

# प्रोस्टेट क्यान्सर

प्रोस्टेट क्यान्सर प्रोस्टेटको तन्तुमा हुन्छ, जुन मूत्राशयको मुनि र मलाशयको अगाडि रहेको पुरुष प्रजनन प्रणालीको एक ग्रन्थी हो।

छालाको क्यान्सरबाहेक, प्रोस्टेट क्यान्सर अमेरिकी पुरुषहरूमा हुने सबैभन्दा सामान्य क्यान्सर हो।



## संकेत र लक्षण

- पिसाब सुरु गर्न कठिनाई
- पिसाबको प्रवाह कमजोर वा अवरुद्ध हुने
- विशेष गरी रातमा बारम्बार पिसाब आउने
- मूत्राशय पूर्ण रूपमा खाली गर्न कठिनाई
- पिसाब गर्दा दुखाइ वा पोल्ने
- पिसाब वा वीर्यमा रगत आउनु
- पछाडि, कम्मर वा पेल्विसमा नहट्ने दुखाइ
- पीडादायी स्खलन



## जोखिमका कारकहरू

सबै पुरुषहरू प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिममा हुन्छन्, तर धेरै उमेरका पुरुषहरूलाई यो रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

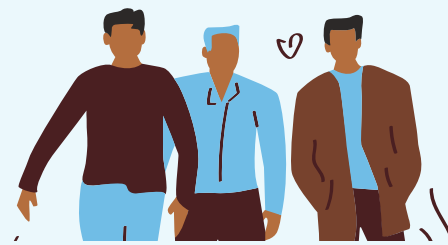
- प्रोस्टेट क्यान्सरको पारिवारिक इतिहास भएको
- स्तन, ओभेरियन वा प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरको पारिवारिक इतिहास भएको
- मोटोपना



## रोकथाम

प्रोस्टेट क्यान्सर रोक्नका लागि निश्चित उपायहरू छैनन्, तर प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम कम गर्न सक्ने केही रोकथाम उपायहरू छन्।

- फलफूल र तरकारीमा भरपूर स्वास्थ्य आहार खाने र बोसोयुक्त खानामा कटौती गर्ने
- स्वस्थ शरीरको तौल कायम राख्ने र शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने
- धूम्रपान र मदिरा सेवन नगर्ने



## तथ्याङ्क

यूटा स्वास्थ्य विभागका अनुसार, जातीय रूपमा हवाईयन मूल निवासी वा प्रशान्त टापुवासी भनेर चिनिने पुरुषहरूमा प्रोस्टेट क्यान्सरको उच्च दर थियो।

एसियाली भारतीय/पाकिस्तानी, फिलिपिनो, हवाईयन मूल वा प्रशान्त टापुवासी पुरुषहरूको नतिजा गैर-हिस्पानिक श्वेतहरूको तुलनामा **उल्लेखनीय रूपमा खराब** आएको थियो (Chao et al., 2016)।

हवाईयन मूल र प्रशान्त टापुवासी पुरुषहरू प्रोस्टेट क्यान्सरको विशिष्ट मृत्यु दरका लागि **बढी जोखिममा** थिए (Chao et al., 2016)।

## प्रोस्टेट क्यान्सरको स्क्रिनिङ:

प्रोस्टेट क्यान्सरका लागि कुनै औपचारिक स्क्रिनिङ परीक्षण छैन, यद्यपि, प्रोस्टेट स्क्रिनिङ परीक्षणहरू प्रयोग गरिन्छ।

प्रोस्टेट क्यान्सरको औसत जोखिम भएका पुरुषहरूलाई 50 वर्षको उमेरदेखि वार्षिक रूपमा (हरेक वर्ष) डिजिटल रेक्टल परीक्षण (DRE) र प्रोस्टेट स्पेसिफिक एन्टिजेन (PSA) रगतको स्तर जाँचन थालिन्छ।

यी परीक्षणहरूले कुनै पनि लक्षणहरू हुनुअघि प्रोस्टेटमा समस्या पत्ता लगाउन सक्छन्।

प्रोस्टेट विशिष्ट एन्टिजेन (PSA) परीक्षण रगत परीक्षण हो जसले प्रोस्टेट द्वारा बनाइएको पदार्थ रगतमा PSA को स्तर मापन गर्छ। प्रोस्टेट क्यान्सर भएका पुरुषहरूमा रगतमा उच्च PSA बढी हुन सक्छ। डिजिटल रेक्टल परीक्षण (DRE) स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले पुरुषको मलाशयमा पन्जा लगाएर लुब्रिकेट गरिएको औंला घुसाएर क्यान्सरजस्ता असामान्य कुनै पनि कुराका लागि प्रोस्टेट महसूस गर्नेलाई भनिन्छ।

(From the Centers for Disease Control and Prevention)

## स्रोतसाधनहरू

- **American Urological Association Foundation:** [auanet.org](http://auanet.org)
- **American Cancer Society:** [cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html](http://cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html)
- **National Cancer Institute:** [cancer.gov](http://cancer.gov)
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** [imihale.org/education\\_materials.htm#CancerScreening](http://imihale.org/education_materials.htm#CancerScreening)
- **California State University, Fullerton:** [wincart.fullerton.edu/cancer\\_edu/index.htm](http://wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm)
- **Asian American Health Initiative:** [aahiinfo.org/english/programs/progCancerInit.php#cprogram](http://aahiinfo.org/english/programs/progCancerInit.php#cprogram)