

## پروستات چیست؟

پروستات غده‌ای به اندازه یک شاه بلوط است و وزن آن حدوداً ۳۰ گرم است. این غده بخشی از دستگاه تناسلی مردانه است و در زیر مثانه و بالای عضلات کف لگن قرار دارد. این غده بین مثانه و آلت تناسلی قرار گرفته است و راست روده در پشت پروستات قرار دارد. مهم‌ترین عملکرد پروستات تولید مایعی است که همراه با ترشحات غده‌های دیگر و اسپرم‌های تولید شده در بیضه، مایع منی را تشکیل می‌دهند. ماهیچه‌های غده پروستات باعث می‌شود مایع منی با فشار بالا وارد مجرای ادراری شده و در طول انزال به بیرون دفع شود.

## التهاب پروستات و علائم آن:

التهاب غده پروستات (پروستاتیت) اغلب به علت عفونت در این ناحیه ایجاد می‌شود. این بیماری معمولاً با آنتی بیوتیک درمان می‌شود. عفونت پروستات اغلب باعث می‌شود فرد هنگام ادرار کردن احساس درد داشته باشد. علائم دیگر پروستات مزمن شامل درد در کشاله ران، ناحیه لگن یا اندام تناسلی و گاهی اوقات علائمی شبیه آنفولانزا است. علائم پروستات معمولاً پس از درمان سریعاً بهبود می‌یابد. اما بهبودی برخی از انواع پروستاتیت ممکن است ماه‌ها طول بکشد و یا حتی عود کند که به آن پروستات مزمن گفته می‌شود. علائم پروستات بسته به علت ایجاد آن، می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- درد یا احساس سوزش هنگام ادرار کردن (دیسوریا)
- مشکل در ادرار کردن، مانند ادرار قطره چکانی یا تکرر ادرار
- تکرر ادرار به خصوص در شب (شب ادراری)
- نیاز فوری به ادرار کردن
- ادرار کدر
- خون در ادرار
- درد در ناحیه شکم، کشاله ران یا کمر
- درد در ناحیه بین کیسه بیضه و راست روده (پرینه)
- درد یا ناراحتی آلت تناسلی یا بیضه‌ها
- انزال دردناک
- علائم و نشانه‌های مشابه آنفولانزا (با پروستاتیت باکتریایی)

## دلیل مبتلا شدن به پروستات:

پروستاتیت در هر سنی ممکن است ایجاد شود، اما اغلب در مردان زیر ۵۰ سال شایع است. اگر پروستاتیت ناشی از عفونت باکتریایی باشد، معمولاً می‌توان آن را با آنتی بیوتیک درمان کرد. پروستاتیت حاد باکتریایی اغلب توسط سویه‌های رایج باکتری ایجاد می‌شود. عفونت زمانی شروع می‌شود که باکتری‌های موجود در ادرار، به غده پروستات شما حمله کنند. در صورتی که آنتی بیوتیک عفونت را درمان نکند، پروستاتیت ممکن است عود کند و درمان آن مشکل شود. در این حالت بیماری به سمت پروستات مزمن می‌رود.

از دیگر دلایل ایجاد التهاب پروستات، آسیب عصبی در دستگاه ادراری تحتانی است که ممکن است در اثر جراحی یا ضربه ایجاد شده باشد. با این حال دلیل مبتلا شدن به پروستات در بسیاری از موارد هنوز به صورت واضح مشخص نیست.

