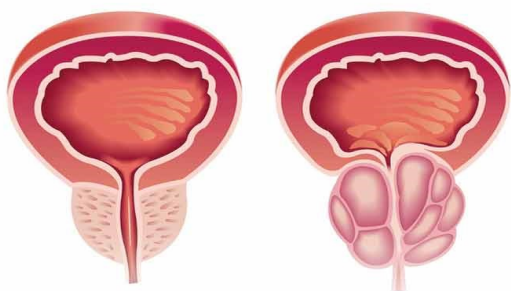




- **نوع متوسط:** دوشاخه شدن ادرار، تأخیر در شروع ادرار، قطع و وصل شدن ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار، شب بیدار شدن‌های مکرر و زور زدن هنگام تخلیه ادرار، چکیدن ادرار بعد از اتمام دفع، درد در ناحیه کمر، لگن یا کشاله ران، احساس و باقیماندن زیاد ادرار در مثانه.
- **نوع شدید:** ادرار بسیار باریک و تخلیه ادراری کاملاً مشکل و اذیت کننده شده و فرد ممکن است دچار احتباس ادراری شود که در اینصورت باید برای بیمار سوند ادراری گذاشته شود.



### علل شایع:

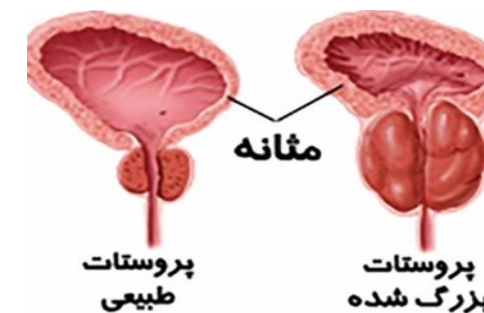
- از عللی که باعث ایجاد این بیماری می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:
- با افزایش سن، پروستات به هورمون‌های مردانه حساس‌تر شده و بزرگ می‌شود.
- تغییرات هورمونی
- ژنتیک: گفته می‌شود که افرادی که زیر 60 سال دچار نوع پیشرفته بزرگی خوش خیم پروستات می‌شوند، احتمالاً به نوع ارثی این بیماری دچار می‌باشند.

### شرح بیماری:

- غده پروستات، غده‌ای به اندازه یک گردوی کوچک در بدن مردان است که بین مثانه و پیشابراه قرار دارد. مجرای ادرار پس از شروع از گردن مثانه از وسط پروستات عبور می‌کند بنابراین هر گونه مشکل در پروستات ممکن است جریان ادرار را تحت تأثیر قرار دهد. کار اصلی پروستات در مردان کمک به خروج مایع منی است.
- تحت تأثیر بعضی عوامل، این غده شروع به بزرگ شدن می‌کند تا جایی که حتی می‌تواند به پیشابراه فشار بیاورد و موجب تنگ شدن مجرای پیشابراه شود در نتیجه ماهیچه‌های مثانه نیروی بیشتری برای خارج کردن ادرار از داخل پیشابراه تنگ صرف می‌کنند که این کار موجب کلفت‌تر شدن ماهیچه‌های مثانه می‌شود. تغییر در دیواره مثانه سبب مشکلات ادراری از جمله تکرر ادرار می‌شود. بزرگ شدن خوش خیم است؛ یعنی سرطانی نیست و در ضمن باعث ایجاد سرطان نیز نمی‌شود. 30 درصد مردان بین ۵۰-۴۰ سال و ۵۰ درصد مردان بین ۶۰-۵۰ سال و ۷۰ درصد مردان بین ۷۰-۶۰ سال مبتلا به بزرگی پروستات می‌شوند.

### علائم:

- علائم و نشانه‌های بزرگی پروستات بر اساس شدت انسداد به سه نوع خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند.
- **نوع خفیف:** سوزش مختصر ادراری، کاهش مختصر فشار و سرعت ادراری دیده می‌شود ولی تخلیه مثانه خوب انجام می‌شود و فرد علی‌رغم علائم از تخلیه ادراری شکایت ندارد.



### مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

## بزرگی پروستات

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت  
تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

## عوامل خطر:

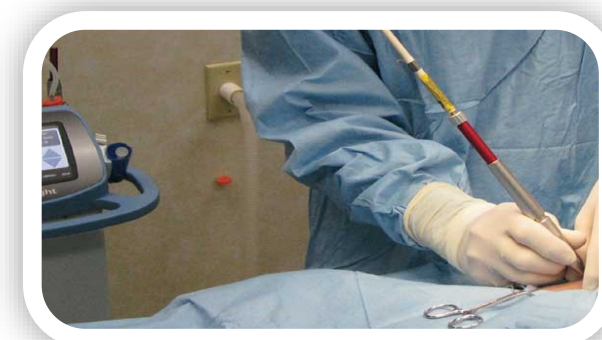
از عوامل خطری که می‌توانند در بروز بزرگی پروستات دخیل باشند به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- سابقه کشیدن سیگار
- مصرف الکل زیاد
- فشار خون بالا
- بیماری قلبی
- دیابت
- نوع تغذیه

## عوارض احتمالی:

به دنبال بزرگی پروستات ممکن است عوارض زیر در بیمار بروز نماید:

- مثانه ضعیف و ممکن است متسع و به سایر اعضای بدن فشار وارد کند.
- آسیب کلیه به دلیل پس زدن ادرار از مثانه به کلیه



## پیشگیری:

اقدامات زیر جهت پیشگیری از بزرگی پروستات انجام می‌شود:

- به طور دائم کلم بروکلی یا سویا، هویج، چغندر، شلغم، کنگر فرنگی و انواع کلم مصرف کنید.
- مصرف کافی انواع ویتامین‌ها به ویژه ویتامین E و C نیز توصیه می‌شود. آجیل، تخمه آفتابگردان، بادام و جوانه گندم غنی از ویتامین E است.
- همچنین دریافت میزان کافی مواد معدنی به ویژه روی و سلنیوم نیز در سلامت پروستات مفید است. تخم کدو، ماهی و غذاهای دریایی، گوشت و روغن دانه‌های روغنی سرشار از این مواد معدنی است.
- از تماس با تشعشع خودداری کنید.
- از بی بند و باری جنسی خودداری شود.
- سیگار و مصرف الکل را ترک کنید.
- ورزش و فعالیت‌های فیزیکی منظم داشته باشید.
- بطور منظم آزمایشات دوره ای سلامت را انجام دهید.

## تشخیص:

جهت تشخیص بزرگی پروستات پزشک اقدامات تشخیصی زیر را انجام می‌دهد:

- معاینه مقعدي توسط پزشك: پزشك دستكش مي‌پوشد و براي لغزنده شدن به آن ژل مي‌زند سپس انگشت خود را داخل مقعد مي‌کند تا پروستات شما را لمس کند. این آزمون به پزشك این امکان را می‌دهد تا اندازه و موقعیت پروستات را تخمین بزند.

- آزمایش خون یا آنتی ژن مخصوص پروستات (PSA)

- سونوگرافی

- نمونه برداری از پروستات

- سیستوسکوپی: برای این آزمون پزشك با استفاده از يك لوله باریک و انعطاف پذیر از طریق مجاری ادرار مثانه و پروستات را نگاه می‌کند.

## درمان:

جهت درمان بزرگی پروستات پزشک اقدامات درمانی زیر انجام می‌دهد:

- درمان بزرگی پروستات بسته به شدت علائم است. نوع خفیف و متوسط اغلب درمان دارویی و در نوع شدید درمان جراحی برای برداشتن بافت اضافی پروستات و کاهش فشار بر پیشابراه، پیشنهاد می‌شود.
- درمان‌های جدید شامل جراحی لیزری، گشاد کردن پروستات توسط بالون از راه پیشابراه، منجمد کردن بافت پروستات و درمان گرمایی با میکروویو (حرارت دادن بافت پروستات با میکروویو)

## در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- همه مردانی که بیشتر از 40 سال سن دارند باید سالی یک بار در صورت ظاهر شدن یا نشدن علائم به پزشک مراجعه کنند تا معاینات لازم بر روی آنها صورت بگیرد.
- افراد پرخطر ابتلا شامل مردانی هستند که پدر یا برادر آنها دچار بیماری پروستات شده‌اند و چکاپ منظم آنها را از سلامتشان مطمئن می‌سازد.
- جهت پیگیری درمان پس از ایجاد بیماری بطور منظم
- در صورت بدتر شدن علائم بیماری با وجود درمان دارویی