

آیا می دانید خطر ابتلا به سرطان پرستات با ازدیاد ارتباط طبیعی جنسی کاهش می یابد

دکتر تقی قفقازی:استاد دانشگاه-همکار علمی شرکت گل دارو

قبل از پاسخ به سوال فوق لازم است نقش عوامل دیگر از قبیل رژیم غذایی و شیوه زندگی به طور کلی در ارتباط با پیشگیری سرطان پرستات مورد بحث قرار گیرد.

هر مردی ممکن است در معرض خطر سرطان پرستات قرار گیرد و سرطان پرستات شایع ترین نوع سرطان در مردان است. تقریباً ۷۰٪ سرطان پرستات در مردان بعد از سن ۶۵ سالگی بروز می نماید. سرطان پرستات دومین علت مرگ و میر در مردان بعد از سرطان ریه است.

در حقیقت سرطان پرستات مخصوص مردان مسن است بنابراین سن مهمترین عامل خطر به حساب می آید. علت سرطان پرستات هنوز کشف نشده است. هنوز معلوم نیست چرا یک نفر سرطان پرستات می گیرد و یک نفر دیگر دچار نمی شود. غده پرستات غده ای است که در تولید مایع سمن (منی) نقش دارد. اندازه یک غده پرستات طبیعی به اندازه یک گردو است که اطراف پیشاب راه را می پوشاند. پرستات بین مثانه و مقعد واقع شده است. به طور تقریبی از هر ۶ نفر یک نفر دچار سرطان پرستات می شود. عوامل خطر ساز عمده عبارتند از: سن: همانطور که فرد مسن تر می شود شانس ابتلا او به سرطان پرستات بیشتر می گردد. امکان ابتلا معمولاً از سن ۶۵ سالگی شروع می شود.

نژاد: در بین سیاه پوستان امریکا سرطان پرستات شایع تر است و دو برابر شانس بیشتری دارند که از این طریق فوت کنند. برعکس مردان آسیایی که در آسیا زندگی می کنند، دارای کمترین خطر ابتلا به سرطان پرستات هستند. معهدا وقتی به غرب مهاجرت می کنند شانس خطر ابتلا آنها افزایش می یابد.

سابقه فامیلی: مردی که برادر یا پدرش دچار سرطان پرستات شده اند دو برابر شانس ابتلا او به سرطان بیشتر می شود. این خطر در صورتی که تشخیص سرطان پرستات در سن جوان تری (کمتر از ۵۵ سالگی) داده شود، بیشتر افزایش می یابد.

محل زندگی: خطر ابتلا به سرطان پرستات برای مردانی که در مناطق روستایی چین زندگی می کنند ۲٪ است، در حالی که برای مردانی که در امریکا زندگی می کنند این معیار ۱۷٪ است. هنگامی که مردان چینی به غرب مهاجرت می کنند میزان ابتلا به مقدار متناهی افزایش می یابد. زندگی در مناطقی که در حین زمستان ۳ ماه از سال آفتاب ندارد موجب کاهش جذب ویتامین D می شود.

تغییر عوامل فوق الذکر بسیار مشکل یا ناممکن است. ولی عوامل دیگری یافت می شوند که انسان با بکار بردن آنها می تواند شانس ابتلا به سرطان پرستات را به تاخیر بیندازد و یا کاهش دهد.

سوال این است که چرا سرطان پرستات در اجتماع غرب بسیار عادی و در آسیا کمتر از غرب است، و همین که مردان آسیایی به غرب مهاجرت می کنند، شانس ابتلا آنها زیاد می شود.

به نظر می رسد که عمده ترین عامل خطر ساز رژیم غذایی است، بخصوص غذاهایی که موجب آسیب های اکسیداتیو به DNA می شوند.

از کارهای قابل انجام برای پیشگیری یا تاخیر در شروع بیماری عبارتند از:

۱. کالری کمتری مصرف نموده یا ورزش و فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید تا وزن طبیعی بدن حفظ گردد.
 ۲. سعی کنید چربی دریافت شده بدن از گوشت قرمز و لبنیات پرچرب به حداقل برسد.
 ۳. در مصرف کلسیم احتیاط کنید. مقدار زیاد کلسیم مصرف نکنید. (بیشتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز)
 ۴. ماهی بیشتر مصرف کنید. مطالعات نشان داده اند که به علت وجود امگا-۳ ماهی میتواند انسان را در مقابل سرطان پروستات محافظت نماید. از مصرف چربی های ترانس و اشباع شده اجتناب کنید.
 ۵. سعی کنید گوجه فرنگی پخته شده همراه با روغن زیتون که مفید واقع شده است مصرف کنید. گل کلم و کلم بروکلی نیز زیاد مصرف کنید. سویا و چای سبز نیز از مواد بالقوه مفید برای پیشگیری هستند.
 ۶. از استعمال دخانیات جداً اجتناب کنید.
 ۷. استرس را کاهش دهید و در صورت نیاز به درمان آن پردازید. فشار خون بالا و کلسترول بالاتر از ۲۰۰ میلی گرم در صد و افسردگی را درمان کنید. درمان این حالات زندگی شما را نجات داده و طول عمر را حتی همراه با سرطان پروستات بهبود می بخشد.
 ۸. از مصرف بعضی مواد مکمل نظیر اسید فولیک اجتناب ورزید زیرا برای رشد سرطان مفید واقع می شود. در حالی که مولتی ویتامین ساده زیان نمی رساند و در صورت مصرف میوه جات و سبزیجات، حبوبات، ماهی و روغن زیتون نیازی به مصرف ویتامین نخواهید داشت.
 ۹. آرامش خود را حفظ کرده و از زندگی لذت ببرید. کاهش استرس در محل کار و زندگی شانس زنده ماندن شما را بیشتر می کند.
 ۱۰. بالاخص اگر تمام موارد فوق را رعایت کنند اگر افرادی سابقه سرطان پروستات را در فامیل دارند، اگر سن شما بیشتر از ۵۰ سال باشد و از نژادهای مستعد به سرطان پروستات باشید. افزون بر رعایت رژیم غذایی مناسب، معاینه سالانه رکتوم و اندازه گیری آنزیم PSA باید مرتباً انجام گردد.
- علی الاصول تغذیه صحیح، ورزش و فعالیت بدنی از عوامل تعدیل کننده خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند و تغذیه نامناسب شرایط مناسبی برای رشد سلول های سرطانی را فراهم می نماید. در حالی که تغذیه صحیح سیستم ایمنی را فعال و مرگ سلول سرطانی را مستعدتر می نماید. مصرف شکر روی رشد سلول های سرطانی تاثیر دارد، بنابراین از مصرف زیاد آن باید اجتناب ورزید، مواد لبنی پرچرب، غذاهای آماده (فست فود)، سرخ کرده، الکل، کافئین زیاد و مواد رنگی که به غذا ها اضافه می شود و گوشت قرمز همگی در رشد سلول های سرطانی پروستات اثر دارند. روزانه آب فراوان بنوشید. (تقریباً ۸ لیوان آب در روز).

۱۱. مصرف روزمره زردچوبه و ماده موثره آن کورکومین، به علت اثر ضدالتهاب قدرتمند آن، توصیه می شود. مصرف روزمره سویا به علت ماده موثره آن Genistein که یک ایزوفلاون است، موجب وقفه در رشد سلول های سرطانی می شود. نوشیدن چای سبز حداقل ۴ فنجان در روز توصیه می شود، زیرا مواد موثره آن رشد سلول های سرطانی را کاهش می دهد، و موجب مرگ سلول های سرطانی می گردد، که به نام Apoptosis گفته می شود. لیکوپن Licopene در گوجه فرنگی به مقدار زیاد یافت می شود، که آنتی اکسیدان قدرتمندی بوده و در پیشگیری از التهاب پروستات و سرطانی شدن آن موثر است. به طوری که مصرف روزانه یک لیوان آب گوجه فرنگی بسیار مفید است.

۱۲. مصرف روزانه ۲۰ میلی گرم ملاتونین، که خواب آور نیز می باشد، رشد سلول های سرطانی را متوقف کرده، و حتی اثر شیمی درمانی روی سرطان پروستات را تقویت می نماید.

۱۳. مصرف ویتامین D روزانه به مقدار ۲۵-۵۰ میکروگرم رشد سلول های سرطانی را متوقف می کند و موجب مرگ این سلول ها می شود.

۱۴. ویتامین E نیز به عنوان یک آنتی اکسیدان رشد سلول های سرطانی را متوقف کرده رشد سلول های طبیعی را تقویت می نماید.

هدف نهایی این است که با بکار گیری عوامل فوق از ابتلا به سرطان پروستات پیشگیری کرده و بروز آن را در افرادی که در معرض تشخیص سرطان پروستات قرار گرفته اند به تاخیر انداخت. نشان داده شده است که داروهای گیاهی که مصرف پیشگیری کننده به طور موثری التهاب خوش خیم پروستات (BPH) را درمان می کنند می توانند شانس ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد این ترکیبات عبارتند از:

مواد موثره گیاه سبل یا نخل اره ای (Saw palmetto) با مهار آنزیم ۵-آلفا-ردوکتاز، مانع تبدیل تستوسترون به دیهیدروتستوسترون، که عامل ایجاد کننده التهاب پروستات و رشد سلول های سرطانی است، می شود. عصاره این گیاه در فرآورده ای به نام کپسول پروسکور عرضه گردیده است. به این فرآورده افزون بر سبل عصاره های گزنه، تخم کدو، زنجبیل، رزماری و چای سبز اضافه گردیده که همگی دارای خاصیت ضدالتهاب بوده و پیشگیری کننده و درمان کننده التهاب پروستات می باشند.

فرآورده دیگری به نام پروستاتان که به صورت قرص و قطره ارائه شده، قادر به برطرف کردن التهاب پروستات است. در کنفرانس سالیانه انجمن اورولوژی آمریکا که در ماه می سال ۲۰۱۵ در ایالت نیوآرلین برگزار شده است، مقاله ای ارائه گردیده که نشان می دهد ابتلا به سرطان پروستات با ازدیاد ارتباط جنسی طبیعی کاهش می یابد.

طبق اظهارات دکتر رایدر در اخبار پزشکی بسیار جالب توجه است که به مردان بگوئید راهی وجود دارد که خطر ابتلا را تغییر دهید.

این مطالعه بسیار مورد توجه قرار گرفته و از نظر علمی از اعتبار خاصی برخوردار شده است. این بررسی روی ۳۲۰۰۰ نفر انجام شده و برای مدت ۱۸ سال پیگیری شده است. در حین مطالعه ۳۸۳۹ نفر به سرطان پروستات مبتلا شده اند.

یافته های بدست آمده حاصل مطالعات آینده نگر بوده که ۱۸ سال به طول انجامیده است. در حین مطالعه ۳۸۴ مورد همراه با مرگ و میر بوده است.

در سال ۱۹۹۲ یک بازنگری روی تمام شرکت کنندگان انجام گردیده و عنوان شده است که متوسط دفعات تماس جنسی را در سنین ۲۹-۲۰ سال و ۴۹-۴۰ سال و در حین سال های قبل را گزارش نمائید. از این مطالعات متوسط انجام تماس را در طول عمر محاسبه نموده اند. بعد از کنترل ریسک فکتورها و عوامل مغشوش کننده، معلوم شد خطر سرطان پروستات در مردانی که ۲۱ بار در ماه تماس جنسی داشته اند، در مقایسه با مردانی که ۴ تا ۷ بار تماس داشته اند، ۲۰٪ کمتر است. ۲۰٪ خطر کمتر در بین سنین ۲۹-۲۰ سال و ۴۰-۲۹ سالگی در افراد در طول عمرشان دیده شد. ($P < 0.001$)

در سن ۴۰ تا ۴۹ سالگی ۳۸٪ گزارش ۸-۱۲ بار تماس داشته و فقط ۸/۸٪ گزارش حداقل ۲۱ مرتبه تماس را گزارش کرده اند. علی الاصول ما نبایستی روی تعداد تماس تاکید داشته باشیم، بلکه باید تمرکز روی ارتباط پاسخ و تعداد تماس، اعمال گردد.

پروفسور مقاله اظهار داشته است که فعالیت جنسی صحیح برای سلامت پروستات مفید است. قابل ذکر است که هیچ رابطه ای بین تعداد تماس و مرگ و میر گزارش شده دیده نشده است. این مطالعات دنباله آخرین گزارش کامل که ۱۰ سال قبل در مجله IAMA 2004; 291: 1578-1586 به چاپ رسیده است، می باشد.