## احتمال ابتلا به التهاب پروستات در چه کسانی

### بیشتر است؟

- افراد جوان یا میانسال بیشتر در معرض خطر ابتلا به پروستات مزمن هستند
- سابقه ابتلا به پروستاتیت
- داشتن عفونت در مثانه یا مجرای ادراری (لوله ای که منی و ادرار را به آلت تناسلی منتقل می‌کند).
- سابقه ضربه به ناحیه لگن، مانند آسیب ناشی از دوچرخه سواری یا اسب سواری
- استفاده از لوله‌های تخلیه مثانه در مجرای ادراری (سونده مثانه)

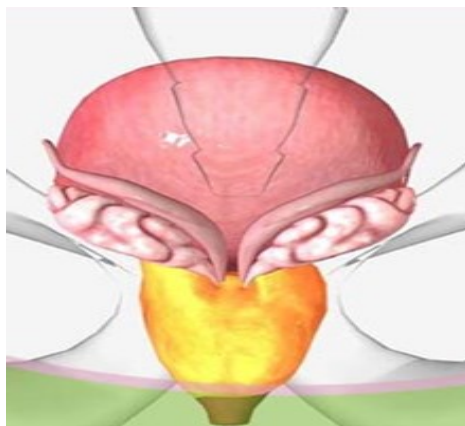
## درمان پروستات:

طیف گسترده‌ای از درمان‌ها برای بزرگ شدن پروستات در دسترس است، از جمله دارو، درمان‌های کم‌تهاجمی و جراحی. بهترین انتخاب درمانی برای شما به عوامل مختلفی بستگی دارد، از جمله:

- اندازه پروستات



## التهاب پروستات یا پروستاتیت



گردآورنده: هاجر قربانی سوپر وایزر آموزش سلامت  
بیمارستان نفت آبادان

تأیید کننده: دکتر محمد نوری ارولوژیست، بورد

تخصصی جراحی کلیه و مجاری ادراری

منبع: کتاب هاریسون و برونر سده ۹

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳



من را اسکن کن

همچنین، مطمئن شوید که در اوایل روز مایعات کافی می نوشید.

• **چک کردن داروها:** با پزشک خود مشورت کنید که آیا داروهایی که مصرف می کنید، مانند داروهای ضد افسردگی یا ضد احتقان، ممکن است علائم ادراری شما را بدتر کنند یا نه.

• **خوردن فیبر بیشتر:** خوردن فیبر بیشتر (که در میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار وجود دارد) می تواند به شما در جلوگیری از یبوست کمک کند. یبوست می تواند به مثانه فشار وارد کند و علائم بزرگی پروستات را بدتر کند

## عوارض بیماری التهاب پروستات:

لازم به ذکر است که شواهد مستقیمی مبنی بر اینکه پروستاتیت می تواند منجر به سرطان پروستات شود، وجود ندارد.

- عفونت باکتریایی در خون (باکتری می)
- التهاب لوله پیچ خورده متصل به پشت بیضه (اپیدیمیت)
- ایجاد حفره پر از چرک در پروستات (آبسه پروستات)
- ناهنجاری های منی و ناباروری که می تواند با پروستاتیت مزمن رخ دهد

• سن

• وضعیت کلی سلامت

• میزان درد و ناراحتی که تجربه می کنید

## راه های اصلی درمان پروستات عبارتند از:

• تغییر سبک زندگی

• دارودرمانی

• کاتترها (سوندها)

• جراحی و سایر روش ها

## برای درمان پروستات چی بخوریم:

ممکن است بتوانید با ایجاد برخی تغییرات ساده در سبک زندگی و برنامه غذایی خود، علائم پروستات را تسکین دهید. در ادامه، برخی از عادات غذایی مناسب برای پروستات، آورده شده است:

- **نوشیدنی های گازدار کمتر و کمتر الکل، کافئین و شیرین کننده های مصنوعی مصرف کنید:** نوشیدنی های گازدار و نوشیدنی های حاوی الکل، کافئین (مانند چای، قهوه یا کولا) و شیرین کننده های مصنوعی می توانند مثانه را تحریک کرده و علائم ادراری را بدتر کنند.
- **نوشیدن مایعات کمتر در عصر:** سعی کنید مقدار مایعاتی را که در عصر می نوشید کاهش دهید و ۲ ساعت قبل از رفتن به رختخواب از نوشیدن مایعات خودداری کنید. این کار می تواند از بیدار شدن در شب جلوگیری کند.