



પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

કુંડારિયા કેન્સર પ્રિવેન્શન ફાઉન્ડેશન
ડિવિઝન ઓફ રાજકોટ કેન્સર સોસાયટી
જાન્યુઆરી ૨૦૧૯ થી કાર્યરત



પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

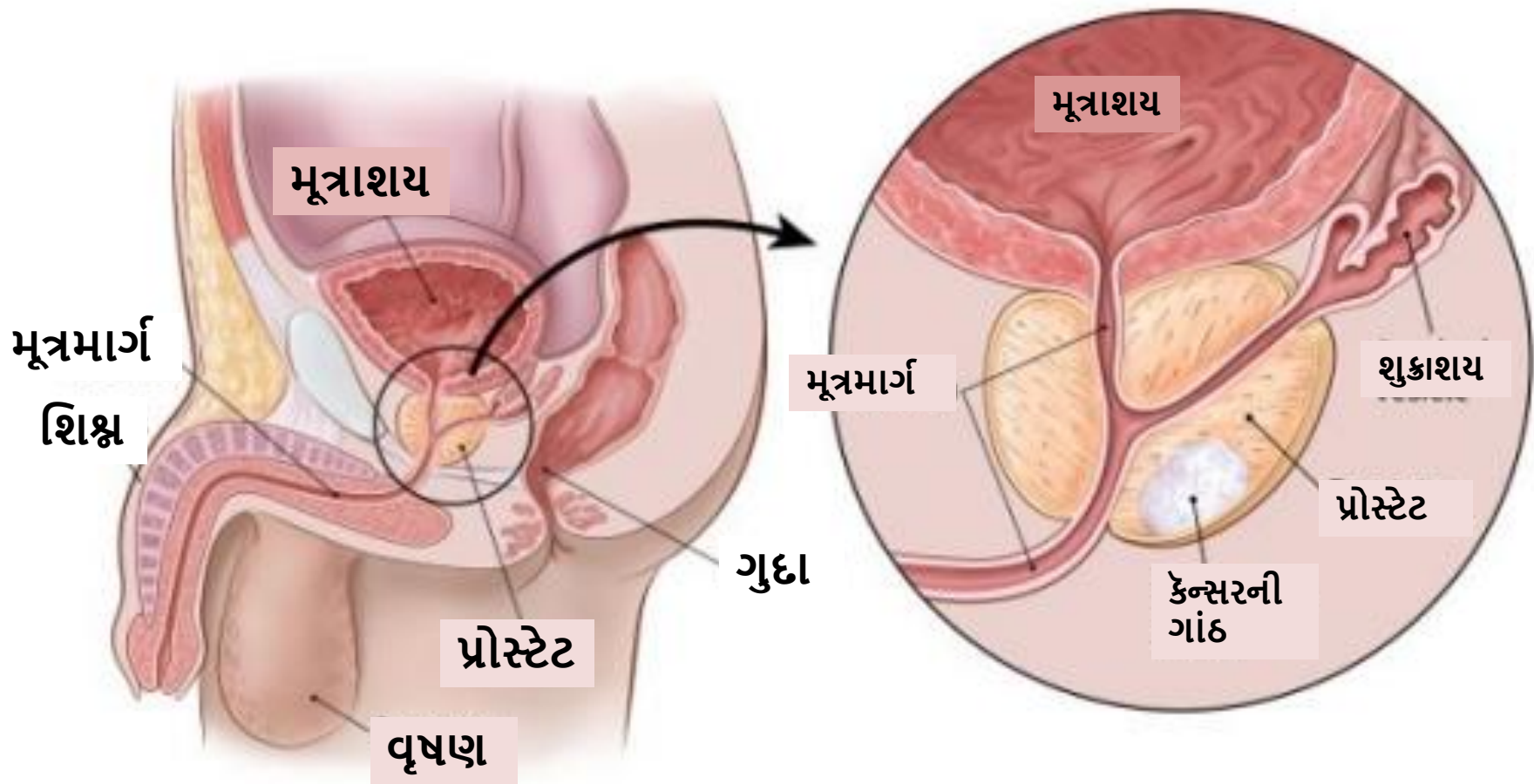
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર એ પુરુષોમાં સૌથી સામાન્ય રીતે જોવા મળતું કેન્સર છે.
- ભારતીય આંકડા : Globocan, 2018.

નવા કેસ : ૨૫,૬૯૬

મૃત્યુ : ૧૭,૧૮૪

- ભારતમાં આ કેન્સરના બનાવો સતત અને ઝડપથી વધી રહ્યા છે. કેન્સરના આંકડા બતાવે છે કે ૨૦૨૦ સુધીમાં પ્રોસ્ટેટ કેન્સરના કેસની સંખ્યા બમણી થઈ જશે.
- વહેલી તકે નિદાન થયેલું પ્રોસ્ટેટ કેન્સર - જ્યારે તે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં જ મર્યાદિત હોય છે - ત્યારે તેની સફળ સારવારની સંભાવના વધુ છે.

પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની રચના





- પ્રોસ્ટેટ એ એક અખરોટના આકારની ગ્રંથિ છે, જે ફક્ત પુરુષોમાં જોવા મળે છે. તે કેટલાક પ્રવાહી બનાવે છે જે વીર્યનો ભાગ છે.
- માણસની ઉંમર પ્રમાણે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનું કદ બદલાઈ શકે છે. નાની ઉંમરના પુરુષોમાં, તે અખરોટના કદ જેવડી હોય છે, પરંતુ વૃદ્ધ પુરુષોમાં તે ઘણી મોટી પણ હોઈ શકે છે.
- જ્યારે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિના કોષો અનિયંત્રિત રીતે વિકસે છે ત્યારે પ્રોસ્ટેટ કેન્સરની શરૂઆત થાય છે.
- સામાન્ય રીતે પ્રોસ્ટેટ કેન્સર ધીરે ધીરે વધે છે અને શરૂઆતમાં તે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં જ મર્યાદિત હોય છે, જ્યાં તે ગંભીર નુકસાન પહોંચાડતું નથી. જો કે, અન્ય પ્રકારો આક્રમક છે અને ઝડપથી ફેલાય છે.

લક્ષણો

- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર તેના પ્રારંભિક તબક્કે કોઈ ચિહ્નો અથવા લક્ષણો બતાવતું નથી.
- અધતન પ્રોસ્ટેટ કેન્સરના સંકેતો અને લક્ષણો નીચે મુજબ હોઈ શકે છે



- વારંવાર પેશાબ કરવો
- પેશાબ કરવામાં મુશ્કેલી, દુખાવો અથવા મંદ પેશાબનો પ્રવાહ
- પેશાબમાં લોહી
- પીડાદાયક સ્પર્શન



- પીઠ, થાપા અથવા જાંઘના ઉપરના ભાગમાં દુખાવો
- પેડુના નીચના ભાગમાં દુખાવો
- હાડકામાં દુખાવો



BEFORE



AFTER

- ભૂખ ઓછી થવી
- વજનમાં ઘટાડો

જોખમી પરિબલો

ઉંમર

- 50 ની ઉંમર પછી જોખમ વધે છે,
- 45 વર્ષની વય પહેલાં જોખમ ખુબ જ ઓછું છે



જાતિ અથવા વંશીયતા:

- અશ્વેત આફ્રિકન પુરુષોમાં શ્વેત પુરુષોની સરખામણીમાં જોખમ વધુ છે,
- એશિયન પુરુષને અશ્વેત અથવા શ્વેત પુરુષ કરતા જોખમ ઓછું



પારિવારિક વારસો :

•પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનો વારસો, કેન્સર થવાની સંભાવના વધારે છે

આનુવંશિક પરિબળો:

•વારસાગત લક્ષણો જેવા કે BRCA 1 અને BRCA 2 જનીનોમાં ફેરફાર, કેન્સરનું જોખમ વધારે છે.

•Lynch syndrome થી જન્મેલા પુરુષોમાં પણ પ્રોસ્ટેટ અને અન્ય કેન્સરનું જોખમ વધારે છે

અન્ય જોખમી પરિબલો



- આહાર
- મેદસ્વીતા

- ધૂમ્રપાન



- રસાયણોના સંપર્કમાં આવવું
- પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં સોજો
- જાતીય સંક્રમિત ચેપ
- વાસેક્ટોમી (કુટુંબ નિયોજનની સર્જરી)

તેને કેવી રીતે રોકી શકાય?



- વજન સપ્રમાણ જાળવી રાખો અને મેદસ્વીતા ટાળો
- નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો



- રોજ શાકભાજી અને ફળો ખાઓ
- અનાજ ઉત્પાદનોને બદલે આખા અનાજ ખાવાનું પસંદ કરો



- ડેરીની બનાવટો અને કેલ્શિયમ સમૃદ્ધ આહારનો વપરાશ મર્યાદિત કરો



- વધારે કેલરીવાળા ખોરાક અને પીણાંનો ઉપયોગ મર્યાદિત કરો
- દારૂનું સેવન ના કરો



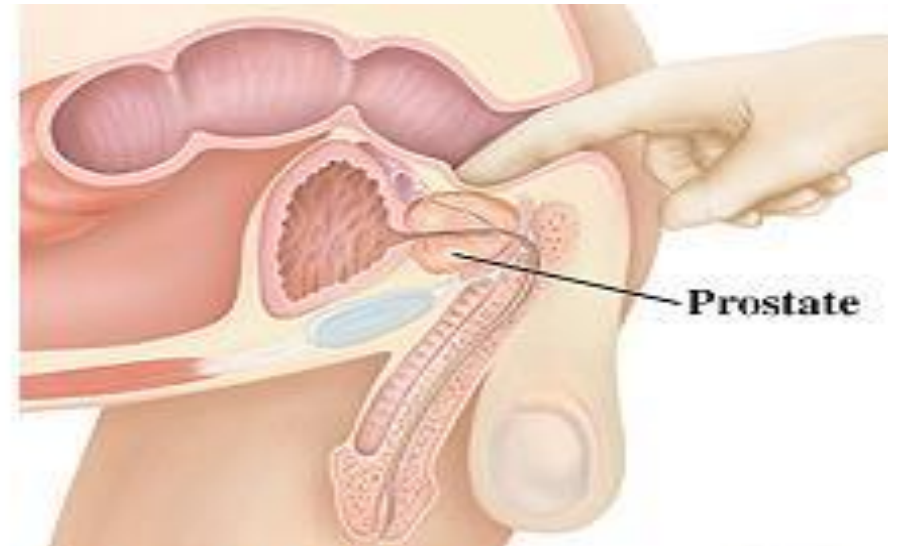
પ્રારંભિક તપાસ / સ્ક્રીનીંગ

૧. ડીઆરઇ (ડિજિટલ રેક્ટલ એક્ઝામિનેશન)
૨. પીએસએ (પ્રોસ્ટેટ સ્પેસિફિક એન્ટિજન)

ડિજિટલ રેક્ટલ એક્ઝામિનેશન

- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર શોધવા માટે પીએસએ રક્ત પરીક્ષણ કરતા ડીએઆરઇ ઓછી અસરકારક છે, પરંતુ તે સામાન્ય પીએસએ સ્તરવાળા પુરુષોમાં કેન્સર શોધી શકે છે.
- આ કારણોસર, તે પ્રોસ્ટેટ કેન્સર સ્ક્રિનિંગના ભાગ રૂપે શામેલ હોઈ શકે છે.

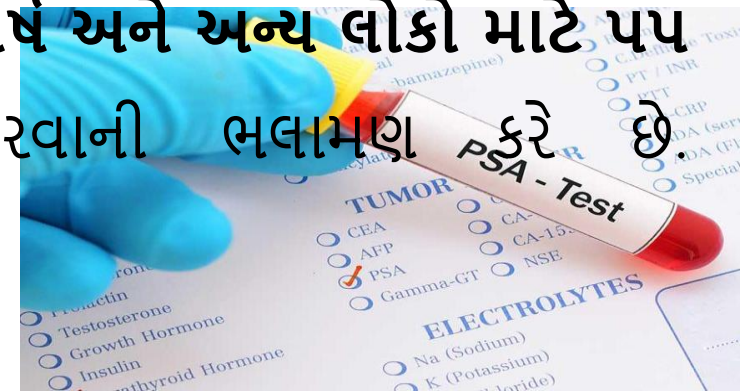
મળાશય પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની નજીક હોય છે. આ તપાસમાં મળાશયમાં આંગળી દાખલ કરીને પ્રોસ્ટેટમાં કઈ અસામાન્ય છે કે નહિ તેની તપાસ કરવામાં આવે છે.





પ્રોસ્ટેટ સ્પેસિફિક એન્ટિજન (પીએસએ) લોહીનું પરીક્ષણ

- પ્રોસ્ટેટ સ્પેસિફિક એન્ટિજન(પીએસએ) એ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિના કોષો (બંને સામાન્ય અને કેન્સર કોષો) દ્વારા બનાવવામાં આવતું પ્રોટીન છે.
- પીએસએનું સ્તર વધતા પ્રોસ્ટેટ કેન્સર થવાની સંભાવના વધી જાય છે
- જો તમારું પીએસએનું સ્તર ઊંચું હોય, તો તમારે પ્રોસ્ટેટ કેન્સરની તપાસ માટે વધુ પરીક્ષણોની જરૂર પડી શકે છે
- અમેરિકન યુરોલોજી એસોસિએશન આફ્રિકન અમેરિકન પુરુષો અને કેન્સરનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ ધરાવતા લોકો માટે 40 વર્ષ અને અન્ય લોકો માટે 50 વર્ષની ઉંમરથી પીએસએની તપાસ કરવાની ભલામણ કરે છે.





રોગનું ભવિષ્ય

- પ્રોસ્ટેટ કેન્સરના પ્રારંભિક તબક્કાવાળા પુરુષોને અસરકારક સારવાર અને રીકવરીની સારી તક હોય છે.
- **સ્થાનિક કેન્સર:** લગભગ ૧૦૦ % લોકો ઓછામાં ઓછા બીજા ૫ વર્ષ જીવંત રહી શકે
- **અન્ય ભાગોમાં ફેલાયેલું (મેટાસ્ટેટિક):** જો કેન્સર શરીરના અન્ય ભાગોને અસર કરે તો લગભગ ૩૦ % લોકો ઓછામાં ઓછા ૫ વર્ષ વધુ જીવંત રહી શકે
- સારવાર સાથે, પ્રોસ્ટેટ કેન્સર માટેનો ૫ વર્ષનો અસ્તિત્વ દર લગભગ ૯૮% છે. જોકે, ઘણા લોકો આ કરતા લાંબું જીવન પણ જીવે છે.
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સરને પ્રારંભિક તબક્કે શોધવાની શ્રેષ્ઠ રીત એ નિયમિત સ્ક્રિનિંગ છે.