محققین نتیجه گرفته اند که تکرر انزال زیاد ممکن است همراه با کم شدن خطر ابتلا به سرطان شود. بسیاری از مطالعات دیگر مانند این گزارش همان نتایج را تایید کرده اند. معهذاً مطالعه جدید قدرت تحقیقاتی بالایی دارد.

آقای Leitzmann، پژوهشگر دانشگاه هاروارد اظهار داشته است که فعالیت جنسی بیشتر همراه است با سرطان پروستات به علت فرضیه نقش هورمون تستوسترون در تشدید سرطان پروستات تستوسترون رشد سلول های سرطانی پروستات را تشدید می کند، و از طرفی برای تقویت تماس جنسی ضروری می باشد. به این علت فرض شده است که افراد فعال تر از نظر جنسی، خطر بیشتری از نظر ابتلا به سرطان پروستات آن ها را تهدید می کند، که به علت افزایش غلظت خونی تستوسترون بیشتر است.

لیکن این فرضیه مورد قبول نمی باشد چون که غلظت تستوسترون به تنهایی پیش بینی کننده خطر سرطان پروستات نمی باشد ضمناً به نظر نمی رسد که با ازدیاد تمایل جنسی هم در ارتباط مستقیم باشد. از طرف دیگر، محققین به این باور رسیده اند که انزال ممکن است با مکانیسم های ذیل اثر محافظتی روی پروستات داشته باشد.

با انزال مکرر مواد مولد سرطان در غده پروستات به خارج ریخته می شوند. و با کاهش فشار روحی که در نتیجه انزال حاصل می گردد، ممکن است فعالیت اعصاب ناشی از استرس کم شده و در نتیجه رشد سلول های سرطانی پروستات کند شود. از طرفی تشدید سریع دگرگونی مایعات درون پروستات انجام شده و در نتیجه از تشکیل کریستال های ریز، که می تواند مجرای پروستات را مسدود نماید، پیشگیری نموده و خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می دهد.

تحقیقات در کانادا نشان داده است که مردانی که از ارتباط جنسی متعددی برخوردار بوده اند، کمتر دچار سرطان پروستات شده اند (۲۸٪ کمتر)، در مقایسه با افراد کنترل (با تعداد تماس محدود). توضیح این مطلب این است که با عمل انزال غلظت مواد سرطان زا در مایع پروستات کم می شود.

در مطالعه دیگری توسط دکتر داوید صمدی رئیس بخش اورولوژی در بیمارستانی در نیویورک نشان داده شده است که مردانی که هرگز تماس جنسی نداشته اند، میزان ابتلا به سرطان پروستات در آنها دو برابر افراد دیگر است. محققین همچنین دریافته اند که خطر سرطان پروستات در هم جنس گرایان افزایش یافته و به دو برابر افراد غیر هم جنس گرا می رسد.

شرکت گل دارو تعدادی از فرآورده های گیاهی تهیه نموده است که در درمان اختلالات جنسی بسیار مفید واقع شده اند:

۱. قرص و قطره آفرودیت

حاوی عصاره خشک گیاهان میوه خارخاسک، زنجبیل، زعفران و دارچین موثر در درمان ناتوانی های جنسی (اختلال نعوظ)، انزال زودرس، کمبود تمایلات جنسی و عقیمی مردان و افزایش دهنده تمایلات جنسی در بانوان می باشد.

۲. کپسول پاورگل

حاوی عصاره خشک گیاه سبل، عصاره خشک گیاه دامیانا، پودر ریشه جین سین، ژل رویال، یوهمبین هیدروکلراید، ویتامین های C، E، روی و سلنیوم. کمک در رفع ضعف و ناتوانی قوای جنسی در مردان.

۳. کپسول فیتوتون

حاوی عصاره خشک ریشه جین سینگ و عصاره خشک برگ جینکویلو با برطرف کننده ناتوانی و کمبود میل جنسی در زن و مرد، در موارد کاهش حافظه و قدرت یادگیری، کم شدن تمرکز حواس مفید است.

گل دارو