

این راهنما جهت آشنایی شما با بیماری توده پروستات تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

ماهیت بیماری

پروستات غده ای است به وزن تقریبی بیست گرم که در مردان در زیر مثانه قرار دارد. توده پروستات یکی از توده های مهم در مردان است.

توده پروستات ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشد اما بتدریج که رشد میکند و بر روی پیشابراه فشار می آورد، باعث ایجاد علائمی به شرح زیر می شود:

۱. افزایش تعداد نیاز به دفع ادرار بخصوص شبها
۲. مشکل در دفع ادرار
۳. درد یا سوزش در حین ادرار کردن
۴. مشاهده خون در ادرار
۵. جریان ادراری ضعیف می شود بطوریکه مدت زمان بیشتری طول می کشد تا مثانه تخلیه شود.
۶. تاخیر در شروع ادرار
۷. احساس نیاز به دفع ادرار بصورت فوری

علائم و نشانه ها

عوامل مؤثر در ایجاد توده پروستات

سن: حدود ۹۹ درصد موارد، در افراد بالای ۵۰ سال رخ می دهد

سابقه خانوادگی: اگر یکی از خویشاوندان درجه اول به این بیماری مبتلا شده باشند، احتمال ابتلاء به بیماری دو تا سه برابر می شود.

رژیم غذایی: سطوح بالای مصرف گوشت فرآوری شده و مصرف چربی زیاد (رژیم غذایی پرچربی، خطر توده پروستات را افزایش می دهد، در مقابل رژیم غذایی کم چربی و مملو از میوه و سبزی خطر را کم می کند).

مواد شیمیایی: تماس با برخی مواد شیمیایی که موجب توده میشوند مانند کادمیم، که در تهیه برخی آلیاژها و باتری کاربرد دارد، عامل مستعد کننده در ایجاد توده پروستات است.

بیماری های مقاربتی: وجود بیماریهای مقاربتی احتمال ابتلاء به توده پروستات را افزایش می دهد.

استفاده از دخانیات: سیگار کشیدن

با توجه به اینکه اندازه پروستات بعد از سن حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی شروع به رشد می کند، به افراد بالای این سن توصیه می شود هر روز یک **گوجه فرنگی** خام مصرف کنند. آنتی اکسیدان های موجود در گوجه فرنگی می تواند از بروز توده پروستات پیشگیری کند.

پیشگیری

۱. رژیم غذایی حاوی سبزیجات تازه و میوه مصرف کنید.
۲. آقایانی که در باشگاه های بدنسازی به منظور عضله سازی از آمپول های تستوسترون استفاده می کنند در معرض خطر ابتلا به توده پروستات هستند بنابراین داشتن برنامه ورزشی سالم و بدون استفاده از هورمون در پیشگیری از این توده مؤثر است.
۳. افرادی که در محیط های صنعتی با مواد شیمیایی خاصی (مانند کادمیم) سرو کار دارند در حین کار حتما از اقلام حفاظت فردی مانند ماسک و دستکش استفاده کنند.

روش های درمانی

با در نظر گرفتن شرایط بیمار ممکن است یک یا ترکیبی از این الگوها تجویز شود:

جراحی: غده پروستات کامل برداشته می شود.

شیمی درمانی: استفاده از داروهای شیمیایی منجر به انهدام سلولهای بدخیم می شود.

پرتو درمانی: هدف از پرتو درمانی کنترل رشد سلولهای بدخیم است.

هورمون درمانی: از آنجا که هورمون تستوسترون به رشد توده غده پروستات کمک می کند، هدف از هورمون درمانی، کاهش هورمون جنسی در بدن است.

۱. هر ۲-۳ ساعت سعی کنید که ادرار کنید

۲. در حالت خوابیده ادرار نکنید

۳. در صورت احتباس ادرار می توانید برای کاهش گرفتگی مثانه از کمپرس آب گرم و حمام نشیمنگاه استفاده کنید.

۴. بعد از عمل جوراب الاستیک بپوشید.

نوصیه های بعد از جراحی

۵. ممکن است بعد از عمل دچار بی اختیاری ادرار شوید که بهتر است تعداد دفعات ادرار را افزایش دهید.

۶. نوشابه های گاز دار و مواد دارای کافئین (قهوه ، چای) مصرف نکنید.

۷. غذاهای پرکالری و کم حجم استفاده کنید . تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید.

۸. در حالت ایستاده و یا نشسته عضلات بین آلت و مقعد را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه در ساعت سفت کنید.

۹. بعد از شروع جریان ادرار آن را برای چند ثانیه متوقف کنید و پس از آن مجددا ادرار کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع: وب سایت Med line plus



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری : OH-PE-B01/02

آشنایی با توده پروستات



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت