

صحة البروستاتا

كتاب قواعد لعبة صحة البروستاتا



*Urology
Care*
FOUNDATION®

Powered by trusted experts of the



American
Urological
Association

نبذة عن مؤسسة رعاية الجهاز البولي

تلتزم مؤسسة رعاية الجهاز البولي بتطوير الرعاية من خلال البحث الطبي والمراجع المُقدّمة للمرضى والمساعدات العالمية. نعمل مع الباحثين وخبراء الرعاية الصحية والمرضى ومقدمي الرعاية لتحسين حياة المرضى. يدعم الخبراء الموثوق بهم في جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA) مؤسسة رعاية الجهاز البولي.

المعرفة قوة. باستكمال قراءة كتاب قواعد اللعبة هذا، تكون قد بدأت بالفعل في وضع خطة اللعب الخاصة بك لصحة البروستاتا وسلامتها. كتاب قواعد اللعبة هذا مخصص لجميع الأشخاص الذين لديهم غدة البروستاتا. من المهم للغاية معرفة أن جميع الأشخاص الذين يولدون ذكوراً وراثياً لديهم غدة البروستاتا. ويمكن لأي جنس أن يكون له غدة بروستاتا، ويجب على الجميع الدراية بصحة البروستاتا. قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بتضخم البروستاتا أو سرطان البروستاتا. فعلى سبيل المثال، يواجه الأمريكيون ذوي الأصول الأفريقية والأشخاص الذين تمت إصابة أحد أفراد عائلتهم بسرطان البروستاتا احتمالاً أكبر للإصابة بسرطان البروستاتا.

لا تتفاسس. وتعرف على مخاطر إصابتك بسرطان البروستاتا وتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يجب عليك الخضوع لاختبارات الكشف عن سرطان البروستاتا.

تعرف على مخاطر إصابتك بسرطان البروستاتا. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

قائمة المحتويات

صفحة ٤	التهيئة قبل المباراة
صفحة ٧	ما هو التهاب البروستاتا؟
صفحة ٨	تقييم أعراض البروستاتا لديك
صفحة ٩	ما هو تضخم البروستاتا أو فرط تنسج البروستاتا الحميد؟
صفحة ١١	ما هو سرطان البروستاتا؟
صفحة ١٢	ما هو فحص الكشف عن سرطان البروستاتا؟
صفحة ١٥	هل فحص الكشف عن سرطان البروستاتا مناسب لك؟
صفحة ١٦	ما المقصود بتصنيف درجة السرطان وتحديد مرحلته؟
صفحة ١٨	ما هي خطة اللعب الخاصة بسرطان البروستاتا الذي لم ينتشر؟
صفحة ٢٠	خطة اللعب الخاصة بك لسلس البول
صفحة ٢٢	خطة اللعب الخاصة بك للصحة الجنسية
صفحة ٢٤	ما المقصود بسرطان البروستاتا المتقدم؟
صفحة ٢٦	مسرد مصطلحات كتاب قواعد لعبة صحة البروستاتا

التهيئة قبل المباراة: ما ينبغي عليك معرفته بشأن البروستاتا لديك.

تعتمد صحة البروستاتا — تمامًا مثل النجاح في كرة القدم — على الأعضاء الرئيسيين في فريقك. في صحة البروستاتا، يكون **طبيب الجهاز البولي*** هو المدرب الرئيسي الذي يقود فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

أي مشجع أو لاعب كرة قدم يعلم أن الهجوم أفضل وسيلة للدفاع. وكذلك فإن التعرف على مخاطر إصابتك بسرطان البروستاتا مثل التعرف على خصمك. وكلما زادت معرفتك، زادت قدرتك على اختيار أفضل الخطوات للبقاء في المباراة — مدى الحياة.

ابدأ بمعرفة جسمك. البروستاتا هي غدة تشبه ثمرة الجوز تقع تحت المثانة، وقبالة المستقيم. إنها تحيط بالإحليل (القناة التي تحمل البول والسائل المنوي خارج الجسم). الوظيفة الرئيسية للبروستاتا هي المساعدة على إنتاج السائل الخاص بالمني لحماية الحيوانات المنوية وتنشيطها.

مع تقدمك في العمر، يمكن أن تصبح البروستاتا لديك أكبر. فهذا جزء طبيعي من التقدم في العمر بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين لديهم بروتاتا. بحلولك عمر ٤٠ عامًا، قد يكون حجم البروستاتا لديك قد انتقل من حجم ثمرة الجوز إلى حجم كرة الجولف. بحلولك عمر ٦٠ عامًا، قد تكون بحجم ثمرة الليمون. يختلف معدل نمو البروستاتا حسب عوامل محددة بالنسبة لك، مثل عمرك وجيناتك.

أكثر المشكلات المتعلقة بصحة البروستاتا شيوعاً تكون غير سرطانية. وتتمثل في تضخم البروستاتا (فرط تنسج البروستاتا الحميد - BPH) أو عدوى أو التهاب البروستاتا (التهاب البروستاتا). يجب على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات بولية التحدث أيضاً إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بهم بشأن صحة البروستاتا لديهم، لأنها يمكن أن تكون أحد أعراض إحدى هذه الحالات.

يمكن للجوء لاختبارين للتحقق من صحة البروستاتا. هما فحص المستقيم الرقمي (DRE) واختبار دم يسمى مستند البروستاتا النوعي (PSA).

انظر صفحة ١٢ للمزيد بشأن فحص الكشف عن سرطان البروستاتا.

في صحة البروستاتا، يكون طبيب الجهاز البولي هو المدرب الرئيسي الذي يقود فريق الرعاية الصحية الخاص بك.



هناك خطة لعب لالتهاب البروستاتا.



ما هو التهاب البروستاتا؟

في حين أن التهاب البروستاتا قد يعوقك عن ممارسة أنشطتك المعتادة، إلا أنه ليس مهددًا للحياة. التهاب البروستاتا هو عدوى أو التهاب في البروستاتا. تتوفر العلاجات بمجرد تشخيصك.

ما هي أسباب التهاب البروستاتا؟

قد يكون التهاب البروستاتا بكتيريًا أو غير بكتيري. يمكن أن يكون التهاب البروستاتا البكتيري حادًا أو مزمنًا. عندما يكون حادًا، يمكن أن تظهر الأعراض فجأة وتتضمن الحمى، والقشعريرة، والتغيرات البولية، وألمًا عند القذف وألمًا في الحوض أو المناطق المحيطة. في حالة التهاب البروستاتا المزمن، غالبًا ما تكون الأعراض أكثر تدرجًا وقد تتضمن ألمًا في الحوض، وأعراضًا متعلقة بالمسالك البولية / أو ألمًا عند القذف. التهاب البروستاتا غير البكتيري ليس له علامات على وجود بكتيريا في البول أو السائل المنوي، والألم ناتج عن التهاب البروستاتا بسبب الإجهاد أو تهيج الأعصاب أو الإصابات أو حالات العدوى السابقة بالمسالك البولية.

ما هي خطة اللعج لعلاج التهاب البروستاتا؟

سيعتمد علاجك على أعراضك ونتائج الاختبارات المعملية ونتائج زيارتك لفحص التهاب البروستاتا لاستبعاد الحالات الأخرى ومعرفة نوع التهاب البروستاتا الذي تعاني منه. سيسأل فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن تاريخك الطبي وأعراضك. وستخضع أيضًا لفحص بدني واختبار البول.

يختلف العلاج بالنسبة لكل نوع من التهاب البروستاتا. إذا كنت تعاني من التهاب البروستاتا البكتيري، فإن تلقي المضادات الحيوية هو المسار الرئيسي للعلاج. قد تتضمن خيارات علاج التهاب البروستاتا الأخرى أدوية للمساعدة على إرخاء المثانة وتخفيف أعراض مثل الألم أثناء التبول. يمكن أيضًا وصف دواء مضاد للالتهاب لجعلك أكثر راحة.

لمزيد من المعلومات بشأن التهاب البروستاتا، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/Prostatitis.

تقييم أعراض البروستاتا لديك: مقياس تقييم الأعراض التابع لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA)

هل لاحظت أيًا مما يلي عند التبول خلال الشهر الماضي؟ ضع دائرة حول إجابتك وكتب درجتك في العمود الأيمن. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت درجتك ٨ أو أكثر أو إذا كنت تشعر بالضيق عند التبول.

درجتك	دائمًا تقريبًا	أكثر من نصف المرات	قرابة نصف المرات	أقل من نصف المرات	أقل من مرة واحدة في كل ٥ مرات	لم يحدث ذلك على الإطلاق
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
	٥	٤	٣	٢	١	٠
درجتك	٥ مرات أو أكثر	٤ مرات	٣ مرات	مرتان	مرة واحدة	لا يوجد
	٥	٤	٣	٢	١	٠

مجموع درجات مقياس تقييم الأعراض التابع لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA)

مجموع الدرجات: ٠-٧ أعراض خفيفة؛ ٨-١٩ أعراض متوسطة؛ ٢٠-٣٥ أعراض شديدة

جودة الحياة بسبب الأعراض المتعلقة بالمسالك البولية	مبتهج	مسرور	راض في الغالب	شعور مختلط: راض وساخظ بنسبة متساوية تقريبًا	ساخظ في الغالب	غير سعيد	بانس
إذا كنت ستقضي بقية حياتك بحالة جهازك البولي كما هي الآن، فكيف ستشعر حيال ذلك؟	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

ما هو تضخم البروستاتا أو فرط تنسج البروستاتا الحميد؟

يمكن أن تساعدك معرفة حجم كرة الجولف وكرة البيسبول على التركيز في اللعب. بحلول عمر ٤٠ عامًا، يمكن أن تنمو البروستاتا من حجم ثمرة الجوز إلى حجم كرة الجولف، وبحلول عمر ٦٠ عامًا، قد تكون بحجم كرة البيسبول. عندما تتضخم البروستاتا، فإنها تضغط على الإحليل. يمكن أن يتسبب هذا في ظهور أعراض المسالك البولية السفلية (LUTS) مثل: ضعف تدفق البول أو الحاجة إلى الدفع للتبول أو التبول بكثرة.

من هم الأشخاص المعرضون لخطر تضخم البروستاتا؟

يُعرف تضخم البروستاتا أيضًا باسم فرط تنسج البروستاتا الحميد (BPH). إن أكبر عامل خطر معروف لتضخم البروستاتا هو التقدم في العمر. قد يشكل التاريخ العائلي (جيناتك) والسمنة وارتفاع نسبة السكر في الدم أيضًا عوامل خطر.

كيف يُشخص تضخم البروستاتا؟

يسمح مقياس تقييم الأعراض التابع لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA)، في صفحة ٨، للأشخاص بتقييم أعراضهم. يساعد هذا فريق الرعاية الصحية الخاص بك على فهم ما يحدث عندما تتبول. عندما ترى الاختصاصي، سيأخذ تاريخك الصحي المُفصل. وقد يقوم بإجراء فحص بدني واختبار بول (تحليل البول) وقياس مستويات مستضد البروستاتا النوعي في دمك. (انظر صفحة ١٢ للمزيد بشأن الاختبارات).

متى يجب على الشخص أن يرى خبيرًا بشأن تضخم البروستاتا؟

إذا كان لديك أي من الأعراض الموجودة في مقياس تقييم الأعراض التابع لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA)، فقد يتعين رؤية اختصاصي. يُقصد بالاختصاصي في صحة البروستاتا طبيب الجهاز البولي. انتبه إلى وجود دم في البول أو ألم الحوض أو الشعور بحرقه أثناء التبول أو إذا كنت تعاني من صعوبة في التبول. في العادة لا يكون تضخم البروستاتا سرطانيًا، ولكن قد يفحصك فريقك الطبي بحثًا عن سرطان البروستاتا رغم ذلك وهذا عن طريق خضوعك للفحص واختبار مستضد البروستاتا النوعي.

ما هي خطة اللعب لعلاج المشكلات البولية أو سلس البول؟

يزداد تضخم البروستاتا والأعراض المتعلقة بالمسالك البولية سوءًا مع تقدم العمر. قد تكون أعراضك المتعلقة بالمسالك البولية أياً من تلك المدرجة في مقياس تقييم الأعراض التابع لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA) ولكنها قد تكون أيضًا تسرب بول (سلس بول). توجد أنواع مختلفة من سلس البول عند الرجال وقد يقوم الاختصاصي بإجراء اختبارات لتحديد ما إذا كان سلس البول الإجهادي (SUI) أو سلس البول المتعلق بفرط نشاط المثانة (OAB) أو سلس البول الفيضي (امتلاء المثانة على نحو مفرط). تتمثل إحدى طرق التعامل مع سلس البول أو الأعراض المتعلقة بالمسالك البولية المرتبطة بتضخم البروستاتا في التغييرات السلوكية أو الأدوية الموصوفة بوصفة طبية. هناك أيضًا العديد من الجراحات الفعالة أو الإجراءات داخل العيادة التي يمكنها المساعدة على علاج الأعراض التي تعاني منها. يمكن لطبيب الجهاز البولي مساعدتك على تحديد أفضل خطة لعب لك وللبروستاتا لديك ولمثانتك.

لمزيد من المعلومات بشأن فرط تنسج البروستاتا الحميد والأعراض المتعلقة بالمسالك البولية، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني

UrologyHealth.org/BPH

يزداد خطر الإصابة بسرطان البروستاتا مع تقدم العمر.



ما هو سرطان البروستاتا؟

يمكن استغلال أوقات الاستراحة لمراجعة خطة اللعب. أما بالنسبة لصحة البروستاتا، فمن المفيد أن تخصص الوقت لمعرفة المزيد عن هذا السرطان الذي يبدأ في غدة البروستاتا ويتطور عندما تتشكل الخلايا غير الطبيعية وتنمو.

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بسرطان البروستاتا؟

ففي كرة القدم، يمكن أن يؤثر عمرك وخلفتك في اللعبة. وكذلك في حالة سرطان البروستاتا، هناك أيضًا عوامل يمكن أن تؤثر في اللعبة. ترتفع مخاطر إصابتك بسرطان البروستاتا في حالة تقدمك في العمر أو كان لديك تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان البروستاتا أو إذا كنت أمريكيًا من أصل أفريقي أو لديك طفرات موروثية في الجين BRCA1 أو الجين BRCA2. في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي مكان عملك أيضًا إلى زيادة خطر إصابتك بسرطان البروستاتا.

العمر مهم. حيث تزداد مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا مع تقدم العمر. توجد أكثر من نصف إصابات سرطان البروستاتا جميعها لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عامًا. تندر الإصابة بسرطان البروستاتا لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٤٠ عامًا.

يلعب العرق والإثنية دورًا. يواجه الأشخاص الأمريكيون ذوي الأصول الأفريقية وأولئك الذين ينحدرون من أصول أفريقية في منطقة البحر الكاريبي خطرًا أكبر للإصابة بسرطان البروستاتا. فهم أيضًا أكثر عرضة لتشخيصهم بالإصابة بسرطان البروستاتا في عمر أصغر. ليس من الواضح لماذا يصيب سرطان البروستاتا الأمريكيين ذوي الأصول الأفريقية أكثر من المجموعات العرقية/الإثنية الأخرى، ولكن من المهم للغاية أن تكون على دراية بهذه الاختلافات الصحية لمعرفة مخاطر إصابتك.

قد يعرضك عملك لخطر الإصابة بسرطان البروستاتا. يمكن أن يؤدي التعرض لمواد كيميائية ضارة إلى زيادة خطر إصابتك بأنواع معينة من السرطان مثل سرطان البروستاتا. قد تكون بعض المجموعات الخاصة أكثر عرضة لخطر الإصابة، بما في ذلك أولئك الذين يعملون في الزراعة والمصانع والإطفاء والإنقاذ والمختبرات البحثية بالإضافة إلى قدامى المحاربين أو أولئك الذين ما زالوا في الخدمة الفعلية مع الجيش.

هل يمكن أن تساعد اختبار الجينات في العلاج؟

تؤثر الجينات في خطر الإصابة بسرطان البروستاتا حيث يرتفع خطر الإصابة بأكثر من الضعف في الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان البروستاتا بما في ذلك والدك أو جدك أو إخوانك. كما أن وجود أفراد من العائلة مصابات بسرطان الثدي والمبيض يزيد أيضًا من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا لأن سرطانات الثدي والمبيض والبروستاتا تشترك في بعض الجينات نفسها، بما في ذلك جين BRCA1 وجين BRCA2. إذا كانت نتائج **الاختبار الجيني** للشخص تحتوي على متغير في أي من هذه الجينات، فيجب فحصها مبكرًا أو على نحو أكثر تكرارًا للكشف عن سرطان البروستاتا. وكونها بمثابة أداة للرعاية الصحية، يمكن أن تساعد نتائج الاختبار الجيني على تحديد ما إذا كان علاج معين سيكون مفيدًا. فعلى سبيل المثال، يمكن مساعدة الرجال الذين لديهم متغير إصلاح موروث في الحمض النووي في خلايا السرطان باستخدام **مثبط PARP**. لمعرفة المزيد، تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن **اختبار المؤشرات الحيوية والاختبار الجينومي واختبارات السلالة الجرثومية واختبارات الخلايا الجسدية** لأن هذه الاختبارات والاختبارات الجديدة الأخرى قد تكشف عن طرق جديدة لعلاج سرطان البروستاتا.

قلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا عن طريق الحرص على اتباع نظام غذائي منخفض الدهون الحيوانية ومرتفع الفواكه والخضروات. أهدافك الأساسية هي تناول الطعام مع مراعاة الصحة، وأداء التمارين الرياضية اليومية، وفقدان الوزن الزائد والإقلاع عن التدخين.

ما فحص الكشف عن سرطان البروستاتا؟

تختلف آراء مختلف الخبراء بشأن موعد فحص الكشف عن سرطان البروستاتا. من المهم إبلاغ فريق الرعاية الصحية الخاص بك بأهداف رعايتك الصحية وسؤالهم عن سبب توصيتهم بخضوعك لفحص (أو عدم خضوعك لفحص) الكشف عن سرطان البروستاتا.

عند الفحص أو التحقق من الإصابة بسرطان البروستاتا، قد يُجرى اختباران: اختبار دم مستضد البروستاتا النوعي وفحص المستقيم الرقمي الاختياري. يعتمد موعد بدء الفحص عليك أنت. يوصي أطباء الجهاز البولي ببدء الفحص عند بلوغك عمر ٤٥ عامًا، ولكن قد يرغبون في بدء الفحص مبكرًا اعتمادًا على تاريخك العائلي أو إذا كنت تعاني من حالات طبية معينة. من المهم التحدث إلى الاختصاصي بشأن ما إذا كان فحص الكشف عن سرطان البروستاتا مناسبًا لك أم لا. إذا لم تتفق أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن فحص الكشف عن سرطان البروستاتا، فيمكنك اختيار زيارة فريق رعاية صحية مختلف.

ما هو مستضد البروستاتا النوعي؟

مستضد البروستاتا النوعي هو بروتين تنتجه غدة البروستاتا فقط. يدل انخفاض مستوى مستضد البروستاتا النوعي على انخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، ولكن يمكن أن يكون ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا النوعي علامة على وجود مشكلات أخرى في البروستاتا، وليس فقط سرطان البروستاتا.

ما هو اختبار مستضد البروستاتا النوعي؟

يقيس اختبار الدم هذا مستوى مستضد البروستاتا النوعي في الدم. عند إجراء فحص الكشف عن سرطان البروستاتا، يجب أن يستخدم فريق الرعاية الصحية مستضد البروستاتا النوعي كأول اختبار للفحص. إن إبقاء نتيجة خصمك منخفضة لهو جوهر اللعبة. حيث يعني انخفاض مستوى مستضد البروستاتا النوعي أنك أقل عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا. وقد يكون الارتفاع السريع لمستوى مستضد البروستاتا النوعي علامة على وجود خطأ في التشكيل. فقد يكون ذلك بسبب تضخم البروستاتا أو التهاب البروستاتا. سرطان البروستاتا هو السبب الأكثر خطورة وراء ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا النوعي. تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الموعد اللازم لخضوعك لاختبار مستضد البروستاتا النوعي. سيتابع فريق الرعاية الصحية الخاص بك التغييرات في مستوى مستضد البروستاتا النوعي لديك بمرور الوقت.

ما هو فحص المستقيم الرقمي؟

فحص المستقيم الرقمي هو اختبار بدني اختياري لتحسس البروستاتا بحثًا عن وجود مشكلات. أثناء فحص المستقيم الرقمي، يدخل مقدم الرعاية الصحية إصبعًا مغطى بقباز مزلق داخل المستقيم. يُجرى هذا الفحص للشعور بأي كتل أو نتوءات أو شكل غير طبيعي أو صلابة في البروستاتا. يمكن لفحص المستقيم الرقمي مساعدة فريق الرعاية الصحية الخاص بك على العثور على مشكلات البروستاتا. لا يستغرق الاختبار وقتًا طويلاً وليس مؤلمًا بالنسبة لمعظم الناس.

لمزيد من المعلومات بشأن سرطان البروستاتا، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org / ProstateCancer.

يمكن أن يساعدك الخضوع للاختبار على البقاء في قمة مستواك في اللعب.

خطر الإصابة بسرطان البروستاتا لدى الأمريكيين ذوي الأصول الأفريقية.



يُعد الأمريكيون ذوي الأصول الأفريقية أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا وفي عمر أصغر. ويساعد الفحص المبكر على اكتشافه مبكرًا!

خطر الإصابة بسرطان البروستاتا لمن لديهم تاريخ عائلي من الإصابة به.



إذا كان والدك، أو جدك،
أو أخوك مصابًا بسرطان البروستاتا، فإن ذلك يزيد من خطر
الإصابة بسرطان البروستاتا أكثر من الضعف.
ويساعد الفحص المبكر على اكتشافه مبكرًا!

هل فحص الكشف عن سرطان البروستاتا مناسب لك؟

كما أن إستراتيجية التمرير التمويهي في كرة القدم تساهم في إبقاء الفريق في وضع تنافسي أثناء المباراة. كذلك ينبغي لك التفكير في الخضوع لفحص الكشف عن سرطان البروستاتا الذي يُجرّيه فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان عمرك ٤٥ عامًا أو أكبر. قد يحتاج الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان البروستاتا أو الأمريكيون ذوي الأصول الأفريقية أو الكاريبيون من أصل أفريقي إلى الخضوع للفحص المبكر.

هل ينبغي لي الخضوع لفحص الكشف عن سرطان البروستاتا؟

يستفيد على الأكثر الأشخاص الذين لديهم غدة البروستاتا وتتراوح أعمارهم بين ٤٥-٦٩ عامًا من فحص الكشف عن سرطان البروستاتا وينبغي لهم التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بهم بشأن ما إذا كان اختبار مستضد البروستاتا النوعي مناسباً لهم أم لا. إذا كان عمرك أصغر من ٤٥ عامًا، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن فحص الكشف عن سرطان البروستاتا إذا كنت:

- أمريكيًا من أصل أفريقي
- شخصًا من منطقة الكاريبي وتحدث من أصل أفريقي
- لديك تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان البروستاتا

يُعد اختيار الخضوع لفحص الكشف عن سرطان البروستاتا أمرًا شخصيًا. قيل أن تقرر الخضوع لاختبار مستضد البروستاتا النوعي، تحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن خطر تعرضك للإصابة بسرطان البروستاتا ومخاطر الخضوع للاختبار وفوائده.

هل يعني ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا النوعي أنني أعاني من سرطان البروستاتا؟

ليس بالضرورة. يُعزى أقل من ثلث نتائج ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا النوعي إلى الإصابة بسرطان البروستاتا. إذا كان مستوى مستضد البروستاتا النوعي مرتفعًا، فقد يعيد الاختصاصي إجراء اختبار مستضد البروستاتا النوعي لك أو قد يُجري اختبارات بول أو دم إضافية للتأكد من دقة الاختبار. أو قد يرغب فريق الرعاية الصحية الخاص بك في متابعتك لفترة زمنية طويلة. إذا كان هناك ما يدعو إلى القلق، فقد تحتاج إلى الخضوع لفحص خزعة البروستاتا. يُعد الخضوع لفحص خزعة البروستاتا (أخذ عينة من الأنسجة وفحصها) الطريقة الوحيدة للتأكد مما إذا كنت مصابًا بالسرطان.

كيف يمكن للفحوصات التصويرية أن تساعد في الكشف عن سرطان البروستاتا؟

يمكن أن تساعد الفحوصات التصويرية فريق الرعاية الصحية الخاص بك على معرفة المزيد بشأن إصابتك بالسرطان. تُستخدم بعض أنواع فحوصات التصوير بما في ذلك التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)، والتصوير المقطعي المحوسب (CT)، والتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET).

ما هي أعراض الإصابة بسرطان البروستاتا؟

في المراحل المبكرة، لا يسبب سرطان البروستاتا عادةً أي أعراض على الإطلاق. عندما تحدث الأعراض، فهي تشبه أعراض تضخم البروستاتا أو فرط تنسج البروستاتا الحميد (انظر صفحة ٩). يمكن أن يسبب السرطان في المرحلة الأخيرة ألمًا في العظام كما قد يسبب فقدان الشهية و/أو فقدان غير مرغوب به في الوزن. إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فتحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن صحة البروستاتا لديك.

تعرف على مخاطر إصابتك بسرطان البروستاتا. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

ما المقصود بتصنيف درجة السرطان وتحديد مرحلته؟

كما تُقسم مباراة كرة القدم الأمريكية إلى أربعة أشواط، كذلك يُقسم سرطان البروستاتا إلى مراحل. من المهم فهم المراحل المختلفة وكذلك عملية التصنيف – فبتلك الطريقة، تستطيع أنت والاختصاصي إعداد خطة لعب قوية.

تصنيف درجة السرطان

تحدد عملية تصنيف درجة السرطان (باستخدام مقياس غليسون) وتحديد مرحلته مدى شراسة السرطان واحتمالية انتشاره. إذا وجد اختصاصي علم الأمراض خلايا سرطانية في الخزعات اللبية المأخوذة من البروستاتا، «فسيحدد درجتها» بناءً على مظهرها تحت المجهر. الدرجة هي مقياس مدى احتمالية نمو الخلايا وانتشارها بسرعة خارج البروستاتا. يُسمى أشهر نظام لتصنيف الدرجات بنظام غليسون لتصنيف الدرجات. في هذا النظام، تُعطى كل قطعة من الأنسجة رقم نمطي يتراوح من ثلاثة (٣) إلى خمسة (٥). يُجمع الرقمان النمطيان معًا لإعطائك «درجة» أو «مجموعة درجاتك».

تُعد «درجة» ستة (٦) على مقياس غليسون منخفضة الخطورة، في حين تُعد درجة عشرة (١٠) عالية الخطورة.

قد يناقش خبيرك أيضًا «مجموعة درجاتك». هذه أكثر تعقيدًا قليلًا ولكنها تتبع نفس النمط، حيث يكون الرقم الأدنى أفضل وأقل احتمالًا في التسبب لك بالمشكلات. إذ تُعد مجموعة الدرجة ١ منخفضة الخطورة بينما مجموعة الدرجة ٥ الأعلى خطورة. بصفة عامة، من المحتمل بدرجة أكبر أن تسبب إصابتك بالسرطان حدوث مشكلات إذا كانت درجته أو مجموعة درجاته أعلى.

تحديد مرحلة السرطان

تصف مرحلة السرطان مدى انتشار السرطان في البروستاتا وإلى أي أجزاء الجسم الأخرى قد انتشر. يُستخدم نظام TNM (يُشير إلى الورم والعقد والنقائل) في تحديد مرحلة الورم.

تُحدّد المرحلة العامة من خلال إجراء فحص المستقيم الرقمي، ونتائج الخزعة، وما إذا كانت فحوصات التصوير تُظهر أن السرطان قد انتشر خارج البروستاتا أم لا. تُجرى عملية تحديد مرحلة السرطان وفقًا لنتائج فحوصات التصوير للرجال المصابين بسرطان بدرجة ٧ على مقياس غليسون (مجموعة الدرجات ٢ أو أعلى) و/ أو بمستوى مستند البروستاتا النوعي أعلى من ١٠.

قد تساعد عملية تصنيف درجة السرطان وتحديد مرحلته
على إعداد خطة علاجك.

ينبغي أن تُوضع خطة علاجك بناءً على حالتك
الصحية وأن تُناقش بصورة كاملة مع فريق الرعاية
الصحية الخاصة بك ومع عائلتك. بزيادة عدد
الأشخاص الذين يفوزون في استعادة حياتهم بفضل
العلاج الناجح. يمكن إدارة حالة سرطان البروستاتا
إذا اكتُشف مبكرًا.

يوجد ملايين الناجين من سرطان البروستاتا!

ما هي خطة اللعب الخاصة بسرطان البروستاتا الذي لم ينتشر؟

المرحلة الأولى من سرطان البروستاتا هي المرحلة التي قد نما فيها السرطان في البروستاتا، لكنه لم ينتشر خارجها إلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل العُقد الليمفاوية أو العظام. هناك فرصة جيدة للغاية للنجاة. ستعتمد إستراتيجيتك على ما تقرره أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك سوياً:

المراقبة النشطة يمكن أن تُستخدم في سرطان البروستاتا لأن معظم حالات سرطان البروستاتا لا تشكل أي تهديد أبداً للحياة. فقد لا تحتاج إلى العلاج فوراً (أو أبداً). **المراقبة النشطة** هي أن يتتبع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حالة السرطان لديك وفق جدول زمني محدد عن طريق إجراء اختبارات منتظمة لمستوى مستضد البروستاتا النوعي بالإضافة إلى اختبارات أخرى. وهذه إستراتيجية جيدة للأشخاص الذين يعانون من سرطان منخفض الخطورة وبطيء النمو، أو إذا كانت العلاجات الفعالة ليست خياراً جيداً. وهي أيضاً اختيار جيد لكبار السن الذين لا يعانون من مشكلات صحية خطيرة أخرى. **الانتظار اليقظ** يُعد أقل تدخلاً من المراقبة النشطة. يلاحظ الاختصاصي حالة السرطان دون إجراء اختبارات منتظمة ولا يعالجه ما لم تظهر أعراض. إنه خيار جيد لمن لا يرغبون في العلاج أو لا يستطيعون الخضوع له.

الجراحة لإزالة البروستاتا بأكملها والحويصلات المنوية إلى جانب العُقد الليمفاوية القريبة وهو ما يُسمى **بالاستئصال الجذري للبروستاتا**. توجد أربعة أنواع:

- **الاستئصال الجذري للبروستاتا بمنظار البطن بمساعدة الروبوت (RALP)** حيث يستخدم الجراح كاميرا فيديو وأدوات جراحية صغيرة تستطيع المرور من خلال شقوق صغيرة في البطن. تتصل الأدوات بأذرع آلية. ويتحكم جراحك في الأذرع الآلية ليزيل البروستاتا.
- **جراحة الاستئصال الجذري للبروستاتا بمنظار البطن** حيث يستخدم الجراح كاميرا فيديو وأدوات جراحية صغيرة تستطيع المرور من خلال شقوق صغيرة في البطن لإزالة البروستاتا.
- **الاستئصال الجذري المفتوح للبروستاتا من خلف العانة** حيث يقوم الجراح بعمل شق أسفل بطنك لإزالة البروستاتا.
- **الاستئصال الجذري المفتوح للبروستاتا عبر العجان** حيث يزيل الجراح البروستاتا من خلال شق يُجرىه بين فتحة الشرج وكيس الصفن.

العلاج الإشعاعي يستخدم أشعة عالية الطاقة لقتل خلايا السرطان. يمكن أن يكون العلاج الإشعاعي علاجًا أوليًا لسرطان البروستاتا (بدلاً من الجراحة). ويمكن أن يُستخدم أيضًا بعد الجراحة إذا تبقى السرطان أو عاود الظهور. تستخدم المعالجة الكثبية «بذورًا» صغيرة مشعة توضع داخل البروستاتا أثناء العملية. يستخدم العلاج الإشعاعي بالإشعاع الخارجي أشعة طاقة تستهدف الورم من خارج الجسم لعلاج البروستاتا.

العلاج بالتبريد لسرطان البروستاتا هو تجميد محكوم لغدة البروستاتا. يقتل التجميد الخلايا السرطانية. أثناء إجراء العلاج بالتبريد، يقوم الجراح المختص بعلاجك من سرطان البروستاتا بوضع إبر صغيرة داخل البروستاتا لتجميد الخلايا السرطانية.

العلاج البؤري والموجات فوق الصوتية المركزة عالية الكثافة (HIFU)

العلاج البؤري هو علاج تحت الدراسة يخضع له الرجال المصابين بسرطان البروستاتا. حيث تُستهدف الأورام الصغيرة داخل البروستاتا وتُدمر دون الحاجة إلى إزالة البروستاتا بالكامل أو علاجها بالإشعاع. أنواع العلاج البؤري المتاحة حاليًا هي:

- الاستئصال البؤري بالتبريد الذي يجمد خلايا الورم

- **الموجات فوق الصوتية المركزة عالية الكثافة (HIFU)** التي تستخدم الموجات الصوتية لتسخين خلايا السرطان بدرجة فائقة

- عملية التنقيب الكهربائي لغشاء الخلية غير القابل للانعكاس (IE) التي تستخدم تيارات كهربائية صغيرة لقتل خلايا الورم

احصل على صورة متوازنة لمزايا كل خيار من خيارات علاجك وعبوبه. تعرّف على آثارها الجانبية وما الذي يمكنك فعله بشأنها على المدى القصير والبعيد. راجع تغطيتك التأمينية والخطوات العملية الأخرى التي قد تحتاج إلى اتخاذها. احصل على الدعم. يمكن للناجين الآخرين من سرطان البروستاتا أن يكونوا مصادر دعم ممتازة. إذ يمكنهم مساعدتك بينما تتخذ قراراتك بشأن العلاج أو عندما تتعامل مع أي آثار جانبية للعلاج.

ما هي خطة اللعب لما بعد علاج سرطان البروستاتا في المرحلة المبكرة؟

بعد العلاج، قد تُعاني من آثار جانبية عليك التعامل معها فورًا. قد تشعر وكأنك قد أحرزت للتو هدف الفوز بالمباراة، أو قد تشعر أيضًا بالقلق والتفكير في **الانتكاس** (عودة السرطان). اعمل مع فريقك. بعد أن تعرّفت على إحصائياتك و أعددت خطة لعب قوية، يمكنك الآن إعداد إستراتيجيتك طويلة المدى.

لمزيد من المعلومات بشأن علاج سرطان البروستاتا، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني

UrologyHealth.org/ProstateCancer

خطة اللعب الخاصة بك لسلس البول

حان الوقت للتفكير في مرحلة ما بعد الموسم الرياضي. يعاني عديد من الرجال من حالة شائعة هي **سلس البول**. يحدث هذا عند تسرب البول لعدم قدرتك على التحكم في مثانتك. قد يؤثر هذا على تعافيك ولكن لن ينهي المباراة.

ما هي أنواع سلس البول؟

- **سلس البول الإجهادي (SUI)** حيث يتسرب البول عند السعال أو الضحك أو العطس أو حتى أثناء ممارسة التمارين الرياضية. يُعزى ذلك إلى خلل في العضلات التي تُبقي البول في المثانة.
- **فرط نشاط المثانة (OAB)** أو السلس الإلحاحي حيث تشعر فجأة برغبة مُلحة في التبول ولا تستطيع التحكم فيها. يمكن أن يحدث ذلك حتى وإن لم تكن المثانة ممتلئة.
- **سلس البول الفيضي** حيث تكون المثانة ممتلئة للغاية ويتسرب البول من الإحليل.
- **السلس المختلط** خليط من هذه الأنواع المختلفة. نادرًا ما يعاني الرجال من سلس البول المستمر أو عدم القدرة على التحكم في التبول في أي وقت.

إلى متى يمكن أن يستمر سلس البول؟

بعد الخضوع للجراحة أو العلاج الإشعاعي، قد تستغرق استعادة قدرتك على التحكم الكامل في التبول عدة أسابيع إلى عدة أشهر. يختلف كل مريض عن الآخر لكن معظم المرضى سيمكنهم استعادة قدرتهم على التحكم الكامل. لا تتردد في التحدث مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن ما يمكن توقعه وكيفية التعامل معه.

ما خطة اللعب لعلاج سلس البول؟

بالرغم من أنك قد تشعر بالإحراج، إلا أن سلس البول شائع للغاية ويمكن علاجه. على المدى القصير، قد يوصي طبيب الجهاز البولي الخاص بك بممارسة **تمارين كيجل** لتقوية عضلات التحكم في مثانتك. اطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك إحالتك إلى اختصاصي العلاج الطبيعي الذي يستطيع تدريبك على أساليب **إعادة تأهيل عضلات قاع الحوض** لتتعلم كيفية التحكم بصورة أفضل في هذه العضلات وتقويتها.

قد تحتاج أيضًا إلى تغيير نظامك الغذائي أو ما تشرب أو تتلقى من أدوية. توجد منتجات ماصّة تستطيع مساعدتك على إدارة حالة سلس البول. في بعض الأحيان سيصف الطبيب أدوية. قد تكون الجراحة خيارًا عند اللزوم ولكن لا يُوصى بها مبكرًا بعد علاج السرطان لأن معظم المرضى سيتحسنون مع مرور الوقت.

قد يُوصى بالجراحة لزرعة معلق لإحليلي لإحكام عنق المثانة أو لزرعة العضلة العاصرة الاصطناعية لعصر الإحليل وغلغه. لمزيد من المعلومات بشأن سلس البول بعد علاج سرطان البروستاتا، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني

[.UrologyHealth.org/ProstateCancer](http://UrologyHealth.org/ProstateCancer)

اسع
لوضع خطة لعب للمساعدة
على التعامل مع أي آثار جانبية.

- ما يخبرني به بولي.
- فرط تنسج البروستاتا الحميد يسبب تدفقاً ضعيفاً للبول وتسربه وتقطيره وحدوث إجهاد أثناء التبول
 - فرط نشاط المثانة هو الحاجة الملحة والمتكررة إلى التبول
 - سلس البول الإجهادي حيث يتسرب البول مع الحركة مثل، ممارسة التمارين الرياضية أو العطس
- هل لا تزال غير متأكد؟ تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك حتى يتمكنوا من مساعدتك!

يقدم فريقك المحلي – أربابك، وأعضاء مجموعة الدعم، والاختصاصيون، وفريق الرعاية الصحية – «دعمًا جماعيًا» مهمًا

خطة اللعب الخاصة بك للصحة الجنسية

قد يستغرق التعافي الجنسي وقتًا بعد الخضوع للعلاج الصحي للبروستاتا. قد يحدث ضعف الانتصاب (ED) ولكن توجد العديد من الخيارات التي يمكنها مساعدتك على العودة مجددًا إلى اللعبة.

ما الذي يسبب مشكلات في الانتصاب بعد علاج سرطان البروستاتا؟

تحيط الأعصاب التي تساعد في عملية الانتصاب بغدة البروستاتا. وقد تؤدي الجراحات والعلاج الإشعاعي إلى الإضرار بالأعصاب أو بعملية تدفق الدم إلى القضيب، مما يسبب ضعف الانتصاب. في حين أن معظم الجراحين قد يسعون إلى حماية الأعصاب أثناء الجراحة، إلا أن ذلك ليس ممكنًا دائمًا وفقًا لنوع سرطانك. إذا تضررت الأعصاب، فلن يكون الدماغ قادرًا على إرسال إشارة واضحة إلى القضيب لحدوث الانتصاب. في حين أن الدم سيستمر في التدفق إلى القضيب، قد لا ينتصب بما يكفي لممارسة الجنس. قد يلاحظ أيضًا المصابون الذين يتلقون علاجًا هرمونيًا، تغييرات في الرغبة الجنسية (الدافع الجنسي) و/ أو النشوة الجنسية.

إلى متى يمكن أن يستمر حدوث ضعف الانتصاب بعد العلاج؟

يعتمد التعافي على نوع علاج سرطان البروستاتا الذي خضعت له وما إذا كنت تعاني من مشكلات في الانتصاب قبل بدء العلاج. من المهم معرفة أن العديد من الأشخاص قد يتعافون تمامًا، ولكن قد لا يتعافى البعض الآخر. يستطيع فريق الرعاية الصحية الخاص بك تقديم خيارات علاجية عديدة.

ما خطة اللعب لعلاج مشكلات الانتصاب؟

للوصول إلى مستوى صحة جنسية أفضل، ابدأ بمحادثة صريحة وصادقة مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك حتى يتمكنوا من فهم خطتك أو أهدافك. كما أن التحدث بصراحة مع شريك حياتك التي تُعد من أهم أعضاء فريقك سيساعدك في التعافي. فمن السهل إدارة هذا التخوف سويًا. يوصي بعض الاختصاصيين مرضاهم بتجربة بعض الخيارات بمجرد شفاء أجسامهم. كما أن أمورًا بسيطة مثل ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة والحفاظ على وزن صحي تُعد الخطوات الأولى لتحسين مشكلات الانتصاب. يمكن أيضًا استخدام الأدوية الفموية التي تحسن من تدفق الدم إلى القضيب في علاج ضعف الانتصاب. يُعد استخدام جهاز الانتصاب بالشفط (VED) صورة أخرى من صور علاج ضعف الانتصاب حيث يساعد على حدوث الانتصاب عن طريق سحب الدم إلى داخل القضيب. يمكن أن تزيد الحقن أيضًا من تدفق الدم إلى داخل القضيب ليحدث الانتصاب. قد يختار البعض الخضوع للجراحة لوضع غرسة قضيبيّة لتحقيق انتصابات قوية. ينبغي لك العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك لإيجاد الخيار الأفضل بالنسبة لك. أهم ما ينبغي تذكره، أنك تمتلك خيارات.

قد تمنح علاجات سرطان البروستاتا المتقدم الأمل لأولئك المصابين بسرطان البروستاتا عالي الخطورة.

يمكن لفريقك مساعدتك على المضي قدماً

عندما تعاني من سرطان البروستاتا يستطيع فريقك مساعدتك وبث روح الأمل وتحسين جودة حياتك. إن اعتناءك بصحتك العقلية والعاطفية أمر حيوي تماماً كاعتنائك بصحة جسمك. قد يكون اكتشاف إصابتك بالسرطان أمراً عصيباً. يمكن أن يؤثر عليك وعلى أحبائك بعدة طرق. من القيم معرفة وجود عون لمن يحتاجون إلى التوجيه خلال رحلتهم مع سرطان البروستاتا. يمكن أن يشمل العون مجموعات الدعم المحلية، والتوجيه الوظيفي والمالي، والمساعدة في التنقلات لزيارات الرعاية الصحية، واستشارة اختصاصيي الصحة العقلية الذين يركزون على تقديم الدعم لأولئك المتأثرين بالسرطان.

يمكن أن تتضمن الصحة العقلية الرفاه العاطفي، والنفسي، والاجتماعي. ابدأ في بناء فريقك بزيارة المواقع الإلكترونية الموثوقة. لمعرفة المزيد بشأن:

- للمساعدة على تعزيز الصحة العقلية، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني - samhsa.gov/find-help/national-helpline
 - للحصول على معلومات عن سرطان البروستاتا، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org
 - لدعم مرضى سرطان البروستاتا، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني ZeroCancer.org/get-support
 - للمساعدة على تعزيز الصحة الجنسية، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني aasect.org
 - لبرامج رعاية المحاربين القدامى، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني - ZeroCancer.org/help-and-support/resources-for/veterans
 - للمساعدة الوظيفية/ المالية، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني PatientAdvocate.org
- يمكن للعمل الجماعي أن يغير النتيجة لصالحك. حاول أن تتحدث عن مخاوفك وآمالك للمشكلات كفريق واحد.

ما المقصود بسرطان البروستاتا المتقدم؟

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان سرطان البروستاتا لدي قد وصل إلى مرحلة متقدمة؟

حتى مع العلاج، يمكن للسرطان أن ينتشر أو يزداد. إن أفضل طريقة لمعرفة ذلك هي مراقبة التغيرات في مستويات مستضد البروستاتا النوعي لديك. يمكن أن يكون ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا النوعي لديك بعد العلاج علامة على أن هناك أمورًا تتغير. وبمرور الوقت، قد تجرى اختبارات أو فحوصات إضافية لمعرفة ما إذا كان السرطان قد تقدم.

ما خطة اللعب لعلاج سرطان البروستاتا المتقدم؟

إذا وصلت حالة سرطان البروستاتا لديك إلى مرحلة متقدمة، فهذا مثل الوصول إلى شوط الربع الرابع في كرة القدم الأمريكية. ويمكن أن تساعدك التحركات الذكية في بداية الربع على البقاء في وضع تنافسي أثناء المباراة. توجد عدة طرق لإدارة سرطان البروستاتا في المرحلة المتقدمة. سيعتمد اختيار نوع العلاج وتوقيت استخدامه على المناقشات مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك. إليك أنواع علاجات سرطان البروستاتا المتقدم التي قد ترغب في مناقشتها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

يستخدم **العلاج الهرموني** الأدوية أو الجراحة للمساعدة على خفض مستوى هرمون التستوستيرون لدى الرجل. يُسمى أيضًا هذا النوع من العلاج بعلاج الحرمان من الأندروجين (ADT). تحتاج معظم خلايا سرطان البروستاتا إلى هرمون التستوستيرون، وهو هرمون الذكورة الجنسي لتنمو. قد يساهم تخفيض مستوياته (من خلال الجراحة أو الدواء) في إبطاء نمو هذه الخلايا في الرجال المصابين بمرض متقدم. قد يساعد العلاج الهرموني على إبطاء نمو خلايا سرطان البروستاتا في الرجال إذا انتقل (انتشر) سرطان البروستاتا بعيدًا عن البروستاتا أو عاود الظهور بعد تلقي العلاجات الأخرى.

يوجد العديد من أنواع العلاج الهرموني لعلاج سرطان البروستاتا المتقدم أو عالي الخطورة، وقد يصف خبيرك علاجات متنوعة بمرور الوقت.

- **الناهضات (النظائر)** تُعطى في شكل حقن أو حبيبات صغيرة توضع تحت الجلد، لخداع عقلك بالتفكير في عدم الحاجة إلى إنتاج هرمون التستوستيرون.
- **المناهضات** قد تُؤخذ كحبة عن طريق الفم أو تُحقن (كحقنة) تحت الجلد وتساعد على منع وصول الإشارة لإنتاج هرمون التستوستيرون.
- **مضادات الأندروجين** أدوية تُؤخذ كحبة عن طريق الفم وتثبط المستقبلات لذلك لا يستطيع هرمون التستوستيرون «تغذية» البروستاتا.
- **CAB (العلاج المركب لخفض مستويات الأندروجين مع استخدام مضادات الأندروجين)** يجمع بين الإخصاء الجراحي أو الدوائي باستخدام أدوية مضادات الأندروجين.
- **مثبطات تكوين الأندروجين** قد تُؤخذ في شكل حبة عن طريق الفم لتساعد الجسم على إيقاف إطلاق مواد كيميائية لخفض مستويات هرمون التستوستيرون وهرمونات الأندروجين الأخرى.
- **مثبطات الارتباط بمستقبلات الأندروجين** تمنع هرمون التستوستيرون من الارتباط بخلايا سرطان البروستاتا وقد تُؤخذ في شكل حبوب.
- **عملية استئصال الخصية** عملية جراحية لإزالة الخصيتين لمنع الجسم من صنع هرمون التستوستيرون. وهذا هو النوع الجراحي من الإخصاء.

العلاج الكيميائي يمكن أن يبطئ نمو السرطان، وقد يقلل الأعراض ويطيل العمر، وهو خيار علاجي يُلجأ إليه عند انتشار السرطان في أجزاء أخرى من الجسم. أو قد يخفف من حدة الألم والأعراض عن طريق تقليص حجم الأورام. أثناء العلاج الكيميائي، تنتقل الأدوية في جميع أنحاء الجسم لتقتل خلايا السرطان المتنامية بسرعة والخلايا غير السرطانية. العلاج الكيميائي

ليس العلاج الرئيسي لسرطان البروستاتا، ولكن يمكن استخدامه لعلاج الرجال الذين قد انتشر السرطان لديهم.

العلاج المناعي يستخدم الجهاز المناعي للجسم في محاربة السرطان. وقد يكون خيارًا لمن لا يعانون من أعراض أو يعانون من أعراض طفيفة فقط. إذا عاود السرطان الظهور والانتشار، فقد يعرض خبير سرطان البروستاتا الخاص بك إعطاءك لقاح سرطان لتقوية جهازك المناعي بحيث يمكنه مهاجمة خلايا السرطان. قد يُعطى العلاج المناعي للمرضى قبل الخضوع للعلاج الكيميائي، أو قد يُستخدم إلى جانبه.

العلاج المستهدف للعظام قد يساعد على علاج سرطان البروستاتا الذي قد انتشر إلى العظام. **العقاقير المشعة** تُعطى بكميات صغيرة من الإشعاع الذي يتجه نحو الأماكن المحددة التي تنمو فيها الخلايا السرطانية وقد تُستخدم أيضًا في حالة السرطان الموجود في العظام.

الإشعاع يستخدم أشعة عالية الطاقة لقتل الأورام. ينتشر سرطان البروستاتا غالبًا إلى العظام. يمكن أن يساعد العلاج الإشعاعي على تخفيف الألم أو منع حدوث كسور بسبب انتشار السرطان إلى العظم. قد يُعطى العلاج الإشعاعي في مرة واحدة أو على مدار زيارات متعددة. هذا العلاج يشبه الخضوع لأشعة سينية عالية الطاقة.

تُستخدم **المراقبة النشطة** بصورة أساسية لتأخير العلاج الشديد لسرطان البروستاتا أو تجنبه. وقد تكون خيارًا للأشخاص الذين لا يعانون من أعراض أو يرغبون في تجنب الآثار الجانبية على الممارسة الجنسية، أو الجهاز البولي، أو الأمعاء لأطول مدة ممكنة. قد يختار آخرون الخضوع للمراقبة النشطة بسبب عمرهم أو الحالة الصحية العامة.

شوط الربع الرابع

تُبنى أهداف العلاج في هذه المرحلة على أساس مساعدتك على العيش لفترة أطول والشعور بالتحسن. تُركز العلاجات على تقليص حجم الورم (الأورام) والسيطرة على الأعراض. تُعرّف مقدمًا على الآثار الجانبية وما يمكنك فعله حيالها. قرر مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك أي خطة هي الأفضل بالنسبة لك. ثم كن دائمًا متقدمًا بخطوة إلى الأمام عن طريق تناول الطعام مع مراعاة صحتك، وشرب الماء، وممارسة المزيد من التمارين الرياضية. حتى التمارين الرياضية البسيطة لتقوية العظام قد تساعدك على الشعور بتحسن.

إذا شعرت بالألم أو بأعراض أخرى، فتحدث عن ذلك لأن هذا قد يساعد فريق الرعاية الصحية الخاص بك على معرفة ما يحدث حتى يتمكنوا من مساعدتك على الشعور بأفضل حال. من الشائع أن يشعر الأشخاص بتعب زائد، وهبات حرارة، ومشكلات أخرى بسبب الخضوع لعلاجات سرطان البروستاتا. توجد طرق لتخفيف حدة هذه المشكلات.

العمل كفريق واحد

بناءً على احتياجاتك، تستطيع أنت وفريق الرعاية الصحية الخاص بك العمل سويًا واللعب بذكاء لمساعدتك على اتخاذ أفضل التحركات ضد سرطان البروستاتا.

لست وحدك. قد تشمل رحلتك إنشاء فريق مع طبيب الرعاية الأولية، **ومستشار وراثي**، وطبيب الأورام، وطبيب الجهاز البولي، والصيديلي، والاختصاصي الاجتماعي، وفريق **الرعاية التلطيفية**، وأعضاء فريق الرعاية الصحية الآخرين، بالإضافة إلى عائلتك وأصدقائك.

مسرد مصطلحات كتاب قواعد لعبة صحة البروستاتا

ضعف الانتصاب (ED): مشكلات في حدوث الانتصاب أو استمراره.

مستشار وراثي: عضو فريق الرعاية الصحية الذي يُجري الاختبارات الجينية ويشرح نتائجها.

الاختبار الجيني: اختبارات تُستخدم للبحث عن تغييرات موروثية محددة (طفرات/ متغيرات) في جينات المرء للمساعدة على اكتشاف ما إذا كان السرطان متورثاً (موجود في كل الخلايا تقريباً وانتقل من الأب إلى الطفل). لاكتشاف ما إذا كنت تمتلك طفرة جينية مرتبطة بسرطان البروستاتا، قد تخضع لاختبار دم أو لعاب بسيط.

الاختبار الجينومي: اختبارات لدراسة الجينات المرتبطة بالسرطان عن كثب للمساعدة على فهم كيفية عمل الحمض النووي والجينات داخل الخلية؛ مما قد يشير إلى مسار أفضل لعلاج حالة السرطان لديك. لا تنتقل الطفرات الجينومية من الأب إلى الطفل، ويمكن أن تحدث في أي لحظة من حياة المرء وتوجد فقط في خلايا محددة.

اختبار السلالة الجرثومية: يستطع اختبار السلالة الجرثومية هذا التحقق من وجود طفرات جينية في السلالة الجرثومية في كل خلية تقريباً قد انتقلت من الأب إلى الطفل.

سلس البول: تسرب غير مرغوب فيه للبول.

تمارين كيجل: تمارين رياضية لتقوية عضلات الحوض التي تتحكم في تدفق البول.

جراحة تنظير البطن: جراحة تُجرى عن طريق استخدام أدوات رفيعة تشبه الأنابيب تسمح بإجراء عدة شقوق صغيرة بدلاً من إجراء شق واحد كبير. غالباً ما تتم بمساعدة الروبوت.

جراحة الاستئصال الجذري للبروستاتا بمنظار البطن: هي جراحة تنظير البطن حيث تُزال البروستاتا بأكملها كجزء من عملية جراحية لعلاج السرطان.

العُقَد الليمفاوية: كُتَل مستديرة من الأنسجة يمكن أن تنتضخ عندما ينتشر إليها السرطان.

المراقبة النشطة: مراقبة حالة سرطان البروستاتا منخفض الخطورة عن كثب باستخدام اختبار مستوى مستضد البروستاتا النوعي، وإجراء فحص المستقيم الرقمي، وإجراء اختبارات أخرى، وقد تؤخذ خزعات وفقاً لجدول زمني محدد.

فرط تنسج البروستاتا الحميد (BPH): هو تضخم البروستاتا الذي لا يسببه السرطان؛ وتشمل أعراضه مشكلات في التبول فكلما تنمو البروستاتا تضغط على الإحليل.

اختبار المؤشرات الحيوية: يُستخدم الاختبار الجينومي هذا على خلايا الورم للبحث عن الجينات، والبروتينات، ومؤشرات الورم التي قد تساعد الخبراء على تشخيص إصابتك بالسرطان، ومراقبته، وعلاجه. ولا تنتقل هذه من الأب إلى الطفل.

الخزعة: تُزال عينات من أنسجة البروستاتا عن طريق إبرة لفحصها تحت المجهر لمعرفة ما إذا كانت تحتوي على خلايا سرطانية أو خلايا أخرى غير طبيعية.

المثانة: عضو على هيئة كيس في حوضك يُخزن فيه البول قبل مغادرة الجسم من خلال الإحليل.

فحص تصوير العظام: فحص تصويري للمساعدة على إظهار ما إذا كان السرطان قد انتشر إلى العظام. إذا انتشر سرطان البروستاتا إلى أماكن بعيدة، فإنه غالباً ما يتجه إلى العظام أولاً.

العلاج المستهدف للعظم: علاجات تساعد على تقوية العظام والمحافظة عليها في صورة صحية وتقليل عدد الأحداث المتعلقة بالهيكل العظمي.

فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT): اختبار تصويري يستخدم الإشعاع لتقييم الأنسجة والأعضاء لمعرفة ما إذا كانت هناك شذوذات.

فحص المستقيم الرقمي (DRE): إدخال إصبع مُغطى بقفاز ومُرَلَّق داخل المستقيم لتحسس البروستاتا.

القتف: إطلاق السائل المنوي من القضيب أثناء النشوة الجنسية.

التهاب البروستاتا: إصابة البروستاتا بالالتهاب أو العدوى. وقد يكون حاداً أو مزمنًا.

مستضد البروستاتا النوعي (PSA): بروتين يُصنع فقط في غدة البروستاتا. قد يكون ارتفاع مستويات مستضد البروستاتا النوعي في الدم علامة على الإصابة بالسرطان أو بمشكلات أخرى في البروستاتا.

الاستئصال الجذري للبروستاتا: جراحة لإزالة غدة البروستاتا والأنسجة السرطانية بأكملها.

العقاقير المشعة: أدوية ذات نشاط إشعاعي يمكنها توجيه الإشعاع نحو الأماكن المحددة التي تنتشر فيها خلايا السرطان في العظام.

المستقيم: الجزء السفلي من الأمعاء الذي ينتهي بفتحة الشرج (الشرج).

الانتكاس: عودة السرطان بعد الخضوع للعلاج في نفس المكان أو في جزء آخر من الجسم.

الاستئصال الجذري المفتوح للبروستاتا من خلف العانة: سيقوم الجراح بإجراء شق أسفل البطن لإزالة البروستاتا.

الاستئصال الجذري للبروستاتا بمنظار البطن بمساعدة الروبوت (RALP): تُجرى جراحة لتنظير البطن عن طريق استخدام أدوات رقيقة تشبه الأنابيب متصلة بأذرع آلية. يتحكم جرّاحك في الروبوت ليزيل البروستاتا.

المني: السائل الذي يحمي الحيوانات المنوية ويمدها بالطاقة؛ ويُعرف أيضًا بالسائل المنوي أو الدفق المنوي.

اختصاصي أو استشاري العلاقة الجنسية: استشاري مُدرّب خصيصًا يمكنه مساعدة الأشخاص وشركاء حياتهم على الحفاظ على الحميمة الجنسية أو تعزيزها.

اختبارات الخلايا الجسدية: يُستخدم الاختبار الجينومي هذا على خلايا الورم للبحث عن الجينات، والبروتينات، ومؤشرات الورم التي قد تساعد فريق الرعاية الصحية الخاص بك على تشخيص إصابتك بالسرطان، ومراقبته، وعلاجه. لا تنتقل التغييرات الجينومية هذه من الأب إلى الطفل، ويمكن أن تحدث في أي لحظة من حياة المرء وتوجد فقط في خلايا محددة.

التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): اختبار تصويري يُجرى باستخدام مجال مغناطيسي قوي يمكنه تقييم الأنسجة والأعضاء لاكتشاف أي شذوذات. وعادةً ما ينتج صورة أكثر دقة من فحص التصوير المقطعي المحوسب (CT).

فرط نشاط المثانة (OAB): حالة تسبب رغبة قوية فجائية ومُلحّة في التبول. قد يسبب فرط نشاط المثانة تسرب البول، والحاجة المتكررة للتبول، والاستيقاظ أكثر من مرة في الليل للتبول.

الرعاية التلطيفية: رعاية طبية تمنح تخفيفًا لحدة الألم والأعراض الأخرى بسبب الإصابة بمرض خطير.

مثبط PARP: علاج مستهدف يُنبط نحوًا إنزيم PARP ويساعد على إيقافه عن إصلاح الخلايا السرطانية.

اختصاصي علم الأمراض: اختصاصي يتعرف على الأمراض عن طريق فحص الخلايا والأنسجة تحت المجهر.

إعادة تأهيل عضلات قاع الحوض: علاج طبيعي مصمم للمساعدة على استعادة القدرة على التحكم في المثانة عن طريق تقوية عضلات الحوض.

الحوض: الجزء السفلي من الجذع؛ بين عظام الورك. **الاستئصال الجذري المفتوح للبروستاتا عبر العجان:** يزيل الجراح البروستاتا من خلال شق يُجرّبه بين فتحة الشرج وكيس الصفن.

فحص التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET): قد يساعد فحص التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني فريق الرعاية الصحية الخاص بك على معرفة موضع نمو السرطان ومدى نموه على نحو أفضل. قد يستخدم الاختبار مُتنبعًا مثل مستضد غشاء البروستاتا الخاص (PSMA) في حالة سرطان البروستاتا الذي يُعتقد أنه قد انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم أو بعد الخضوع للعلاج للتحقق من عدم عودته. **البروستاتا:** غدة تشبه ثمرة الجوز تحيط بالإحليل وتنتج السائل الخاص بالمني. جميع الأشخاص الذين يولدون ذكورًا وراثيًا توجد لديهم غدة البروستاتا.

طبيب الجهاز البولي: عضو في فريق الرعاية الصحية الخاص بك متخصص في علاج مشكلات الجهاز البولي والأعضاء الجنسية الذكرية.

الانتظار اليقظ: عدم استخدام برنامج مراقبة موحد وعدم تقديم علاج إلا في حال ظهور علامات أو أعراض للمرض.

الحيوانات المنوية: وتُسمى أيضًا النطاف. هي الخلايا المسؤولة عن التكاثر لدى الذكور وتتكون في الخصيتين وتستطيع أن تُخصب بويضات الشريكة الأنثى.

سلس البول الإجهادي (SUI): يحدث تسرب البول عادةً بسبب ضعف العضلات، وقد يحدث عند العطس، أو السعال، أو الضحك، أو أثناء ممارسة التمارين الرياضية. **النسيج:** مجموعة من الخلايا موجودة في الكائن الحي تتشابه في الشكل والوظيفة.

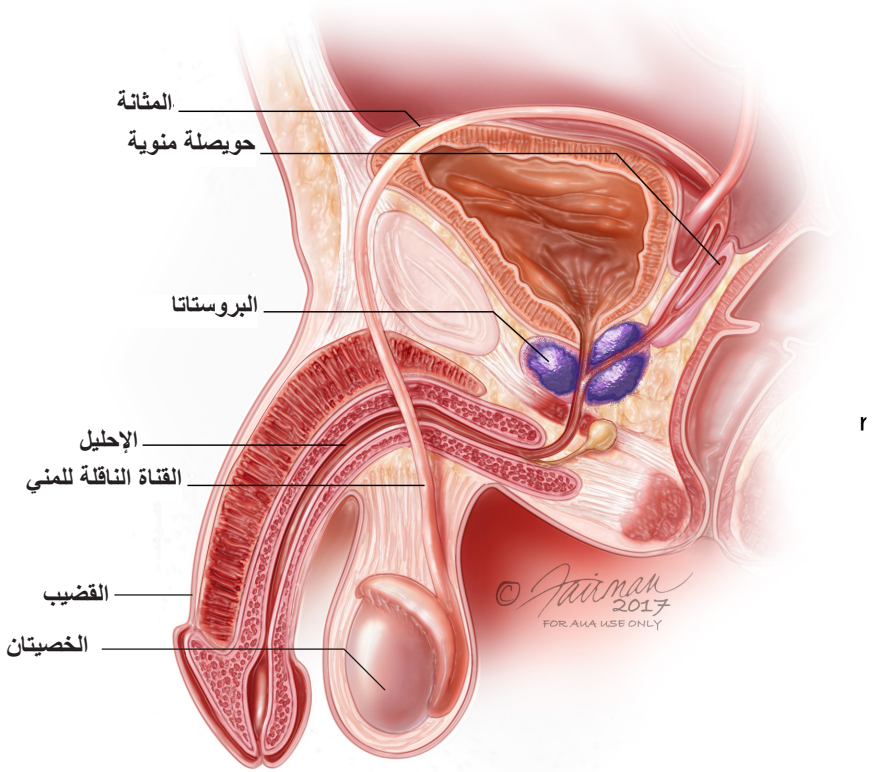
فحص الموجات فوق الصوتية: استخدام موجات الصوت للحصول على صور فورية لفحص الأعضاء.

الإحليل: أنبوب ضيق يعبر من خلاله البول ليخرج من الجسم. يمتد من المثانة إلى طرف القضيب. وفي الذكور، ينتقل السائل المنوي خلال هذا الأنبوب أثناء القذف.

تحليل البول: اختبار بول لتقييم وجود الخلايا، أو المواد الكيميائية، أو العدوى.

البول: فضلات سائلة تُصفى من الدم عن طريق الكليتين، ثم تُخزن في المثانة، ثم تُخرج من الجسم عبر الإحليل عند التبول (التفريغ).

صورة طبية



الجهاز البولي في الذكور. تحيط غدة البروستاتا بالإحليل، وهو أنبوب يحمل البول إلى خارج الجسم.
صورة محمية بموجب حقوق النشر © لشركة Fairman Studios, LLC لعام ٢٠١٧ و٢٠١٨ للاستخدام الخاص بجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية فقط

تحليل ما بعد المباراة

صحة البروستاتا أمر مهم. إن الفوز في المعركة ضد أمراض البروستاتا يتطلب نهجًا جماعيًا. يمكن لطبيب الجهاز البولي الخاص بك أن يكون مدربك الرئيسي الذي يقود الطريق. يُشكّل خبراء الرعاية الصحية، والاستشاريون، وعائلتك، وأصدقائك باقي أعضاء فريقك الذي سيعضك على طريق النصر. عندما تظهر مشكلة في غدة البروستاتا، تأكد من تكاتف فريقك بأكمله والتحرك وفق التشكييلة.

مؤسسة رعاية الجهاز البولي

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي—وهي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية. إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهازهم البولي ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون.

لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي،

[.UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions)

إخلاء المسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة. ولا ينبغي لهذه المعلومات أن تُستخدم أو يُعتمد عليها في هذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائماً فريق الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية.

لمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/Download أو اتصلوا على الرقم ٧٨٦٦-٨٢٨-٨٠٠.

تعرف على مخاطر إصابتك بسرطان البروستاتا. تحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org :-

Facebook.com/UrologyCareFoundation

[@UrologyCareFdn](https://Twitter.com/UrologyCareFdn)

[@UrologyCareFdn](https://Instagram.com/UrologyCareFdn)

نتائج الاختبارات

التاريخ: _____

اختبار مستضد البروستاتا النوعي: _____

مقياس غليسون: _____

مستوى التستوستيرون: _____

نظام تصنيف مرحلة الورم والعقد والنقائل (TNM): _____

ملاحظات

**Urology
Care**
FOUNDATION®

Powered by trusted experts of the



American
Urological
Association

أي مشجع لكرة القدم يعلم أن الهجوم أفضل وسيلة للدفاع.

لمزيد من المعلومات، تواصل
مع مؤسسة رعاية الجهاز البولي

١٠٠٠ Corporate Blvd.
Linthicum, MD ٢١٠٩٠
٦٦٨٧-٨٢٨-٠٠٨-١

UrologyHealth.org

لمزيد من المعلومات والمواد المطبوعة الأخرى بشأن
سرطان البروستاتا والحالات الأخرى المرتبطة بالجهاز
البولي، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني

.UrologyHealth.org/Download

بما أنك تعرف كتاب قواعد اللعبة، يُرجى مساعدتنا على
الترويج له في مجتمعك! تلتزم مؤسسة رعاية الجهاز البولي
بتقديم العون للرجال الذين قد يتعرضون للإصابة بسرطان
البروستاتا خلال حياتهم.

يُرجى المساعدة اليوم من خلال التبرع لدعم هذا البرنامج
التوعوي التثقيفي المهم والالتزام إلى الفريق على الموقع
الإلكتروني **.UrologyHealth.org**

تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني

UrologyHealth.org/Donate للتبرع اليوم.



تبرع



اعرف المزيد