

دليل مبادئ صحة البروستاتا



Urology Care
FOUNDATION™

*The Official Foundation of the
American Urological Association*

Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

تلتزم مؤسسة رعاية الجهاز البولي بتطوير البحوث والتعليم الخاص بالجهاز البولي. حيث نتعاون مع الباحثين وأخصائيي الرعاية الصحية والمرضى ومقدمي الرعاية لتحسين حياة المرضى. إن Urology Care Foundation (مؤسسة رعاية الجهاز البولي) هي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA). **المعرفة هي القوة.** بقراءة دليل المبادئ هذا، تكون قد بدأت خطتك لصحة البروستاتا وسلامتها. فالمخاطر مرتفعة. **سيُشخص 1 من بين كل 9 رجال بسرطان البروستاتا في حياتهم.** تزداد فرصة إخبار الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي والرجال ممن لديهم تاريخ أسري أنهم يعانون من سرطان البروستاتا عن الرجال الآخرين. لا تقف في موقف المتفرج. اعرف مخاطرَكَ وتحذّرْ إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة إذا ما كان ينبغي لك الخضوع لفحص سرطان البروستاتا.

اعرف مخاطرَكَ. تحدّثْ إلى طبيبك.

قائمة المحتويات

4. ص. الاستعداد قبل البدء
7. ص. ما هو التهاب البروستاتا؟
8. ص. تقييم درجات أعراض البروستاتا
9. ص. ما هو تضخم البروستاتا؟
11. ص. ما هو سرطان البروستاتا؟
12. ص. ما هو فحص سرطان البروستاتا؟
15. ص. هل فحص سرطان البروستاتا مناسب لك؟
16. ص. ماذا نعني بالدرجة والمرحلة؟
18. ص. ما خطة التعامل مع سرطان البروستاتا غير المنتشر؟
20. ص. خطة ما بعد العلاج – سلس البول
22. ص. خطة ما بعد العلاج – الصحة الجنسية
24. ص. ما هو سرطان البروستاتا المتقدم؟
26. ص. مسرد مصطلحات دليل مبادئ صحة البروستاتا
29. ص. تلخيص ما بعد الخطة

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

الاستعداد قبل البدء: ما ينبغي لك معرفته بشأن التهاب البروستاتا.

على غرار الفوز في مباراة كرة قدم، تعتمد صحة البروستاتا على الأعضاء الأساسيين في فريقك. في صحة البروستاتا، يضطلع طبيب الجهاز البولي* بدور المدرب الذي يقود فريق الرعاية الصحية.

يعرف مشجع كرة القدم أو اللاعب أن الهجوم الجيد هو أفضل دفاع. يشبه التعرّف على خطر إصابتك بسرطان البروستاتا التعرّف على خصمك. وكلما تعرفت أكثر، يمكنك اختيار أفضل طرق اللعب التي تجعلك تستمر في اللعبة - من أجل الحياة.

ابداً بالتعرّف على جسمك. توجد غدة البروستاتا لدى الرجال فقط. وتشكّل هذه الغدة التي بشكل حبة الجوز جزءاً من الجهاز التناسلي الذكري. وهي تقع أسفل المثانة، وأمام المستقيم. وتحيط بالإحليل (وهو أنبوب صغير ينقل البول ومني خارج الجسم). تتمثل الوظيفة الرئيسية للبروستاتا في المساعدة على تكوين السائل من أجل المني لحماية الحيوانات المنوية ومدها بالطاقة.

كلما تقدمت بالعمر، أصبحت البروستاتا لديك أكبر. وهذا جزء طبيعي من التقدم في العمر عند معظم الرجال. حين تصل إلى عمر 40 عاماً، قد تتغير البروستاتا لديك من حجم حبة الجوز إلى حجم كرة الجولف. وحين تصل إلى 60 عاماً، قد تكون بحجم ليمونة.

تُعدّ المشكلات الأكثر شيوعاً المرتبطة بصحة البروستاتا غير سرطانية. وتشمل تضخم البروستاتا (تضخم البروستاتا الحميد (BPH)) أو عدوى في البروستاتا أو التهابها (التهاب البروستاتا). ينبغي أن يتحدث الرجال ممن يعانون من مشكلات بولية إلى مقدم الرعاية الصحية عن صحة البروستاتا لديهم لأنها قد تكون عرضاً لواحدة من الحالات أعلاه. نظراً لموقعها داخل الحوض، لا توجد فحوص ذاتية للبروستاتا. يستخدم مقدمو الرعاية الصحية فحصين للتحقق من صحة البروستاتا. وهما فحص المستقيم بالإصبع (DRE) وفحص الدم الذي يُسمى مستضد البروستاتا النوعي (PSA).

يُجرى فحص المستقيم بالإصبع عندما يتحسس مقدم الرعاية البروستاتا لديك للتحقق من وجود أي شيء غير طبيعي، بينما مستضد البروستاتا النوعي هو فحص دم. (انظر صفحة رقم 12 لمعرفة المزيد عن هذه الفحوصات).

على غرار الفوز في مباراة كرة قدم، تعتمد صحة البروستاتا على الأعضاء الأساسيين في فريقك. في صحة البروستاتا، يضطلع طبيب الجهاز البولي بدور المدرب الذي يقود فريق الرعاية الصحية.



يقدر الباحثون أن 1 من بين كل
10 رجال يعاني من أعراض مثل
التهاب البروستاتا.

10 من 11



ما هو التهاب البروستاتا؟

التهاب البروستاتا هو التهاب في البروستاتا. بالرغم أن التهاب البروستاتا قد يضعك في موقف المتفرج، فإنه لا يشكل خطراً على الحياة. تتوفر العلاجات بمجرد أن يتم تشخيصك.

ما الذي يسبب التهاب البروستاتا؟

يوجد شكلان رئيسان لالتهاب البروستاتا: بكتيري وغير بكتيري. يحدث التهاب البروستاتا البكتيري بسبب عدوى في البروستاتا. لا يترك التهاب البروستاتا غير البكتيري علامات على وجود بكتيريا في البول عند إجراء فحوصات. يُعرف هذا النوع من التهاب البروستاتا أيضاً بالتهاب البروستاتا المزمن أو متلازمة ألم الحوض المزمن، وهو النوع الأكثر شيوعاً لالتهاب البروستاتا. وبالرغم أن السبب لا يكون معلوماً في أحيان كثيرة، فقد يرتبط التهاب البروستاتا غير البكتيري بالإجهاد أو تلف الأعصاب أو عدوى الجهاز البولي السابقة.

يمكن أن يكون التهاب البروستاتا حاداً ويحدث فجأة. وقد يكون مزمنًا ولا ينتهي. أو قد يكون متكررًا ويستمر في الرجوع. قد تشمل العلامات العامة لالتهاب البروستاتا الشعور بالألم عند التبول أو التبول المتكرر، وألم أسفل الظهر، وألم المثانة والشعور بالألم عند القذف.

ما خطة علاج التهاب البروستاتا؟

ينطوي تشخيص التهاب البروستاتا على استبعاد حالات أخرى وتحديد نوع التهاب البروستاتا الذي تعاني منه. وسيسألك طبيبك عن تاريخك الطبي وأعراض مرضك. وسيجري أو سيجري فحصاً بدنياً وفحص بول أيضاً.

يختلف العلاج باختلاف كل شكل من أشكال التهاب البروستاتا. فإذا كنت تعاني من التهاب البروستاتا البكتيري، ستكون المضادات الحيوية المسار الرئيسي للعلاج. قد تشمل خيارات علاج التهاب البروستاتا الأخرى الأدوية للمساعدة على إرخاء مثانتك وتخفيف أعراض مثل الشعور بالألم عند التبول. وقد يُوصف دواء مضاد للالتهاب لجعلك تشعر براحة أكثر أيضاً.

لمزيد من المعلومات حول التهاب البروستاتا، قم بزيارة UrologyHealth.org/Prostatitis.

تقييم درجات أعراض البروستاتا: درجة العرض وفقاً لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA)

هل لاحظت أيًا مما يلي عند التبول على مدار الشهر الماضي؟ ضع دائرة حول إجابتك ودون درجتك في العمود على الجهة اليمنى. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية إذا كان إجمالي درجتك 8 أو أعلى أو إذا كنت تشعر بانزعاج على الإطلاق.

إطلاقاً	أقل من مرة واحدة من كل 5 مرات	أقل من نصف الوقت	نصف الوقت تقريباً	أكثر من نصف الوقت	دائماً تقريباً	درجتك
إفراغ غير كامل – أشعر بأنني لم أفرغ مثائلي تماماً.	0	1	2	3	4	5
التكرار – أضطر للذهاب إلى المراض مرة أخرى بعد أقل من ساعتين من انتهائي من التبول.	0	1	2	3	4	5
التقطع – أتوقف وأبدأ مرة أخرى عدة مرات عندما أتبول.	0	1	2	3	4	5
الإحاح – من الصعب الانتظار عندما أحتاج للتبول.	0	1	2	3	4	5
ضعف التدفق – دفع البول لدي ضعيف.	0	1	2	3	4	5
بذل المجهود – يجب علي الدفع أو بذل مجهود لبدء التبول.	0	1	2	3	4	5
ولا مرة	مرة واحدة	مرتان	3 مرات	4 مرات	5 مرات أو أكثر	درجتك
البوال الليلي – أستييقظ للتبول بعد ذهابي للنوم حتى موعد استيقاظي في الصباح.	0	1	2	3	4	5
الدرجة الإجمالية للأعراض وفقاً لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية						
الدرجة الإجمالية: 7-0 أعراض خفيفة؛ 8-19 أعراض متوسطة؛ 20-35 أعراض شديدة.						
جودة الحياة نتيجة للأعراض البولية	مبتهج	سعيد	راضٍ في الغالب	مختلط: راضٍ وغير راضٍ بشكل متساوٍ	غير راضٍ في الغالب	غير سعيد
إذا كان من المقدر لك أن تعيش وجهازك البولي مصاب بهذه الحالة التي تعاني منها الآن، فكيف ستشعر حيال ذلك؟	0	1	2	3	4	5
بمؤ شديد						6

ما هو تضخم البروستاتا؟

يُعرف التضخم في البروستاتا بتضخم البروستاتا الحميد (BPH) أيضًا. يبلغ حجم بروستاتا رجل يبلغ من العمر 50 عامًا حبة الجوز أو كرة الجولف. ويمكن أن يزداد حجم البروستاتا إلى حجم كرة بيسبول مع العمر. وكلما تضخمت البروستاتا، اعتصرت الإحليل. يمكن أن يسبب هذا أعراضًا في الجهاز البولي السفلي، مثل ضعف تدفق البول أو الحاجة إلى الدفع أو بذل مجهود لبدء التبول.

من هم المعرضون لخطر الإصابة بتضخم البروستاتا؟

إن عامل الخطر الأكبر المعروف للإصابة بتضخم البروستاتا هو التقدم في العمر. وقد تشمل عوامل الخطر التاريخ الأسري، والسمنة وارتفاع السكر في الدم أيضًا.

كيف يُشخّص تضخم البروستاتا؟

تتيح درجة العرض وفقًا لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA)، في صفحة رقم 8، للرجال تقييم أعراضهم. ويساعد هذا أطباءهم على فهم ما يحدث. عندما يتحقق مقدمو الرعاية الصحية من تضخم البروستاتا، يلقون نظرة متعمقة على التاريخ الصحي. ويجرون فحصًا بدنيًا يشمل فحص المستقيم بالإصبع. وقد يفحص مقدم الرعاية بولك (تحليل البول) ومستويات مستضد البروستاتا النوعي في دمك. (انظر صفحة رقم 12 لمعرفة المزيد عن الفحوصات).

متى يجب على الرجل رؤية الطبيب بشأن تضخم البروستاتا؟

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض في بطاقة درجة العرض وفقًا لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية، فاستشر طبيبك أو أخصائيًا. وأخصائي صحة البروستاتا هو طبيب الجهاز البولي. انتبه إلى وجود دم في بولك أو ألم في منطقة الحوض السفلي أو حرقان عند التبول، أو إذا كنت لا تستطيع التبول بسهولة. لا يعني تضخم البروستاتا وجود سرطان ولا يؤدي تضخم البروستاتا إلى السرطان. ومع ذلك، يمكن أن تظهر المشكلتان نفس الأعراض أو تحدثا في الوقت نفسه. ولهذا السبب، قد تكون مرشحًا جيدًا لإجراء فحص مستضد البروستاتا النوعي وغيره من الفحوصات.

ما خطة علاج مشكلات تضخم البروستاتا؟

يمكن أن يزداد تضخم البروستاتا سوءًا كلما تقدم الرجال في العمر. والطريقة الوحيدة للتعامل مع تضخم البروستاتا هي استخدام الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية. أو يوجد خيارات جراحية بسيطة قد تخفف الأعراض. يمكن أن يساعدك طبيب الجهاز البولي الخاص بك على تقرير الخطة الأفضل لك.

لمزيد من المعلومات حول تضخم البروستاتا الحميد، قم بزيارة UrologyHealth.org/BPH.

سيُصاب بسرطان البروستاتا
في حياته



ما هو سرطان البروستاتا؟

سرطان البروستاتا هو سرطان يبدأ في غدة البروستاتا. سيعلم أكثر من 191,000 رجل أمريكي بإصابتهم بسرطان البروستاتا هذا العام. لوضع هذه الإحصائية في إطارها الصحيح، يبلغ هذا العدد ضعف عدد المشجعين الذين يسعون ملعب MetLife Stadium، معقل فريقى الاتحاد الوطني لكرة القدم نيويورك جيانتس وجيتس. يجد غالبية الرجال علاجات تساعد، لكن أكثر من 33,000 رجل توفوا العام الماضي في الولايات المتحدة بسبب سرطان البروستاتا.

من هم المعرضون لخطر الإصابة بسرطان البروستاتا؟

يزداد خطر الإصابة بسرطان البروستاتا مع تقدم العمر لدى جميع الرجال. سيُشخص 1 من بين كل 9 رجال في الولايات المتحدة بسرطان البروستاتا في حياتهم. تزداد احتمالية تشخيص الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي بسرطان البروستاتا، وغالبًا في عمر أقل.

كما سيُشخص أكثر من ضعف عدد الرجال ممن كان أبائهم أو إخوانهم يعانون من سرطان البروستاتا. هذا هو القلق الأكبر إذا تمّ تشخيص اثنين أو أكثر من الأقارب بسرطان البروستاتا وإذا كان عمرهم أقل من 55 عامًا في ذلك الوقت. سيساعد تناولك لنظام غذائي منخفض في الدهون الحيوانية ومرتفع في الفواكه والخضروات في تقليل خطر إصابتك بسرطان البروستاتا. يتفق غالبية الأطباء أن خطوات الحفاظ على القلب الصحي ستحافظ على صحة البروستاتا لديك أيضًا. تتمثل الأهداف الرئيسية في تناول الطعام مع وضع الصحة في الاعتبار، وممارسة التمرينات يوميًا، وفقدان الوزن الزائد والإقلاع عن التدخين.

ما هي أعراض سرطان البروستاتا؟

قد لا يظهر سرطان البروستاتا أي أعراض على الإطلاق في المراحل المبكرة. وعندما تظهر الأعراض، تكون شبيهة بأعراض تضخم البروستاتا أو تضخم البروستاتا الحميد (انظر صفحة رقم 9). وهذا هو سبب أهمية الحديث إلى مقدم الرعاية الخاص بك عندما تعاني من أعراض بالجهاز البولي. تشمل الأشياء التي ينبغي ملاحظتها: عدم القدرة على التبول أو ألم أو حرقان عند التبول أو ضعف التدفق. يمكن أن يكون وجود دم في البول أو في المنّي، والشعور بألم عند الفذف علامات أيضًا. قد يتسبب السرطان في المرحلة الأخيرة في الشعور بالألم في عظام الوركين أو الحوض أو أسفل الظهر أو أعلى الفخذين. كما قد يتسبب في فقدان الشهية و/أو فقدان الوزن غير المرغوب.

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن صحة البروستاتا لديك على الفور. لمزيد من المعلومات حول إحصائيات سرطان البروستاتا وأعراضه، قم بزيارة UrologyHealth.org/Resources.

اعرف مخاطرك. تحدث إلى طبيبك.

ما هو فحص سرطان البروستاتا؟

كيف تفحص سرطان البروستاتا؟

يتم إجراء فحصين معًا: فحص مستضد البروستاتا النوعي في الدم وفحص المستقيم بالإصبع. ينبغي إجراء الفحص إذا كنت أكبر من 55 عامًا أو لديك تاريخ أسري، وحتى إن كنت لا تعاني من أعراض. تحدث إلى طبيبك عما إذا كان فحص سرطان البروستاتا مناسبًا لك.

ما هو فحص مستضد البروستاتا النوعي؟

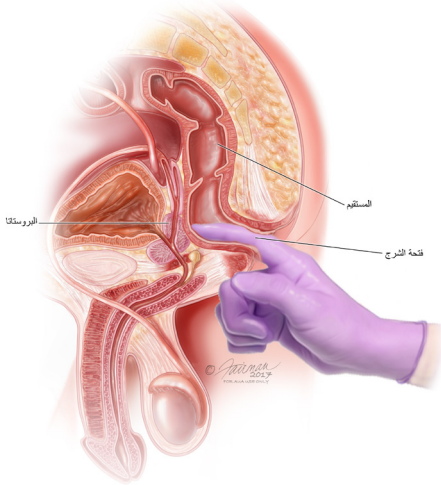
مستضد البروستاتا النوعي هو بروتين يُصنع في غدة البروستاتا فقط. يمكن أن يكون ارتفاع مستوى مستضد البروستاتا النوعي علامة على أمراض أخرى في البروستاتا وليس سرطان البروستاتا فقط.

ما هو فحص مستضد البروستاتا النوعي؟

يقيس هذا الفحص مستوى مستضد البروستاتا النوعي في الدم. إن إبقاء درجة خصمك منخفضة هو أهم ما في الأمر. فانخفاض نسبة مستضد البروستاتا النوعي أفضل لصحة البروستاتا. قد يكون الارتفاع السريع في نسبة مستضد البروستاتا النوعي علامة على وجود مشكلة ما. وقد تكون المشكلة هي تضخم البروستاتا أو التهاب البروستاتا. يُعد سرطان البروستاتا السبب الأكثر خطورة لارتفاع نتائج مستضد البروستاتا النوعي. تحدث إلى مقدم الرعاية الخاص بك عن الموعد الذي ينبغي لك فيه إجراء فحص مستضد البروستاتا النوعي. ستتم متابعة التغيرات في درجة مستضد البروستاتا النوعي الخاص بك على مدار الوقت. ولا يُجرى هذا الفحص وحده في كثير من الأحيان. ويمكن أن يساعدك الجمع بين فحص مستضد البروستاتا النوعي وفحص المستقيم بالإصبع على أن تظل مسيطرًا على الوضع.

ما هو فحص المستقيم بالإصبع؟

فحص المستقيم بالإصبع هو فحص يستغرق 10 ثوانٍ. خلال هذا الفحص، يدخل مقدم الرعاية الصحية إصبعًا مغطى بقفاز مزلق داخل المستقيم. يتم إجراء الفحص للكشف عن أي كتلات أو نتوءات أو شكل غير طبيعي أو ثخانة في البروستاتا. يمكن أن يساعد فحص المستقيم بالإصبع مقدم الرعاية على اكتشاف مشكلات البروستاتا.



فحص المستقيم بالإصبع أو DRE

Image © 2017 Fairman Studios, LLC. لاستخدام جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA) فقط

خطر سرطان البروستاتا على الأمريكيين من أصل أفريقي



تزداد احتمالية تشخيص الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي بسرطان البروستاتا، في عمر أقل. يمكن أن يساعد الفحص المبكر!

خطر سرطان البروستاتا على الرجال ممن لديهم تاريخ أسري



يتضاعف خطر الإصابة لدى الرجل الذي يعاني
والده أو أخوه من سرطان البروستاتا.

هل فحص سرطان البروستاتا مناسب لي؟

إن خيار الخضوع لفحص سرطان البروستاتا هو أمر شخصي. وقبل أن تقرر الخضوع لفحص مستضد البروستاتا النوعي، تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن خطر إصابتك بسرطان البروستاتا ومخاطر الفحص وفوائده.

هل ينبغي أن أخضع لفحص سرطان البروستاتا؟

يستفيد الرجال ممن تتراوح أعمارهم بين 55-69 عامًا أكثر من فحص سرطان البروستاتا وينبغي لهم التحدّث إلى أطبائهم عما إذا كان فحص مستضد البروستاتا النوعي مناسبًا لهم. إذا كان عمرك أقل من 55 عامًا، تحدّث عن فحص سرطان البروستاتا إذا كنت:

- أمريكيًا من أصل أفريقي أو
- ذا تاريخ أسري لسرطان البروستاتا

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

ليس بالضرورة. يتسبب سرطان البروستاتا في أقل من ثلث نتائج مستضد البروستاتا النوعي المرتفع. إذا كان مستضد البروستاتا النوعي مرتفعًا أو إذا كان فحص المستقيم بالإصبع غير طبيعي، فقد يكرر طبيبك فحص مستضد البروستاتا النوعي أو يجري فحوصات دم أو بول أخرى. أو قد يرغب/ترغب في متابعتك بمرور الوقت. وإذا كانت هناك مخاوف، فقد تحتاج إلى خزعة. وتُعدّ خزعة البروستاتا (عينة من النسيج) الطريقة الوحيدة للتأكد من إصابتك بالسرطان.

الفوائد المحتملة لفحص مستضد البروستاتا النوعي:

- قد يريح فحص مستضد البروستاتا النوعي العادي بالك.
- يمكن لفحص مستضد البروستاتا النوعي أن يكشف سرطان البروستاتا مبكرًا قبل أن ينتشر.
- يمكن أن يبطئ علاج السرطان المبكر انتشار المرض.

المخاطر المحتملة لفحص مستضد البروستاتا النوعي:

- قد تفوت نتيجة فحص مستضد البروستاتا النوعي العادي وجود سرطان البروستاتا (نتيجة "سلبية كاذبة").
- في بعض الأحيان، تفيد نتائج الفحص بوجود شيء خاطيء وهو غير موجود ("إيجابية كاذبة"). وقد يسبب هذا ضغطًا غير مطلوب.
- قد تؤدي نتيجة فحص مستضد البروستاتا النوعي "الإيجابية الكاذبة" إلى خزعة بروستاتا غير مطلوبة.

اعرف مخاطرك. تحدّث إلى طبيبك.

ماذا نعني بالدرجة والمرحلة؟

على غرار أشواط لعبة كرة القدم، ينقسم سرطان البروستاتا إلى أربع مراحل. من المهم فهم المراحل المختلفة وكذلك الدرجات؛ وبهذه الطريقة، يمكن لك ولطبيبك وضع خطة محكمة.

تحديد الدرجة

يحدد تحديد الدرجة (باستخدام مقياس غليسون) والمرحلة مدى تفاقم السرطان وإذا ما كان قد انتشر. عند اكتشاف خلايا سرطان البروستاتا في النسيج المأخوذ من الخزعات الداخلية، يقوم **أخصائي علم الأمراض** "بتحديد درجتها". ويعني تحديد الدرجة قياس مدى السرعة التي من المحتمل أن تنمو بها الخلايا وتنتشر. يُسمى نظام القياس الأكثر شيوعاً بنظام قياس غليسون. في هذا النظام، تُمنح كل قطعة نسيج درجة تتراوح بين ثلاثة (3) وخمسة (5). تعني الدرجة التي تكون أقل من ثلاثة (3) أنها قريبة من الطبيعي. وتفيد الدرجة ثلاثة (3) بأن الورم ينمو ببطء. وتفيد الدرجة خمسة (5) المرتفعة بأن الورم ينمو بسرعة وبأن خطورة سرطان البروستاتا شديدة.

تحديد مرحلة التطور

يتم قياس مرحلة تطور الورم أيضًا. ويصف تحديد المرحلة المكان الذي يوجد فيه السرطان داخل البروستاتا، ومدى انتشاره وإذا ما كان قد انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. يمكن للشخص أن يعاني من سرطان بمرحلة منخفضة لكن يكون شديد الخطورة. يتم تحديد مرحلة السرطان بعد فحص المستقيم بالإصبع والدراسات التصويرية الخاصة. والنظام المستخدم لتحديد مرحلة الورم هو نظام تصنيف TNM. وTNM هو اختصار للأورام والعقد والنفائل. يتم اكتشاف المرحلة "T" بواسطة فحص المستقيم بالإصبع والفحوصات التصويرية الأخرى مثل **الفحص بالموجات فوق الصوتية**، و**فحص التصوير المقطعي المحوسب** و**الفحص بالرنين المغناطيسي**. تظهر الفحوصات التصويرية إذا ما كان السرطان قد انتشر ومكان انتشاره، على سبيل المثال إلى العقد اللمفاوية أو العظام. يتم عادة إجراء الفحوصات التصويرية الخاصة بتحديد المرحلة للرجال الذين لديهم درجة 7 أو أعلى على مقياس غليسون ودرجة أعلى من 10 لفحص مستضد البروستاتا النوعي.

+191,000

سيُشخص أكثر من 191,000 رجل
في الولايات المتحدة بسرطان البروستاتا
هذا العام.



ينبغي أن تعتمد خطة علاجك على حالتك
الصحية وينبغي أن يتم النقاش بشأنها باستفاضة
مع طبيبك وعائلتك. بالرغم من اختلاف خطة
كل رجل، يستعيد الكثير من الرجال حيواتهم
مع العلاج الناجح. يمكن التحكم في سرطان
البروستاتا إذا تم اكتشافه مبكرًا.



يوجد ما يقرب من 3,1 مليون ناج من سرطان البروستاتا في الولايات المتحدة.

ما خطة التعامل مع سرطان البروستاتا غير المنتشر؟

يوجد العديد من الطرق للتعامل مع سرطان البروستاتا. وستعتمد استراتيجيتك على ما تقرره أنت ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

المراقبة

- لا تشكل غالبية أنواع سرطان البروستاتا خطرًا على الحياة. وقد لا تحتاج علاجًا فورًا. **المراقبة النشطة** تعني أن يتتبع طبيبك السرطان لديك وفقًا لجدول زمني محدد باستخدام فحوصات مستضد البروستاتا النوعي وغيرها من الفحوصات. تناسب هذه الاستراتيجية الرجال ممن ليس لديهم أعراض أو ممن يعانون من السرطان بطيء النمو أو ممن يكون العلاج النشط ليس خيارًا جيدًا لهم. وهي أيضًا خيار جيد لكبار السن من الرجال ممن لا يعانون من مشكلات صحية خطيرة أخرى. **الانتظار البسيط** هو المصطلح الذي يستخدمه طبيب المسالك البولية عندما يكون العلاج أقل كثافة. ويُلاحَظ إليه من أجل مراقبة السرطان فقط دون إجراء فحوصات منتظمة أو خزعات. وهو جيد للرجال ممن لا يرغبون في العلاج أو لا يمكنهم الحصول عليه.

العلاج الموضعي

- **استئصال البروستاتا الجذري** يُجرى لإزالة البروستاتا والحوصلات، والأنسجة والعقد الليمفاوية المجاورة. يُستفاد من استئصال البروستاتا الجذري في إزالة السرطان مع البروستاتا. يوجد عدة طرق لإجراء استئصال البروستاتا الجذري. يستخدم الجراحون المتمرسون **عملية منظار البطن** (من خلال عدة شقوق صغيرة) مع مساعدة روبوتية. ويمكن أن يصل الجراح إلى البروستاتا من خلال شق أكبر في الجزء السفلي من البطن أيضًا.
- **العلاج الإشعاعي** قد يُقدّم لقتل الخلايا السرطانية. ويمكن أن يكون الإشعاع هو العلاج الرئيسي لسرطان البروستاتا (بدلاً من الجراحة). ويمكن استخدامه بعد الجراحة إذا استمر السرطان أو إذا عاد. يمكن أن يعالج الإشعاع السرطان داخليًا أو خارجيًا - يُستهدف بالفحوصات التصويرية. يستخدم الإشعاع الداخلي، المسمى المعالجة الكثبية، "بذور" صغيرة مشعة تُزرع في البروستاتا. ويستخدم العلاج الإشعاعي الخارجي أشعة الفوتون أو البروتون المستهدفة من خارج الجسم لعلاج البروستاتا.

