

#### خود مراقبتی در سرطان پروستات

دکتر سمیرا شهباززادگان

استادیار گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

**سابقه و هدف:** خود مراقبتی شامل اعمالی است که افراد انجام می دهند تا تندرست بمانند و از سلامت جسمی خود نگهداری کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، ناخوشی ها و وضعیت های مزمن را بهبود بخشند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند. بر اساس آمار جهانی میزان بروز و شیوع انواع سرطان ها، آهنگی تند به خود گرفته است و در ایران نیز این افزایش به وضوح مشاهده می شود. سرطان پروستات یکی از سرطان های شایع است و سرطان پروستات شایع ترین سرطان توپیر انسانی است و در میان انواع سرطان ها دومین عامل مرگ و میر است. مجموعه عوامل متعدد و پیچیده ای از جمله رژیم غذایی، امواج، پارازیت، استرس و غیره دست به دست هم داده است و هر روز آمار ابتلا به انواع مختلف سرطان را افزایش می دهد. این میزان شیوع سرطان که در حال حاضر در دوره میانسالی و جوانی نیز بروز می کند، بسیاری از کشورها را با مشکلات خاص درمانی مواجه کرده است. این مطالعه با هدف بررسی رفتار های خود مراقبتی در سرطان پروستات انجام شد.

**روش جستجو:** این مطالعه با جستجو در پایگاه های اطلاعاتی و مطالعه کتب انجام گردید.

**یافته ها:** روش های درمانی متفاوتی با توجه به مرحله بیماری در سرطان پروستات وجود دارد اما بسیاری از روش های درمانی گران و با عوارض همراه هستند و همچنین تاثیر چندانی هم ندارند و در بعضی موارد نه تنها به افزایش طول عمر بیمار کمک نمی کنند بلکه با عوارض خاص خود می توانند کشنده نیز باشد. با توجه به میزان شیوع این بیماری یکی از بهترین روش های درمانی، روش خود مراقبتی است. هدف از خود مراقبتی در زمینه بیماری های پروستات تشخیص بیماری در مراحل اولیه است که سرطان هنوز از غده به خارج آن پیشرفت نکرده است و درمان قطعی دارد. برای این منظور توجه به روش های خودمراقبتی مورد نیاز است زیرا برای این بیماری غربالگری انجام نمی شود. طبق توصیه های جامعه جهانی مردان از دهه پنجم زندگی برای اعمال روش های خودمراقبتی باید سالی یک بار برای بررسی به اورولوژیست مراجعه نموده و مورد ارزیابی میزان آنتی ژن پروستات یا Prostate-Specific Antigen (PSA) قرار گیرند. قابل ذکر است که حداکثر میزان طبیعی آن چهار نانوگرم در میلی لیتر است و این میزان ممکن است با افزایش سن کمی تغییر یابد. برای تشخیص تغییرات حجمی و ندول، معاینه از راه مقعد توسط متخصص کمک کننده و انجام سونوگرافی و نمونه برداری نیز در مواقع لازم ضروری است.

**نتیجه گیری:** خود مراقبتی به عنوان یکی از بهترین، ارزان ترین، کم هزینه ترین و موفق ترین روش ها در حفظ سلامتی و تشخیص زود هنگام در سرطان پروستات است. اگرچه سرطان پروستات شایع و پیامدهای آن نگران کننده است اما با تشخیص به موقع و درمان بهنگام می توان هم طول عمر و هم کیفیت زندگی را افزایش داد.

**واژه های کلیدی:** آنتی ژن پروستات، Prostate-Specific Antigen (PSA)، خود مراقبتی، سرطان پروستات