

سرطان البروستاتا: أهم المعلومات وكيفية الكشف المبكر

العلاج الهرموني: الذي يعتمد على تقليل إنتاج أو تثبيط تأثيره على الخلايا السرطانية، مما يبطئ نموها وانتشارها، علماً أن هرمون التستوستيرون ضروري لنمو سرطان البروستاتا.

العلاج الكيميائي.

أشكال مختلفة من العلاج الإشعاعي.

مع تطور العلاجات، أصبح من الممكن للأفراد المصابين بسرطان البروستاتا المتقدم أن يعيشوا لفترات أطول، وتحوّل المرض إلى حالة مزمنة أكثر من كونه مرضاً مميتاً في العديد من الحالات.

الفحص المبكر لسرطان البروستاتا

الكشف المبكر عن سرطان البروستاتا هو الخطوة الأولى نحو العلاج الناجح، كلما تم اكتشاف السرطان في مرحلة مبكرة، زادت فرص الشفاء والتخلص منه بشكل كامل.

متى يجب أن يبدأ الفحص؟

وفقاً لتوصيات جمعية السرطان الأمريكية، إذا كان هناك تاريخ عائلي أو عوامل خطر أخرى للإصابة بسرطان البروستاتا، يُنصح ببدء الفحص في سن الأربعين، عدا ذلك يمكن البدء بالفحص بين سن 50-45 عاماً.

إذا كانت نتيجة الفحص سلبية، يوصى بتكرار الفحص ضمن الوتيرة التالية:

كل سنتين؛ إذا كان مستوى PSA في الدم منخفضاً (أقل من 2.5 نانوجرام/مل).

سنوياً؛ إذا كان المستوى مرتفعاً (أعلى من 2.5 نانوجرام/مل).

لا يُنصح بإجراء فحوصات وتبينية لسرطان البروستاتا للرجال الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاماً، وذلك لأن سرطان البروستاتا ينمو ببطء شديد في هذه الفئة العمرية وقد لا يسبب أي أعراض.



السرطان، غالباً إلى الغدد الليمفاوية في الحوض والبطن والعظام. ولكن بمجرد وصول المرض إلى المرحلة 4، يمكن أن ينتشر في أي مكان.

علاج سرطان البروستاتا

تختلف خيارات علاج سرطان البروستاتا حسب مرحلة ونوع السرطان، وكلما تم تشخيص سرطان البروستاتا مبكراً، زادت فرص علاجه بنجاح.

1- المراحل المبكرة: بالنسبة للمراحل المبكرة (المرحلة I أو II) فإن العلاجات الرئيسية المعتمدة تشمل: الجراحة والإشعاع. والآن، قد ظهرت تقنيات علاجية جديدة، مثل العلاج الجزيئي والعلاج

معروف باسم «تحليل PSA» (مستوى البروستاتا النوعي)، والذي إذا كانت نتيجته مرتفعة، قد يشير لاحتمالية الإصابة بوجود سرطان البروستاتا. فيوصي الطبيب بصورة رنين مغناطيسي، بعد ذلك، قد يتم إجراء خزعة من البروستاتا لتأكيد التشخيص النهائي.

سرطان البروستاتا بلا أعراض. ومع ذلك، مع تطور السرطان إلى مراحل متقدمة تبدأ الأعراض بالظهور، مثل: صعوبة في التبول.

دم في البول أو السائل المنوي.

مشاكل في الكلى.

آلام وكسور العظام.

فقدان الوزن (نراها في العديد من أشكال السرطان أيضاً).

مراحل سرطان البروستاتا

كيف يتم تشخيص سرطان البروستاتا؟

يتم تشخيص سرطان البروستاتا من خلال سلسلة من الفحوصات الطبية.

والتي تبدأ عادة بتحليل دم بسيط يساعد على الكشف المبكر عن المرض،

سرطان البروستاتا ينتقل السرطان عادة من الأبناء إلى الأبناء في أكثر من 50% من الحالات، أي أن وجود تاريخ عائلي للإصابة بهذا النوع من السرطان يزيد من احتمالية إصابتك به، وكلما زاد عدد الأقارب من الدرجة الأولى المصابين بسرطان البروستاتا في عائلتك، زادت احتمالية إصابتك به.

إذا كان لديك أب أو أخ مصاب بسرطان البروستاتا، فإن فرص إصابتك بهذا السرطان تكون مضاعفة.