- العلاج بالتبريد يجمد أنسجة البروستاتا لقتل الخلايا السرطانية. خلال جراحة التبريد، يضع طبيبك إبر صغيرة في البروستاتا مع غاز بارد لتجميد الورم وأي أنسجة مجاورة. تعمل دورة التجميد والذوبان المتكررة على قتل الخلايا السرطانية.
- تخضع الموجات فوق الصوتية المركزة عالية الكثافة (HIFU) والعلاج البؤري للتحقيق من أجل علاج سرطان البروستاتا. هناك أمل بأن يكون لها آثار جانبية أقل دون ازدياد خطر نمو السرطان أكثر. تهدف هذه الطرق إلى قتل الأورام الصغيرة داخل البروستاتا دون الاضطرار إلى علاج الغدة بالكامل. وهناك أنواع كثيرة قيد الدراسة. وتتمثل ثلاثة من بين هذه العلاجات التجريبية في العلاج بالتبريد البؤري، أي تجمد خلايا الورم؛ والموجات فوق الصوتية المركزة عالية الكثافة (HIFU)، الذي تستخدم الموجات الصوتية لتسخين خلايا الورم؛ والاستئصال الكهربائي غير العكوس (IRE) الذي يستخدم التيارات الكهربائية الصغيرة لقتل خلايا الورم.

العلاج الجهازي

- العلاج الهرموني يستخدم الأدوية أو الجراحة لتقليل التستوستيرون وغيره من الهرمونات الجنسية الذكرية أو حجبها. يمكن أن يوقف هذا نمو سرطان البروستاتا أو انتشاره أو أن يبطله. قد تُستخدم استراتيجيات مختلفة بمرور الوقت لإبطاء نمو السرطان باستخدام العلاج الهرموني.
- الأدوية الفموية يمكن استخدامها للمساعدة على منع نمو السرطان أو إبطائه إذا كان العلاج الهرموني غير مجدي.
- العلاج الكيميائي يستخدم الأدوية القوية لتدمير الخلايا السرطانية في أي مكان في الجسم.
- العلاج المناعي هو علاج يمكن أن يحفز جهاز المناعة في الجسم على العثور على الخلايا السرطانية ومهاجمتها. وهو يعمل مثل اللقاح.

كأن صورة متوازنة لمميزات وعيوب كل من خيارات العلاج المتاحة لك. وتعرّف على الآثار الجانبية وما يمكنك القيام به حيالها على المدى القصير والمدى الطويل. تحقق من تأمينك الصحي وغيره من الإجراءات العملية التي قد تحتاج إلى اتخاذها. **احصل على دعم.** يمكن أن يكون الناجون الآخرون من سرطان البروستاتا مصادر ممتازة للدعم. فهم يمكنهم مساعدتك على اتخاذ قرارات العلاج أو التعامل مع الآثار الجانبية للعلاج. للعثور على مجموعات دعم الزملاء، تواصل مع Us TOO International (800-808-7866 أو 212-673-4920) أو Malecare (منظمة Malecare أو 212-673-4920).

ما الخطوة بعد علاج سرطان البروستاتا الموضعي؟

قد تعاني من آثار جانبية يتعين التعامل معها على الفور بعد العلاج. وقد تشعر أنك ربحت المباراة بضربة جزاء. وقد تشعر بالقلق أيضًا بسبب أفكار الانتكاس (عودة السرطان لديك). تعاون مع فريقك. بعد أن تعرف إحصائياتك وتضع خطة لعب محكمة، يمكنك وضع استراتيجيك الدفاعية طويلة المدى. لمزيد من المعلومات حول علاج سرطان البروستاتا، يُرجى زيارة

UrologyHealth.org/Resources

خطة ما بعد العلاج – سلس البول

حان وقت التفكير في ما بعد موسم العلاج. إن الحالة الشائعة التي يمرّ بها الكثير من الرجال بعد العلاج هي **سلس البول**. وتحدث عندما لا يمكنك التحكم في بولك أو عندما تعاني من مشكلات تسرب البول. وهو ما يؤثر على تعافيك لكنه لن يوقف اللعب.

ما أنواع سلس البول؟

- سلس البول الإجهادي، يحدث عندما يتسرب البول عند السعال أو الضحك أو العطس أو حتى التمرين. وتسببه مشكلات في العضلات أو الصمام الذي يحبس البول في المثانة.
- فرط نشاط المثانة (OAB) أو سلس البول الإلحاحي يحدث عندما تشعر فجأة بالحاجة إلى التبول بالحاح وفي أحيان كثيرة. ويمكن أن يحدث ذلك حتى إن لم تكن المثانة ممتلئة. ويمكن أن يحدث مع تسريبات أو دونها.
- السلس المختلط هو مزيج من هذه الأنواع ويجمع بين أعراض سلس البول الإجهادي وفرط نشاط المثانة. نادرًا ما يعاني الرجال من سلس البول المستمر أو ما يكونون غير قادرين على التحكم في البول في أي وقت.

كم يمكن أن يستمرّ سلس البول بعد العلاج؟

قد يستغرق الأمر من عدة أسابيع إلى عدة أشهر للتحكم في البول كليًا بعد الجراحة أو العلاج الإشعاعي. ويختلف الأمر بالنسبة لكل مريض. فلا تتردد في التحدّث إلى طبيبك عمّا تتوقعه و عمّا ينبغي أن تفعله حيال ذلك الأمر.

ما خطة علاج سلس البول؟

بالرغم أنك قد تشعر بالحرج، يُعدّ سلس البول أمرًا شائعًا للغاية وقابلًا للعلاج. يستعيد أكثر من 90% من الرجال التحكم في المثانة بعد علاج سرطان البروستاتا. قد يقترح طبيب الجهاز البولي الخاص بك **تمارين كيجل** لتقوية عضلات التحكم في المثانة على المدى القصير. اطلب من طبيبك إحالتك إلى معالج طبيعي يمكنه تدريبك على **تأهيل قاع الحوض**. يمكنك أيضًا طلب تغيير نظامك الغذائي أو ما تشربه أو الأدوية التي تتلقاها. يوجد منتجات ماصة يمكنها مساعدتك على التأقلم. وتوصف أدوية لسلس البول في بعض الأحيان. يمكن أن تكون الجراحة هي خيار العلاج طويل الأمد. على سبيل المثال، يمكن حقن الكولاجين (بروتين طبيعي) لإحكام العضلة العاصرة بالمثانة. وفي الحالات الأعلى درجة، قد تُستخدم الجراحة لزرع معلاق إكليلي صغير لإحكام عنق المثانة أو أداة العضلة العاصرة الصناعية لإغلاق الإحليل. تحدّث إلى طبيب الجهاز البولي الخاص بك وضع خطة.

