

۱۴۸۹۸۰۱



نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده

پروستات

تألیف:

مهندس شهرام مقصودن

نشر آقای کتاب

۱۳۹۶

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده پروستات/تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۷۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: پروستات -- سرطان
موضوع	: Prostate-- Cancer
موضوع	: پروستات -- سرطان -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Prostate -- Cancer -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	: ۶۱۶.۹۹۳.۳ ۱۳۹۶ ۲۸۰/۴۷ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶.۹۹۳.۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۲۷۰۹

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده - پروستات
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: مریم میرزا علی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۸ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۷۷-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com
www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

پیشگفتار.....	۵
فصل ۱: شناخت سرطان پروستات.....	۷
و شکاف های علمی درمان آن.....	۷
مقدمه.....	۷
کشنده ترین سرطان در بین مردان ایرانی.....	۸
مهم ترین بیماری گریبان گیر مردان.....	۹
سرطان شایع در مردان سالم.....	۱۰
سرطان پروستات در یک نگاه.....	۱۴
سرطان پروستات چه موقع با سرانجام بدی روبرو می آید؟.....	۲۱
برای بیماری پروستات پیش کدام دکتر تخصص برویم؟.....	۲۳
روش های مختلف برای تشخیص سرطان پروستات.....	۲۳
روش های تشخیص.....	۲۵
۱۰ باور نادرست در مورد سرطان پروستات.....	۲۸
۱۵ نکته درباره یک سرطان مردانه.....	۳۲
مشکلات ادراری را جدی بگیرید.....	۳۷
چرا خواب با چشم این بیماران قهر کرده؟.....	۳۸
رابطه جنسی و سلامت پروستات.....	۳۸
یک بینی الکترونیک قادر است سرطان پروستات را مشخص کند.....	۳۹
هر آنچه درباره شیر دوشی پروستات باید بدانید.....	۴۰
بزرگی خوش خیم پروستات یا BPH.....	۴۰
درمان غیر دارویی بزرگی خوش خیم پروستات.....	۴۱
قوانین طلایی برای گفت و گو با بیماران سرطانی.....	۴۲

فصل ۲: رژیم غذایی موثر در پیشگیری ۴۷

و کنترل سرطان پروستات ۴۷

چه ارتباطی میان تغذیه، ورزش و سرطان پروستات وجود دارد؟ ۴۷

مصرف بیش از حد پروتئین و سیگار موجب بروز سرطان پروستات ۴۹

برای فرار از سرطان چی نخوریم؟! ۵۰

نوشیدن یک لیوان نوشابه در روز خطر ابتلا به پروستات را افزایش می دهد ۵۴

با این خوراکی ها سرطان را دور بزنید ۵۴

مقابله با سرطان پروستات با رژیم گیاهخواری ۵۷

غذا و خوراکی ها چه تیری بر سرطان پروستات دارند؟ ۵۸

به روش طبیعی مراقب سلامت پروستات باشید ۵۹

برای منهدم کردن سرطان پروستات چه غذاهایی بخوریم ۶۰

با این مواد غذایی سلامت پروستات تان را تضمین کنید ۶۲

خوراکی هایی ضد سرطان پروستات ۷۲

درمان سرطان پروستات با گیاهان دارویی ۷۸

کاربرد داروهای گیاهی در درمان بزرگی خوش خیم پروستات ۸۰

گل پامچال و پروستات ۸۱

منابع مورد استفاده ۸۳

پیشگفتار

سرطان پروستات سومین سرطان شایع و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها در مردان به شمار می‌رود که با مراقبت‌های پزشکی، انجام آزمایشات لازم و پرهیز از دخانیات و رژیم‌های غذایی ناسالم می‌توان از بروز آن به راحتی پیشگیری کرد.

برای که سابقه سرطان پروستات در خانواده و اقوام نزدیک دارند باید انجام این آزمایشات را سن ۴۰ سالگی آغاز کنند؛ این افراد باید یک بار در سن ۴۰ و ۴۵ سالگی آزمایشات مربوطه را انجام دهند و در صورتی که جواب این آزمایشات منفی بود باید یک بار در مردان از سن ۵۰ سالگی سالی یک بار آزمایش و معاینات مربوط به پروستات را انجام دهند. سرطان پروستات یک بیماری خاموش است و علامت خاصی ندارد، بیشتر بصورت اتفاقی در آزمایش‌ها تشخیص داده می‌شود.

در ایران غربالگری در مردان بیماری سرطان پروستات انجام نمی‌شود این درحالی است که طبق پیش‌بینی‌ها میزان ابتلایان به این بیماری در کشور ما نیز به نسبت آمار جهانی است و باید برای پیشگیری از گسترش آن اقدامات لازم صورت گیرد. در سال‌های اخیر اقداماتی با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و انجمن اورولوژی ایران به منظور تبیین اهمیت توجه به سلامت مردان و اینکه مردان باید برای پیشگیری از بروز بیماری به ویژه این سرطان، توجه به انجام آزمایش‌های دوره‌ای داشته باشند، آغاز شده است.

می‌گویند از هر ۷ مرد، یک نفر در زندگی‌اش و در حدود ۶۰ سالگی با سرطان پروستات مواجه خواهد شد، ۵۰ درصد از مردان بالای ۶۰ سال بزرگ شدن پروستات یا هیپرپلازی خوش خیم پروستات را تجربه می‌کنند. در سنین ۸۵ سالگی به بعد، ۹۵ درصد از مردان با این عارضه زندگی می‌کنند.

خبر خوب این است که اتخاذ یک رژیم غذایی مناسب، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند پروستات را سالم نگه دارد و خطر ابتلا به هیپرپلازی خوش

خیم را کاهش دهد. از آنجا که اضافه وزن عامل خطر دیگری برای ابتلا به این عارضه است، انتخاب مواد غذایی مغذی یک راه عالی برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

آگاهی از پاسخ برخی پرسش‌ها نظیر این که سرطان پروستات چیست، چگونه می‌توان آن را تشخیص داد، این سرطان از کجا می‌آید، عواملی که یک فرد را بیشتر در معرض آن قرار می‌دهند چیست، و چگونه می‌توان از بروز آن پیش‌گیری کرد بهترین راهی است که بتوانید با آرامش خاطر و اطمینان میانسالی را پشت سر بگذارید.

اطلاعاتی که در کتاب به آن اشاره خواهیم کرد، یک بررسی کامل و به زبان ساده از مهم‌ترین جنبه‌های این سرطان، علائم و رژیم غذایی موثر در پیشگیری و کنترل آن است.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مطالب را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