

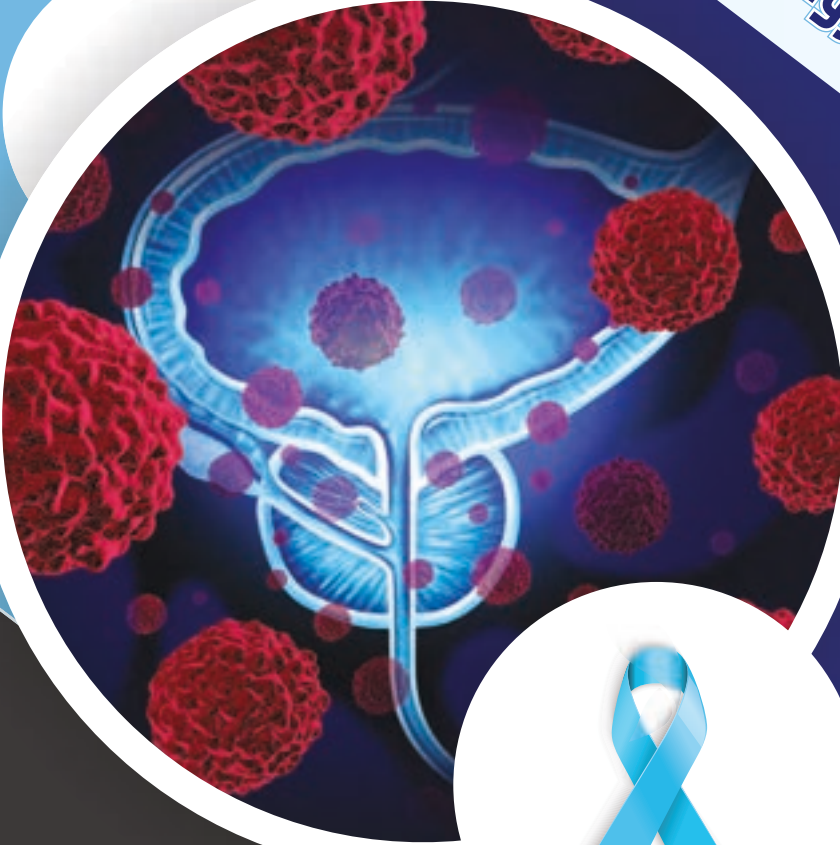


Qatar Cancer Society
الجمعية القطرية للسرطان

سرطان البروستات Prostate Cancer



ما هو سرطان البروستات؟



● يبدأ سرطان البروستات عندما تنمو خلايا غدة البروستات بشكل غير مسيطر عليه

● البروستات هي غدة تقع في الطرق البولية السفلية، تحت المثانة و حول الإحليل (مجرى البول)

حقائق سرطان البروستات



- في قطر سرطان البروستات خامس أكثر أنواع السرطانات تشخيصا بين الجنسين من جميع الجنسيات
- ثاني أكثر السرطانات تشخيصا بين الذكور من جميع الجنسيات

حسب إحصائيات سجل قطر الوطني ٢٠١٨

عوامل خطورة سرطان البروستات



العمر: احتمال الإصابة بسرطان البروستات تزداد بعد عمر الخمسين سنة



التاريخ العائلي المرضي: وجود أب أو أخ مصاب بسرطان البروستات يزيد احتمالية الإصابة بسرطان البروستات أكثر من الضعف



نمط الغذاء: الرجال الذين يأكلون الكثير من اللحم النحمر أو منتجات الحليب العالية الدسم وكميات قليلة من الخضار و الفواكه لديهم احتمال أعلى بقليل للإصابة بسرطان البروستات



البداية: الرجال البدينين لديهم احتمال أكبر بالإصابة بسرطان البروستات ذو النمط عالي الخطورة



التدخين: التدخين يرتبط بزيادة نسبة الوفاة من سرطان البروستات



التعرض للمواد الكيماوية: التعرض لمواد كيماوية خلال العمل (رجال الإطفاء على سبيل المثال) من الممكن أن تزيد احتمال الإصابة بسرطان البروستات



التهاب غدة البروستات: التهاب غدة البروستات من الممكن أن تزيد نسبة الإصابة بسرطان البروستات

ما هي العلامات التحذيرية التي أبحث عنها؟

- سرطان البروستات عادة في المراحل المبكرة بدون أعراض. المراحل المتقدمة تسبب أعراض. و في معظم الحالات
- مثل هذه الأعراض من الممكن أن تكون بسبب ضخامة البروستات السليمة أو التهاب لذلك من المهم أن تزور طبيبك لتعرف ما هو مسبب هذه الأعراض

مشاكل في التبول، ضعف أو تقطع تدفق البول، ألم أثناء التبول، عدم القدرة على التبول، شعور بأن إفراغ المثانة غير كامل، الحاجة الشديدة إلى التبول، أو الحاجة إلى التبول بشكل متكرر وخاصة في الليل



الدم في البول أو السائل المنوي



اضطرابات في الجهاز التناسلي الذكري



ألم ثابت في الحوض، أسفل الظهر، الصدر (الضلوع)، أو مناطق أخرى انتقل السرطان إلى عظامها



ضعف أو خدر في الأرجل أو الترقيد، أو حتى عدم التحكم بالبول أو البراز بسبب السرطان الذي يضغط على الأعصاب



كيف يمكنني أن أحمي نفسي؟



حافظ على وزن صحي



احرص على النشاط الجسدي



تناول الفواكه والخضروات، النظام الغذائي بنسبة عالية من بعض الخضروات (الطماطم، الخضروات ذات الأوراق الخضراء، الصويا، الفاصولياء، البقوليات) أو السمك، يقلل احتمال الإصابة بسرطان البروستات





الكشف المبكر عن سرطان البروستات

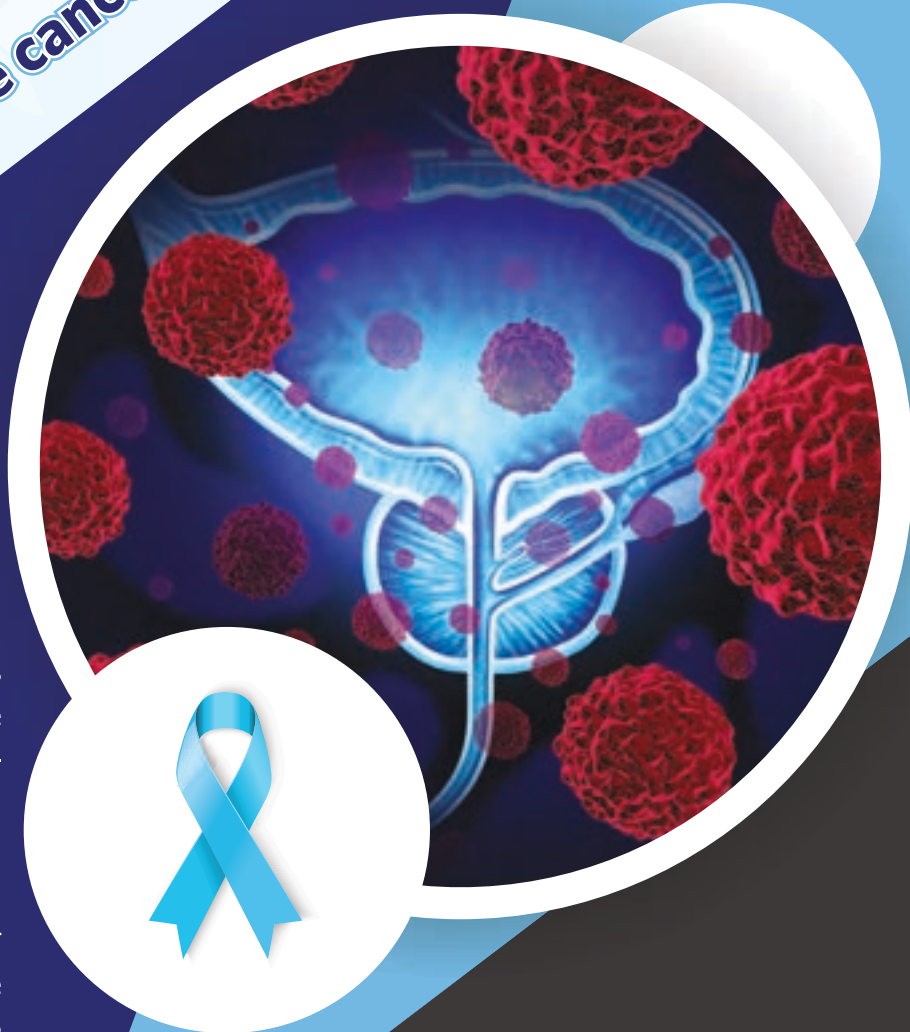
- من الممكن الكشف بشكل مبكر عن سرطان البروستات من خلال فحص مستوى مستضد البروستات النوعي (PSA) في دم الرجل أو فحص الطبيب لغدة البروستات
- إذا كان مستوى مستضد البروستات النوعي في دمك مرتفع أو فحص الطبيب لغدة البروستات غير (PSA) طبيعي، فهذا يعني أن الخلايا في غدة البروستات في حالة غير طبيعية
- من الممكن أن يكون هذا بسبب ورم في البروستات، ولكن أيضاً من الممكن أن يكون بسبب التهاب أو تضخم سليم لغدة البروستات

