

تست PSA چیست؟

آزمایش آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) میزان PSA را در بدن، در دقیقترین آزمایشگاه (آزمایشگاه نیکو) اندازه گیری می کند. PSA پروتئینی است که غده پروستات می سازد. بافت طبیعی و سرطانی پروستات، PSA را می سازند. با این حال، در سرطان در مقادیر بالاتری PSA تولید می شود. سطوح بالای PSA ممکن است نشان دهنده سرطان پروستات باشد.

PSA بیشتر در مایع منی یافت می شود که در پروستات نیز تولید می شود. مقادیر کمی از PSA معمولاً در خون گردش می کند.

علاوه بر سرطان پروستات، چندین بیماری خوش خیم (نه سرطانی) می تواند باعث افزایش سطح PSA فرد شود، به ویژه پروستاتیت (التهاب پروستات) و هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) (بزرگ شدن پروستات).

چرا آزمایش PSA باید در دقیقترین آزمایشگاه انجام می شود؟

آزمایش PSA برای غربالگری سرطان پروستات استفاده می شود. غربالگری سرطان به معنای جستجوی علائم سرطان قبل از ایجاد علائم است. اما آزمایش های غربالگری نمی توانند سرطان را تشخیص دهند. اگر آزمایش غربالگری نشانه های سرطان را پیدا کرد، به آزمایش های دیگری نیاز دارید تا بفهمید آیا سرطان دارید و چقدر ممکن است جدی باشد.

اکثر انواع سرطان پروستات بسیار کند رشد می کنند. آنها فراتر از پروستات گسترش نمی یابند و ممکن است هرگز علائمی ایجاد نکنند. در واقع، شما می توانید با سرطان پروستات عمر طولانی داشته باشید و هرگز متوجه نشوید که به آن مبتلا هستید. هدف از غربالگری سرطان پروستات کمک به یافتن سرطان هایی است که احتمال شیوع بیشتری دارند تا زودتر درمان شوند. اما استفاده از تست PSA برای غربالگری سرطان پروستات چالش ها و مضرات احتمالی دارد:

آزمایش PSA نمی تواند تفاوت بین سطوح غیر طبیعی PSA را از سرطان پروستات و شرایط غیرسرطانی تشخیص دهد. اگر سطح PSA شما بالا باشد، بیوپسی پروستات تنها راه برای یافتن اینکه آیا علت سرطان است یا خیر. و بیوپسی پروستات مضرات احتمالی خود را دارد.

آزمایش PSA ممکن است به یافتن و درمان سرطان پروستات منجر شود اما تشخیص تفاوت بین سرطان‌های با رشد آهسته و سرطان‌هایی که احتمالاً سریع‌تر رشد می‌کنند و در بدن به سرعت پخش می‌شوند، می‌تواند دشوار باشد.

درمان سرطان ممکن است باعث آسیب‌های جدی شود، مانند:

- اختلال در نعوظ
- بی‌اختیاری ادرار
- مشکلات کنترل روده (مدفوع)

آزمایش PSA همچنین ممکن است برای موارد زیر استفاده شود:

تشخیص علت بیماری‌های پروستات که سرطانی نیستند
تحت نظر گرفتن درمان بیماری پروستات از جمله سرطان پروستات
این انتخاب شماست که آیا آزمایش PSA را برای غربالگری سرطان انجام دهید یا خیر. خطر ابتلا به سرطان پروستات ممکن است بسته به موارد زیر بیشتر باشد:

سن. خطر ابتلا به سرطان پروستات بعد از ۵۰ سالگی افزایش می‌یابد.
سابقه سلامت خانواده. اگر اعضای خانواده شما به سرطان پروستات مبتلا بوده‌اند، ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات بیشتر باشد.

نژاد. سرطان پروستات در آمریکایی‌های آفریقایی تبار شایع‌تر است. همچنین خطر ابتلا به سرطان پروستات در سنین پایین‌تر و ابتلا به بیماری‌های جدی‌تری در آنها وجود دارد.

همچنین ممکن است آزمایش PSA را در صورت بروز علائم زیر انجام دهید:

علائم بیماری پروستات را دارید، مانند:

- تکرر ادرار یا ادرار دردناک
- خون در ادرار یا منی
- درد لگن و/یا کمر
- سرطان پروستات دارید و پزشک شما ممکن است از آزمایش PSA برای نظارت بر وضعیت درمان یا برای بررسی اینکه درمان چقدر خوب عمل می‌کند استفاده کند.

PSA نرمال از نظر سن چیست؟

سطح PSA طبیعی به سن شما بستگی دارد. سطوح PSA با افزایش سن به آرامی افزایش می یابد، حتی اگر سرطان پروستات یا سایر بیماری های پروستات نداشته باشید. سطوح غیر طبیعی PSA ممکن است نشان دهنده سرطان پروستات باشد.

معمولاً PSA را در خون بر حسب نانوگرم در هر میلی لیتر خون (ng/ml) اندازه گیری می کنند و تفسیر نتایج آزمایش به عهده پزشک معالج شما است. در گذشته، سطوح PSA 4.0 نانوگرم در میلی لیتر و پایین تر، طبیعی در نظر گرفته می شد. با این حال، برخی از افراد با سطح PSA کمتر از 4.0 نانوگرم در میلی لیتر، سرطان پروستات دارند و بسیاری از افراد با سطوح PSA بالاتر بین 4 تا 10 نانوگرم در میلی لیتر، سرطان پروستات ندارند.