لمزيد من المعلومات حول سلس البول بعد علاج سرطان البروستاتا، قم بزيارة UrologyHealth.org/Resources.

بعد العلاج،
من المهم وضع خطة للسيطرة
على الآثار الجانبية.



يقدم فريقك المحلي - أحباؤك،
وأفراد مجموعة الدعم، والمعالجون
ومقدمو الرعاية الصحية - "تجمعًا مهمًا للدعم".

خطة ما بعد العلاج - الصحة الجنسية

قد يستغرق تعافي الصحة الجنسية وقتًا بعد علاج سرطان البروستاتا. بالرغم أن خلل الانتصاب (ED) أمر شائع بعد العلاج، إلا أن من الممكن علاجه أيضًا.

ما أسباب مشكلات الانتصاب بعد علاج سرطان البروستاتا؟

تحيط الأعصاب المشاركة في الانتصاب بغدة البروستاتا. وقد تضر الجراحات والعلاج الإشعاعي بالحزم العصبية التي تتحكم في تدفق الدم إلى القضيب مما يتسبب بخلل الانتصاب. بالرغم أن غالبية الخبراء يستهدفون حماية الأعصاب، ليس الأمر ممكنًا دائمًا. وإذا تضرر العصب، فلن يتمكن المخ من إرسال إشارة واضحة للقضيب من أجل الانتصاب. وقد يتدفق أيضًا دم أقل إلى القضيب إذا تضررت الأوعية الدموية خلال الجراحة أو العلاج الإشعاعي. بالرغم أن الدم سيستمر في التدفق إلى القضيب، قد لا ينتصب بما يكفي للإيلاج. وقد يلاحظ أيضًا الرجال ممن يتلقون العلاج الهرموني تغييرات في رغبتهم الجنسية (الغريزة الجنسية) و/أو هزات الجماع.

كم يمكن أن يستمر خلل الانتصاب بعد العلاج؟

إن مشكلات خلل الانتصاب خاصة جدًا بحالة كل رجل. ويعتمد التعافي على نوع علاج البروستاتا الذي تلقته وإذا ما كنت تعاني من مشكلات في الانتصاب قبل العلاج. من المهم معرفة أن العديد من الرجال قد يتعافون كليًا لكن البعض الآخر لن يتعافى كليًا. وإذا كنت تواجه مشكلة، فيمكن لطبيبك تقديم عدة خيارات علاجية.

ما خطة علاج مشكلات الانتصاب؟

للوصول إلى صحة جنسية أفضل، ابدأ بالتحدث بصراحة وصدق مع طبيبك. ومن المهم أيضًا أن تتحدث بصراحة مع شريك حياتك، عضو الفريق الأساسي. فإنه من السهل السيطرة على هذه المخاوف معًا. يجعل بعض الخبراء مرضاهم يجربون بضعة خيارات بمجرد تعافي الجسم. وتشمل الخطوات الأولى لتحسين المخاوف التي تتعلق بالانتصاب أشياء بسيطة مثل التمرينات المعتدلة والمحافظة على وزن صحي. وغالبًا ما يُوصى في البداية بالأدوية التي تتناول عن طريق الفم لتحسن تدفق الدم إلى القضيب من أجل علاج خلل الانتصاب. ويُعدّ جهاز مضخة التفريغ الذي يساعد على الانتصاب شكلًا آخر لعلاج خلل الانتصاب. كما يمكن أن تزيد الحقن من تدفق الدم من أجل الانتصاب. يختار بعض الرجال الجراحة لوضع زرعة شبه ثابتة أو منفتحة داخل القضيب من أجل انتصاب صلب. يمكن أن يوصي طبيبك بالخيار الأفضل لك. والشيء الأكثر أهمية هو ذكر أن هناك خيارات متاحة لك.

يمكن أن تتقدم في التعافي بسبب علاقتك.

عندما يعمل زوجان معًا كفريق، فمن السهل الاستفادة من مساعدات الانتصاب. ومن السهل أيضًا استعادة اللذة الجنسية. يمكن أن يحول فريق العمل النتيجة ورغبتك الجنسية. إذا كان لديك شريك، فحاول التحدث إليه عن مخاوفك وآمالك لحل المشكلات معًا. فالتواصل هو مفتاح الحفاظ على العلاقة الحميمة الجنسية.

يستفيد العديد من الأزواج من نصيحة الاستشاري. ولا يوجد ضرر من الحصول على بعض التوجيهات! وإذا لم يكن لديك شريك، فيمكنك الذهاب إلى استشاري ليوجهك بشأن المواعدة. يمكن أن يحيلك طبيب الجهاز البولي الخاص بك إلى أحد الأشخاص المتخصصين في الصحة الجنسية بعد سرطان البروستاتا. يمكنك أيضًا العثور على معالج جنسي معتمد من خلال الجمعية الأمريكية للمعلمين الجنسيين، والاستشاريين والمعالجين (aasect.org).

لمزيد من المعلومات حول خلل الانتصاب بعد علاج سرطان البروستاتا، قم بزيارة

UrologyHealth.org/Resources

ما هو سرطان البروستاتا المتقدم؟

كيف سأعرف إذا سرطان البروستاتا لدي في مرحلة متقدمة؟

قد ينتشر السرطان أو يتفاقم حتى مع العلاج. والطريقة الأفضل لمعرفة هذا هي مراقبة التغيرات في مستويات مستضد البروستاتا النوعي مع طبيبك. يمكن أن يكون ارتفاع مستضد البروستاتا النوعي بعد العلاج علامة على أن الأشياء تتغير. وبمرور الوقت، يمكن إجراء اختبارات أو فحوصات أخرى لمعرفة ما إذا كان السرطان في مرحلة متقدمة.

ما خطة علاج سرطان البروستاتا في المرحلة المتقدمة؟

إذا وصل سرطان البروستاتا لديك إلى مرحلة متقدمة، فالأمر يشبه الشوط الرابع في مباراة كرة قدم. يمكن أن يساعدك إجراء تحركات ذكية مبكرة في الشوط على البقاء في اللعبة. إذا كان السرطان لديك يتفاقم، فسيتحدث إليك طبيبك عن الخطوات التالية. يوجد العديد من الطرق المختلفة للسيطرة على سرطان البروستاتا في المرحلة المتقدمة. على سبيل المثال، العلاج الكيميائي لقتل الخلايا السرطانية؛ والعلاج المناعي لتحفيز جهاز المناعة؛ والعوامل الجديدة لحجب الهرمونات الذكورية (العلاج الهرموني) والعلاج الإشعاعي والعلاج المستهدف للعظام (شاملاً المستحضرات الدوائية المشعة) لسرطان العظام. في العقد الماضي، اعتمدت مؤسسة الغذاء والدواء العديد من العلاجات الجديدة لسرطان البروستاتا في المرحلة المتقدمة. يمكنك أنت وطبيبك العمل معاً لوضع خطة ذكية بناءً على احتياجاتك وسلامتك.

الشوط الرابع

تعتمد أهداف علاج سرطان البروستاتا في المرحلة المتوسطة والمتقدمة على مساعدتك على العيش أطول والشعور بتحسن. وتركز العلاجات على تقليص الورم (الأورام) والتحكم في الأعراض. افهم مميزات كل خيار من خيارات العلاج وعيوبه. اعرف عن الآثار الجانبية الأولية وما يمكنك القيام به حيالها. قرر مع طبيبك الخطة الأفضل لك. ثم اسبق بخطوة عن طريق تناول الطعام مع وضع صحتك في الاعتبار، وشرب المياه وممارسة المزيد من التمرينات (حتى التمرينات الخفيفة لتقوية العظام) لمساعدتك على الشعور بصحة أفضل.

إذا شعرت بالألم أو غيره من الأعراض، فتحدث عنه. ويمكن أن يساعدك فريق الرعاية الصحية الخاص بك على الشعور بصحة أفضل. من الشائع أن يشعر الرجال بتعب (إرهاق) أكثر، وأن يشعروا بهبات ساخنة ومشكلات أخرى بسبب أدوية السرطان. كما أن خلل الانتصاب وسلس البول مألوفان (انظر صفحة رقم 20). ويوجد طرق لتخفيف هذه المشكلات. ويُعد التحكم في الأعراض المزجة هو الهدف الأساسي لفريق الرعاية الصحية الخاص بك.

العمل كفريق

من المهم التواصل دائماً مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك في أي من مراحل سرطان البروستاتا. يمكن أن يساعدك تسليح نفسك بالمعرفة وفهم خيارات العلاج المتاحة لك خلال الرحلة في القيام بأفضل حركات ضد سرطان البروستاتا المتقدم.

تذكّر أنك لست وحدك!

تبعث العلاجات الجديدة لسرطان البروستاتا المتقدم الأمل.
وتعمل الأبحاث على العثور على طرق لتحسين
الرفاهية وإطالة عمر الرجال الذين يعانون
من خطر سرطان البروستاتا المرتفع.



مسرد مصطلحات دليل مبادئ صحة البروستاتا

- الحوض:** الجزء السفلي من البطن، بين عظام الورك
- الحيوانات المنوية:** تسمى أيضاً المنى. هي الخلايا المسؤولة عن التكاثر لدى الرجال وتتكون في الخصيتين وهي تُخصب بويضات الشريكة الأنثى.
- الخزعة:** عينات من نسيج البروستاتا تُنزع للنظر إليها تحت المجهر لرؤية إذا كانت تحتوي على خلايا سرطانية أو خلايا غير طبيعية أخرى
- السائل المنوي:** السائل الذي يحمي الحيوانات المنوية ويمدها بالطاقة؛ ويُعرف أيضاً بالمني أو الدفق المنوي
- العقد الليمفاوية:** كتل نسيجية مستديرة تُنتج خلايا تهاجم السرطان أو الجراثيم التي تغزو الجسم
- العلاج المستهدف للعظام:** العلاجات التي تساعد على تقوية العظام والحفاظ عليها بصحة جيدة، وتقلل عدد المضاعفات المرتبطة بالنقلات العظمية
- القذف:** إطلاق السائل المنوي من القضيب أثناء الذروة الجنسية
- المثانة:** الكيس الذي يُخزن فيه البول قبل خروجه من الجسم من خلال الإحليل، وهو يشبه البالون وذو عضلة رقيقة مرنة
- المراقبة النشطة:** مراقبة سرطان البروستاتا عن كثب باستخدام فحص مستضد البروستاتا النوعي وفحص المستقيم بالإصبع والفحوصات الأخرى وربما الخزعات في مواعيد محددة
- المستحضرات الدوائية المشعة:** الأدوية ذات النشاط الإشعاعي التي يمكنها توجيه الإشعاع إلى المناطق المحددة التي تنتشر فيها الخلايا السرطانية في العظام
- أخصائي علم الأمراض:** طبيب يتعرف على الأمراض من خلال فحص الخلايا والأنسجة تحت المجهر
- الإحليل:** أنبوب ضيق يعبر من خلاله البول ليخرج من الجسم. وفي الذكور، ينتقل السائل المنوي عبر هذا الأنبوب أثناء القذف. ويمتد من المثانة وحتى نهاية القضيب.
- الأشعة المقطعية (CT):** استخدام الأشعة السينية وحسابات الكمبيوتر لرؤية شرائح عرضية من الأنسجة والأعضاء وتقييمها
- الانتظار اليقظ:** البحث عن علامات سرطان البروستاتا دون مراقبة نشطة مع العلم أن العلاج قد يحدث في المستقبل
- الانتكاس:** عودة السرطان بعد العلاج في نفس الموضع أو في جزء آخر من أجزاء الجسم
- البروستاتا:** لدى الرجال، غدة تشبه الجوز تقع أسفل المثانة وتحيط بالإحليل وتصنع السائل الخاص بالمني
- البول:** فضلات سائلة تُصفى من الدم بواسطة الكليتين، ويتم تخزينها في المثانة وإخراجها من الجسم عبر الإحليل عن طريق التبول (الإفراغ)
- التبول:** تمرير البول أو إفراغه
- التصوير بالرنين المغناطيسي:** يستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) موجات الراديو ومجالاً مغناطيسياً قوياً لإنتاج صور تفصيلية عالية الوضوح
- التهاب البروستاتا:** التهاب أو عدوى البروستاتا. التهاب البروستاتا المزمن هو التهاب البروستاتا المتكرر.

طبيب الجهاز البولي: طبيب متخصص في علاج مشكلات الجهاز البولي والأعضاء الجنسية الذكرية

عملية منظار البطن: عملية جراحية تُجرى باستخدام أدوات رفيعة تشبه الأنابيب، تسمح بعمل عدة شقوق صغيرة، بدلاً من عمل شق واحد كبير

فحص المستقيم بالإصبع (DRE): إدخال إصبع مُزَلَّق مرتد قفازاً داخل المستقيم لاستشعار البروستاتا والتحقق من وجود أي شيء غير طبيعي

مستضد البروستاتا النوعي: بروتين يُصنع في البروستاتا فقط. ارتفاع مستويات مستضد البروستاتا النوعي في الدم قد يكون علامة على الإصابة بالسرطان أو بمشكلات صحية أخرى بالبروستاتا

المستقيم: الجزء السفلي من الأمعاء الذي ينتهي بفتحة الشرج

المعالج الجنسي أو الاستشاري: استشاري مُدرّب بشكلٍ خاص يمكنه مساعدة الرجال والأزواج على الحفاظ على العلاقة الحميمة الجنسية أو تحسينها

الموجات فوق الصوتية: استخدام موجات الصوت عالية التردد للحصول على صور فورية لفحص العديد من الأعضاء

