

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

عوامل خطر و پیشگیری از سرطان پروستات



سرطان پروستات: عوامل خطر و پیشگیری

در این صفحه: در مورد عواملی که شانس ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهند، اطلاعات بیشتری کسب خواهید کرد.

عامل خطر، هر عاملی است که احتمال ابتلای فرد به سرطان را افزایش دهد. اگرچه عوامل خطر اغلب بر شانس ابتلا به سرطان تأثیر می‌گذارند، اما بیشتر آنها مستقیماً یا به‌تنهایی باعث سرطان نمی‌شوند. برخی از افراد با چندین عامل خطر شناخته شده هرگز به سرطان مبتلا نمی‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر بدون هیچ عامل خطر شناخته شده‌ای دچار سرطان می‌شوند. دانستن عوامل خطر و صحبت در مورد آنها با پزشک ممکن است به شما کمک کند شیوه زندگی و انتخاب‌های مراقبت سلامتی آگاهانه‌تری داشته باشید.

عوامل زیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را در فرد افزایش دهد:

- **سن.** خطر ابتلا به سرطان پروستات با افزایش سن، به‌ویژه پس از ۵۰ سالگی افزایش می‌یابد. حدود ۶۰ درصد از سرطان‌های پروستات در افراد ۶۵ سال یا بالاتر تشخیص داده می‌شود. سالمندانی که با سرطان پروستات تشخیص داده می‌شود، می‌توانند با چالش‌های منحصربه‌فردی، به‌ویژه در مورد درمان سرطان، مواجه شوند.

- **سابقه خانوادگی.** سرطان پروستات که در یک خانواده وجود دارد، به نام سرطان پروستات خانوادگی، حدود ۲۰ درصد از کل سرطان‌های پروستات را تشکیل می‌دهد. این نوع سرطان پروستات به دلیل ترکیبی از ژن‌های مشترک و عوامل محیطی یا سبک زندگی مشترک ایجاد می‌شود.

سرطان پروستات ارثی که خطر آن را از یکی از بستگان به ارث می‌برد، نادر است و حدود ۵ درصد از کل موارد را تشکیل می‌دهد. سرطان پروستات ارثی زمانی اتفاق می‌افتد که تغییرات در ژن‌ها یا جهش‌ها در یک خانواده از یک نسل به نسل بعدی منتقل شود. به این جهش ژرمینال می‌گویند. اگر فردی یکی از بستگان درجه یک - به معنای والدین، و برادر یا فرزند - مبتلا به سرطان پروستات داشته باشد، خطر ابتلا به سرطان پروستات در وی، ۲ تا ۳ برابر بیشتر از میانگین خطر است. این خطر با افزایش تعداد اقوام مبتلا به سرطان پروستات حتی بیشتر می‌شود.

سرطان پروستات ارثی ممکن است مشکوک باشد اگر سابقه خانوادگی شامل یکی از ویژگی‌های زیر باشد:

- ۳ نفر یا بیشتر از بستگان درجه یک مبتلا به سرطان پروستات
- سرطان پروستات در ۳ نسل در یک طرف خانواده
- ۲ نفر یا بیشتر از بستگان نزدیک، مانند والدین، خواهر و برادر، فرزند، پدربزرگ و مادربزرگ، عمو یا برادرزاده، در یک طرف خانواده که قبل از ۵۵ سالگی سرطان پروستات تشخیص داده شده است.

- **سندرم ارثی سرطان سینه و تخمدان (HBOC)** با جهش‌های ترمیم‌کننده DNA به ژن‌های BRCA1 و/یا BRCA2 مرتبط است. HBOC بیشتر با افزایش خطر سرطان **سینه** و **تخمدان** در زنان مرتبط است. با این حال، مردان مبتلا به HBOC نیز خطر ابتلا به **سرطان سینه** و نوع تهاجمی‌تر سرطان پروستات را دارند. تصور می‌شود که جهش در ژن‌های BRCA1 و BRCA2 تنها باعث درصد کمی از سرطان‌های ارثی پروستات می‌شود. کسانی که جهش‌های BRCA1 یا BRCA2 دارند باید غربالگری سرطان پروستات را در سنین پایین‌تر در نظر بگیرند. آزمایش ژنتیک ممکن است فقط برای خانواده‌های مبتلا به سرطان پروستات که ممکن است HBOC نیز داشته باشند، مناسب باشد. اگر براساس سابقه خانوادگی خود نگران این موضوع هستید، لطفاً برای اطلاعات بیشتر با **یک مشاور ژنتیک** یا پزشک صحبت کنید.

- **سایر تغییرات ژنتیکی.** ژن‌های دیگری که ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهند عبارت‌اند از HPC1، HPC2، HPCX، CAPB، ATM، FANCA، HOXB13 و ژن‌های ترمیم ناهم‌هنگی. با این حال، اثبات نشده که هر یک از آنها به‌طور مستقیم باعث سرطان پروستات یا خاص این بیماری هستند. تحقیقات برای شناسایی ژن‌های مرتبط با افزایش خطر سرطان پروستات ادامه دارد و محققان دائماً در حال یادگیری بیشتر در مورد اینکه چگونه تغییرات ژنتیکی خاص می‌تواند بر توسعه سرطان پروستات تأثیر بگذارد، هستند. در حال حاضر، هیچ آزمایش ژنتیکی برای تعیین احتمال ابتلا به سرطان پروستات وجود ندارد.

