

فلز روی برای درمان پروستات‌های ملتهب یا بزرگ بسیار مفید

است. بررسی‌ها نشان داده‌است که کمبود روی بر بزرگ شدن

پروستات اثر دارد؛ لذا خوردن غذاهای حاوی روی یا خوردن

مکمل‌های روی توصیه می‌شود. همچنین خوردن گوجه فرنگی

نیز بسیار مفید است. تحقیقات دانشگاه هاروارد روی ۴۷ هزار

مرد نشان داد خوردن ۱۰ گوجه فرنگی در هفته خطر ابتلا به

سرطان پروستات را به نصف می‌رساند



نکاتی برای از بین بردن علائم بزرگ شدگی پروستات

افرادی که عصبی و نگران هستند با تکرار ادرار مواجه می

شوند. در این حالت کاهش استرس به کمک ورزش کردن

و تکنیک‌های تمدد اعصاب می‌تواند به شما کمک کند.

قبل از رفتن به رختخواب برای تخلیه کامل مثانه خود زمان

بگذارید. با این کار می‌توانید تعداد دفعات بیدار شدن برای

ادرار کردن را در طول شب کم کنید.

با پزشکتان در مورد تمام داروهای با نسخه و بدون نسخه

ای که مصرف می‌کنید صحبت کنید. ممکن است

پزشکتان با کم کردن دوز آنها و یا حتی با جایگزینی آنها با

داروهای دیگری از میزان مشکلات شما کم کند.

از نوشیدن آشامیدنی‌ها به خصوص الکی و کافئین دار در

طول شب پرهیزید. هر دو می‌توانند بر روی عضلات مثانه

تاثیر گذاشته و برای تولید ادرار بیشتر کلیه‌ها را تحریک

کنند و منجر به تکرار ادرار شبانه شوند.

بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود



بزرگی خوش خیم پروستات

سیروان فرازیابی

کارشناس پرستاری

پروستات غده ای است حدوداً به اندازه یک گردو که درست زیر مثانه در مردان قرار دارد و بخشی از سیستم تناسلی مردان را تشکیل می دهد. پروستات در دو مقطع زمانی بزرگ می شود، اولین مقطع اوایل دوران بلوغ و مرحله دوم حدوداً از سن ۲۵ سالگی است. این بزرگ شدن پروستات کاملاً بی ضرر است اما اغلب سبب مشکلات ادراری در سنین بالاتر می شود. تا سن ۶۰ سالگی ۸۰ درصد مردان، مشکلات ادراری ناشی از بزرگ شدن پروستات را تجربه می کنند.

بزرگ شدن پروستات یا «BPH» خوش خیم است، اما با بزرگ شدن غده پروستات به (مجرای ادراری) فشار وارد می شود که می تواند عامل مشکلات ادراری از جمله تکرر ادرار، اجبار ناگهانی به دفع ادرار، بیدار شدن از خواب (در شب) برای دفع ادرار، مشکل در شروع ادرار و قطره قطره شدن ادرار در انتها، کامل تخلیه نشدن مثانه و گاه حتی قادر نبودن به دفع ادرار باشد

سه گونه بیماری، غده پروستات را مبتلا می کند:

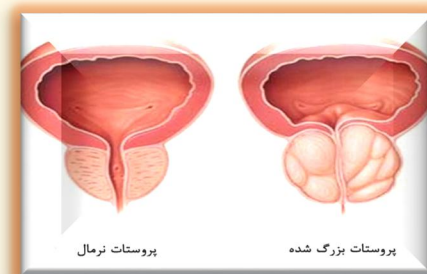
دو نوع آن ها خوش خیم است و غالباً زندگی فرد را به مخاطره نمی اندازند و یک نوع آن بدخیم است. بیماری های پروستات ممکن است با هم اشتباه شوند، چون بسیاری از نشانه های آن ها مانند هم است.

این سه بیماری عبارتند از:

پروستاتیت (التهاب پروستات) که بیشتر به وسیله یک عفونت میکروبی ایجاد می شود.

هایپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) یا 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 می شود.

سرطان پروستات یک بیماری بالقوه شدید است، زیرا بدخیم می باشد.



نشانه های بیماری

نشانه های انسدادی معمولاً زودتر خودشان را نشان می دهند و عبارتند از:

تکرر ادرار، احتباس ادرار، کاهش قطر و فشار جریان ادرار و قطره قطره شدن انتهای ادرار. در واقع این علائم ناشی از تورم پروستات اند. در معاینه بالینی تورم سونوگرافی به شناسایی بیماری کمک می کند.

روش درمان

درمان این مشکل به نوع بیماری، عامل و شدت آن بستگی دارد. به هر حال در مراحل اولیه درمان دارویی و در مراحل بالاتر با جراحی با [لیزر](#) و مراحل پیشرفته جراحی باید جلوی بیماری را گرفت. گاهی برای درمان از عمل جراحی استفاده می شود و کل غده پروستات توسط عمل جراحی برداشته می شود که اغلب هم فرد از علایم و نشانه های بیماری رهایی می یابد، اما این عمل می تواند فرد را دچار ناتوانی جنسی کند.