارج شود، تمرینات Biofeedback و Kegel برای تقویت و آموزش عضلات ناحیه لگن مفید هستند. داروهایی نیز برای کمک به ماهیچه هایی که مثانه را کنترل می کنند وجود دارد. اگر پس از گذشت چند سال هنوز مشکل بی اختیاری ادرار وجود داشته باشد، ممکن است پزشک عمل جراحی را توصیه کند.

### چطور به خودم کمک کنم؟

مثبت بودن: مثبت بودن یعنی یافتن بهترین راه که شما می توانید با سرطان برخورد کنید، و البته هر کس روش خود را دارد. مثبت بودن به این معنا نیست که همیشه شاد و خوشحال به نظر بیایید یا از صحبت کرد و فکر کردن در مورد سرطان و سختهاییش پرهیز کنید اما به این معنا است که با یافتن فعالیتهای آرام بخش و شاد کننده که ذهن، روح و جسم شما را سر حال می آورند، از خود مراقبت کنید.

قبول کمک: شما احتمالاً متوجه خواهید شد که خانواده و دوستانتان می خواهند به شما کمک کنند؛ به آنها اجازه این کار را بدهید. برخی از افراد درمی یابند که گفتگو کردن با یک داوطلب مطلع که تجربه ابتلا به سرطان را داراست، می تواند کمک موثری باشد. در مورد دسترسی به این گونه کمک ها از تیم درمانی خود سوال و تحقیق کنید.

ارتقاء دانش: با تیم بهداشتی خود راحت و روراست باشید. نگرانی ها و سوالات خود را با آنها در میان بگذارید. آنها کمک خواهند کرد تا پشتیبانی و اطلاعاتی را که لازم دارید، بدست آورید.