إذا كان لديك قريبان من الدرجة الأولى مصابان بسرطان البروستاتا (أب وأخ أو أختان مثلاً)، فإن خطر إصابتك يكون أعلى بثلاث مرات أو أكثر.

يرتبط جين BRCA2 بتطور سرطان البروستاتا العدواني.

العرق: الرجال السود أو من أصل أفريقي هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا مقارنة بالرجال البيض (واحتمالية اكتشاف المرض لديهم في مراحل متقدمة أكبر، مما يقلل فرصة الشفاء لديهم، وهم أكثر عرضة للوفاة بسبب المرض بأكبر من الضعف).

سرطان البروستاتا شائع؛ يصيب 1 من كل 8 رجال خلال حياتهم، ورغم أنه غالباً ينمو ببطء، محصوراً في غدة البروستاتا، دون انتشار أو خطورة عالية، إلا أن بعض أنواع سرطان البروستاتا يمكن أن تكون عدوانية وتنتشر بسرعة. لهذا السبب، الاكتشاف المبكر والفحص المنتظم مهم للغاية.

في حين أن الأسباب المحددة لسرطان البروستاتا غير معروفة بشكل عام، إلا أن هناك عوامل عدة قد تزيد فرصة الإصابة، لذا فإن الفحص المبكر مهم بشكل خاص لدى هؤلاء الأفراد.

العمر: يعتبر تقدم السن أهم عامل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، حيث تشير الإحصائيات إلى أن أكثر من 75% من حالات سرطان البروستاتا تشخص لدى رجال تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

الوراثة: ينتقل السرطان عادة من الأبناء إلى الأبناء في أكثر من 50% من الحالات، أي أن وجود تاريخ عائلي للإصابة بهذا النوع من السرطان يزيد من احتمالية إصابتك به، وكلما زاد عدد الأقارب من الدرجة الأولى المصابين بسرطان البروستاتا في عائلتك، زادت احتمالية إصابتك به.

إذا كان لديك أب أو أخ مصاب بسرطان البروستاتا، فإن فرص إصابتك بهذا السرطان تكون مضاعفة.

إذا كان لديك قريبان من الدرجة الأولى مصابان بسرطان البروستاتا (أب وأخ أو أختان مثلاً)، فإن خطر إصابتك يكون أعلى بثلاث مرات أو أكثر.

يرتبط جين BRCA2 بتطور سرطان البروستاتا العدواني.

العرق: الرجال السود أو من أصل أفريقي هم أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا مقارنة بالرجال البيض (واحتمالية اكتشاف المرض لديهم في مراحل متقدمة أكبر، مما يقلل فرصة الشفاء لديهم، وهم أكثر عرضة للوفاة بسبب المرض بأكبر من الضعف).

أعراض سرطان البروستاتا في المراحل المبكرة، غالباً ما يكون

الأكل الممنوع لمرضى الربو

الساليسيلات بشكل طبيعي في بعض الأطعمة والمشروبات، ويمكن أن يؤدي تناولها خاصة بكميات كبيرة إلى زيادة حدة الأعراض المرافقة للإصابة بالربو، ومن الأطعمة الغنية بها ما يأتي:

القهوة.

الشاي.

التوابل الحارة.

بعض الأطعمة المنكهة بالأعشاب.



الوجبات السريعة تُعد الوجبات السريعة مصدراً غنياً بالدهون المشبعة، والملح، والسكر، وبعض أنواع المواد الحافظة، لذا يُمكن أن يؤدي تناولها خاصة بكميات كبيرة إلى زيادة عدد السعرات الحرارية التي يحصل عليها الفرد، مع انخفاض في القيمة الغذائية، مما يزيد من حدة الأعراض المرافقة للإصابة بالربو، بالإضافة إلى أن تناول هذه الأطعمة لفترات طويلة يُمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بالالتهابات وزيادة الوزن، اللذان يعدان أحد العوامل التي تزيد من سوء الحالة الصحية لمرضى الربو.

هذه الأطعمة، والتي من أشهرها ما يأتي:

البيض.

الحليب البقري.

الفول السوداني.

الصويا ومنتجاتها.

الأسماك والصدفيات.

القمح.

المكسرات.

الأطعمة المسببة للغازات يؤدي تناول بعض الأطعمة إلى زيادة احتمالية الإصابة بالغازات والانتفاخ، مما قد يُشكل ضغطاً على الحجاب

عصير الليمون، والليمون المملب.

الأطعمة المسببة للحساسية يُنصح مرضى الربو بتجنب تناول الأطعمة المسببة للحساسية بشكل عام؛ وذلك لاحتمالية أن يؤدي تناولها إلى ظهور أعراض الربو بشكل حاد، مما قد يشكل خطراً على صحة المريض، خاصة في حال تناولها ثم ممارسة التمارين الرياضية، لذا يُنصح باستشارة الطبيب المختص قبل تناول أي من

عادة ما ينصح مرضى الربو بالتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، ولكن هناك بعض الأطعمة التي يُنصح بالحد من الكميات المتناولة منها؛ وذلك لاحتمالية أن تزيد من حدة الأعراض المرافقة للإصابة، لذا يُنصح باستشارة الطبيب المختص وأخصائي التغذية قبل إدخالها للنظام الغذائي.

فيما يأتي بعضاً من أبرز الأطعمة التي يُنصح بمرضى الربو بالحد من الكميات المتناولة منها:

الأطعمة الغنية بالكبريتيت

يُشاع استخدام الكبريتيت كمادة حافظة للأطعمة، والتي يؤدي تناولها خاصة بكميات كبيرة إلى زيادة حدة الأعراض المرافقة للإصابة بالربو، ومن أشهر الأطعمة التي تستخدم الكبريتيت في حفظها ما يأتي:

الفواكه المجففة؛ كالتفاح المجفف.

الأطعمة المخلة كمخلل الملفوف.

الجُمبري سواء أكان طازجاً أو مجمد.

لقاح الإنفلونزا قد ينقذك من النوبات القلبية!



بالإنفلونزا يمكن أن يثير النوبة القلبية. في هذه الدراسة، حلل الباحثون بيانات طبية لمدة 7 سنوات، جُمعت من البالغين من جميع الأعمار الذين ثبتت إصابتهم بالإنفلونزا، وتم إدخالهم المستشفى، ووجدوا أن المرضى كانوا أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بست مرات مقارنة بالعام الذي يسبق دخولهم المستشفى أو العام الذي يليه.

يعتقد معظم الناس أن مضاعفات الإنفلونزا تقتصر على التهاب الجيوب الأنفية، أو التهاب الأذن، أو تفاقم الحالة لتصل إلى التهاب القصبات أو الالتهاب الرئوي. إلا أن مجموعة جديدة من الأبحاث تشير الآن إلى وجود صلة بين الإصابة بفيروس الإنفلونزا وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية، خاصة لدى القلب، والضغط، وأولئك الذين سبق لهم أن أصيبوا بنوبة قلبية.

دراسة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) عام 2020: أجرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها دراسة على بيانات صحية من 80.000 بالغ على مدار ثمانية مواسم إنفلونزا، جميعهم تم تأكيد إصابتهم بالإنفلونزا بدرجة من الشدة استندت لدخولهم المستشفى. وأظهرت النتائج أن 12% من المشاركين في الدراسة أصيبوا بنوبة قلبية أو توفوا بسبب فشل القلب في الأسبوع الذي تلى تشخيص إصابتهم بالإنفلونزا.

كيف تؤثر الإنفلونزا في صحة القلب؟

تعرف جيداً مدى المعاناة التي تسببها الإنفلونزا، وهي عدوى فيروسية يسبب الالتهاب الناتج عنها مجموعة واسعة من الأعراض، بما في ذلك: الحمى، والكحة، والصداع، والتهاب الحلق، والاحتقان، وآلام العضلات، والتعب والإرهاق. يشبهه الباحثون الآن في أن عدوى الإنفلونزا يمكن أن يكون لها تأثير سلبي في الالتهاب الشريانية (الترسبات الدهنية)، وهي تراكمات الكوليسترول داخل جدران الأوعية التي تعيد الدم إلى القلب. ويعتقد أن الالتهاب واسع النطاق الذي يحدث أثناء عدوى الإنفلونزا يمكن أن يتسبب في تمزق هذه الترسبات الموجودة مسبقاً، مما يؤدي إلى تكوين جلطة دموية تعيق أو تسد تدفق الدم تماماً. وهذا بدوره يهدد الطريق للإصابة بالنوبة القلبية.