النسيج: مجموعة من الخلايا موجودة في الكائن الحي تتشابه في الشكل والوظيفة

تأهيل قاع الحوض: علاج طبيعي مُصمم للمساعدة في استعادة التحكم في المثانة

تحليل البول: فحص البول لتقييم الصحة العامة للجسم

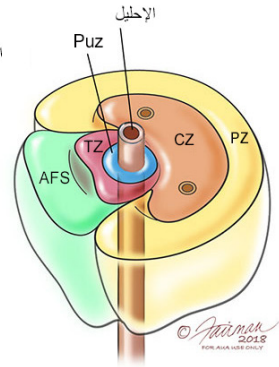
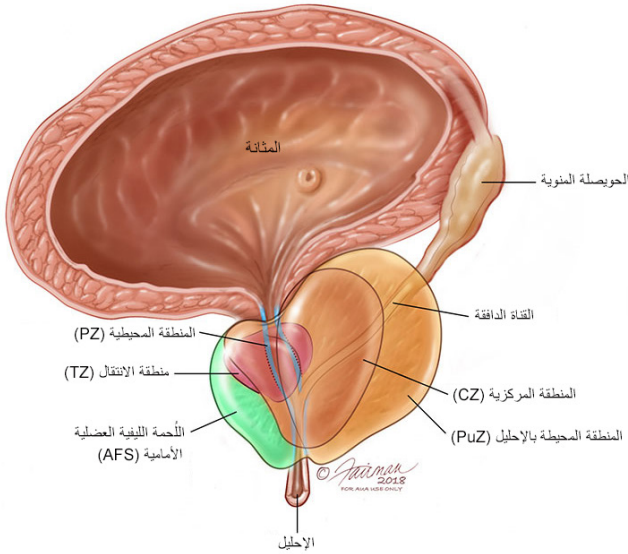
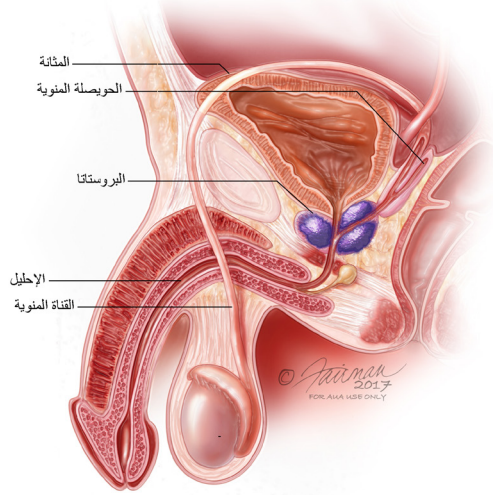
تضخم البروستاتا الحميد (BPH): تضخم في البروستاتا لا يسببه السرطان، وتتضمن أعراضه مشاكل في التبول بسبب اعتصار الإحليل نتيجة لنمو البروستاتا في الحجم

تمارين كيجل: تمارين لتقوية التحكم في المثانة من خلال شدّ بعض عضلات قاع الحوض وإرخائها

خلل الانتصاب: مشكلات في حدوث الانتصاب أو استمراره

سلس البول: تسرب البول الذي لا تستطيع التحكم فيه ويتنوع بين أنواع السلس الناتجة عن الضغط وفراط التدفق والرغبة في التبول والسلس المختلط والسلس المستمر

الصور الطبية



الجهاز البولي الذكري. تحيط البروستاتا بالإحليل، وهو الأنبوب الذي ينقل البول إلى خارج الجسم.
Image © 2017 & 2018 Fairman Studios, LLC. لاستخدام جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (AUA) فقط

تلخيص ما بعد الخطة

صحة البروستاتا مهمة لكل الرجال. فحوض هذه المعركة ضد أمراض البروستاتا يتطلب نهجًا جماعيًا. يمكن أن يكون طبيب الجهاز البولي الخاص بك هو المدرب العنيد الذي يقود خطة العلاج. ومقدمو الرعاية الصحية الآخرون، وعائلتك وأصدقائك هم الفريق الذي يضعك على طريق النصر. عندما تظهر مشكلة في البروستاتا، فتأكد من تجميع فريقك بالكامل والانتقال إلى التشكيلة. أبق عينيك مفتوحة وأنت تتقدم في خطة علاجك، مما يؤدي إلى الشفاء ... ضربة جزاء ونقطة إضافية!

مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

توفر مؤسسة رعاية الجهاز البولي هذه المعلومات بناءً على المعرفة الطبية والعلمية المتاحة حاليًا. هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة، ولا ينبغي استخدامها أو الاعتماد عليها على هذا الأساس. يُرجى زيارة طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لاستشارته بخصوص أي مخاوف صحية وقم دائمًا باستشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل بدء أي علاجات أو إيقافها، بما في ذلك الأدوية.

اعرف مخاطرك. تحدث إلى طبيبك.

قم بزيارة UrologyHealth.org للحصول على:

- معلومات حول خطر إصابتك بسرطان البروستاتا
- اختبار لتقييم أعراض البول لديك
- أدوات لتقرير ما إذا كان الفحص مناسبًا لك
- معلومات حول العلاجات والحياة بعد العلاج
- معلومات حول مشكلات صحة البروستاتا والصحة البولية الأخرى

@UrologyCareFdn 

Facebook.com/UrologyCareFoundation 

Urology Care Foundation 

@UrologyCareFoun 

@UrologyCareFdn 

نتائج الفحص

التاريخ: _____

فحص مستضد البروستاتا النوعي: _____

مقياس غليسون: _____

نظام تصنيف الأورام، والعقد والنقليات (TNM):

نتائج الفحص

التاريخ: _____

فحص مستضد البروستاتا النوعي: _____

مقياس غليسون: _____

نظام تصنيف الأورام، والعقد والنقليات (TNM):

نتائج الفحص

التاريخ: _____

فحص مستضد البروستاتا النوعي: _____

مقياس غليسون: _____

نظام تصنيف الأورام، والعقد والنقليات (TNM):

[illegible]

Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association

يعرف مشجع كرة القدم أن الهجوم الجيد هو أفضل دفاع.

للمزيد من المعلومات، تواصل مع مؤسسة رعاية
الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

1000 Corporate Blvd.

Linthicum, MD 21090

1-800-828-7866

UrologyHealth.org

للحصول على مزيد من النسخ من هذه المادة ومن مواد أخرى
حول سرطان البروستاتا وغير ذلك من الحالات التي تصيب
الجهاز البولي، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني
UrologyHealth.org/Order

الآن وبما أنك تعرف اللعبة، يُرجى مساعدتنا على نشر
الوعي في مجتمعك! نلتزم مؤسسة رعاية الجهاز البولي
(Urology Care Foundation) بمساعدة 1 من كل
9 رجال سيعانون من سرطان البروستاتا في حياتهم. يُرجى
المساعدة اليوم بالتبرع لدعم برنامج التوعية التعليمية هذا
والانضمام للفريق على UrologyHealth.org.

قم بزيارة UrologyHealth.org/Donate للتبرع
اليوم.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

© 2020 Urology Care Foundation, Inc. جميع الحقوق محفوظة. مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي منظمة غير ربحية
تخضع للقانون رقم 501(c)(3).

تُغى التبرعات المقدمة إلى المؤسسة من الضرائب إلى أقصى حد يسمح به القانون.

ProstateHealth-Playbook-PG-2020-Arabic