ينصح أن يقوم الرجال بنقاش طبيهم عن الكشف المبكر لسرطان البروستات في الأوقات التالية :

- في عمر 50 سنة للرجال بدون اصابة عائلية بسرطان البروستات و بدون أعراض تحذيرية
- في عمر 40 سنة للرجال الذين لديهم قريب من الدرجة الأولى (أب، أخ، أو ابن) تم تشخيصه بسرطان البروستات في عمر مبكر أقل من 70 سنة
- في عمر 40 سنة للرجال الذين لديهم أكثر من قريب من الدرجة الأولى (أب، أخ، أو ابن) تم تشخيصه بسرطان البروستات في عمر مبكر أقل من 70 سنة
- في أي عمر في حال وجود أعراض تحذيرية لسرطان البروستات
- طبيبك سوف يستعمل نتائج هذه الفحوصات، بالإضافة لعمر، و تاريخ أي أعراض تحذيرية لسرطان البروستات، و تاريخك العائلي لسرطان البروستات، لتقدير خطر اصابتك بسرطان البروستات
- إذا كان خطر اصابتك عالي، من الممكن أن تحتاج خزعة من غدة البروستات للتأكد إذا كان لديك ورم أم لا

What is prostate cancer?

- Prostate cancer begins when cells in the prostate gland start to grow uncontrollably
- The prostate is a gland located in the lower urinary tract, under the bladder and around the urethra





Prostate Cancer Facts

- In Qatar, prostate cancer is the fifth most commonly diagnosed type of cancer among both sexes of all nationalities
- The second most diagnosed cancer among males of all nationalities

In reference to Qatar National Cancer Registr 2018

Prostate cancer risk factors



Age: The chance of having prostate cancer rises rapidly after age 50



Family history: Having a father or brother with prostate cancer doubles a man's risk of developing this disease



Diet: Men who eat a lot of red meat or high-fat dairy products and fewer fruits and vegetables appear to have a slightly higher chance of getting prostate cancer



Obesity: Obese men have a higher risk of getting more advanced and serious prostate cancer



Smoking: Smoking has been linked to increased risk of dying from prostate cancer



Chemical exposures: Chemicals exposure at workplace such as firefighters may increase their risk of prostate cancer



Inflammation of the prostate: Inflammation of the prostate gland may be linked to an increased risk of prostate cancer



What do I look for?

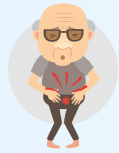
- Early prostate cancer usually causes no symptoms. More advanced prostate cancers sometimes cause symptoms.
- In most cases, symptoms are caused by benign prostatic enlargement, or an infection. Because of this it is important that you see a doctor to understand what causes the symptoms



Problems urinating, including a weak or interrupted urinary flow, pain while urinating, inability to urinate, sense of incompletely emptying the bladder, intense need to urinate, or the need to urinate more often, especially at night



Blood in the urine or semen



Erection problems



Pain in the hips, back (spine), chest (ribs), or other areas from cancer that has spread to bones



Weakness or numbness in the legs or feet, or even loss of bladder or bowel control from cancer pressing on the spinal cord and nerves



How can I protect myself



Stay at a healthy weight



Be physically active



Eat fruits and vegetables: Diets high in certain vegetables (including tomatoes, green leaves vegetables, soy, beans, and other legumes) or fish linked with a lower risk of prostate cancer





Prostate cancer early detection

Prostate cancer can often be found early by testing for prostate-specific antigen (PSA) levels in a man's blood or the physical exam of the prostate gland.

If the PSA level in your blood is too high or abnormal physical exam of the prostate gland, this suggests that the cells in the prostate are behaving unusually.

This could be because of a tumor in the prostate, but also because of an infection or a benign enlargement of the prostate

It is recommended that men have to discuss with their doctor about whether to be screened for prostate cancer at:

- Age 50 years for men without family history of prostate cancer and without symptoms of prostate cancer.
- Age 45 years for men who have a first-degree relative (father, brother, or son) diagnosed with prostate cancer at an early age (younger than age 65).
- Age 40 years for men who have more than one first-degree relative who had prostate cancer at an early age.
- At any age if there is warning symptoms of prostate cancer.
- **Your doctor will use the test results, together with your age, your medical history of warning symptoms of prostate cancer, and your family history of prostate cancer, to estimate the risk of you having prostate cancer.**
- **If the risk is high, you may need a biopsy of prostate tissue. This test is done to confirm if you have a tumor or not**



Qatar Cancer Society

الجمعية القطرية للسرطان



 **@qcs_qatar**
 **@qcs_qatar**
 **qatarcancersociety2**
 **qcs_qtr**
 **info@qcs.qa**
 **www.qcs.qa**
 **44847778**
 **44847777**

Last update: October 2023