لقاح الإنفلونزا: درع واقٍ من أمراض القلب

دراسة إسبانية عام 2024: في هذا العام، بحث الباحثون في إسبانيا عن تأثير الإنفلونزا على البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً فأكثر. ووجدوا أن حتى الإنفلونزا الخفيفة تضاعف من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية في الأسبوعين التاليين للتشخيص. أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من أمراض القلب، فقد زاد خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو فشل القلب بمقدار أربعة أضعاف.

دراسات تكشف عن الرابط بين الإنفلونزا ومشاكل القلب

دراسة كندية عام 2018: توصلت دراسة كندية نشرت في مجلة New England Journal of Medicine إلى أن الالتهاب الناجم عن الإصابة

الاستحمام بالماء البارد في الشتاء: مُنعش أم مُضر؟

الحالة المزاجية لك، فتشعر براحة أكبر بعد الانتهاء من الاستحمام.

تحسين الدورة الدموية يمكن أن يقسم الماء البارد في انقباض الأوعية الدموية ثم تمددها، مما قد يؤدي إلى تحسين الدورة الدموية بشكل عام، وبالتالي الشعور بالدفء الداخلي بعد الصدمة الأولية جراء التعرض للماء البارد.

تعافي العضلات بشكل أسرع إن أخذ حمام ماء بارد يساعد في التخلص من الآلام العضلات، حيث يعمل مثل الضغط البارد.

ومع ذلك، قد لا يكون الاستحمام بالماء البارد مناسباً للجميع، خاصة في فصل الشتاء، لأنه يسبب الانزعاج، كما أن التعرض لفترات طويلة للبرد يمكن أن يسبب انخفاض حرارة الجسم أو قزمة الصقيع. أيضاً يمكن أن تؤدي الصدمة الأولية إلى رفع ضغط الدم، الأمر الذي قد يشكل خطورة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية معينة، ومن الأفضل لهؤلاء الأشخاص أن يسألوا طبيبهم حول إمكانية الاستحمام بالماء البارد.

الاستحمام بالماء البارد في الشتاء له العديد من الفوائد، بدءاً من تخفيف توروت وشد العضلات، إلى زيادة الدورة الدموية، وتقوية المناعة. فيما يأتي فوائد الاستحمام بالماء البارد في الشتاء بالتفصيل:

زيادة المناعة تشير بعض الدراسات إلى أن الاستحمام بالماء البارد قد يحفز جهاز المناعة عن طريق زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء، وزيادة معدل التمثيل الغذائي، وهذا يقوي المناعة ويساعد على مقاومة أمراض الشتاء.

التخلص من التوتر الاستحمام بالماء البارد له تأثير إيجابي على الصحة النفسية، ويحسن

بينما يقرر الناس في الصيف الاستحمام دون تردد، فإنهم يرتعدون بمجرد التفكير في ذلك في الشتاء، ولا يتوانون لحظة عن التفكير في الاستحمام بالماء الساخن، لكن هل فكرت يوماً بأهمية الاستحمام البارد في الشتاء؟ هل هو مفيد حقاً؟ إليك الإجابة.

وفقاً لخبراء الصحة، فإن الاستحمام بالماء البارد خلال فصل الشتاء أمر مفيد، ولن يسبب لك الإنفلونزا أو المرض، وقد وجدت دراسة أجريت عام 2016 في هولندا أن الأشخاص الذين أخذوا حماماً بارداً تغيروا عن العمل بسبب المرض بنسبة 29% أقل من الأشخاص الذين اعتدوا على الحمام الساخن فقط.

الاستحمام بالماء البارد في الشتاء له العديد من الفوائد، بدءاً من تخفيف توروت وشد العضلات، إلى زيادة الدورة الدموية، وتقوية المناعة. فيما يأتي فوائد الاستحمام بالماء البارد في الشتاء بالتفصيل:

زيادة المناعة تشير بعض الدراسات إلى أن الاستحمام بالماء البارد قد يحفز جهاز المناعة عن طريق زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء، وزيادة معدل التمثيل الغذائي، وهذا يقوي المناعة ويساعد على مقاومة أمراض الشتاء.

التخلص من التوتر الاستحمام بالماء البارد له تأثير إيجابي على الصحة النفسية، ويحسن