علاوه بر این، عوامل مختلفی می توانند باعث نوسان سطح PSA فرد شوند. به عنوان مثال، سطح PSA با افزایش سن، اندازه غده پروستات و التهاب یا عفونت افزایش می یابد. نمونه برداری اخیر از پروستات همچنین سطح PSA را افزایش می دهد، مانند انزال یا ورزش شدید (مانند دوچرخه سواری) در ۲ روز قبل از آزمایش. برعکس، برخی از داروها - از جمله فیناستراید و دوتاستراید که برای درمان BPH استفاده می شوند - سطح PSA را کاهش می دهند.

با این حال، به طور کلی، هر چه سطح PSA مردی بالاتر باشد، احتمال ابتلای او به سرطان پروستات بیشتر است.

چگونه می توان مقدار PSA را به سرعت کاهش داد؟

هیچ راه تضمینی برای کاهش PSA وجود ندارد. با این حال، برخی تحقیقات نشان می دهد که تغییرات در سبک زندگی و رژیم غذایی ممکن است به کاهش سطح PSA کمک کند. این نکات عبارتند از:

خوردن غذاهای حاوی لیکوپن. لیکوپن یک ماده شیمیایی است که به برخی از میوه ها و سبزیجات رنگ صورتی یا قرمز می دهد. ممکن است دارای خواص ضد سرطانی بالقوه باشد. غذاهایی که حاوی مقدار زیادی لیکوپن هستند عبارتند از: گوجه فرنگی، هندوانه، زردآلو، گریپ فروت.

یک رژیم غذایی گیاهی را در نظر بگیرید. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و حبوبات ممکن است ایمنی شما را افزایش داده و از رشد سلول های سرطانی جلوگیری کند.

ویتامین D مصرف کنید. ویتامین D به ساخت و حفظ استخوان های قوی کمک می کند و سیستم ایمنی شما را تقویت می کند. غذاهای حاوی ویتامین D شامل ماهی های چرب و مواد غنی شده با ویتامین D مانند شیر، شیر گیاهی، آب پرتقال، غلات و بلغور جو دوسر است. پزشکان همچنین ممکن است مکمل های ویتامین D را توصیه کنند.

فعالیت بدنی را افزایش دهید. فعالیت بدنی متوسط تا شدید می تواند به کاهش سطح PSA شما کمک کند. فعالیت ها شامل پیاده روی، دویدن، وزنه برداری و ورزش های تفریحی است.

علائم PSA بالا چیست؟

سطوح بالای PSA علائمی ایجاد نمی کند، اما ممکن است نشان دهنده سرطان پروستات باشد. سرطان پروستات اغلب علائمی ندارد (بدون علامت)، اما علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- مشکل در ادرار کردن
- ادرار کردن بیش از حد معمول به خصوص در شب.
- جریان ادرار آهسته یا ضعیف.
- درد هنگام ادرار کردن
- مشکل در نگه داشتن ادرار (بی اختیاری ادرار).
- درد در ناحیه کمر، لگن یا قفسه سینه.

چه زمانی باید آزمایش PSA انجام داد؟

پزشکان توصیه می کنند اگر در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات هستید، آزمایش PSA را انجام دهید. دستورالعمل های غربالگری PSA برای گروه های سنی زیر وجود دارد:

سن ۵۵ سال و کمتر: افراد در معرض خطر بالای سرطان پروستات، از جمله افرادی که سابقه خانوادگی سرطان پروستات دارند و مردان سیاه پوست.

سن ۵۵ تا ۶۹ سال: غربالگری برای افراد در معرض خطر متوسط برای سرطان پروستات.

بالای ۷۰ سال: پزشکان غربالگری را توصیه نمی کنند.

اگر برای غربالگری سرطان پروستات آزمایش PSA داده اید یا به دلیل داشتن علائم مشکلات پروستات به پزشک مراجعه کرده اید، ممکن است آزمایشات زیر نیز برای شما درخواست شوند:

تکرار مجدد آزمایش PSA، معمولاً اگر علائمی نداشته باشید. سطح PSA می تواند بالا و پایین برود، بنابراین بررسی اینکه آیا سطح PSA شما در طول زمان تغییر می کند مفید است.

معاینه انگشتی رکتوم (DRE). برای این آزمایش، پزشک یک انگشت را وارد رکتوم شما می کند تا پروستات شما را برای بررسی وجود توده یا هر چیز غیرعادی لمس کند.

آزمایش ادرار برای بررسی عفونت ادرار انجام می شود.

بیوپسی پروستات بیوپسی یک جراحی جزئی است. پزشک نمونه‌هایی از بافت پروستات را برمی‌دارد تا بتواند آن را در زیر میکروسکوپ برای یافتن سلول‌های سرطانی بررسی کند. بیوپسی تنها راه تشخیص سرطان است.

منابع:

<https://www.pcf.org>

<https://www.cancer.gov>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

<https://www.cancer.gov/types/prostate/psa-fact-sheet#:~:text=Prostate%2Dspecific%20antigen%2C%20or%20PSA,to%20a%20laboratory%20for%20analysis>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D8%A7%DB%8C%D9%BE%D8%B1%D9%BE%D9%84%D8%A7%D8%B2%DB%8C%D8%AE%D9%88%D8%B4%E2%80%8C%D8%AE%DB%8C%D9%85%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%AA#:~:text=%D9%87%D8%A7%DB%8C%D9%BE%D8%B1%D9%BE%D9%84%D8%A7%D8%B2%DB%8C%20%D8%AE%D9%88%D8%B4%E2%80%8C%D8%AE%DB%8C%D9%85%20%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D8%AA%20%DB%8C%D8%A7%20%D8%AF%D8%B1,%D8%AE%D9%88%D8%B4%E2%80%8C%D>

www.nikoolab.com