- **عادات غذایی و وزن.** هیچ مطالعه‌ای ثابت نکرده است که رژیم غذایی و تغذیه می‌تواند مستقیماً باعث ایجاد سرطان پروستات شود یا از آن جلوگیری کند. با این حال، بسیاری از مطالعاتی که به ارتباط بین برخی رفتارهای غذایی و سرطان نگاه می‌کنند، نشان می‌دهد که ممکن است ارتباطی وجود داشته باشد. به عنوان مثال، **چاقی با بسیاری از سرطان‌ها** از جمله سرطان پروستات مرتبط است، و یک رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از افزایش وزن توصیه می‌شود (به «تغییرات رژیم غذایی» در زیر مراجعه کنید).

پیشگیری

عوامل مختلفی باعث ایجاد انواع سرطان می‌شوند. محققان به بررسی عواملی که باعث ایجاد سرطان پروستات می‌شوند، از جمله راه‌های پیشگیری از آن ادامه می‌دهند. اگرچه هیچ راه اثبات شده‌ای برای پیشگیری کامل از سرطان پروستات وجود ندارد، اما ممکن است بتوانید خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهید. برای اطلاعات بیشتر در مورد خطر ابتلا به سرطان با تیم مراقبت‌های سلامتی خود صحبت کنید.

پیشگیری شیمیایی

دسته‌ای از داروها به نام مهارکننده‌های ۵ آلفا ردوکتاز (۵-ARIs)، که شامل دوتاستراید (آوودارت) و فیناستراید (پروسکار) است، اغلب برای درمان هیپرتروفی خوش خیم پروستات (BPH) استفاده می‌شود. آنها همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهند. برخی از آزمایش‌های بالینی قبلی نشان دادند که ۵-ARI با سرطان‌های تهاجمی‌تر پروستات مرتبط است، اما مطالعات جدیدتر نشان داده‌اند که این موضوع درست نیست. براساس نتایج یک مطالعه پیگیری طولانی‌مدت که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، ۷۸ درصد از افرادی که فیناستراید یا دارونما مصرف می‌کردند، ۱۵ سال بعد هنوز زنده بودند. این نتایج نشان می‌دهد که مصرف فیناستراید خطر مرگ را برای مبتلایان به سرطان پروستات کاهش نمی‌دهد. سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) این داروها را برای پیشگیری از سرطان پروستات تایید نکرده است. با این حال، ۵-ARI توسط FDA برای درمان علائم دستگاه ادراری تحتانی مرتبط با BPH تایید شده است.

تصمیم برای گرفتن ۵-ARI برای هر فرد متفاوت است. هرکسی که قصد مصرف این دسته از داروها را دارد باید فواید و عوارض جانبی احتمالی را با پزشک خود در میان بگذارد.

تغییرات رژیم غذایی

در حال حاضر اطلاعات کافی برای ارائه توصیه‌های واضح در مورد نقش دقیق رفتارهای غذایی در سرطان پروستات وجود ندارد. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مراحل بعدی زندگی، ممکن است لازم باشد تغییرات رژیم غذایی سال‌ها زودتر در زندگی فرد ایجاد شود.

در اینجا خلاصه‌ای از تحقیقات فعلی آورده شده است:

- در برخی از مطالعات، خوردن منظم غذاهای پرچرب، به‌ویژه چربی حیوانی، با افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط است. با این حال، هیچ مطالعه آینده‌نگر هنوز ثابت نکرده است که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی حیوانی خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می‌دهند. مطالعات آینده‌نگر به افرادی که از رژیم‌های غذایی پرچرب یا کم‌چرب پیروی می‌کنند، می‌پردازد و سپس تعداد کل افراد در هر گروه را که به سرطان پروستات تشخیص داده شده است، اندازه‌گیری می‌کند.
- رژیم غذایی سرشار از سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات، مانند لوبیا و نخود، ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. مشخص نیست که کدام مواد مغذی به طور مستقیم مسئول هستند. اگرچه نشان داده شده است که لیکوپن، ماده مغذی موجود در گوجه‌فرنگی و سایر سبزی‌ها، با خطر کمتر سرطان پروستات مرتبط است، اما داده‌ها ثابت نکرده‌اند که بین لیکوپن و پیشگیری از سرطان رابطه وجود دارد.
- در حال حاضر هیچ ویتامین، مواد معدنی یا سایر مکمل‌های خاصی در آزمایش‌های بالینی برای پیشگیری از سرطان پروستات نشان داده نشده است. قبل از مصرف هر گونه مکملی برای پیشگیری از سرطان پروستات با پزشک خود صحبت کنید.
- تغییرات خاص در رفتارهای غذایی ممکن است پیشرفت سرطان پروستات را متوقف یا کند نکند. این امکان وجود دارد که چنین تغییراتی باید در اوایل زندگی ایجاد شود تا تأثیر بگذارد.

