

6 علامات لسرطان البروستاتا ☐☐ احذر تجاهلها



الأحد 26 أبريل 2026 06:00 م

سرطان البروستاتا هو عبارة عن نمو غير طبيعي لخلايا غدة البروستاتا لدى الرجال، تزداد احتمالية الإصابة به من سن الخمسين فصاعدًا، وقد تظهر بعض الأعراض عندما يتضخم الورم ويضغط على مجرى البول ☐

وقد يعاني بعض الأشخاص مما يلي:

الحاجة إلى التبول بشكل متكرر، وبخاصة في الليل

الحاجة ماسة للذهاب إلى المرحاض

صعوبة في بدء التبول

التدفق الضعيف

الإجهاد وقضاء وقت طويل أثناء التبول

الشعور بأن المثانة لم تفرغ بالكامل

أعراض أخرى لسرطان البروستاتا

وقالت صحيفة "ذا صن"، إنه في حال انتشر المرض إلى أجزاء أخرى من الجسم - وهو ما يُعرف حينها بسرطان البروستاتا المتقدم أو النقيلي- فإنه يمكن أن يسبب العديد من الأعراض الأخرى، بما فيها:

ألم في الظهر أو العظام لا يزول بالراحة

التعب

فقدان الوزن بدون سبب

ويتضاعف الخطر أيضًا إذا كان شخص من العائلة قد أصيب بسرطان البروستاتا ☐ ويمكن لجميع الرجال الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر أن يجروا اختبار (PSA)، حتى لو لم تكن لديهم أعراض ☐

ما هي أسباب سرطان البروستاتا وكيف يمكنك تقليل خطر الإصابة به؟

وفقًا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا، فإن سرطان البروستاتا شائع جدًا، لكن أسبابه غير معروفة ☐

وتشير الأبحاث إلى أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، بينما يقلل التمرين المنتظم من هذا الخطر ☐

وتقول مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة: "هناك أدلة قوية على أن زيادة الوزن تزيد من خطر تشخيص الإصابة بسرطان البروستاتا المتقدم".

وأضافت: "إن الحفاظ على النشاط واتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعدك في الحفاظ على وزن صحي، ويمكن أن يحسن صحتك بطرق أخرى أيضًا".

وتابعت: "لا يمكنك تغيير عمرك أو عرقك أو تاريخ عائلتك، ولكن يمكنك التحكم في نمط حياتك".

قياس حجم الخصر

ويمكن استخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمقياس لتحديد ما إذا كان وزنك صحيًا أم لا وبالنسبة لمعظم البالغين، يتراوح مؤشر كتلة الجسم الصحي بين 18.5 و 24.9. أي قيمة أعلى من ذلك تعني أن الشخص يعاني على الأرجح من زيادة الوزن أو السمنة، وبالتالي يكون أكثر عرضة لمشاكل صحية.

وتقول مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة: "هناك طريقة أخرى للتحقق مما إذا كان وزنك صحيًا وهي قياس حجم خصرك. إن تراكم الدهون حول البطن قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وغيرها من المشاكل الصحية".

ولقياس محيط خصرك، لف شريط القياس حول بطنك، في منتصف المسافة بين أعلى وركبك وأسفل أضلاعك. أخرج الزفير بشكل طبيعي. إذا كان محيط خصر الرجل 94 سم أو أعلى، فإن خطر تعرضه لمشاكل صحية يكون أعلى. وإذا كان طوله 102 سم أو أكثر، فإنه معرض لخطر كبير للغاية ويجب عليه التحدث إلى الطبيب.

لإنقاص الوزن، يجب التركيز على النشاط البدني (150 دقيقة على الأقل من التمارين الرياضية متوسطة الشدة كل أسبوع) واتباع نظام غذائي متوازن، يتضمن الإكثار من الفاكهة والخضراوات واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة، وتجنب الأطعمة المصنعة الغنية بالدهون والسكريات.

منتجات الألبان

لكن قد يكون من المفيد تقليل تناولك لبعض الأطعمة وزيادة تناولك لأطعمة أخرى. فعلى سبيل المثال، يُعتقد أن النظام الغذائي الغني بالألبان غير مواتٍ عندما يتعلق الأمر بمستوى المخاطر.

وتقول مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة: "قد يكون ذلك لأن الحليب والزبادي والجبن تحتوي على الكالسيوم، والإفراط في تناولها يمكن أن يزيد من خطر الإصابة".

وأضافت: "لا يزال من المهم تناول بعض منتجات الألبان كل يوم، ولكنك لا تحتاج إلى أكثر من 700 ملج تقريبًا للحفاظ على صحة عظامك".

يحتوي كوب من الحليب سعة 200 مل على حوالي 250 ملج، بينما يحتوي 120 جرامًا من الزبادي قليل الدسم على حوالي 180 ملج.

لكن يقال إن تناول الأطعمة التي تحتوي على الليكوبين يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، وفقًا لما ذكرته مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة.

ويشمل ذلك الطماطم والأطعمة المصنوعة من الطماطم، وخاصة عند طهيها. ويُعتقد أن السيلينيوم، الموجود في الجوز والأسماك والمأكولات البحرية والكبد والكلية، مفيد إلى حد ما، وكذلك فيتامين إي، الموجود في الأطعمة مثل المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية الخضراء والأفوكادو.

وأخيرًا، هناك أدلة قوية على أن التدخين مرتبط بسرطان البروستاتا العدوانية، "إذا توقفت عن التدخين، فمن المفترض أن يبدأ خطر إصابتك بالمرض في الانخفاض، وبعد 10 سنوات قد يكون منخفضًا مثل الرجال الذين لم يدخنوا أبدًا"، كما تقول مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة.