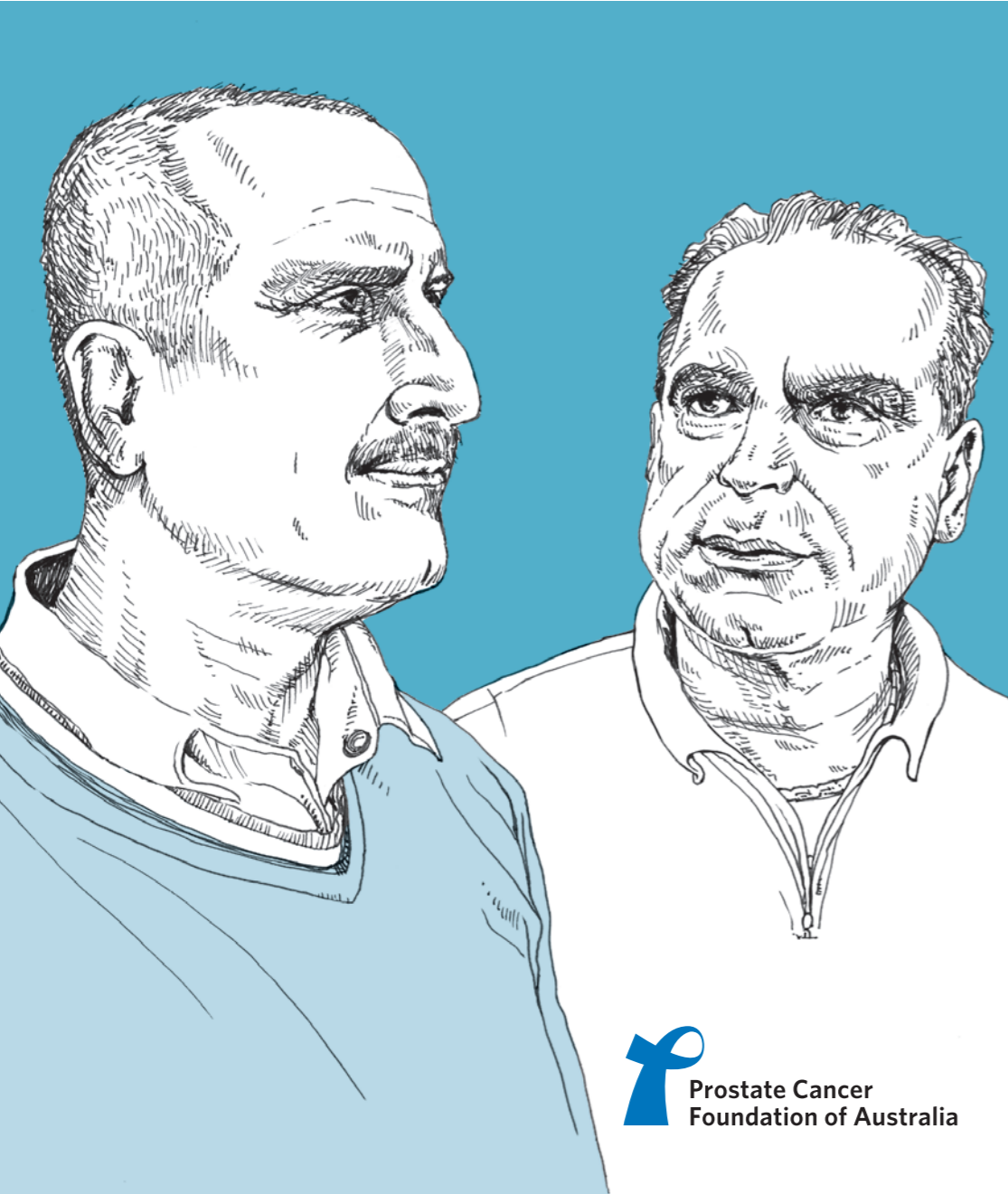


ما الذي تحتاج لمعرفته حول سرطان البروستات



جمعية سرطان البروستات الأسترالية (PCFA) هي منظمة ذات شمولية واسعة في المجتمع والهيئة الوطنية العليا لسرطان البروستات في أستراليا. ونحن مكرسون لتخفيف وطأة سرطان البروستات على الرجال الأستراليين وشريكاتهم وعائلاتهم والمجتمع بشكل عام.

قيم جمعية سرطان البروستات الأسترالية هي:

- الالتزام
- الاحترام
- الرأفة
- التفاؤل
- الأمانة

بحث،
توعية،
دعم

للمزيد من المعلومات أو للتبرع، يرجى الاتصال بنا على الرقم: 1800 220 099 (مجانياً) أو زوروا الموقع: pcfa.org.au

جميع التبرعات التي تبلغ قيمتها دولارين أو أكثر تخصص من الضريبة وتسمح لجمعية سرطان البروستات الأسترالية بتطوير خدمات للرجال المصابين بسرطان البروستات.



تابعونا عبر:

[facebook.com/pcfau](https://www.facebook.com/pcfau)

twitter.com/pcfau

[youtube.com/pcfauweb](https://www.youtube.com/pcfauweb)

 Prostate Cancer
Foundation of Australia

ثلاث حقائق حول سرطان البروستات.

١ في أستراليا، سرطان البروستات هو أكثر السرطانات التي يتم تشخيصها شيوعاً عند الرجال.

٢ يموت أكثر من ٣٠٠٠ رجل بسبب سرطان البروستات في أستراليا كل عام.

٣ يفوق عدد الرجال الذين يموتون بسبب سرطان البروستات عدد النساء اللواتي يتوفين من جراء سرطان الثدي.

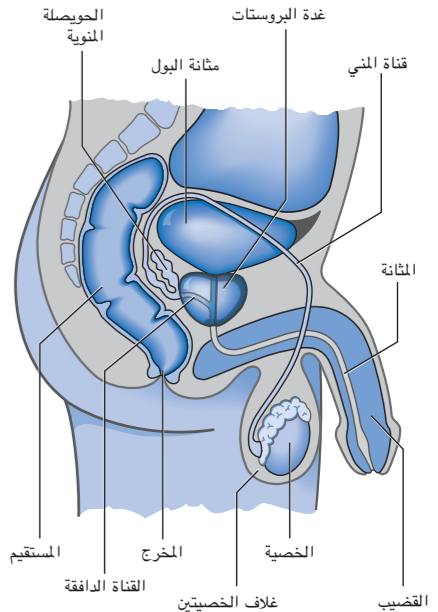
ينبغي على الرجال الذين تزيد أعمارهم عن ٥٠ عاماً، أو الذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ عاماً ولديهم سوابق عائلية بسرطان البروستات أن يتحدثوا إلى أطبائهم حول الخضوع لفحص للكشف عن سرطان البروستات باستخدام فحص المستضد النوعي للبروستات (PSA) والفحص الشرجي الإصبعي (DRE) كجزء من الفحص الطبي السنوي. ينبغي أن يتخذ الرجال قراراً فردياً عن سابق معرفة فيما يتعلق بالخضوع للفحص بناءً على آخر الأدلة المتوفرة حول الفوائد والمضار المحتملة للفحص والعلاجات اللاحقة لسرطان البروستات.

 Prostate Cancer
Foundation of Australia

ما هو سرطان البروستات؟

يحصل سرطان البروستات عندما تتكون خلايا غير طبيعية في البروستات. يمكن لهذه الخلايا أن تستمر في التضاعف بطريقة لا يمكن السيطرة عليها وأحياناً تنتشر إلى خارج البروستات إلى أجزاء قريبة أو بعيدة من الجسم.

سرطان البروستات هو بشكل عام مرض بطيء النمو ومعظم الرجال المصابين بسرطان بروستات منخفض الدرجة يعيشون لسنوات عديدة من دون أعراض ومن دون أن ينتشر المرض ويشكل خطراً على الحياة. إلا أن المرض بدرجة مرتفعة ينتشر بسرعة وقد يكون قاتلاً. المعالجة الصحيحة هي الأساس.



