

کد سند: EDPa005 تاریخ تدوین ۱۴۰۲/۰۹/۰۱



بیمارستان فوق تخصصی ارولوژی ایرانیاک

BPH

بزرگی فوش فیم پروستات

چیست؟

واحد آموزش سلامت

بهترین اقدامات جهت کاهش علائم؟

عدم مصرف دفانیات

فودداری از مصرف مایعات قبل از خواب

تقویت عضلات لگن با ورزش کگل

فودداری از نشستن به مدت طولانی

کاهش استرس

منابع:

WWW. UP TO DATE.IR

مشهد- انتهای خیابان آخوند خراسانی - خیابان

رازی شرقی - روبه روی سالن ورزشی مهران

051-38587415

داخلی ۲۲۳ واحد آموزش سلامت

* پیشگیری از ابتلا به پروستات؟

مطالعات فراوانی برای پیدا کردن راه حل هایی در جهت پیشگیری از پروستات انجام شده است که نتایجی از آنها به دست نیامده و عملاً راهی برای پیشگیری از بیماری پروستات وجود ندارد. تنها راه پیشگیری این است که در هنگامی که علائم پروستات را در مجاری ادراری خود احساس کردید برای معاینه و درمان به پزشک متخصص مراجعه کنید تا بتوانید از پیشروی بیماری و مشکلات بعدی آن جلوگیری نمایید.

* بهترین رژیم غذایی در پروستات؟

- **توت‌های وحشی** مانند شاتوت، زغال‌اخته و غیره.
 - **مرکبات** با ویتامین C خود، به سلامتی این غده کمک می‌کنند.
 - **سیر و پیاز** به عنوان مواد طبیعی در مقابله با این مشکلات کمک می‌کنند.
 - **دانه کنجد** به خاطر روی، در لیست مواد مفید قرار دارد.
 - **لفل دلمه‌ای** نیز با ویتامین C خود به حفظ سلامت آن کمک می‌کند.
 - **سویا** با خصوصیات خود، در مقابله با مشکلات این غده موثر است.
- گوجه‌فرنگی:** حاوی لیکوپین است که می‌تواند سلامت پروستات را بهبود بخشد

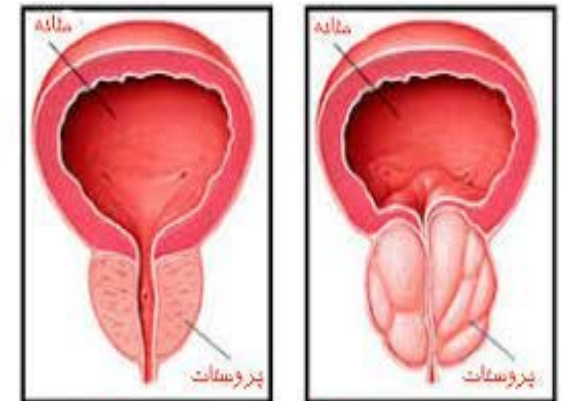
* پروستات یا بزرگی خوش خیم پروستات:

پروستات غده ای است به شکل هرم وارونه که در زیر مثانه قرار دارد و مجرای ادرار را احاطه می کند. کار مهم آن در دوران بلوغ می باشد که ترشحات آن به همراه دیگر غدد به داخل مجرا میریزد و در تولید مثل و کنترل ادرار نقش دارد.

در این بیماری ابتدا قسمت های مرکزی پروستات بزرگ می شود که بر روی پیشابراه فشار وارد می کند و علائم ادراری ایجاد می کند .

بزرگ شدن پروستات یک وضعیت طبیعی افزایش سن محسوب می شود. اگرچه علت دقیق آن ناشناخته است ، اما تغییرات در هورمونهای جنسی مردانه که با افزایش سن ایجاد می شود ممکن است یک عامل باشد.

هرگونه سابقه خانوادگی مشکلات پروستات یا هرگونه اختلال در بیضه ها ممکن است خطر ابتلا به بزرگی پروستات را افزایش دهد. مردانی که بیضه های خود را در سنین پایین برداشته اند دچار بزرگی پروستات نمی شوند.



پروستات طبیعی

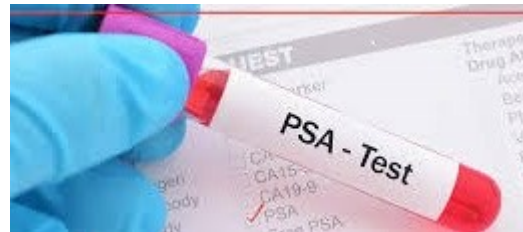
بزرگی خوش خیم پروستات

* عوامل ایجاد کننده پروستات:

1. مصرف بالای الکل به علت کم نمودن مقدار تستوسترون (هورمون جنسی) خون سبب کاهش رشد و بزرگی پروستات می شود.
2. رژیم های غذایی که سرشار از گوشت قرمز هستند از جمله فرآورده های گوشتی برای بیماری پروستات مضر می باشند و آن را تشدید می کنند.
3. مصرف مقدار زیاد لبنیات نیز در تشدید این بیماری تاثیر دارد.
4. استفاده از چربی های جامد خوراکی نیز باعث تشدید این بیماری می شود.

با کمک آزمایش پروستات یا PSA می توانید

سلامت خود را ارزیابی کنید .



* علائم بزرگی خوش خیم پروستات:

علائم بزرگ شدن پروستات اغلب در ابتدا بسیار خفیف هستند ، اما در صورت عدم درمان جدی تر می شوند. علائم شایع عبارتند از:

• تخلیه ناقص مثانه

ادرار مکرر شبانه که نیاز به ادرار کردن دو یا چند بار در شب است

• چکه کردن و قطره قطره آمدن در انتهای

جریان ادراری شما

بی اختیاری ادرار یا نشت ادرار

• فشار هنگام ادرار کردن

• جریان ادراری ضعیف

• میل ناگهانی به ادرار کردن (ادرار اضطراری)

• کند شدن یا تاخیر در جریان ادرار

ادرار دردناک

• وجود خون در ادرار یا هماچوری

در صورت مشاهده هر یک از این علائم با پزشک خود

مشورت کنید. آنها قابل درمان هستند و درمان آنها اغلب

می تواند از عوارض آن جلوگیری کند.