

سازمان سچ جامعہ پزشکی استان اردبیل

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# گامنامه دانش

علمی، پژوهشی، فرهنگی و اجتماعی

سازمان بسیج جامعه پزشکی استان اردبیل  
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

## نسیم دانش

دوره: سال اول، پیش شماره ۱، زمستان ۱۳۸۹  
صاحب امتیاز: سازمان بسیج جامعه پزشکی استان اردبیل  
مدیر مسئول: دکتر محمد حسین ستوده  
سر دبیر: دکتر حسن یاوریان  
دبیر اجرایی: یوسف حمید زاده اربابی

## تحریریه نشریه

اعضای شورای مرکزی بسیج جامعه پزشکی استان اردبیل  
طراحی: رضا صفری، فرنام شیخی  
نشانی دفتر مجله: اردبیل، چهارراه ورزش، بهداری حضرت امام  
رضا (ع)، طبقه فوقانی، دبیرخانه سازمان  
تلفن و دورنگار: ۲۲ ۳۳۹ ۳۱

## آنچه در این شماره خواهید خواند

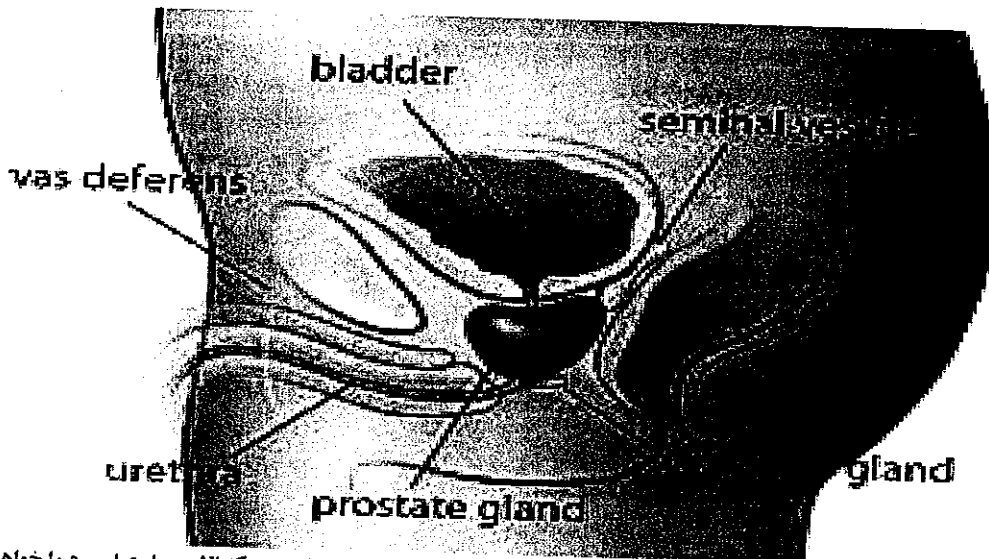
- سخن سردبیر ..... ۲  
آثار بسم الله ..... ۳  
ابعاد سلامت از دیدگاه قرآن کریم ..... ۴  
بررسی تأثیر باورهای دینی در اخلاق حرفه ای کارمندان (رسمی و پیمانی) دانشگاه علوم پزشکی اردبیل ..... ۱۳  
بسیج، دیروز، امروز و فردا ..... ۱۸  
چشم زخم و راههای پیشگیری و درمان ..... ۲۶  
دانشتقی هایی در باره سرطان پروستات ..... ۳۱  
مطالعه و روش صحیح و اصولی مطالعه ..... ۳۵  
معنا و مفهوم صحت، سلامت، عافیت، سلام و شفاء و مصادیقی از آنها در قرآن و ادعیه ..... ۴۴  
چرا باید بهداشت دهان و دندان ها را رعایت کنیم ؟ ..... ۴۹  
ارگونومی لب تاب ..... ۵۱  
آموزش بهداشت دهان و دندان ..... ۵۲

## دانستنی هایی در باره سرطان

یوسف حمیدزاده اربابی، دکتر محمد حسین ستوده<sup>۱</sup>

# پروستات

پروستات در یک مرد بالغ مانند یک گردوی بزرگ است؛ حدود بیست تا سی گرم وزن دارد. غده پروستات همانند غده دیگر از خود ترشحاتی تولید می کند و یک غده جنسی محسوب می شود و وظیفه اصلی آن در زندگی انسان، مشارکت در تولید مثل جنسی است. غدد کوچک فراوانی داخل پروستات وجود دارند که تقریباً به طور مداوم مایع منی ترشح و در خود ذخیره می کنند. در واقع، ۹۰ درصد از منی شیری رنگی را که در اوج لذت جنسی انزال می شود پروستات می سازد و تقریباً در همان زمانی که بیضه های یک پسر توانایی تولید اسپرم را کسب می کنند، غده پروستات هم به اندازه



کافی برای تولید مایع منی که نقش حمایت اسپرم را خواهد داشت، تمایز می یابد. در اوج لذت جنسی اسپرم های تولید شده توسط بیضه ها از طریق مجرای ابران در پیشابراه پروستاتی وارد شده و در مایعی که توسط کیسه های منوی ترشح شده، شناور می شود. در همین زمان، ماهیچه پروستات منقبض می شود و ترشحات پروستات را به داخل پیشابراه پروستاتی می ریزد و این مایع از طریق مجرای ادرار انزال می گردد.

### پروستات در معرض چه بیماری هایی قرار دارد؟

در واقع سه نوع بیماری مختلف غده پروستات را مبتلا می کند؛ دو نوع آنها خوش خیم هستند و غالباً زندگی فرد را به مخاطره

### پروستات چیست و چه وظیفه ای دارد؟

پروستات غده ای از دستگاه تناسلی مردانه است که در جلوی راست روده و در قاعده مثانه در مجاورت اندام جنسی قرار دارد. پروستات بخشی از پیشابراه را احاطه می کند که به آن پیشابراه پروستاتی میگویند. پیشابراه پروستاتی به اسفنجتر خارجی پیشابراهی منتهی می شود که وظیفه کنترل ارادی جریان ادرار را دارد و با انقباض آن جریان ادرار قطع میگردد. شکل و اندازه

۱. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲. رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی استان اردبیل

نمی‌اندازند و یک نوع آن بدخیم است. بیماری‌های پروستاتی در ابتدا با هم اشتباه می‌شوند، زیرا، بسیاری از علایمی را که ایجاد می‌کنند باهم یکسان است. این سه بیماری عبارتند از:

- ۱- التهاب پروستات که بیشتر به وسیله یک عفونت میکروبی ایجاد می‌شود.
- ۲- بزرگی خوش خیم پروستات که بزرگی غیرسرطانی غده پروستات و یکی از شایعترین اشکال بیماری پروستات است که تقریباً در نیمی از مردان بالای پنجاه سال دیده می‌شود.
- ۳- سرطان پروستات که یک بیماری بالقوه شدید است، زیرا بدخیم می‌باشد.

سرطان پروستات چیست؟ همان طور که گفته شد یک بیماری بالقوه شدید و بدخیم است. یعنی، به مرور زمان سلولهای سرطانی بدون هیچ کنترلی تکثیر می‌شوند و بافت اضافه‌ای تولید می‌کنند که به سلولهای مجاور دست اندازی می‌کنند و آنها را از بین می‌برند. سرطان پروستات تقریباً همیشه یک سرطان اولیه است، یعنی بیشتر از خود غده پروستات منشأ می‌گیرد تا این که از قسمت دیگری از بدن به آنجا منتقل شده باشد. معمولاً سرطان از بخش خارجی پروستات شروع می‌شود، با رشد توده سرطانی، ممکن است به بخش داخلی پروستات نیز انتشار یابد. در بسیاری از موارد سرطان پروستات از نوع بدخیم و با رشد خیلی آهسته است. در مطالعات کالبد شکافی دیده شده است که حدود یک سوم مردان بالای ۵۰ سال شواهد میکروسکوپی دال بر سرطان پروستات داشته‌اند. با حال این، این سرطان به قدری آهسته رشد می‌کند که هرگز زندگی

فرد را به خطر نمی‌اندازند.

چه کسی مبتلا به سرطان پروستات می‌شود؟ با این که سرطان پروستات در هر سنی امکان پذیر است، برای ۸۰ درصد مردانی که ۶۵ سال یا بیشتر دارند، رخ می‌دهد. تقریباً از هر ۹ مرد یک مرد در طول زندگی خود مبتلا به سرطان پروستات می‌شود. در سال‌های اخیر در کشور آمریکا سرطان پروستات سالانه ۴٪ افزایش داشته است. این میزان افزایش از میزان افزایش هر سرطان دیگری بجز سرطان پوست بیشتر بوده است. مسؤول ۱۱ درصد مرگهای سرطانی در مردان آمریکایی سرطان پروستات است.

اگر شیوع این سرطان این گونه زیاد است، چرا در مورد آن کمتر شنیده ایم؟

یک دلیل آن این است که شاید تشخیص سرطان پروستات مشکل باشد و گزارشهایی که در مورد تشخیص آن داده می‌شود کمتر از میزان واقعی است. دلیل دیگر شاید رعایت برخی ملاحظات در باره مطرح کردن آن در مجامع عمومی می‌باشد. دلیل دیگر در اولویت قرار نرفتن آن در برنامه‌های بهداشتی می‌باشد. به عنوان مثال در یک سال در آمریکا، در مقایسه با بودجه ۱۹۷ میلیون دلاری برای سرطان پستان فقط ۲۷ میلیون دلار برای پژوهش در مورد سرطان پروستات صرف شده بود. در صورتی که از نظر خطر ابتلا مشابه هستند. در کشور ما، نیز ساهاست که درباره پیشگیری از سرطان دهانه رحم و پستان فعالیتهایی در نظام ارایه خدمات بهداشتی درمانی صورت می‌پذیرد، در حالی که تاکنون به طور جدی در باره سرطان پروستات حتی در مجله بهورز نیز مطلبی به چاپ نرسیده است.

### التهاب پروستات

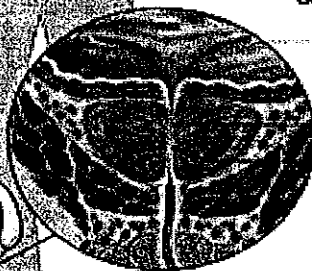
#### مثانه

#### مجرای

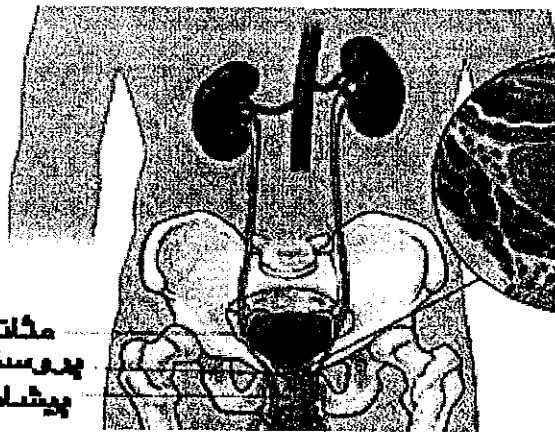
#### پروستاتی

#### پروستات

#### عفونی یا ملتهب



#### مثانه پروستات پیشابراه



جربی و سطح بالای تستوسترون را مطرح کرده اند. به نظر میرسد مردانی که سطوح بالاتری از تستوسترون را دارند، به میزان بیشتری مبتلا به سرطان پروستات هستند (تستوسترون هورمونی است که از بعضی سلولهای بیضه ترشح می شود و وظیفه پرورش صفات ثانویه جنسی و تکامل اندام جنسی را به عهده دارد).

#### سرطان پروستات چگونه در بدن انتشار میابد؟

باید به این نکته توجه کنیم که خیلی از سرطانهای پروستات هرگز منتشر نمی شوند؛ آنها کاملاً درون کپسول پروستات به طور موضعی باقی می مانند و در صورت انتشار به سمت سایر اجزای مجاور پروستات حرکت می کنند و سرانجام ممکن است به استخوانها، ریه ها، سینه و حتی مغز انتشار یابند.

#### علایم سرطان پروستات کدامند؟

متأسفانه بیشتر سرطانهای پروستات بدون علامت هستند، یعنی برای ماهها و یا حتی سالها علایم قابل توجه و یا مشکلاتی ایجاد نمی کنند. توده سرطانی پیش از این که بتواند روی پیشابراه فشار وارد آورد و در تخلیه ادرار مشکل ایجاد کند، باید کاملاً بزرگ شده باشد. علایم سرطان پروستات پیشرفته تر شامل وجود خون در ادرار، دفع شبانه ادرار، درد هنگام ادرار یا هر تغییر ناگهانی دیگری در عادات ادراری است. این علایم ممکن است در بزرگی خوش خیم پروستات نیز دیده شوند. تفاوت اصلی این دو این است که در بزرگی خوش خیم پروستات علایم بتدریج ظاهر می شوند، اما در سرطان پروستات ممکن است کاملاً ناگهانی شروع شوند. انزال منی در سرطان پروستات ممکن است دردناک شود و با توجه به انتشارات سرطان پروستات به استخوان، درد غیرقابل توضیح پشت می تواند یک نشانه باشد. درد اغلب در ستون مهره است اما می تواند در لگنچه استخوانی، ناحیه تحتانی پشت در استخوانهای خاصه یا استخوانهای فوقانی پا نیز باشد.

#### آیا روش غربالگری خاصی برای تشخیص زودرس سرطان

##### پروستات وجود دارد؟

برای غربالگری سه روش وجود دارد که به تنهایی یا با ترکیب یکدیگر، امیدهای زیادی در مجامع پزشکی در باره تشخیص زودرس ایجاد کرده اند:

#### چه کسانی در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات قرار دارند؟

مهمترین عامل خطر سن است. هرچه سن بیشتر باشد احتمال ابتلا به سرطان پروستات بیشتر است. این بیماری در مردان جوان نادر است. در بررسیهای کالبد شکافی در ۷۰ درصد پیرمردان ۸۰ ساله یا بیشتر که به علل دیگری که ارتباط با سرطان پروستات نداشته است، مرده اند، شواهدی دال بر وجود سرطان پروستات یافت شده است. سرطان پروستات با ارث مرتبط است و در خانواده مبتلایان بیشتر دیده می شود. بر اساس پژوهشهای مؤسسه ملی سرطان آمریکا، مردانی که بیش از یک خویشاوند آنها مبتلا به سرطان پروستات است، ممکن است احتمال ابتلای آنان تا ۶ برابر میزان متوسط افزایش یابد.

#### آیا رابطه ای بین انجام عمل وازکتومی (بستن لوله منی بر

##### مردان) و سرطان پروستات وجود دارد؟

در گذشته تصور میشد وازکتومی به مقدار قابل ملاحظه ای خطر ابتلای به سرطان پروستات در مردان را افزایش می دهد، این در حالی بود که هیچگونه رابطه علت و معلولی در این ارتباط به دست نیامده بود، اما در پژوهشهای اخیر که صورت گرفته در برخی کشورها، گفته می شود تشخیص سرطان پروستات در مردان وازکتومی شده در بیست سال گذشته بیشتر از مردان وازکتومی نشده بوده است. اما تشخیص بیشتر سرطان پروستات ربطی به شیوع آن در افراد وازکتومی شده ندارد. بر اساس جدیدترین اطلاعات موجود، شانس تشخیص سرطان پروستات در افراد وازکتومی شده ۱/۵ تا ۲ برابر بیشتر از افراد وازکتومی نشده است و علت عمده آن را سطح فرهنگ و رفتار سلامتی جوانانه افراد وازکتومی شده میدانند که با مشاهده کوچکترین علامتی به پزشک و مراکز تشخیصی و در مانی مراجعه می کنند و نهایتاً اعتقاد بر این است که هیچ گونه ارتباطی بین وازکتومی و سرطان پروستات وجود ندارد. آگاهی از این امر برای کارکنان بهداشتی که تبلیغ کننده عمل وازکتومی هستند از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

#### واقعاً چه چیزی باعث سرطان پروستات می شود؟

هم مطالعات اپیدمیولوژیک (همه گیرشناسی) و هم بررسیهای آزمایشگاهی نشان داده اند که ارتباط آشکاری بین سرطان پروستات و هورمونهای مردانه، خصوصاً تستوسترون وجود دارد. بررسیهای بی شمار دیگری ارتباط بین یک رژیم غذایی پر

۱- معاینه راست روده، ۲- تست آنتی ژن اختصاصی پروستات و ۳- سونوگرافی از طریق راست روده. در گام بعدی از روش بافت برداری (بیوپسی) استفاده می شود و برای درک انتشار سرطان به استخوان از اسکن استخوان استفاده می شود.

#### آیا میتوان از ابتلا به سرطان پروستات جلوگیری کرد؟

اگر چه تعدادی از بررسیهای اپیدمیولوژیک ارتباط بین سرطان پروستات و رژیم غذایی را به طور جدی مطرح کرده اند، اما واقعاً اطلاعات زیادی در مورد راههای جلوگیری از سرطان در دسترس نیست. بر اساس گزارش کمیته ملی تحقیقات آمریکا سه سرطان پروستات، پستان و روده بزرگ بیشترین ارتباط را با عوامل غذایی دارند.

#### چه نوع مواد غذایی با سرطان پروستات ارتباط دارند؟

سؤزن اصلی متوجه چربی است مخصوصاً چربی حیوانی. در مطالعات انجام شده تعداد مردانی که چربی حیوانی مصرف می کنند به میزان قابل ملاحظه ای بیشتر از دیگران مبتلا به سرطان پروستات میباشند؛ همچنین این افراد مبتلا به نوعی از سرطان پروستات می شوند که سریعتر منتشر و مشکل تر درمان می شوند. محققان معتقدند که چربیهای حیوانی هم سطح تستوسترون و هم سطح استروژن خاصی را افزایش می دهد که این دو باعث تحریک رشد پروستات همراه با سلولهای سرطانی در پناه آن می شوند. از مواد غذایی ذکر شده دیگر شکر و شیرینی جات، تنباکو جویدنی، غذاهای آماده، تند و پرادویه و قهوه است.

#### آیا برای پیشگیری از سرطان پروستات غذاهای مفیدی وجود دارند؟

رژیم غذایی حاوی حبوبات، سبزیجات، میوه ها و مواد نباتی می تواند به پیشگیری از سرطان پروستات کمک کنند. در یک تحقیق نشان داده شده است که بنا کاروتن موجود در سبزیجات پر برگ چون گل کلم و اسفناج و سبزیهایی که زرد یا نارنجی هستند مانند هویج، طالبی و گرمک خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهند. مصرف گوجه فرنگی نیز در مطالعه ای تأثیر خود را به اثبات رسانده است. برخی از محققان ویتامین D را در مقابله با سرطان پروستات مؤثر دانسته اند. این ویتامین در روغن کبد ماهی، ماهی آزاد، نوعی ماهی بزرگ، ساردین، زرده تخم مرغ و مارگارین یافت می شود. در این باره گروهی از محققان نشان داده اند که در مناطق جنوبی و

گرمسیر و آفتابی آمریکا سرطان پروستات به میزان قابل ملاحظه ای کمتر از نواحی شمالی بوده است.

#### آیا گسان دیگری هم در معرض خطر ابتلا هستند؟

ثابت شده است کشاورزانی که در معرض سموم گیاهی قرار دارند ۲ برابر بیشتر از دیگران شانس ابتلا دارند که نیاز به مطالعه بیشتر دارد. کارگران صنایع لاستیک و آب فلزکاری نیز ممکن است در گروه پرخطر باشند؛ همچنین سیگار نیز به عنوان یکی از عوامل خطر ساز ذکر شده است.

#### آیا بی بند و باری در مسایل جنسی ارتباطی با سرطان پروستات دارد؟

نظریاتی در مورد این که روابط جنسی نامشروع و بیماری های مقاربتی درمان نشده نیز ممکن است باعث افزایش احتمال ابتلا شوند وجود دارد. برخی متخصصان معتقدند افراط در روابط جنسی نیز یک عامل خطر است.

#### آیا ورزش منظم در پیشگیری از سرطان پروستات مؤثر است؟

اطلاعات موجود قویاً تأکید می کند که یک برنامه ورزشی پیوسته در طی سالهای متمادی ممکن است، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کم کند. علت احتمال آن تأثیر فعالیت جسمی روی کاهش سطح تستوسترون و کنترل وزن است.

#### منابع

۱. سایت پزشکان بدون مرز ۱۳۸۴.
۲. سایت prostate cancer/ prostate cancer treatment
۳. گروه اینترنتی نیک صالحی
۴. سایت جامع علوم رادیولوژی ایران
۵. بیماری پروستات، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس، معاونت سلامت وزارت بهداشت با همکاری انجمن اورولوژی ایران

### نسیم دانش

دوره: سال اول، پیش شماره ۱، زمستان ۱۳۸۹  
صاحب امتیاز: سازمان بسیج جامعه پزشکی استان اردبیل  
مدیر مسئول: دکتر محمد حسین ستوده  
سر دبیر: دکتر حسن یاوریان  
دبیر اجرایی: یوسف حمید زاده اربابی

### تعمیریه نشریه

اعضای شورای مرکزی بسیج جامعه پزشکی استان اردبیل

طراحی: رضا صفری، فرنام شیخی

نشانی دفتر مجله: اردبیل، چهارراه ورزش، بهداری حضرت امام

رضا (ع)، طبقه فوقانی، دبیرخانه سازمان

تلفن و دورنگار: ۲۲ ۳۳۹ ۳۱

