

بعد از بزرگی پروستات به تدریج بافت پروستات روی مجرای ادراری فشار وارد کرده که باعث ایجاد علائم ادراری می شود.

از علائم شایع بزرگی پروستات مشکل در شروع ادرار کردن، احساس تخلیه نشدن کامل مثانه، قطره قطره آمدن ادرار و کاهش قطر و فشار جریان ادرار است .

عوارض بزرگی خوش خیم پروستات:

نارسایی کلیه ها

عفونت ادراری

ایجاد سنگ ادراری

نارسایی حاد قلب و ریه

درد شکم به علت اتساع مثانه

خستگی بیمار از ادرار شبانه

بسمه تعالی

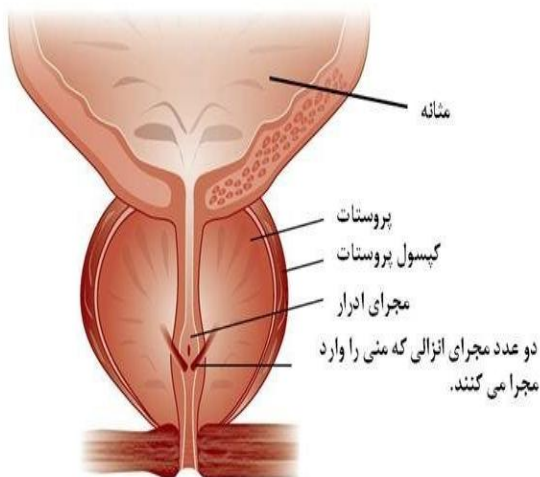
بیماری پروستات یکی از شایع ترین بیماری ها در مردان است. پروستات غده کوچکی است که پائین تر از مثانه قرار گرفته و قسمت ابتدایی پیشابراه را احاطه کرده است. پیشابراه مجرای است که ادرار را از مثانه به طرف خارج از بدن هدایت می کند.

با افزایش سن اندازه ی پروستات تغییر کرده و براساس گزارشات این تغییر سایز از سن 30 سالگی آغاز می شود ، به طوری که بیش از نیمی از افراد بالای 50 سال و دوسوم افراد بالای 70 سال از آن رنج می برند.

علت دیگر این بیماری، اثر گذاری هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) روی بافت پروستات است.

غده پروستات تحت کنترل هورمون های جنسی از جمله تستسترون است؛ بنابراین، غذاها و نوشیدنی هایی هستند که به دلیل تأثیر روی تستسترون و سایر هورمون ها، برای سلامت پروستات مؤثرند. تحقیقات نشان می دهد هر چه میزان میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری پروستات کمتر می شود.

خود مراقبتی در بیماری پروستات



پروستات، توجه داشته باشید که مجرای ادرار از وسط پروستات عبور می کند و هر گونه بیماری پروستات می تواند مثانه و مجرای ادرار را تحت تاثیر قرار دهد.

تهیه و تنظیم:

منیره نصیریان راد - 1400

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد میفلت: RH.PM1.P10

توجه:

در صورت مصرف داروهای کورتیکو استروئیدی کنترل میزان مصرف نمک الزامی است.

این مواد غذایی زیر احتمال بروز بیماری پروستات را تشدید می کند پس بهتر است کمتر استفاده شود:

گوشت های قرمز و فرآوری شده، سوسیس و کالباس، غذاهای چرب و سرخ کرده، فست فودها، غذاهای آماده و کنسروی.

عدم مصرف قندهای ساده و شکر و شیرینی جات.

عدم مصرف نوشیدنی های انرژی زا و حاوی الکل بهتر است شیر و لبنیات از نوع کم چرب و بدون چربی مصرف شود.

آب و مایعات فراوان استفاده شود.

غذاهایی که باید خورد:

✓ منابع اسیدهای چرب امگا 3 : انواع ماهی

های آزاد، مغز گردو و روغن زیتون

✓ مصرف جوانه گندم و غلات

✓ مصرف دانه کنجد و مغزها (گردو، پسته، بادام)

✓ مصرف متعادل سویا (پروتئین گیاهی)

✓ نوشیدن چای سبز

✓ میوه ها و سبزیجات تازه به علت خواص آنتی

اکسیدانی به ویژه: گوجه فرنگی (حاوی

لیکوپن)، انواع توت ها (توت فرنگی، بلوبری و

تمشک)، خانواده کلم ها (کلم بروکلی ،

گل کلم، کلم بروکسل) ، مرکبات (پرتقال،

لیمو و گریپ فروت)، انار ، هندوانه، فلفل

دلمه ای های رنگی، سیر و پیاز، هویج و

چغندر