ما هي البروستات؟

الرجال فقط لديهم بروستات، وهي غدة صغيرة تقع أسفل المثانة قرب المستقيم. تحيط غدة البروستات بمجرى البول، وهو الممر الموجود داخل القضيب الذي من خلاله يمر البول والسائل المنوي.

غدة البروستات هي جزء من الجهاز التناسلي عند الرجل، وهي تفرز معظم السوائل التي منها يتشكل السائل المنوي الذي يغذي المنى. وتحتاج البروستات إلى الهرمون الذكوري تستسترون لكي تكبر وتتمو.

غالباً ما توصف البروستات أنها بحجم حبة الجوز ومن الطبيعي أن تكبر مع تقدم الرجال في السن. وقد يشكل ذلك في بعض الأحيان مشاكل، مثل صعوبة التبول. وهذه المشاكل شائعة عند الرجال المسنين وهي لا تكون دائماً أعراض أو دلائل سرطان.

ما هي الأعراض؟

في المراحل الأولى قد لا تكون هناك أية أعراض.

في المراحل اللاحقة قد تتضمن بعض أعراض سرطان البروستات:

— شعور متكرر أو مفاجئ بالحاجة للتبول

— مواجهة صعوبة في التبول (مثلاً صعوبة في البدء بالتبول أو عدم القدرة على التبول بالرغم من الشعور بالحاجة لذلك أو تدفق بطيء للبول)

— بعض الألم عند التبول

— وجود دم في البول أو السائل المنوي

— ألم في أسفل الظهر أو أعلى الفخذين أو الوركين.

قد لا تعني هذه الأعراض أنك مصاب بسرطان البروستات، ولكن إذا شعرت بأي منها استشر طبيبك.

ما هي عوامل الخطر؟

العوامل ذات الصلة الأكبر بتطور سرطان البروستات هي:

— **العمر:** سرطان البروستات مرض يعتمد على العمر، مما يعني أن احتمال الإصابة به تزداد مع تقدم العمر. فخطر الإصابة بسرطان البروستات بحلول سن الخامسة والسبعين هو ١ من بين كل ٧ رجال. ويزداد هذا الخطر بحلول سن الخامسة والثمانين إلى ١ من بين كل ٥ رجال.

— **السوابق العائلية:** إذا كان لديك قريب من الدرجة الأولى مصاب بسرطان البروستات فإن احتمال إصابتك به هو أكبر من الرجال الذين ليس لديهم سوابق عائلية كهذه. ويزداد هذا الخطر أيضاً إذا كان لديك أكثر من قريب ذكر مصاب بسرطان البروستات. وتزداد المخاطر أيضاً عند الرجال الذين تم تشخيص سرطان البروستات لدى أقربائهم في سن مبكر.

سرطان البروستات غير معد. ولا يمكن للشخص أن يلتقط العدوى سرطان البروستات.

العوامل الأخرى التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات:

— **الوراثة:** الجينات موجودة في كل خلية من الجسم. وهي تتحكم بالطريقة التي تنمو فيها الخلايا في الجسم وتتصرف.

لكل شخص مجموعة من آلاف الخلايا الموروثة من كلا الوالدين.

التغيرات في الجينات قد تزيد من خطر انتقال سرطان البروستات من الوالد إلى الطفل. وبالرغم من أنه لا يمكن أن وراثية سرطان البروستات، إلا أنه يمكن وراثية الجينات التي تزيد من خطر الإصابة به.

— **النظام الغذائي:** هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن تناول الكثير من اللحوم المصنعة أو الأطعمة الغنية بالدهون قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات.

— **نمط الحياة:** هناك أدلة تظهر بأن البيئة والنمط المعيشي قد يؤثران على خطر الإصابة بسرطان البروستات.

مثلاً آسيا لديها أقل نسبة من سرطان البروستات، ولكن عندما يهاجر رجل من بلد آسيوي إلى بلد غربي يزداد خطر إصابته بسرطان البروستات. وهذا يشير إلى أن العوامل الخارجية كالبينة ونمط الحياة يمكن أن تغير من معدل خطر الإصابة بسرطان البروستات عند الرجل.

التغذية

تمتع بتشكيلة واسعة من الأطعمة من مجموعات الطعام الخمس كل يوم. الأكل الصحي سهل! للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع: www.eatforhealth.gov.au



كيف يتم الكشف عن سرطان البروستات وتشخيصه؟

في العادة يجري الطبيب فحص دم و/أو فحص جسدي للكشف عن صحة البروستات.

— فحص الدم (فحص للمستضد النوعي للبروستات PSA):

تظهر النتيجة ما إذا كان هناك زيادة في هذا البروتين المحدد. وحسب النتيجة فقد تحتاج للمزيد من الفحوصات من قبل اختصاصي. والارتفاع في معدل المستضد النوعي للبروستات لا يعني بالضرورة وجود سرطان، فأمرض البروستات الأخرى غير السرطان قد تسبب أيضاً ارتفاعاً في معدل المستضد النوعي للبروستات.

— الفحص الشرجي الإصبعي:

بسبب موقع البروستات، يدخل الطبيب إصبعاً مغطى بقفاز ومادة زلقة داخل المستقيم للتحقق من حجم البروستات وتقييم ما إذا كان هناك أية أمور غير طبيعية. ولكن النتيجة الطبيعية للفحص الشرجي الإصبعي لا تستبعد وجود سرطان البروستات.

التشخيص

إذا أظهرت فحوصاتك أنك معرض لخطر الإصابة بسرطان البروستات فإن الخطوة التالية هي أخذ خزعة. الخزعة هي الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها إجراء تشخيص أكيد لسرطان البروستات. يقوم الطبيب المتخصص بأمراض المسالك البولية بإزالة عينات صغيرة من الأنسجة من البروستات باستخدام أبر مجوفة رفيعة جداً موجهة عبر التصوير بالأشعة فوق الصوتية. ويتم الوصول إلى البروستات إما عبر المستقيم أو العجان، أي المنطقة بين فتحة الشرج وغشاء الخصيتين.

يتم أخذ الخزعة عادة كإجراء للمرضى الخارجيين وسيصف لك الطبيب بعدها على الأرجح المضادات الحيوية لتقليل خطر الإلتهاب. ويتم إرسال الأنسجة إلى اختصاصي علم الأمراض لتحديد ما إذا كانت الخلايا خبيثة (سرطانية) أو حميدة (غير سرطانية).

تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستات

لا توجد أدلة على أن العوامل الوقائية التالية تمنع الإصابة بسرطان البروستات، لكنها تحسن من صحتك بشكل عام وربما تقلل خطر الإصابة بسرطان البروستات:

— **النظام الغذائي:** تناول الوجبات الغذائية. اطلع على «الدليل الأسترالي للأكل الصحي»، فما هو جيد للقلب هو جيد للبروستات.

— **النشاطات البدنية/الرياضة:** هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن النشاط الجسدي وممارسة الرياضة بانتظام قد تكون عوامل وقائية من السرطان. فحاول أن تمارس الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم.

للمزيد من المعلومات

www.pcf.org.au أو **1800 220 099**

www.canceraustralia.gov.au أو **1800 624 973**

www.cancer.org.au أو **131 120**

www.andrologyaustralia.org أو **1300 303 828**

www.healthactive.gov.au أو **1800 020 103**

لدعم

هناك مجموعات تابعة لجمعية سرطان البروستات الأسترالية في كل ولاية ومقاطعة للرجال المصابين بسرطان البروستات وعائلاتهم.

للتطوع

لدى جمعية سرطان البروستات الأسترالية عدد من الفرص للأشخاص لمساعدتنا في عملنا من خلال نشاطات جمع الأموال وتثقيف المجتمع.

للمزيد من المعلومات يرجى إرسال بريد إلكتروني إلينا على العنوان

enquiries@pcf.org.au