

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأربعاء 26 جمادى الآخرة 1447 هـ - 17 ديسمبر 2025

أخبار النافذة

[فيديو | رئيس وزراء بهار الهندية بنزع نقاب طيبة مسلمة وبشر غضبًا واسعًا أعراض سرطان البروستاتا وأفضل طرق الوقاية سوريا والتصدي للتهديدات الخارجية أفضل الحلول لفتح قفل الهاتف عند كسر الشاشة مستقبل المنطقة بعد عامين من "الطوفان" والإبادة هورن ريفو | كيف تُشكّل أنماط القيادة السياسة الخارجية في مصر وإريتريا ردًا على اغتيال رائد سعد.. تهديد مصري وتوبيخ أمريكي لـ "تنياهو" "سطرة لا تعاون" .. "أناليتيكا توداي": مصر تلجأ إلى ترامب للضغط على إثيوبيا بخصوص سد النهضة](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزید](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

أعراض سرطان البروستاتا وأفضل طرق الوقاية





الأربعاء 17 ديسمبر 2025 05:00 م

البروستاتا غدة صغيرة تشبه حبة الجوز تقع أسفل المثانة وأمام المستقيم عند الذكور، تفرز الصغيرة سائلًا يمتزج بالسائل المنوي، مما يحافظ على صحة الحيوانات المنوية للحمل والإنجاب.

قد يتطور السرطان في البروستاتا، وتزداد احتمالية الإصابة بالمرض من سن الخمسين فصاعدًا. ويتضاعف الخطر أيضًا إذا كان أحد الأقارب من الدرجة الأولى مصابًا بسرطان البروستاتا.

أعراض سرطان البروستاتا

لهذا من الضروري أن يعرف الرجال ما الذي يجب عليهم الانتباه إليه. قد تبدأ بعض الأعراض في الظهور عندما يكون نمو السرطان كبيرًا بما يكفي للضغط على مجرى البول، مما قد يؤدي إلى المعاناة من الآتي:

الحاجة إلى التبول بشكل متكرر، وبخاصة في الليل

الحاجة الماسة للذهاب إلى المرحاض

صعوبة في بدء التبول

تدفق ضعيف أثناء التبول

الإجهاد وقضاء وقت طويل أثناء التبول

الشعور بأن المثانة لم تفرغ بالكامل

وقالت صحيفة "ذا صن"، إنه إذا 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 في ذلك:

- ألم في الظهر أو العظام لا يزول بالراحة.

- التعب.

- فقدان الوزن بدون سبب.

ويوصى بإجراء اختبار الدم PSA، الذي يقيس كمية مستضد البروستاتا النوعي في الدم، والذي يساعد في الكشف عن تضخم البروستاتا، والتهاب البروستاتا، وسرطان البروستاتا.

ويمكن لجميع الرجال الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر أن يجروا هذا الاختبار، حتى لو لم تظهر أعراض لديهم.

أسباب سرطان البروستاتا وكيفية تقليل خطر الإصابة به

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

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن السمعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، بينما تقلل المداومة على ممارسة التمارين من هذا الخطر.

تقول 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".

وفقًا للمؤسسة الصحية، فإن "تراكم الدهون حول البطن قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وغيرها من المشاكل الصحية".

ممارسات تحمي من سرطان البروستاتا

وينصح الخبراء بممارسة النشاط البدني (150 دقيقة على الأقل من التمارين الرياضية متوسطة الشدة كل أسبوع) واتباع نظام غذائي متوازن للتخلص من الوزن الزائد.

ويشمل ذلك الإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة، وعدم تناول الكثير من الأطعمة المصنعة الغنية بالدهون والسكريات.

وفي حال التوقف عن التدخين، يتراجع خطر الإصابة بالمرض، وبعد 10 سنوات قد يكون منخفضًا كما الرجال الذين لم يدخنوا أبدًا.

ويحذر الخبراء أيضًا من النظام الغذائي الغني بالألبان. وتقول مؤسسة سرطان البروستاتا في المملكة المتحدة: "قد يكون ذلك لأن الحليب والزيادي والجبن تحتوي على الكالسيوم، والإفراط في تناولها يمكن أن يزيد من خطر الإصابة".

وفقًا لها، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على الليكوبين يقلل من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. ويشمل ذلك الطماطم والأطعمة المصنوعة من الطماطم، وبخاصة عند طهيها.

ويعتقد أن السيلينيوم، الموجود في الجوز والأسماك والمأكولات البحرية والكبد والكلى، مفيد إلى حد ما، وكذلك فيتامين إي، الموجود في الأطعمة مثل المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والخضراوات الورقية الخضراء والأفوكادو.

وهناك أدلة قوية على أن التدخين مرتبط بسرطان البروستاتا العدواني.

تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

[من يبارشلا داحستا ببسيء علوهلا ثولة:ة سارد](#)

[دراسة: تلوث الهواء يسبب انسداد الشرايين](#)

قحصلا ك تلاحن عك مسج ة حئار مفشكة ام اذه

[هذا ما تكشفه رائحة جسمك عن حالتك الصحة](#)

يركسلا ضر م جلاءي ف ا تريك ا مدقة نوققح نوينيتنجرأ عاملاء

[علماء أرجنتينيون يحققون تقدماً كبيراً في علاج مرض السكري](#)

م للعلاي في و د ع رة كلاً ض رملا ة ركبم تاملاء 8

[8 علامات مبكرة للمرض الأكثر عدوى في العالم](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك