

Καρκίνος του προστάτη

Ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα

Πληροφορίες για τη διάγνωση, τη θεραπεία και τις παρενέργειες του καρκίνου του προστάτη για τους άντρες, τους συντρόφους, τις οικογένειες και την κοινότητά τους.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

Καρκίνος του προστάτη

1. Εισαγωγή	4
2. Σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη	5
Τι είναι ο προστάτης;	5
Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;	6
Ποια είναι τα συμπτώματα του καρκίνου του προστάτη;	6
Ποια είναι η προοπτική για τον καρκίνο του προστάτη;	7
3. Εξετάσεις για τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη	8
4. Κατανόηση των αποτελεσμάτων των εξετάσεων για τον καρκίνο του προστάτη	11
5. Τι συμβαίνει μετά τη διάγνωση;	15
Επαγγελματίες υγείας που μπορεί να δείτε	15
Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε	17
Η αξία μιας δεύτερης γνώμης	18
Πώς να το πείτε στους φίλους και την οικογένεια	18
Πώς να το πείτε στα παιδιά	19
6. Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του προστάτη;	20
Ενεργής παρακολούθηση	22
Προσεκτική αναμονή	23
Εγχείρηση	24
Ακτινοθεραπεία	25
Ορμονοθεραπεία	27
Χημειοθεραπεία	28
Ραδιοϊσοτοπική θεραπεία για μεταστάσεις	29
Νέες θεραπείες που αποτελούν αντικείμενο ερευνών	29
Ανακουφιστική φροντίδα	30
7. Συχνές παρενέργειες της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη	32
Σεξουαλικές παρενέργειες	32
Παρενέργειες στην ούρηση και στο έντερο	33
Κόπωση	34
8. Πώς θα γνωρίζετε ότι η θεραπεία ήταν αποτελεσματική;	35
Τι σημαίνει αυξανόμενο επίπεδο PSA;	35
9. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας	36
Ψυχολογική ευεξία	36
Σωματική δραστηριότητα και άσκηση	37
Δίαιτα και διατροφή	38
10. Πώς να φροντίζετε τις σχέσεις σας	39
Σεξ και οικειότητα	40
11. Εργασία και χρηματοοικονομικά θέματα	42
Εργασία	42
Χρηματοοικονομικά θέματα	42
Διαχείριση του κόστους θεραπείας	43
12. Επιβίωση από τον καρκίνο του προστάτη	45
13. Πού μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη	46
14. Πηγές	48
15. Γλωσσάρι	50

Καρκίνος του προστάτη

1. Εισαγωγή

Αν διαβάσετε αυτό το φυλλάδιο, εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο ίσως αντιμετωπίζετε την προοπτική καρκίνου του προστάτη.

Συχνά όταν οι άνθρωποι ακούν τη λέξη «καρκίνος», ανησυχούν και σκέφτονται το χειρότερο. Ωστόσο, οι περισσότεροι άντρες με καρκίνο του προστάτη ζουν για πολλά χρόνια χωρίς κανένα σύμπτωμα και χωρίς ο καρκίνος να έχει εξαπλωθεί ή να γίνει απειλητικός για τη ζωή. Εξαρτάται από το πόσο επιθετικός είναι ο καρκίνος.

Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον εαυτό σας και τη ζωή σας. Μπορεί επίσης να ανησυχείτε για τη μακροπρόθεσμη προοπτική σας και για τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο καρκίνος στην εργασία, την οικογένεια και τις σχέσεις σας. Στόχος αυτού του φυλλαδίου είναι να σας δώσει μερικές βασικές πληροφορίες για τον καρκίνο του προστάτη, να σας βοηθήσει να καταλάβετε τα επόμενα βήματά σας και να σας καθοδηγήσει να βρείτε λεπτομερέστερες πληροφορίες και υποστήριξη.

Αυτές οι πληροφορίες είναι μόνο γενικές. Ρωτήστε το γιατρό σας για λεπτομερέστερες πληροφορίες που αφορούν την πάθησή σας.

Πληροφορίες για τρανς και μη δυαδικά άτομα

Αν είστε τρανσέξουα ή μη δυαδικό άτομο το οποίο κατά τη γέννησή σας προσδιόρισαν ως άρρεν, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι μπορεί να πάθετε καρκίνο του προστάτη.

Αν αισθάνεστε άβολα ή αναστατωμένοι στη σκέψη της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη, μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε έναν γιατρό που έχει εμπειρία στη βοήθεια ατόμων όπως στην περιπτωσή σας και να μιλήσετε μαζί του για συμβουλές. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το QLife. Καλέστε το **1800 184 527** ή συνομιλήστε διαδικτυακά στο [www.qlife.org.au](http://www qlife.org.au)

2. Σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη

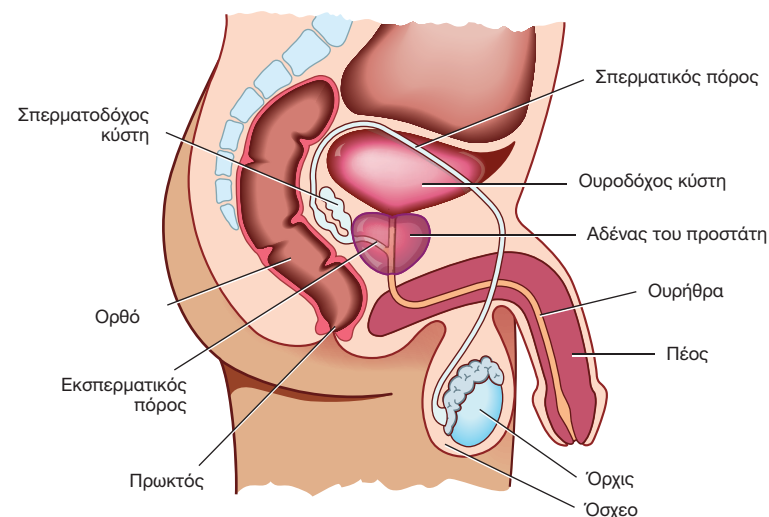
Τι είναι ο προστάτης;

Στους άντρες ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και μπροστά από το ορθό. Περιβάλλει την ουρήθρα, το σωληνάκι που έρχεται από την ουροδόχο κύστη, προς τα έξω μέσω του πέους μέσω του οποίου τα ούρα και το σπέρμα εξέρχονται από το σώμα. Ο αδένας του προστάτη είναι μέρος του αντρικού αναπαραγωγικού συστήματος (βλ. διάγραμμα).

Ο προστάτης παράγει μέρος του υγρού που αποτελεί το σπέρμα, το οποίο εμπλουτίζει και προστατεύει το σπέρμα. Ο προστάτης χρειάζεται την αντρική ορμόνη τεστοστερόνη για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί. Η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις.

Σ' έναν ενήλικα, ο αδένας του προστάτη συνήθως έχει περίπου το μέγεθος ενός καρδιού και είναι φυσιολογικό να διογκωθεί όσο περνάει η ηλικία των αντρών. Μερικές φορές αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση.

Το αντρικό αναπαραγωγικό σύστημα



Καρκίνος του προστάτη

Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;

Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται όταν αναπτύσσονται μη φυσιολογικά κύτταρα στον προστάτη. Αυτά τα κύτταρα έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται και πιθανόν να εξαπλωθούν πέρα του προστάτη. Ο καρκίνος που περιορίζεται στον προστάτη λέγεται **τοπικός** καρκίνος του προστάτη. Αν ο καρκίνος επεκτείνεται στον περιβάλλοντα ιστό κοντά στον προστάτη ή στους λεμφαδένες της πυέλου, λέγεται **τοπικά προχωρημένος** καρκίνος του προστάτη. Μερικές φορές μπορεί να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων άλλων οργάνων, λεμφαδένων (εκτός της λεκάνης) και στα κόκκαλα. Αυτός λέγεται **προχωρημένος ή μεταστατικός** καρκίνος του προστάτη. Ωστόσο, οι περισσότεροι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται πολύ αργά και περίπου το 95% των αντρών ζουν τουλάχιστον για 5 χρόνια μετά τη διάγνωση, ειδικά αν είχαν διαγνωστεί με τοπικό καρκίνο του προστάτη.

Ο καρκίνος του προστάτη είναι συνηθισμένος

Ο καρκίνος του προστάτη είναι ο δεύτερος πιο συχνά διαγνωσμένος καρκίνος στους άντρες της Αυστραλίας (μετά τους καρκίνους του δέρματος). Κάθε χρόνο, γίνεται διάγνωση με καρκίνο του προστάτη σε περίπου 17.000 άντρες, συμπεριλαμβανομένου ενός σχετικά μικρού αριθμού ατόμων κάτω των 50 ετών.

Οποιοδήποτε άτομο με προστάτη μπορεί να παρουσιάσει καρκίνο του προστάτη - συμπεριλαμβανομένων τριανών γυναικών, μη δυαδικών ατόμων που είχαν προσδιοριστεί ως άρρενες ή διαφυλικά άτομα.

Είναι πιθανότερο να παρουσιάσετε καρκίνο του προστάτη καθώς μεγαλώνετε. Είναι επίσης πιο κοινός σε άντρες που έχουν πατέρα ή αδελφό με καρκίνο του προστάτη και σε οικογένειες που είναι φορείς ορισμένων γονιδίων όπως τα γονίδια BRCA1 ή BRCA2.

Ποια είναι τα συμπτώματα του καρκίνου του προστάτη;

Συχνά, ο καρκίνος του προστάτη δεν προκαλεί συμπτώματα, ειδικά στα αρχικά στάδια.

Αν υπάρχουν συμπτώματα, μπορεί να περιλαμβάνουν:

- αίσθηση συχνής ή ξαφνικής ανάγκης για ούρηση
- δυσκολία στην ούρηση (π.χ. δυσκολία στην έναρξη της ούρησης ή το άτομο δεν μπορεί να ουρήσει παρόλο που αισθάνεται ότι θέλει να ουρήσει)
- ενόχληση κατά την ούρηση
- ανεύρεση αίματος στα ούρα ή στο σπέρμα
- πόνος στη μέση, στο πάνω μέρος των μηρών ή στους γοφούς
- πόνος στα κόκκαλα
- ξαφνική απώλεια βάρους.

Πολλά απ' αυτά τα συμπτώματα είναι συνηθισμένα στους άντρες καθώς μεγαλώνουν. Συχνά προκαλούνται από άλλες παθήσεις του προστάτη, όπως διογκωμένος προστάτης (που λέγεται καλοήγητος υπερπλασία του προστάτη ή BPH).

Μιλήστε με το γιατρό σας αν έχετε κάποιο απ' αυτά τα συμπτώματα.

Ποτέ μην αγνοήσετε το αίμα στα ούρα ή το σπέρμα

Αυτό μπορεί να υποδεικνύει διάφορες ιατρικές παθήσεις.

Πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας αν δείτε αίμα στα ούρα ή το σπέρμα σας.

Ποια είναι η προοπτική για τον καρκίνο του προστάτη;

Μετά τη διάγνωση καρκίνου του προστάτη, οι περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να γνωρίζουν κατά πόσο ο καρκίνος τους μπορεί να αντιμετωπιστεί επιτυχώς. Το αποτέλεσμα της θεραπείας σας θα εξαρτηθεί από πολλά πράγματα, όπως το είδος του καρκίνου κι αν έχει εξαπλωθεί, πόσο γρήγορα αναπτύσσεται και πόσο καλά λειτουργεί η θεραπεία.

Αν ο καρκίνος του προστάτη είναι τοπικός μέσα στον αδένα του προστάτη, μερικές φορές αναπτύσσεται αργά και μπορεί να μη χρειαστεί ποτέ θεραπεία. Άλλοι τοπικοί καρκίνοι του προστάτη απαιτούν θεραπεία και συχνά είναι δυνατό το άτομο να απαλλαγεί με επιτυχία από τον καρκίνο. Αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί έξω από τον αδένα του προστάτη, οι θεραπείες μπορεί συχνά να τον κρατήσουν υπό έλεγχο για πολλά χρόνια.

Δυστυχώς, ο καρκίνος του προστάτη σκοτώνει περισσότερους από 3.000 άνδρες στην Αυστραλία κάθε χρόνο. Αυτό είναι περίπου 12% όλων των θανάτων αντρών από καρκίνο.

Σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό και λαμβάνοντας υπόψη άλλες αιτίες θανάτου, το 95% των αντρών με καρκίνο του προστάτη θα ζήσουν τουλάχιστον 5 χρόνια μετά τη διάγνωση και το 91% των αντρών με καρκίνο του προστάτη θα ζήσουν 10 χρόνια ή περισσότερο.

Καρκίνος του προστάτη

3. Εξετάσεις για τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη

Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός τρόπος διάγνωσης του καρκίνου του προστάτη. Ο γιατρός σας θα κάνει τη διάγνωση με βάση τα αποτελέσματα μιας σειράς εξετάσεων.

Συχνά, ο οικογενειακός σας γιατρός θα είναι ο πρώτος γιατρός που θα εντοπίσει την πιθανότητα καρκίνου του προστάτη, με βάση μια εξέταση για το PSA (ειδικό προστατικό αντιγόνο), την ηλικία σας και το οικογενειακό σας ιστορικό. Μετά μπορεί να σας ζητήσει να κάνετε περισσότερες εξετάσεις ή να σας παραπέμψει σε ουρολόγο, γιατρό που ειδικεύεται στο ουροποιητικό και αναπαραγωγικό τομέα.

Μερικές από τις εξετάσεις που μπορεί να κάνετε αναφέρονται παρακάτω.

Εξέταση για το PSA

Η εξέταση για το PSA είναι μια εξέταση αίματος που ελέγχει για αυξημένα επίπεδα μιας πρωτεΐνης στο αίμα που λέγεται ειδικό προστατικό αντιγόνο (Prostate Specific Antigen - PSA). Το PSA παράγεται από τα κύτταρα του προστάτη. Ένα επίπεδο PSA που είναι πάνω από τα όρια για την ηλικία σας υποδηλώνει ότι μπορεί να υπάρχει πρόβλημα με τον προστάτη και μπορεί να χρειαστούν περαιτέρω εξετάσεις.

Ένα υψηλό επίπεδο PSA δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι έχετε καρκίνο του προστάτη

Ένα υψηλό PSA μπορεί να προκληθεί από άλλες παθήσεις όπως:

- Καλοήγησ υπερπλασία του προστάτη (BPH) ή διογκωμένος προστάτης: μια κοινή πάθηση που συμβαίνει όταν ο προστάτης διογκώνεται με την ηλικία
- Προστατίτιδα: μόλυνση ή φλεγμονή του προστάτη, όπου ο προστάτης παθαίνει φλεγμονή και πονάει.

Άλλα πράγματα που μπορεί να επηρεάσουν το επίπεδο PSA σας περιλαμβάνουν:

- η ηλικία σας (όσο μεγαλύτερος είστε, τόσο υψηλότερο θα είναι το επίπεδο του PSA σας)
- το μέγεθος του προστάτη σας (τα επίπεδα είναι υψηλότερα σε διογκωμένο προστάτη)
- η εθνικότητά σας
- φάρμακα που παίρνετε
- ουρολοίμωξη
- ορισμένα είδη ασκήσεων όπως η ποδηλασία ή η έντονη γυμναστική
- πότε κάνατε τελευταία φορά σεξ ή εκσπερμάτωσατε
- πρωκτικό σεξ ή διέγερση του προστάτη.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Σχετικά με το αποτέλεσμα της εξέτασής σας για PSA που μπορείτε να το κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Δακτυλική ψηλάφηση του ορθού

Η εξέταση DRE (Digital rectal examination) είναι όταν ο γιατρός εισάγει ένα δάχτυλο με γάντι και λιπαντικό στο ορθό για να εξετάσει το μέγεθος του προστάτη και να ελέγξει αν υπάρχουν ανωμαλίες. Περιστασιακά ένας καρκίνος μπορεί να γίνει αισθητός μ' αυτόν τον τρόπο, αλλά όχι πάντοτε. Μια κανονική εξέταση DRE δεν αποκλείει τον καρκίνο του προστάτη.

Μαγνητική τομογραφία

Η μαγνητική τομογραφία (Magnetic resonance imaging - MRI) είναι μια απεικόνιση για να εκτιμηθεί το μέγεθος του προστάτη και να αναζητηθούν τυχόν μη φυσιολογικές περιοχές. Χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της πιθανότητας να υπάρχει καρκίνος στον προστάτη και ποιο τμήμα του προστάτη έχει προσβληθεί.

Η μαγνητική τομογραφία εκτελείται στα εξωτερικά ιατρεία, επομένως δεν χρειάζεται να εισαχθείτε σε νοσοκομείο. Θα ξαπλώσετε σ' ένα ειδικό κρεβάτι που περνάει μέσα από ένα στενό τούνελ ενώ γίνονται οι τομογραφίες. Αν αισθάνεστε κλειστοφοβία, μπορεί να χρειαστείτε ελαφρά νάρκωση γι' αυτή την τομογραφία. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό σας αν έχετε μεταλλικά εμφυτεύματα (π.χ. βίδες ή πλάκες) στο σώμα σας ή ιατρικές συσκευές (π.χ. βηματοδότη ή κοχλιακό εμφύτευμα) ή αν έχετε κάνει εγχείρηση σε άρθρωση.

Η πολυπαραμετρική μαγνητική τομογραφία (Multiparametric magnetic resonance imaging - mpMRI) είναι μια πιο ακριβής και λεπτομερής μαγνητική τομογραφία που συνδυάζει τα αποτελέσματα τουλάχιστον 3 διαφορετικών τεχνικών τομογραφίας για να παρθεί μια πιο ξεκάθαρη απεικόνιση του προστάτη.

Βιοψία

Η βιοψία είναι μια χειρουργική διαδικασία όπου χρησιμοποιείται μια βελόνα για την αφαίρεση πολλαπλών μικρών δειγμάτων ιστού από τον προστάτη. Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορεί να γίνει η διαδικασία:

- μέσω του ορθού (διορθικό υπερηχογράφημα βιοψίας). Αυτό μπορεί να γίνει με τοπική αναισθησία σε ιατρείο ή σε νοσοκομείο
- μέσω του περινέου (διαπερινεϊκή βιοψία). Αυτό γίνεται σε νοσοκομείο με νάρκωση.

Τα δείγματα της βιοψίας θα σταλούν σε μικροβιολογικό εργαστήριο για να εξεταστούν. Ο μικροβιολόγος θα καθορίσει αν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα στο δείγμα. Έτσι μπορεί να γίνει οριστική διάγνωση του καρκίνου του προστάτη.

Αν η βιοψία δεν δείξει καρκίνο, πιθανότατα θα σας παρακολουθούν με τακτικές συνεχείς γενικές εξετάσεις και επαναληπτικές εξετάσεις για το PSA. Αν είναι απαραίτητο, μπορεί να χρειαστείτε μια άλλη βιοψία ή μαγνητική τομογραφία αργότερα.

Η έκθεση της βιοψίας που επιβεβαιώνει την παρουσία καρκίνου θα παρέχει πληροφορίες σχετικά με το είδος του καρκίνου που έχετε. Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το Κεφάλαιο 4 στη σελίδα 12.

Καρκίνος του προστάτη

Αξονική Τομογραφία

Στην αξονική ή υπολογιστική τομογραφία (Computerised tomography - CT) χρησιμοποιούνται ακτίνες X για να απεικονίσουν λεπτομερείς εικόνες του εσωτερικού του σώματος. Η τομογραφία μπορεί να γίνει για να δείξει σε ποια μέρη του σώματος έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος με βάση τον εντοπισμό ανώμαλων χαρακτηριστικών, όπως διογκωμένοι λεμφαδένες ή οστικές αποφύσεις.

Σπινθηρογράφημα οστών

Αυτό γίνεται με την έγχυση μιας ελαφράς ραδιενεργούς ουσίας στο σώμα για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν καρκινικά κύτταρα που καταστρέφουν τα οστά. Ένα θετικό σπινθηρογράφημα μπορεί να μη σημαίνει ότι έχετε καρκίνο του προστάτη - μπορεί επίσης να οφείλεται σε άλλες αιτίες βλάβης των οστών, όπως ένα παλιό κάταγμα ή φλεγμονή.

Ειδικό Μεμβρανικό Προστατικό Αντιγόνο - Ποζιτρονική Τομογραφία

Η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (positron emission tomography ή PET) γίνεται με την έγχυση μιας ελαφράς ραδιενεργούς ουσίας στο σώμα. Τα καρκινικά κύτταρα μπορεί να εμφανιστούν πιο φωτεινά στην τομογραφία.

Τα αρχικά PSMA σημαίνουν «ειδικό μεμβρανικό προστατικό αντιγόνο». Είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στην επιφάνεια των κυττάρων του προστάτη. Η τομογραφία PSMA-PET (γνωστή και ως τομογραφία «γαλλίου» ή τομογραφία «F18») γίνεται με την έγχυση μιας ραδιενεργούς ουσίας συνδεδεμένη σε ένα

Καμία τεχνολογία δεν είναι τέλεια. Οι τομογραφίες μπορούν να βρουν ανωμαλίες μόνο αν είναι πάνω απ' ένα συγκεκριμένο μέγεθος. Οι γιατροί σας θα χρησιμοποιήσουν πολλές διαφορετικές πηγές πληροφοριών για να καταλήξουν σε συμπεράσματα για το είδος του καρκίνου που έχετε, που βρίσκεται και ποιες μπορεί να είναι οι καλύτερες θεραπευτικές επιλογές για εσάς.

μόριο που μπορεί να προσκολληθεί στην πρωτεΐνη PSMA στο σώμα. Αυτός είναι ένας πολύ ευαίσθητος και ακριβής τρόπος για την απεικόνιση και εντοπίζει επακριβώς τον καρκίνο του προστάτη όπου κι αν βρίσκεται στο σώμα.

Μοριακός έλεγχος

Αναπτύσσονται καινούργιες εξετάσεις που μπορούν να αναλύσουν τη γενετική σύνθεση του καρκίνου του προστάτη στα δείγματα της βιοψίας. Αυτές οι εξετάσεις μπορεί να βοηθήσουν στην πρόβλεψη για το ποιοι καρκίνοι είναι πιο πιθανό να χρειαστούν θεραπεία και ποιοι είναι χαμηλού κινδύνου και δεν χρειάζονται ακόμη θεραπεία. Προς το παρόν αυτές οι εξετάσεις δεν συνιστώνται ως θέμα ρουτίνας, αλλά μπορεί να αποτελέσουν πιο τακτικό μέρος της θεραπείας του καρκίνου του προστάτη, καθώς παρουσιάζονται καινούργια στοιχεία.

Βιολογικοί δείκτες

Οι βιολογικοί δείκτες είναι μόρια που βρίσκονται σε σωματικά υγρά όπως το αίμα, τα ούρα και το σπέρμα που μπορεί να δείξουν σημάδια πάθησης. Αναπτύσσονται ή εφαρμόστηκαν πρόσφατα αρκετά είδη εξετάσεων που μετρούν την υγεία του προστάτη αναλύοντας βιολογικούς δείκτες στα ούρα και το σπέρμα. Δεν υπάρχουν ακόμη αρκετά στοιχεία για την ευρεία χρήση τους για τον καρκίνο του προστάτη.

4. Κατανόηση των αποτελεσμάτων των εξετάσεων για τον καρκίνο του προστάτη

Για να αποφασιστεί πώς θα αντιμετωπιστεί καλύτερα ο καρκίνος του προστάτη σας, ο γιατρός σας θα καθορίσει την επιθετικότητα του καρκίνου που έχετε (ο **βαθμός του καρκίνου**) από τη βιοψία κι αν υπάρχει κάποιο σημάδι ότι ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί (το **στάδιο του καρκίνου**) από τις τομογραφίες.

Οι καρκίνοι του προστάτη που είναι λιγότερο πιθανό να αναπτυχθούν και να εξαπλωθούν θεωρούνται χαμηλού κινδύνου, ενώ αυτοί που είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε προχωρημένη νόσο θεωρούνται υψηλού κινδύνου. Ο βαθμός και το στάδιο του καρκίνου βοηθούν στον προσδιορισμό του επιπέδου κινδύνου.

Βαθμός: Αυτό δείχνει την επιθετικότητα των καρκινικών κυττάρων και πόσο γρήγορα αναμένεται να αναπτυχθούν. Ο μικροβιολόγος υπολογίζει το βαθμό με βάση τα αποτελέσματα της βιοψίας. Οι χαμηλού βαθμού καρκίνοι συνήθως αναπτύσσονται αργά και είναι λιγότερο πιθανό να εξαπλωθούν. Οι καρκίνοι με υψηλότερο βαθμό είναι πιθανότερο να αναπτυχθούν γρήγορα και να εξαπλωθούν σε άλλα μέρη του σώματος.

Στάδιο: Αυτό περιγράφει το μέγεθος του καρκίνου κι αν έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη. Το στάδιο βασίζεται στην δακτυλική ψηλάφηση του ορθού και στα αποτελέσματα των τομογραφιών όπως αξονική τομογραφία, μαγνητική τομογραφία, σπινθηρογράφημα οστών και τομογραφίες PSMA-PET. Η ποσότητα του καρκίνου που έχει εξαπλωθεί δίνει μια ένδειξη για το πόσο εκτεταμένος είναι ο καρκίνος.

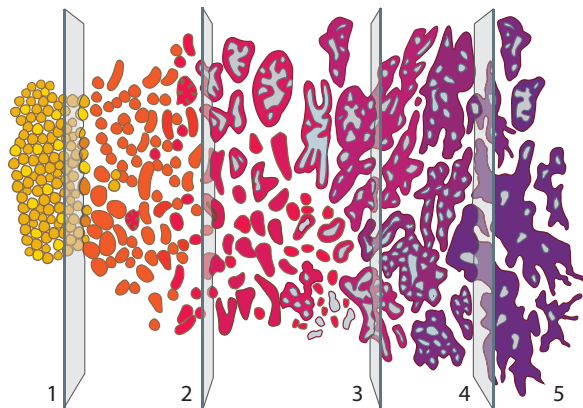
Σταδιοποίηση του καρκίνου του προστάτη

Η βιοψία παρέχει πληροφορίες για τον καρκίνο και πληροφορίες που βοηθούν στην πρόβλεψη του πιθανού τρόπου συμπεριφοράς του καρκίνου. **Μόνο έτσι μπορεί να γίνει επιβεβαιωμένη διάγνωση καρκίνου του προστάτη.**

Ο φυσιολογικός ιστός έχει ένα καθορισμένο πρότυπο ή μοτίβο ανάπτυξης, αλλά στον καρκινικό ιστό, το πρότυπο δεν μπορεί να καθορισθεί λόγω του απρόβλεπτου τρόπου με τον οποίο αναπτύσσονται τα καρκινικά κύτταρα. Το **σύστημα Gleason** είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους γίνεται σταδιοποίηση του καρκίνου του προστάτη. Το σύστημα Gleason δείχνει με ποιον τρόπο είναι μη φυσιολογικός ή διαφορετικός ο καρκινικός ιστός σε σύγκριση με τον φυσιολογικό ιστό.

Καρκίνος του προστάτη

Κλίμακα βαθμών Gleason - από 1 (μη καρκινικός) έως 5 (επιθετικός καρκίνος)



Τα πρότυπα 1 και 2 της κλίμακας βαθμών Gleason χρησιμοποιούνται πλέον πολύ σπάνια. Αυτό σημαίνει ότι ο χαμηλότερος αριθμός προτύπου για τον καρκίνο του προστάτη είναι το πρότυπο 3. Συχνά υπάρχουν περισσότερα από ένα πρότυπα καρκίνου στη βιοψία. Στα δύο πιο κοινά πρότυπα ανάπτυξης που παρατηρούνται στο δείγμα της βιοψίας δίνεται στο καθένα ένας αριθμός από το 1 έως το 5 και μετά αυτοί οι δύο αριθμοί προστίθενται για να δώσουν το βαθμό Gleason (π.χ. 4 + 3 = 7).

Αν το πρώτο και το δεύτερο πιο συνηθισμένο πρότυπο σε μια βιοψία είναι και τα δύο το πρότυπο 3, τότε ο Βαθμός Gleason θα είναι 3 + 3 = 6. Αυτός είναι ένας πολύ χαμηλού βαθμού καρκίνος.

Αν το πρώτο και το δεύτερο πιο συνηθισμένο πρότυπο είναι ο βαθμός 5, ο Βαθμός Gleason θα είναι 5 + 5 = 10. Αυτοί οι καρκίνοι είναι πολύ υψηλού βαθμού.

Οι χαμηλού βαθμού καρκίνοι συνήθως αναπτύσσονται αργά και είναι απίθανο να εξαπλωθούν. Οι υψηλότερου βαθμού καρκίνοι είναι πιο επιθετικοί, μπορούν να αναπτυχθούν πιο γρήγορα και μπορεί να εξαπλωθούν σε άλλα μέρη του σώματος.

Τώρα επίσης χρησιμοποιείται ένα νέο σύστημα σταδιοποίησης, που λέγεται **Ομάδα Βαθμού (Grade Group ή Βαθμός ISUP** – Διεθνής Ένωση Ουρολογικής Παθολογίας), για να αποφασιστεί η κλίμακα κινδύνου για κάθε βαθμό καρκίνου. Είναι πιο κατανοητό και πιο ακριβές από το σύστημα Gleason για να προβλεφθεί πόσο γρήγορα θα εξαπλωθεί ο καρκίνος και ποια είναι η πιθανότητα θανάτου.

Το σύστημα της Ομάδας Βαθμού χρησιμοποιεί 5 βαθμούς. Η Ομάδα Βαθμού 1 είναι χαμηλού κινδύνου και η Ομάδα Βαθμού 5 είναι ο υψηλότερος κίνδυνος και ο πιο επιθετικός καρκίνος. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι αυτός ο αριθμός της Ομάδας Βαθμού δεν είναι ο ίδιος με τον αριθμό σταδιοποίησης του καρκίνου (σελίδα 13).

Ομάδα Βαθμού	Βαθμός Gleason	Κίνδυνος
1	3 + 3 = 6	Χαμηλός κίνδυνος: ο καρκίνος συνήθως αναπτύσσεται αργά και έχει λιγότερες πιθανότητες να εξαπλωθεί
2	3 + 4 = 7	Ενδιάμεσος ευνοϊκός κίνδυνος: ο καρκίνος μπορεί να έχει μέτριες πιθανότητες να εξαπλωθεί
3	4 + 3 = 7	Ενδιάμεσος δυσμενής κίνδυνος: ο καρκίνος μπορεί να έχει μέτριες πιθανότητες να εξαπλωθεί
4	4 + 4 = 8	Υψηλός κίνδυνος: ο καρκίνος μπορεί να αναπτύσσεται γρήγορα και είναι πιθανότερο να εξαπλωθεί
5	9 or 10	Ο υψηλότερος κίνδυνος: ο καρκίνος μπορεί να αναπτύσσεται γρήγορα και πιθανότατα να εξαπλωθεί

Σταδιοποίηση καρκίνου του προστάτη

Το στάδιο περιγράφει το μέγεθος του καρκίνου κι αν έχει εξαπλωθεί πέρα από τον προστάτη κατά τη διάγνωση. Η σταδιοποίηση βασίζεται στα αποτελέσματα μιας δακτυλικής ψηλάφησης του ορθού (DRE) ή και απεικονιστικών εξετάσεων όπως σπινθηρογράφημα οστών, αξονική τομογραφία, μαγνητική τομογραφία ή τομογραφία PSMA-PET.

Το **σύστημα TNM** είναι το τυπικό σύστημα προσδιορισμού του σταδίου του καρκίνου. Υπάρχουν τρία μέρη στο σύστημα σταδιοποίησης TNM:

- **Στάδιο T (όγκος):** Αυτό αναφέρεται στο μέγεθος του όγκου στον προστάτη και πόσο έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη. Όσο μικρότερος είναι ο αριθμός, τόσο λιγότερο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος. Δείτε τον πίνακα στη σελίδα 15.
- **Στάδιο N (λεμφαδένας):** Αυτό δείχνει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε παρακείμενους λεμφαδένες στην περιοχή της πυέλου. Ένας βαθμός N0 σημαίνει ότι δεν υπάρχει καρκίνος στους παρακείμενους λεμφαδένες και N1 σημαίνει ότι υπάρχει καρκίνος στους παρακείμενους λεμφαδένες.
- **Στάδιο M (μετάσταση):** Αυτό δείχνει αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος (αυτό λέγεται μετάσταση). Ένας βαθμός M0 σημαίνει ότι δεν υπάρχουν μεταστάσεις. M1 σημαίνει ότι έχει γίνει μετάσταση σε άλλα μέρη του σώματος.

Καρκίνος του προστάτη

Είδη καρκίνου του προστάτη.

Ο **τοπικός** καρκίνος του προστάτη είναι ο καρκίνος που παραμένει εντός του αδένου του προστάτη (στάδιο όγκου T1 και T2). Σύμφωνα με το σύστημα TNM, αυτοί είναι καρκίνοι Σταδίου I και Σταδίου II. Αυτοί οι καρκίνοι είναι δυνητικά θεραπεύσιμοι με εγχείρηση και ακτινοθεραπεία.

Όταν ο καρκίνος εξαπλωθεί σε περιοχές έξω από τον αδένου του προστάτη, θεωρείται προχωρημένος καρκίνος του προστάτη.

Στάδια καρκίνου του προστάτη



T1 - Στάδιο I TNM

Ο καρκίνος δεν μπορεί να γίνει αισθητός από τον γιατρό κατά την εξέταση



T2 - Στάδιο I/II TNM

Ο καρκίνος συνήθως γίνεται αισθητός αλλά δεν έχει εξαπλωθεί εκτός του προστάτη



T3 - Στάδιο III TNM

Ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε παρακείμενο λιπώδη ιστό ή δομές έξω από τον προστάτη



T4 - Στάδιο IV TNM

Ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί σε παρακείμενα όργανα και δομές όπως η ουροδόχος κύστη, το ορθό ή το πυελικό τοίχωμα

Ο **προχωρημένος** καρκίνος του προστάτη μπορεί να είναι τοπικά προχωρημένος (Στάδιο III ή IV TNM) ή είναι μεταστατικός.

- **Τοπικά προχωρημένος** - Ο καρκίνος έχει επεκταθεί πέρα από τον προστάτη και μπορεί να περιλαμβάνει τις σπερματοδόχες κύστες (στάδιο όγκου T3 - Στάδιο III TNM) ή άλλα παρακείμενα όργανα όπως η ουροδόχος κύστη, το ορθό ή το πυελικό τοίχωμα (στάδιο όγκου T4 - Στάδιο IV TNM). Μπορεί επίσης να έχει εξαπλωθεί σε λεμφαδένες στην περιοχή της πυέλου (στάδιο λεμφαδένα N1). Αυτοί οι καρκίνοι είναι δυνητικά θεραπεύσιμοι με εγχείρηση και ακτινοθεραπεία.
- **Μεταστατικός** - Ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί ή έχει κάνει μετάσταση σε λεμφαδένες έξω από τη λεκάνη ή σε οστά ή άλλα όργανα (στάδιο μετάστασης M1). Αυτοί οι καρκίνοι του Σταδίου IV TNM δεν θεραπεύονται με εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία.

5. Τι συμβαίνει μετά τη διάγνωση;

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη μετά τη διάγνωση είναι μοναδική για εσάς. Η εμπειρία του καρκίνου δεν είναι ίδια για όλους, ακόμη και με το ίδιο είδος καρκίνου. Ανάλογα το βαθμό (την επιθετικότητα του καρκίνου) και το στάδιο (πόσο έχει εξαπλωθεί) του καρκίνου του προστάτη σας και άλλων υποκείμενων ιατρικών παθήσεων, η εμπειρία σας μπορεί να είναι αρκετά διαφορετική απ' αυτή κάποιου άλλου.



Όπως δείχνει το παραπάνω διάγραμμα, μπορεί να είναι χρήσιμο να δείτε την εμπειρία του καρκίνου σε διαφορετικά στάδια: ανίχνευση, διάγνωση, θεραπεία, επακόλουθη φροντίδα και είτε ζωή μετά τον καρκίνο ή ζωή με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Πάρτε το κάθε στάδιο ένα-ένα την κάθε φορά, ώστε να μπορείτε να αναλύσετε κάτι που μπορεί αρχικά να φαίνεται σαν αζεπέραστο εμπόδιο σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.

Από τη στιγμή που θα εντοπιστεί ο καρκίνος του προστάτη, η ιατρική ομάδα θα επικεντρωθεί στην επιβίωση - κάθε πτυχή της υγείας και ευεξίας σας όσο ζείτε με τον καρκίνο και όχι μόνο. Η επιβίωση περιλαμβάνει επίσης την οικογένεια και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Επαγγελματίες υγείας που μπορεί να δείτε

Κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο του προστάτη είναι συνηθισμένο να δείτε αρκετούς επαγγελματίες υγείας με διαφορετικές ειδικότητες οι οποίοι συνεργάζονται και αποτελούν την ιατρική σας ομάδα (γνωστή και ως διεπιστημονική ομάδα).

Η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται στη διάγνωση του καρκίνου σας, στη θεραπεία του καρκίνου σας, στη διαχείριση των συμπτωμάτων και των παρενεργειών και σας βοηθούν με τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σας κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο

Καρκίνος του προστάτη

Μερικοί από τους ειδικούς που μπορεί να δείτε είναι:

Αναγνωρισμένος φυσιολόγος άσκησης: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στη χορήγηση ενός εξατομικευμένου και ασφαλούς προγράμματος ασκήσεων ως μέρος της θεραπείας του καρκίνου σας.

Συντονιστής νοσηλευτής καρκίνου: νοσηλευτής που συντονίζει τη φροντίδα και τις θεραπείες για τον καρκίνο και συνεργάζεται με άλλους φορείς φροντίδας.

Νοσηλευτής για την ακράτεια: νοσηλευτής που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διαχείριση προβλημάτων που σχετίζονται με την ακράτεια (προβλήματα ούρησης και εντέρου) μετά τη θεραπεία.

Διατολόγος: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που προτείνει το καλύτερο διατροφικό πρόγραμμα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία και κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας.

Ενδοκρινολόγος: ειδικός γιατρός που ειδικεύεται στις ορμόνες, στη χημεία του σώματος και την οστική πυκνότητα.

Γενικός ιατρός (GP): γιατρός που φροντίζει τα καθημερινά προβλήματα της υγείας σας, συντονίζει τη φροντίδα και παρέχει παραπομπές σε άλλους ειδικούς όταν απαιτείται. Ο οικογενειακός σας γιατρός είναι το πρώτο άτομο που θα δείτε.

ΙΑτρικός ογκολόγος: ειδικός γιατρός που χρησιμοποιεί προηγμένα φάρμακα και φαρμακευτικές ουσίες (π.χ. χημειοθεραπεία) για την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Ανδρολόγος: ειδικός στην υγεία των ανδρών, συμπεριλαμβανομένων γενικών εξετάσεων και σεξουαλικής υγείας.

ΙΑτρός πυρηνικής ιατρικής: γιατρός που χρησιμοποιεί ραδιενεργές ουσίες για την εκτέλεση τομογραφιών πυρηνικής ιατρικής και μερικές φορές εκτελεί θεραπεία.

Ειδικός ανακουφιστικής φροντίδας: ειδικός στον έλεγχο του πόνου και των συμπτωμάτων ο οποίος συνεργάζεται στενά με την ιατρική σας ομάδα.

Μικροβιολόγος: ειδικός που κάνει εξετάσεις για την αξιολόγηση του βαθμού ή της επιθετικότητας του καρκίνου.

Φαρμακοποιός: επαγγελματίας υγείας που χορηγεί φάρμακα και παρέχει συμβουλές για τα φάρμακα.

Φυσιοθεραπευτής: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων και τις ασκήσεις του πνευλικού εδάφους.

Εξειδικευμένος Νοσηλευτής για τον Καρκίνο του Προστάτη: νοσηλευτής που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση για να παρέχει θεραπεία, υποστήριξη και βοήθεια σε όλα τα στάδια του καρκίνου του προστάτη.

18 Ψυχολόγος: επαγγελματίας που παρέχει βοήθεια για συναισθηματικά, κοινωνικά και πνευματικά θέματα.

Ογκολόγος ακτινοθεραπευτής: ειδικός γιατρός που ασχολείται με τη θεραπεία του καρκίνου χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία.

Ακτινολόγος: ειδικός που εκτελεί διαγνωστικές τομογραφίες.

Σεξοθεραπευτής: επαγγελματίας που παρέχει σεξοθεραπεία και συμβουλευτική σχέσεων σε άτομα ή ζευγάρια που αντιμετωπίζουν θέματα σεξουαλικότητας και προβλήματα στις σχέσεις.

Κοινωνικός λειτούργος: επαγγελματίας που ενημερώνει για υπηρεσίες υποστήριξης και οποιαδήποτε βοήθεια που μπορεί να χρειαστείτε για να διαχειριστείτε την πάθησή σας στο σπίτι.

Ουρολόγος: ειδικός γιατρός που ασχολείται με παθήσεις του ουροποιητικού και του αναπαραγωγικού συστήματος.

Ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε

Διαβάστε παρακάτω μερικές ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε στην ιατρική σας ομάδα.

- **Προοπτική:** Τι μπορώ να αναμένω μετά την έναρξη της θεραπείας; Τι θα συμβεί αν η θεραπεία δεν ξεκινήσει αμέσως;
- **Θεραπείες:** Ποια είναι τα οφέλη και οι κίνδυνοι της προτεινόμενης θεραπείας; Ποιες είναι οι παρενέργειες και το κόστος; Ποιες παρενέργειες είναι προσωρινές και ποιες μπορεί να είναι μακροπρόθεσμες; Ποιοι είναι οι παράγοντες φροντίδας και υποστήριξης που πρέπει να λάβω υπόψη πριν πάρω μια απόφαση; Ποιες είναι οι διαφορετικές επιλογές θεραπείας;
- **Γενική υγεία:** Τι γίνεται με τις υφιστάμενες παθήσεις μου; Τι είδους φαγητά θα πρέπει να τρώω; Πρέπει να δω διατολόγο; Πώς μπορώ να διατηρήσω υψηλά τα επίπεδα της ενέργειάς μου;
- **Διαθέσιμη υποστήριξη:** Μπορεί η ομάδα να μου δώσει παραπεμπτικό να δω σύμβουλο ή ψυχολόγο; Υπάρχει ομάδα υποστήριξης για άνδρες με καρκίνο του προστάτη, τους συντρόφους και την οικογένειά τους; Ποια είναι τα συγκεκριμένα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ο φροντιστής; Πώς μπορώ να μιλήσω στο σύντροφό μου για την πιθανότητα να έχω αυτή την ασθένεια; Πώς μπορώ να έχω πρόσβαση σε ενημερωτικό υλικό και υπηρεσίες;
- **Σχέσεις:** Ποιον μπορώ να δω για αλλαγές που μπορεί να συμβούν στη σχέση μας και στη στήριξη του συντρόφου ή της οικογένειάς μου; Πώς θα επηρεάσει η θεραπεία τη σεξουαλική μας ζωή;

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε μαζί σας κάποιο κοντινό σας πρόσωπο σ' αυτά τα ραντεβού, καθώς δύο απόψεις είναι καλύτερες από μία όταν πρόκειται για τόσο σημαντικές πληροφορίες.

Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να γράψετε τις ερωτήσεις για τις οποίες θέλετε απαντήσεις και να παίρνετε σημειώσεις για τις πληροφορίες που σας δίνουν.

Καρκίνος του προστάτη

Αυτές δεν είναι οι μόνες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε, αλλά μπορεί να σας βοηθήσουν να σκεφτείτε άλλες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τη δική σας κατάσταση. Να είστε προετοιμασμένοι, μπορεί να μην πάρετε όλες τις απαντήσεις που θέλετε σε μια μόνο συνάντηση. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές συζητήσεις πριν πάρετε όλες τις απαντήσεις που χρειάζεστε.

Η αξία μιας δεύτερης γνώμης

Μπορεί να είναι πολύτιμο να πάρετε μια δεύτερη γνώμη σχετικά με τα αποτελέσματα και τις επιλογές θεραπείας. Αυτό δεν σημαίνει ότι έχετε λιγότερη εμπιστοσύνη στο γιατρό σας. Η συζήτηση μ' έναν άλλο γιατρό ή επαγγελματία υγείας που καταλαβαίνει τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε ορισμένες ανησυχίες και να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις καλύτερες επιλογές θεραπείας και υποστήριξης που υπάρχουν για εσάς.

Πώς να το πείτε στους φίλους και την οικογένεια

Μόνο εσείς μπορείτε να γνωρίζετε πότε θα είστε έτοιμοι να ενημερώσετε τους άλλους για τον καρκίνο του προστάτη. Δεν θα πρέπει να το πείτε στους άλλους μέχρι να είστε έτοιμοι.

Αν έχετε σύντροφο, συμφωνήστε μαζί με ποιους άλλους θα μιλήσετε και αποφασίστε ποιες πληροφορίες θα τους δώσετε. Μερικά από τα πλεονεκτήματα της συζήτησης με άλλους είναι ότι μπορούν:

- να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε αυτό που σας συμβαίνει
- να μιλήσουν μαζί σας μ' έναν τρόπο που σας βοηθάει να σκεφτείτε διεξοδικά τα προβλήματά σας ή να λάβετε υπόψη σας διαφορετικές απόψεις
- να σας βοηθήσουν να διευκρινίσετε τις απορίες που έχετε και τις απαντήσεις που χρειάζεστε ως σύντροφος ή φροντιστής
- να βρείτε ποιος είναι διαθέσιμος να σας στηρίξει
- να σας βοηθήσει να βρείτε άλλη βοήθεια, ενημερωτικό υλικό ή πληροφορίες που μπορεί να χρειαστείτε.

Πώς να το πείτε στα παιδιά

Τα μικρά παιδιά πιθανότατα θα παρατηρήσουν ότι συμβαίνει κάτι σοβαρό, αλλά τίποτα το συγκεκριμένο. Το τι μπορούν να καταλάβουν θα εξαρτηθεί από την ηλικία τους. Αν μοιράξετε την ανατροφή των παιδιών μ' έναν σύντροφο, θα χρειαστεί να συζητήσετε τους ρόλους και τις ευθύνες των γονέων μετά τη διάγνωση.

Στην ιατρική σας ομάδα υπάρχουν ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και σύμβουλοι που μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε ένα σχέδιο.

Πράγματα που πιθανώς θα βοηθήσουν τα παιδιά:

- να μιλάτε μαζί τους
- να συνεχίσετε την ίδια ρουτίνα
- να συμφωνήσετε για τις δουλειές που πρέπει να γίνονται
- να λέτε στα παιδιά ότι δεν φταίνε γι' αυτό που συμβαίνει
- να ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν σε αθλητικές και κανονικές δραστηριότητες
- να δίνετε πληροφορίες σταδιακά
- να δίνετε την ευκαιρία στα παιδιά να μιλάνε για δύσκολα πράγματα
- να ενημερώσετε το σχολείο
- να τους δίνετε την ευκαιρία να δουν ότι μερικές φορές είστε στεναχωρημένοι.

Πράγματα που πιθανώς δεν βοηθούν τα παιδιά:

- να κρατάτε μυστικά
- να μην ακολουθείτε πλέον μια σειρά και κανόνες
- να δίνετε εντολές
- να λέτε στα παιδιά «να είναι φρόνιμα»
- να περιμένετε από τα παιδιά να περνούν όλο το χρόνο τους στο σπίτι «γιατί ο χρόνος μαζί τους είναι πολύτιμος»
- να μιλάτε για πιθανά μελλοντικά αποτελέσματα
- να βιάζεστε να τα καθησυχάσετε
- να προσπαθείτε να κάνετε τα πάντα για τα παιδιά
- να προσποιείστε ότι όλα είναι εντάξει έχοντας πάντα ένα χαμογελαστό πρόσωπο

Καρκίνος του προστάτη

6. Πώς αντιμετωπίζεται ο καρκίνος του προστάτη;

Γενικά, οι παρακάτω επιλογές θεραπείας διατίθενται σε άντρες που έχουν διαγνωστεί με καρκίνο του προστάτη.

Τοπικός καρκίνος του προστάτη	<ul style="list-style-type: none">• Ενεργής παρακολούθηση• Προσεκτική αναμονή• Εγχείρηση• Ακτινοθεραπεία με εξωτερική ακτινοβολήση• Βραχυθεραπεία• Κλινικές δοκιμές και νέες θεραπείες
Τοπικά προχωρημένος καρκίνος του προστάτη	<ul style="list-style-type: none">• Προσεκτική αναμονή• Εγχείρηση• Ακτινοθεραπεία με εξωτερική ακτινοβολήση• Βραχυθεραπεία• Ορμονοθεραπεία [(θεραπεία στέρησης ανδρογόνων, (androgen deprivation therapy -ADT)]• Κλινικές δοκιμές και πειραματικές θεραπείες
Προχωρημένος/ μεταστατικός καρκίνος του προστάτη	<ul style="list-style-type: none">• Προσεκτική αναμονή• Ακτινοθεραπεία• Ορμονοθεραπεία (θεραπεία στέρησης ανδρογόνων - ADT)• Χημειοθεραπεία• Θεραπεία με ραδιοϊσότοπα• Κλινικές δοκιμές και νέες θεραπείες

Πώς να αποφασίσετε ποια θεραπεία να κάνετε

Η απόφαση για το ποια θεραπεία θα κάνετε για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να είναι δύσκολη, επειδή κάθε θεραπεία μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες. Πριν σας συστήσει μια θεραπεία για εσάς, ο γιατρός σας θα εξετάσει αρκετά πράγματα όπως:

- η ηλικία σας
- τα επίπεδα του PSA σας
- ο βαθμός και το στάδιο του καρκίνου του προστάτη σας
- τα τρέχοντα ή μελλοντικά σας σχέδια για τις σχέσεις σας
- την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας
- τα οφέλη και τους κινδύνους κάθε επιλογής θεραπείας
- την ποιότητα της ζωής σας
- τις προτιμήσεις που έχετε εσείς για τη θεραπεία..

Οι περισσότεροι άντρες με τοπικό ή τοπικά προχωρημένο καρκίνο του προστάτη έχουν στη διάθεσή τους διάφορες επιλογές θεραπείας, όπως φαίνεται στον πίνακα στη σελίδα 20. Η καλύτερη για εσάς θα εξαρτηθεί από τη συγκεκριμένη σας περίπτωση. Η πιθανότητα «γιατρείας» είναι η ίδια είτε κάνετε εγχείρηση, θεραπεία με εξωτερική ακτινοβολήση ή βραχυθεραπεία, ωστόσο κάθε θεραπεία έχει διαφορετικά οφέλη, παρενέργειες και πιθανές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής.

Αν είστε πλήρως ενημερωμένοι για τις επιλογές θεραπείας θα σας βοηθήσει να πάρετε την καλύτερη απόφαση για εσάς για το αν θα προχωρήσετε με την εγχείρηση. Αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε τις διαφορετικές επιλογές θεραπείας και τις παρενέργειές τους.

Ο ουρολόγος σας μπορεί να συζητήσει μαζί σας την εγχείρηση και μπορεί να σας δώσει παραπεμπτικό για να δείτε ακτινοθεραπευτή ογκολόγο για να συζητήσετε τις επιλογές ακτινοθεραπείας. Αν δείτε ακτινοθεραπευτή ογκολόγο και ουρολόγο είναι χρήσιμο για να πάρετε ακριβείς πληροφορίες που αφορούν όλες τις επιλογές θεραπείας που είναι κατάλληλες για εσάς. Αν έχετε προχωρημένο/μεταστατικό καρκίνο του προστάτη, συνιστάται επίσης η επίσκεψη σε ιατρικό ογκολόγο.

Διαβάστε παρακάτω ορισμένες ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στα μέλη της ιατρικής σας ομάδας σχετικά με τις διαφορετικές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη.

- Τι μας λένε οι εξετάσεις για τον καρκίνο μου;
- Πού είναι ο καρκίνος; Έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη;
- Μπορεί αυτός ο καρκίνος να γιατρευτεί;
- Τι θα συμβεί αν δεν ξεκινήσω αμέσως τη θεραπεία;
- Μπορείτε να με παραπέμψετε σε άλλους επαγγελματίες υγείας για να με βοηθήσουν να καταλάβω τη διάγνωσή μου και τις όποιες παρενέργειες;
- Ποιες είναι οι επιλογές μου για θεραπεία;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματα και οι κίνδυνοι κάθε επιλογής στην περίπτωσή μου;
- Υπάρχουν άλλοι παράγοντες που πρέπει να λάβω υπόψη πριν αποφασίσω;
- Μπορείτε να με παραπέμψετε σε κάποιον άλλο για μια δεύτερη γνώμη;
- Ποια είναι η εμπειρία σας μ' αυτό το είδος της θεραπείας;
- Πόσο καιρό θα είμαι στο νοσοκομείο;
- Πόσο καιρό θα διαρκέσει η θεραπεία μου;
- Τι μπορώ να αναμένω μετά τη θεραπεία;
- Ποιο θα είναι το κόστος από τη τσέπη μου;
- Πού μπορώ να κάνω τη θεραπεία σε δημόσιο ή ιδιωτικό νοσοκομείο;
- Υπάρχει κάποια ρύθμιση για να κάνω ενημερωμένη οικονομική συγκατάθεση;
- Τι επίδραση θα έχει η θεραπεία στην ικανότητά μου να επιστρέψω στη δουλειά μου;
- Ποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής πρέπει να κάνω;
- Υπάρχουν τυχόν κλινικές δοκιμές κατάλληλες για μένα;

Καρκίνος του προστάτη

Μπορείτε επίσης να λάβετε στήριξη και πληροφορίες από το γιατρό σας, τον Εξειδικευμένο Νοσηλευτή για τον Καρκίνο του Προστάτη ή και τα μέλη της ομάδας υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη.

Η συζήτηση των επιλογών θεραπείας με το σύντροφό σας ή μέλος της οικογένειάς σας και να έχετε μαζί σας στα ραντεβού αυτό το άτομο μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμο.

Μπορεί να είναι χρήσιμο να μιλήσετε με άντρες και τους συντρόφους τους που έχουν βιώσει αυτό που περνάτε εσείς τώρα. Μπορείτε να βρείτε μια ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη στην περιοχή σας στην ιστοσελίδα pcfa.org.au/support/find-a-support-group ή και να γραφτείτε στη διαδικτυακή μας κοινότητα στο onlinecommunity.pcfa.org.au

Θεραπεία στο σπίτι

Είναι πιθανό να κάνετε κάποια θεραπεία στο σπίτι με τη βοήθεια της ιατρικής σας ομάδας.

- Για την καθημερινή ιατρική φροντίδα, ίσως μπορείτε να κανονίσετε την επίσκεψη κοινοτικών ή νοσοκομειακών νοσηλευτών. Ρωτήστε την ιατρική σας ομάδα να σας παραπέμψει στην τοπική υπηρεσία κατ' οίκον φροντίδας.
- Ο φαρμακοποιός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τη φύλαξη των φαρμάκων, τη δοσολογία και να δώσει γραπτές πληροφορίες για το φάρμακο.
- Οι Εξειδικευμένοι Νοσηλευτές για τον Καρκίνο του Προστάτη, οι νοσηλευτές ουρολογίας, οι νοσηλευτές ογκολογίας και οι νοσηλευτές της υπηρεσίας «Νοσοκομείο στο Σπίτι» μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία και τη διαχείριση των παρενεργειών.
- Οι Φυσιοθεραπευτές και οι εργασιοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν με συμβουλές για το πώς να σηκώνετε βάρη, για την πρόληψη των πεισμάτων και πώς να ζητήσετε να γίνει μια αξιολόγηση του σπιτιού που αφορά την ασφάλεια και τις τροποποιήσεις στο σπίτι.

Ενεργής παρακολούθηση

Η Ενεργής Παρακολούθηση είναι ένας τρόπος παρακολούθησης του χαμηλού κινδύνου καρκίνου του προστάτη που μπορεί να μην προκαλεί συμπτώματα. Αυτοί οι αργά αναπτυσσόμενοι καρκίνοι μπορεί να μην εξελιχθούν ποτέ και να προκαλέσουν προβλήματα ή μπορεί να εξελιχθούν πολύ αργά με τα χρόνια. Η Ενεργής Παρακολούθηση είναι ένας τρόπος να αποφύγετε ή να καθυστερήσετε τις ριζικές θεραπείες που μπορεί να προκαλέσουν σημαντικές παρενέργειες.

Ενδέχεται να σας προσφερθεί Ενεργής Παρακολούθηση αν το PSA σας είναι κάτω από 10 g/L, Βαθμός Ομάδας 1 ή 2 και ο καρκίνος είναι μικρός σε όγκο και εντοπίζεται στον προστάτη.

Η Ενεργής Παρακολούθηση περιλαμβάνει τακτικές εξετάσεις για το PSA, δακτυλικές ψηλαφήσεις του

ορθού, βιοψίες και τομογραφίες. Αν η πάθηση φαίνεται να αλλάζει - είτε μέσω ενός αυξανόμενου PSA, αλλαγών στα συμπτώματα ή πιο ύποπτων περιοχών που εμφανίζονται σε μια τομογραφία - τότε θα προσφερθεί μια ριζική θεραπεία που στοχεύει στη γιατρεία του καρκίνου. Αυτό συνήθως περιλαμβάνει εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία.

Οφέλη από την Ενεργή Παρακολούθηση

- Ο καρκίνος παρακολουθείται στενά. Κλινικές δοκιμές έχουν δείξει ότι αυτή είναι μια πολύ ασφαλής μέθοδος αντιμετώπισης.
- Αποφεύγονται ή καθυστερούν τις παρενέργειες που σχετίζονται με τις ριζικές θεραπείες όπως εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία.
- Μπορεί να μην χρειαστεί ποτέ ριζική θεραπεία αν η παρακολούθηση υποδηλώνει ότι ο καρκίνος δεν αναπτύσσεται ή δεν εξαπλώνεται.

Πιθανές παρενέργειες της Ενεργής Παρακολούθησης

- Υπάρχει μικρή πιθανότητα πόνου, μελανιάσματος και αιμορραγίας από τη βιοψία.

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Μερικοί άντρες ανησυχούν μήπως δεν κάνουν τίποτα για την αντιμετώπιση του καρκίνου.
- Απαιτούνται τακτικές δακτυλικές ψηλαφήσεις του ορθού και βιοψίες.
- Υπάρχει πάντα ένας μικρός κίνδυνος να μην εντοπιστεί ένας εξελισσόμενος καρκίνος του προστάτη.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο *φυλλάδιο Κατανόηση της Ενεργής Παρακολούθησης του καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Προσεκτική Αναμονή

Η Προσεκτική Αναμονή είναι ένας τρόπος παρακολούθησης των συμπτωμάτων και των παρενεργειών του καρκίνου του προστάτη και της αντιμετώπισής τους με την εμφάνισή τους. Η θεραπεία έχει σκοπό την ανακούφιση των συμπτωμάτων και την επιβράδυνση της ανάπτυξης του καρκίνου, όχι τη γιατρεία του καρκίνου.

Ενδέχεται να σας προσφερθεί Προσεκτική Αναμονή αν είστε μεγάλης ηλικίας ή έχετε προβλήματα υγείας και ο καρκίνος πιθανόν να μην εξελιχθεί και να προκαλέσει πρόβλημα για το υπόλοιπο της ζωής σας. Μπορεί επίσης να σας προσφερθεί αν έχετε άλλα προβλήματα υγείας μαζί με τον καρκίνο του προστάτη.

Η Προσεκτική Αναμονή περιλαμβάνει λιγότερες εξετάσεις από την Ενεργή Παρακολούθηση. Μπορεί να κάνετε τακτικές εξετάσεις για το PSA. Αν το επίπεδο αυξηθεί ή εμφανίσετε ενοχλητικά συμπτώματα, μπορεί επίσης να χρειαστείτε τομογραφίες.

Οφέλη της Προσεκτικής Αναμονής

- Λιγότερες εξετάσεις απ' ό,τι η Ενεργής Παρακολούθηση.
- Αποφεύγονται οι ριζικές θεραπείες που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές παρενέργειες.

Καρκίνος του προστάτη

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Μερικοί άντρες ανησυχούν μήπως δεν κάνουν τίποτα για την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση της Ενεργής Παρακολούθησης του καρκίνου του προστάτη που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Εγχείρηση

Η εγχείρηση περιλαμβάνει την αφαίρεση του αδένου του προστάτη και ορισμένους ιστούς που περιβάλλουν τον αδένου. Η διαδικασία ονομάζεται ριζική προστατεκτομή και στόχος της είναι η πλήρης αφαίρεση του καρκίνου. Μπορεί να γιατρέψει επιτυχώς τον καρκίνο αν δεν έχει εξαπλωθεί ακόμη έξω από τον αδένου του προστάτη.

Μπορεί να σας προσφερθεί ριζική προστατεκτομή αν ο καρκίνος σας δεν έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος.

Η ριζική προστατεκτομή μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους:

- **Ανοικτή ριζική προστατεκτομή:** Γίνεται μια τομή κάτω από τον ομφαλό στο ηβικό οστό, για να φτάσουν στον αδένου του προστάτη.
- **Λαπαροσκοπική ριζική προστατεκτομή:** Γνωστή και ως επέμβαση τύπου «κλειδαρότρυπας». Γίνονται πολλές μικρές τομές για να γίνει εφικτή η εισαγωγή κάμερας και οργάνων. Η ανάρρωση μετά την εγχείρηση είναι συνήθως ταχύτερη απ' ό,τι η ανοικτή χειρουργική επέμβαση.
- **Ρομποτικά υποβοηθούμενη ριζική προστατεκτομή:** Το ίδιο με την λαπαροσκοπική χειρουργική αλλά γίνεται με πιο προηγμένα όργανα που ελέγχονται με τη χρήση ρομποτικής κονσόλας, η οποία κάνει πιο εύκολη την εκτέλεση της επέμβασης τύπου «κλειδαρότρυπας».

Οφέλη της εγχείρησης

- Η εγχείρηση είναι αποτελεσματική και δυνητικά μπορεί να γιατρέψει τον καρκίνο του προστάτη.
- Όταν αφαιρεθεί ο προστάτης, ο μικροβιολόγος μπορεί να δώσει λεπτομερείς πληροφορίες για τον καρκίνο.
- Μερικοί άντρες ανακουφίζονται γνωρίζοντας ότι έχει αφαιρεθεί ολόκληρος ο αδένου του προστάτη, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου μέσα σ' αυτόν.
- Αν ο άντρας έχει δυσκολίες ούρησης λόγω στενής ή μερικώς φραγμένης ουρήθρας, η εγχείρηση μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα της ούρησης.

Πιθανές παρενέργειες της εγχείρησης

- Προβλήματα στύσης και εκσπερμάτωσης (βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα).
- Προβλήματα ούρησης συμπεριλαμβανομένης της ακράτειας (βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη).
- Κίνδυνος μειωμένου μήκους πέους.
- Απώλεια γονιμότητας - δεν θα μπορείτε να τεκνοποιήσετε με φυσικό τρόπο.

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Η εγχείρηση ολοκληρώνεται σε 2 με 4 ώρες. Θα μείνετε στο νοσοκομείο για λίγες μέρες και η περίοδος ανάρρωσης μπορεί να κρατήσει για αρκετές εβδομάδες μετά την εγχείρηση. Οι περισσότεροι άντρες θα χρειαστούν άδεια από τη δουλειά τους.
- Αν ο καρκίνος επανέλθει μετά την εγχείρηση, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει παρακολούθηση, ορμονοθεραπεία, ακτινοθεραπεία ή και τα δύο.
- Παρόλο που η παραμονή σας στο νοσοκομείο μπορεί να είναι σύντομη, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτή η επέμβαση εξακολουθεί να θεωρείται σοβαρή εγχείρηση και υπάρχει μικρός κίνδυνος επιπλοκών. Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος επιπλοκών αν είστε ηλικιωμένο άτομο ή έχετε ιατρικά προβλήματα όπως παχυσαρκία ή καρδιοπάθεια.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση της εγχείρησης για καρκίνο του προστάτη που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Η επιλογή μεταξύ εγχείρησης και ακτινοθεραπείας για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη μπορεί να είναι δύσκολη. Η συζήτηση τόσο με ουρολόγο όσο και με ακτινοθεραπευτή ογκολόγο θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποια θεραπεία είναι η καλύτερη για εσάς.

Ακτινοθεραπεία

Στόχος της ακτινοθεραπείας (μερικές φορές αναφέρεται και ως θεραπεία με ακτινοβολία) στοχεύει στη γιατρεία του καρκίνου του προστάτη. Χρησιμοποιεί μια ελεγχόμενη ποσότητα στοχευμένης ακτινοβολίας για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα ώστε να μη μπορούν να αναπτυχθούν ή να εξαπλωθούν.

Μπορεί να σας προσφερθεί ακτινοθεραπεία για τοπικό ή τοπικά προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Μπορεί να προσφερθεί με μια αγωγή ορμονοθεραπείας για πιο προχωρημένους καρκίνους. Μπορεί επίσης να σας προσφερθεί μετά από εγχείρηση για τοπικά προχωρημένο καρκίνο του προστάτη ή αν ο καρκίνος σας έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος (μεταστατικός καρκίνος).

Υπάρχουν 2 κύρια είδη ακτινοθεραπείας:

Ακτινοθεραπεία με εξωτερική ακτινοβολία (External beam radiotherapy - EBRT): υψηλής ενέργειας ακτίνες X στοχεύουν τον προστάτη έξω από το σώμα. Γενικά, τα άτομα κάνουν αυτή τη θεραπεία στα εξωτερικά ιατρεία νοσοκομείου 5 μέρες την εβδομάδα για 4 έως 8 εβδομάδες.

Μερικοί άνδρες είναι κατάλληλοι για ένα είδος EBRT που λέγεται **στερεοτακτική ακτινοθεραπεία (stereotactic radiotherapy - SBRT)**, όπου η θεραπεία παρέχεται με 5 αγωγές σε διάστημα 2 εβδομάδων.

Καρκίνος του προστάτη

Πριν την έναρξη της θεραπείας EBRT, μπορεί να συνιστάται μια σύντομη διαδικασία κατά την οποία εισάγονται μεταλλικοί δείκτες στον προστάτη για να αυξηθεί η ακρίβεια της θεραπείας.

Εσωτερική ακτινοθεραπεία (βραχυθεραπεία)

Ραδιενεργό υλικό εισάγεται απευθείας στον προστάτη. Χορηγείται είτε με χαμηλό ρυθμό δόσης (low dose rate - LDR) είτε με υψηλό ρυθμό δόσης (high dose rate - HDR).

- **LDR:** Χορηγείται με την εμφύτευση μόνιμων ραδιενεργών σπόρων απευθείας στον προστάτη. Οι σπόροι εκπέμπουν συμπυκνωμένες ποσότητες ακτινοβολίας στον προστάτη με στόχο να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να θεραπεύσουν τον καρκίνο του προστάτη. Τοποθετούνται με μια χειρουργική επέμβαση που μπορεί να διαρκέσει λίγες ώρες και μπορεί να χρειαστεί να παραμείνετε στο νοσοκομείο όλη τη νύχτα.
- **HDR:** Χορηγείται με την εισαγωγή ραδιενεργού υλικού απευθείας στον προστάτη. Σε αντίθεση με τους σπόρους LDR, το υλικό τοποθετείται μόνο προσωρινά και για μικρότερες περιόδους. Η διαδικασία γίνεται στο νοσοκομείο και μπορεί να χρειαστεί να παραμείνετε περισσότερο απ' ό,τι με την LDR.

Δεν είναι όλες οι τεχνικές ακτινοθεραπείας κατάλληλες για όλους τους άντρες. Ένας ογκολόγος ακτινοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλευτεί για το ποιες επιλογές είναι καταλληλότερες για εσάς.

Οφέλη της ακτινοθεραπείας

- Η ακτινοθεραπεία είναι αποτελεσματική και μπορεί δυνητικά να γιατρέψει τον καρκίνο του προστάτη.
- Η ακτινοθεραπεία μπορεί να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα που μπορεί να έχουν εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη (τοπικά προχωρημένος καρκίνος του προστάτη).
- Η ακτινοθεραπεία είναι ελάχιστα επεμβατική.
- Οι περισσότεροι άντρες μπορούν να συνεχίσουν τις συνήθεις δραστηριότητές τους κατά τη διάρκεια της θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας.

Πιθανές παρενέργειες της ακτινοθεραπείας

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας:

- προβλήματα ούρησης όπως συχνουρία, επείγουσα ανάγκη ή και τσούξιμο/ενόχληση όταν ουρείτε
- προβλήματα με το έντερο όπως συχνότητα, επείγουσα ανάγκη ή και ενόχληση όταν ενεργήσετε
- κόπωση (κούραση).

Μετά τη θεραπεία:

- προβλήματα ούρησης όπως συχνουρία, μειωμένη ροή και αιμορραγία (βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα)
- προβλήματα εντέρου όπως συχνότητα, επείγουσα ανάγκη ή και αιμορραγία (βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα)
- προβλήματα στύσης και εκσπερμάτωσης (βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα)
- απώλεια γονιμότητας - δεν θα μπορείτε να τεκνοποιήσετε με φυσικό τρόπο.

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- Αν κάνετε EBRT, θα χρειαστεί να πηγαίνετε τακτικά στο κέντρο θεραπείας σας για αρκετές εβδομάδες.
- Για καρκίνους υψηλότερου κινδύνου, θα χρειαστείτε ορμονοθεραπεία καθώς και EBRT για μια περίοδο 6 έως 36 μηνών.
- Μερικές φορές οι παρενέργειες της ακτινοβολίας μπορεί να εμφανιστούν πολλά χρόνια αφού τελειώσετε τη θεραπεία.
- Αν κάνετε βραχυθεραπεία χαμηλής δόσης, οι εμφυτευμένοι σπόροι είναι ραδιενεργοί γι' αυτό μπορεί να σας συμβουλευθούν να παίρνετε ορισμένες προφυλάξεις όπως χρήση προφυλακτικών και ελαχιστοποίηση της παρατεταμένης επαφής με μωρά ή μικρά παιδιά για λίγο διάστημα. Αν κάνετε EBRT, δεν θα είστε ραδιενεργοί και αυτές οι προφυλάξεις δεν είναι απαραίτητες.
- Αν είχατε προβλήματα να ουρήσετε πριν τη θεραπεία, ο κίνδυνος ενοχλητικών προβλημάτων ούρησης μπορεί να αυξηθεί με την ακτινοθεραπεία.
- Τα επίπεδα PSA μετά την ακτινοθεραπεία μπορεί να χρειαστούν πολλούς μήνες ή αρκετά χρόνια για να φτάσουν στο χαμηλότερο επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρειαστούν αρκετά χρόνια για να γνωρίζετε πόσο επιτυχημένη ήταν η ακτινοθεραπεία.
- Αν ο καρκίνος επανέλθει μετά την ακτινοθεραπεία, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει παρακολούθηση, ορμονοθεραπεία ή, λιγότερο συχνά, περαιτέρω αντιμετώπιση με χειρουργική, ακτινοθεραπεία ή εστιακές θεραπείες.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση της ακτινοθεραπείας για καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Ορμονοθεραπεία

Ο καρκίνος του προστάτη καθοδηγείται από την ορμόνη τεστοστερόνη. Με τη μείωση της τεστοστερόνης είναι πιθανό να επιβραδυνθεί η ανάπτυξη του καρκίνου. Αυτό είναι γνωστό ως ορμονοθεραπεία ή θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (androgen deprivation therapy - ADT).

Μπορεί να σας προσφερθεί ορμονοθεραπεία αν ο καρκίνος σας έχει εξαπλωθεί έξω από τον προστάτη ή έχει κάνει μετάσταση. Η ορμονοθεραπεία περιορίζει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων του προστάτη όπου κι αν βρίσκονται στο σώμα.

Η ορμονοθεραπεία μπορεί επίσης να προσφερθεί πριν, κατά τη διάρκεια ή και μετά την ακτινοθεραπεία για να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα της ακτινοθεραπείας και να μειωθεί η πιθανότητα εξάπλωσης του καρκίνου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σύντομο χρονικό διάστημα ή για αρκετά χρόνια.

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να χορηγηθεί με πολλές μορφές, συμπεριλαμβανομένου ενέσεων δισκίων από το στόμα, ως ενέσιμο εμφύτευμα.

Καρκίνος του προστάτη

Οφέλη της ορμονοθεραπείας

- Μια ταχεία και συχνά μακροπρόθεσμη μείωση της ανάπτυξης του καρκίνου του προστάτη όπως διαφαίνεται από τη μείωση του PSA.
- Οι παρενέργειες της ορμονοθεραπείας μπορεί να βελτιωθούν αν σταματήσετε να παίρνετε το φάρμακο.

Πιθανές παρενέργειες της ορμονοθεραπείας

- Απώλεια της λίμπιντο ή της σεξουαλικής ορμής
- Προβλήματα στύσης
- Εξάψεις και νυκτερινές εφιδρώσεις
- Κόπωση (κούραση)
- Αύξηση βάρους από αυξημένο σωματικό λίπος
- Μείωση της οστικής πυκνότητας (οστεοπόρωση)
- Απώλεια μυϊκής μάζας και μυϊκή αδυναμία
- Κατάθλιψη ή εναλλαγές της ψυχικής διάθεσης
- Κακή μνήμη, συγκέντρωση και σωματική αστάθεια
- Πρήξιμο και ευαισθησία στο στήθος
- Αυξημένος κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων και διαβήτη

Πράγματα που θα πρέπει να λάβετε υπόψη

- η ορμονοθεραπεία από μόνη της δεν θα γιατρέψει τον καρκίνο, αλλά θα επιβραδύνει την ανάπτυξή του για να βοηθήσει να κρατήσει τον καρκίνο υπό έλεγχο
- η ορμονοθεραπεία χορηγείται συνήθως ως ένεση ή εμφύτευμα κάθε 1, 3, 4 ή 6 μήνες ή και μπορεί να χορηγηθεί σε μορφή δισκίου.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση της ορμονοθεραπείας για καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση προχωρημένου και μεταστατικού καρκίνου του προστάτη. Χρησιμοποιούνται αντικαρκινικά φάρμακα για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα. Δεν μπορεί να εξαλείψει τον καρκίνο του προστάτη, αλλά μπορεί να τον συρρικνώσει και να επιβραδύνει την ανάπτυξή του.

Μπορεί να σας προσφερθεί χημειοθεραπεία σε περίπτωση που μόλις σας έγινε διάγνωση με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη ή αν η ορμονοθεραπεία που κάνετε δεν λειτουργεί πλέον για τον έλεγχο του καρκίνου.

Η χημειοθεραπεία μπορεί να ανακουφίσει μερικά από τα συμπτώματα της προχωρημένης νόσου και, ανάλογα τον καρκίνο σας, μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερο.

Για τη χημειοθεραπεία, θα δείτε έναν ειδικό που λέγεται ιατρικός ογκολόγος ο οποίος θα σας μιλήσει για τα διαφορετικά είδη χημειοθεραπείας που διατίθενται και για το ποια είναι καλύτερη για εσάς, ανάλογα τις συγκεκριμένες ανάγκες και την κατάστασή σας.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Ραδιοϊσοτοπική θεραπεία για μεταστάσεις

Η θεραπεία με ραδιοϊσότοπα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προχωρημένο/μεταστατικό καρκίνο του προστάτη που έχει εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος. Γίνεται με την έγχυση ραδιενεργών μορίων στο αίμα. Τα μόρια κινούνται μέσω του αίματος για να βρουν τα καρκινικά κύτταρα του προστάτη και να τα καταστρέψουν. Παραδείγματα ραδιοϊσοτόπων που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία περιλαμβάνουν το Ράδιο 223 και το Λουτέτιο 177 (θεραπεία με Λουτέτιο-PSMA).

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Νέες θεραπείες που αποτελούν αντικείμενο ερευνών

Η ιατρική έρευνα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων και νέων θεραπειών για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη είναι απαραίτητη για την εύρεση καλύτερων τρόπων θεραπείας και πιθανής γιατρείας αυτής της ασθένειας. Αν μια νέα θεραπεία φαίνεται πολλά υποσχόμενη, οι ερευνητές θα πραγματοποιήσουν κλινικές δοκιμές. Αυτές συχνά είναι ο μόνος τρόπος για να έχετε πρόσβαση σε νέες και πολλά υποσχόμενες θεραπείες. Να θυμάστε να ρωτάτε πάντα αν διατίθεται κάποια κλινική δοκιμή που μπορεί να είναι κατάλληλη για εσάς.

Περισσότερες πληροφορίες που αφορούν τις κλινικές δοκιμές μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/clinical-trials

Νέα φάρμακα και θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη αναπτύσσονται συνεχώς. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί αν κάποια είναι κατάλληλη για εσάς.

Νέες τοπικές θεραπείες (εστιακή θεραπεία): Οι άντρες με μικρούς τοπικούς όγκους στον προστάτη μπορεί να είναι κατάλληλοι για εστιακή θεραπεία. Προς το παρόν αυτή είναι μια πειραματική προσέγγιση που στοχεύει στην καταστροφή τμημάτων του καρκίνου εντός του προστάτη χρησιμοποιώντας ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές για τη μείωση των παρενεργειών. Επί του παρόντος, δοκιμάζονται μια σειρά τεχνικών, όπως η εστιακή βραχυθεραπεία, HIFU (high-intensity focused ultrasound) (εστιασμένος υπέρηχος υψηλής έντασης), η επέμβαση με νανομαχαίρι και η διάμεση κατάλυση με λέιζερ.

Ανοσοθεραπεία: Μερικές φορές λέγεται και βιολογική θεραπεία, αυτή είναι μια θεραπεία για τον καρκίνο που λειτουργεί ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα ενός ατόμου για την καταπολέμηση του καρκίνου. Αν και είναι πολλά υποσχόμενη σε άλλα είδη καρκίνου, η ανοσοθεραπεία δεν έχει ακόμη αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική στον καρκίνο του προστάτη και προς το παρόν διατίθεται μόνο μέσω κλινικών δοκιμών.

Καρκίνος του προστάτη

Αναστολείς PARP: Αυτά τα φάρμακα δρουν καταστρέφοντας κύτταρα με κατεστραμμένο DNA, αποτρέποντας την ανάπτυξη του καρκίνου. Οι κλινικές δοκιμές έχουν δείξει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα μέχρι σήμερα. Ωστόσο, η τακτική χρήση των αναστολέων PARP δεν διατίθεται προς το παρόν στην Αυστραλία.

Γενετικό τεστ: Οι έρευνες συνεχίζουν να δίνουν ενδείξεις γιατί ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να συμπεριφέρεται όπως συμπεριφέρεται. Μερικές φορές οι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται χαρακτηριστικές αλλαγές στα γονίδια τους που υποδηλώνουν ότι ορισμένες θεραπείες μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικές. Παραδείγματα για τα οποία μπορεί να έχετε ακούσει είναι αλλαγές («μεταλλάξεις») στα γονίδια BRCA1 ή BRCA2, αλλά υπάρχουν και άλλες πιθανότητες. Οι γιατροί

Η κύρια ομάδα στην Αυστραλία που εκτελεί κλινικές δοκιμές για τον καρκίνο του προστάτη είναι η Ομάδα Δοκιμών Ουρογεννητικού και Προστατικού Καρκίνου Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας (Australian and New Zealand Urogenital and Prostate Cancer Trials Group - ANZUP). Οι κλινικές δοκιμές διεξάγονται επίσης από φαρμακευτικές εταιρείες και ο ογκολόγος σας μπορεί να σας συμβουλευθεί για το τι διατίθεται και είναι κατάλληλο για εσάς. Στείλτε email στο angup@anzup.org.au ή επισκεφθείτε το www.anzup.org.au

σας μπορεί να θέλουν να κάνουν εξετάσεις στον καρκινικό ιστό σας για να αναζητήσουν γενετικές αλλαγές ώστε να αποφασίσουν ποια θεραπεία μπορεί να είναι η καλύτερη. Προς το παρόν, αυτές οι δοκιμές δεν επιδοτούνται γενικά, επομένως ενδέχεται να υπάρχει κάποιο κόστος για εσάς.

Περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Ανακουφιστική φροντίδα

Η ανακουφιστική φροντίδα βοηθάει στη διαχείριση των συμπτωμάτων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής χωρίς να γιατρεύει τη νόσο.

Μπορεί να σας προσφερθεί ανακουφιστική φροντίδα αν έχετε προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Δεν είναι μόνο φροντίδα για το τέλος της ζωής. Η ανακουφιστική φροντίδα χρησιμοποιείται επίσης για την ανακούφιση απ' τους πόνους και τη διαχείριση των συμπτωμάτων σε οποιοδήποτε στάδιο προχωρημένου καρκίνου του προστάτη.

Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να περιλαμβάνει ακτινοθεραπεία αν ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στα οστά, καθώς και φαρμακευτική αγωγή και άλλες θεραπείες για τον έλεγχο των πόνων.

Περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Μήπως θα πρέπει να χρησιμοποιήσω συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική;

Η συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική είναι ένας ευρύς όρος που καλύπτει πολλές μορφές μη παραδοσιακής θεραπείας. Χρησιμοποιείται από μερικά άτομα για την αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη και των παρενεργειών.

Συμπληρωματική ιατρική και εναλλακτική ιατρική δεν είναι το ίδιο. Η συμπληρωματική ιατρική χρησιμοποιείται συνήθως παράλληλα με τη θεραπεία από γιατρό. Η εναλλακτική ιατρική χρησιμοποιείται αντί για θεραπεία από γιατρό και είναι γενικά αναπόδεικτη και δεν συνιστάται.

Οι συμπληρωματικές θεραπείες που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής σας περιλαμβάνουν βιταμίνες, ανόργανα συστατικά και ειδικές δίαιτες, διαλογισμό, γιόγκα, βελονισμό και μασάζ. Μερικοί άντρες με καρκίνο του προστάτη μπορεί να τις χρησιμοποιήσουν παράλληλα με τις συμβατικές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα του καρκίνου ή τις παρενέργειες των θεραπειών.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε με την ιατρική σας ομάδα αν σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε συμπληρωματική ιατρική, για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλής και ότι δεν θα επηρεάσει καμιά από τις άλλες θεραπείες σας.

Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε ασφαλείς και αποδεδειγμένες θεραπείες και όχι θεραπείες που είναι αναπόδεικτες, πιθανώς επιβλαβείς και προωθούνται ως εναλλακτικές ή υποκατάστατες της συμβατικής ιατρικής.

Καρκίνος του προστάτη

7. Συχνές παρενέργειες της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη

Παρενέργειες είναι ανεπιθύμητα και δυσάρεστα συμπτώματα ή αντιδράσεις που προκαλούνται από τη θεραπεία και όχι από τον ίδιο τον καρκίνο του προστάτη. Συμβαίνουν επειδή πολλές ιατρικές θεραπείες επηρεάζουν και άλλα μέρη του σώματος.

Όλες οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη έχουν παρενέργειες. Οι βραχυπρόθεσμες παρενέργειες τείνουν να είναι συχνές και αναστρέψιμες. Οι μακροχρόνιες παρενέργειες είναι λιγότερο συχνές και δεν είναι πάντα πλήρως αναστρέψιμες.

Οι παρενέργειες και το πόσο σοβαρές είναι διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι παρενέργειες μπορεί να έχουν σωματικό και ψυχολογικό αντίκτυπο στο πώς αισθάνεστε. Είναι πολύ σημαντικό να μάθετε όσο γίνεται περισσότερα πράγματα για τις παρενέργειες που μπορεί να σας συμβούν πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία, ώστε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι.

Σεξουαλικές παρενέργειες

Προβλήματα στύσης

Τα προβλήματα στύσης είναι μια συνήθης παρενέργεια της εγχείρησης, της ακτινοθεραπείας και της ορμονοθεραπείας. Ίσως να μην μπορείτε να έχετε ή να διατηρήσετε μια στύση αρκετά ισχυρή για διεύδυση. Αυτό ονομάζεται στυτική δυσλειτουργία. Συμβαίνει αμέσως μετά την εγχείρηση αλλά μπορεί να συμβεί αργότερα μετά την ακτινοθεραπεία.

Υπάρχουν πολλές επιλογές ιατρικής θεραπείας για τη βελτίωση της στύσης, συμπεριλαμβανομένης της λήψης φαρμάκων από το στόμα, των ενέσεων στο πέος, μιας συσκευής αναρρόφησης για την άντληση αίματος στο πέος ή ενός μόνιμου εμφυτεύματος που χρησιμοποιεί μια συσκευή με εμφυτευμένη αντλία για να δημιουργήσει στύση όταν θέλει το άτομο. Μιλήστε με την ιατρική σας ομάδα.

Μειωμένη σεξουαλική ορμή

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του λίμπιντο (απώλεια ενδιαφέροντος για σεξ) λόγω χαμηλών επιπέδων τεστοστερόνης. Το άγχος και οι παρενέργειες άλλων θεραπειών, όπως η εγχείρηση και η ακτινοθεραπεία, μπορούν επίσης να μειώσουν τη σεξουαλική σας ορμή. Το λίμπιντο συνήθως επιστρέφει μόλις σταματήσει η θεραπεία, αλλά μπορεί να χρειαστούν αρκετοί μήνες για να ανακτήσετε τη σεξουαλική σας ορμή.

Η εκσπερμάτιση αλλάζει

Κατά την εγχείρηση για τον καρκίνο του προστάτη αφαιρούνται οι σπερματοδόχοι κύστες μαζί με τον προστάτη. Αυτό σημαίνει ότι οι άντρες δεν θα παράγουν ούτε θα εκσπερματώνουν σπέρμα κατά τον οργασμό, αλλά πάλι θα αισθάνονται την αίσθηση του οργασμού. Η ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να επηρεάσει την εκσπερμάτιση. Μερικοί άντρες δεν εκσπερματώνουν καθόλου μετά από ακτινοθεραπεία, ενώ μερικοί παρουσιάζουν ελάχιστη ή καθόλου αλλαγή.

Με την εγχείρηση μερικοί άνδρες μπορεί να έχουν διαρροή ούρων κατά τη διάρκεια του σεξ, που ονομάζεται κλιμακτουρία. Προσπαθήστε πρώτα να ουρήσετε ή χρησιμοποιήστε προφυλακτικό αν αυτό ανησυχεί εσάς ή τη σύντροφό σας. Ο γιατρός σας ή ο Εξειδικευμένος Νοσηλευτής για τον Καρκίνο του Προστάτη μπορεί να σας δώσει συμβουλές σχετικά με αυτό.

Στείρωση

Οι περισσότερες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη ενέχουν τον κίνδυνο της στειρότητας. Αυτή είναι η αδυναμία ενός άντρα να τεκνοποιήσει με φυσική σύλληψη.

Αν η γονιμότητα είναι σημαντική για εσάς ή τη σύντροφό σας να μιλάτε πάντα με το γιατρό σας. Διατίθενται άλλες επιλογές, όπως η τράπεζα σπέρματος πριν τη θεραπεία.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τις σεξουαλικές παρενέργειες και τον τρόπο αντιμετώπισής τους στο φυλλάδιο *Κατανόηση των σεξουαλικών προβλημάτων μετά από θεραπεία για καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Παρενέργειες στην ούρηση και στο έντερο

Προβλήματα ούρησης

Η εγχείρηση μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να ελέγχετε την ουροδόχο κύστη σας. Μπορεί να οδηγήσει σε ακράτεια (αδυναμία ελέγχου της ούρησης) ή διαρροή ούρων όταν βήχετε ή με μια ξαφνική κίνηση. Η ακτινοθεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα ούρησης. Είναι σημαντικό να αναφέρετε στην ιατρική σας ομάδα τις οποιεσδήποτε αλλαγές στα συμπτώματα της ούρησης. Μερικές φορές οι άντρες που έχουν κάνει εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία μπορεί να έχουν επιβράδυνση της ροής των ούρων τους και μια αίσθηση ότι δεν μπορούν να αδειάσουν εντελώς την ουροδόχο κύστη τους. Αν συμβεί αυτό, είναι σημαντικό να ενημερώσετε τον θεράποντα ειδικό σας.

Σε σπάνιες περιπτώσεις, οι άντρες που έκαναν ακτινοθεραπεία μπορεί επίσης να έχουν αίμα στα ούρα τους. Αυτό θα πρέπει να το αναφέρετε στον θεράποντα ειδικό σας. Μερικές φορές μπορεί να οφείλεται στη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη, αλλά μπορεί επίσης να είναι σημάδι άλλων προβλημάτων υγείας που πρέπει να διερευνηθούν.

Καρκίνος του προστάτη

Οι ασκήσεις του πυελικού εδάφους πριν και μετά τη θεραπεία μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ακράτειας. Ένας εξειδικευμένος νοσηλεύτης ακράτειας ή φυσιοθεραπευτής πυελικού εδάφους μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την ακράτεια. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τις ασκήσεις πυελικού εδάφους στο φυλλάδιο *Κατανόηση της εγχείρησης για καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Προβλήματα με το έντερο

Μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα με το έντερο κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας ή για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη διακοπή της θεραπείας. Μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου, διάρροια ή και φούσκωμα και αέρια. Πολύ σπάνια, μπορεί να παρουσιαστεί ακράτεια εντέρου (διαρροή ή αδυναμία διακοπής της κένωσης). Μερικοί άντρες μπορεί επίσης να παρουσιάσουν αιμορραγία από το ορθό (πρωκτό). Αν συμβεί αυτό, θα πρέπει να το αναφέρετε στον θεράποντα ιατρό σας επειδή μπορεί επίσης να είναι σημάδι άλλων προβλημάτων υγείας και θα πρέπει να διερευνηθούν.

Να ενημερώνετε πάντοτε την ιατρική σας ομάδα αν έχετε προβλήματα με το έντερο. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, όπως προσαρμογή της διατροφής σας ή να πάρετε φάρμακα. Ο γιατρός σας μπορεί να προτείνει περαιτέρω εξετάσεις όπως κολonosκόπηση. Ένας εξειδικευμένος νοσηλεύτης ή διαιτολόγος μπορεί επίσης να βοηθήσει.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση των παρενεργειών στην ούρηση και στο έντερο από τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Κούραση

Η κόπωση (αίσθηση μεγάλης κούρασης) μπορεί να προκληθεί από την ορμονοθεραπεία ή τα φάρμακα της χημειοθεραπείας. Τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης μετά από εγχείρηση ή ακτινοθεραπεία μπορεί να σημαίνει ότι συνεχίζετε να σηκώνεστε το βράδυ για να πάτε στην τουαλέτα, κάτι που μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι.

Ένα πρόγραμμα διαχείρισης της κόπωσης μπορεί να σας βοηθήσει να το ανταπεξέλθετε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει να ξεκουράζεστε περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας, να προσαρμόσετε τις δραστηριότητές σας ώστε να κάνετε τα σημαντικά πράγματα όταν έχετε περισσότερη ενέργεια, να κάνετε κάποια άσκηση και να δέχεστε τη βοήθεια των άλλων.

8. Πώς θα γνωρίζετε ότι η θεραπεία ήταν αποτελεσματική;

Το επίπεδο PSA είναι ένας δείκτης του πόσο αποτελεσματική ήταν η θεραπεία. Γενικά, το επίπεδο PSA θα πρέπει να πέσει σε μη ανιχνεύσιμο επίπεδο 6 με 8 εβδομάδες μετά την εγχείρηση αν αφαιρέθηκε όλος ο καρκίνος. Αν κάνατε ακτινοθεραπεία, το επίπεδο PSA θα πρέπει να μειώνεται σταθερά μέχρι να φτάσει στο χαμηλότερο σημείο. Η ορμονοθεραπεία θα προκαλέσει ταχεία μείωση του PSA.

Μετά την ακτινοθεραπεία μπορεί να παρουσιάσετε μια «αναπήδηση» ή «ξαφνική αύξηση» του PSA, όταν τα επίπεδα του PSA αυξάνονται ελαφρώς για ένα μικρό χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της θεραπείας. Η αναπήδηση του PSA δεν σημαίνει ότι ο καρκίνος επανήλθε και το επίπεδο γενικά θα μειωθεί πάλι.

Μετά τη θεραπεία, θα πρέπει να κάνετε τακτικές εξετάσεις για το PSA. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε άγχος κάθε φορά που πάτε σε επακόλουθο ραντεβού. Με την πάροδο του χρόνου θα γίνουν λιγότερο συχνές αυτές οι εξετάσεις αν δεν έχετε κανένα πρόβλημα. Ο γιατρός σας θα σας πει πόσο συχνά χρειάζεται να σας βλέπει.

Πάντα να ενημερώνετε αμέσως το γιατρό σας αν παρουσιάσετε οποιαδήποτε νέα συμπτώματα ή αν επιδεινωθούν τα υφιστάμενα συμπτώματα.

Τι σημαίνει ένα αυξανόμενο PSA;

Σε πολλές περιπτώσεις, η θεραπεία είναι επιτυχής στον έλεγχο του καρκίνου του προστάτη. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, τα επίπεδα PSA αρχίζουν να αυξάνονται. Αν συμβεί αυτό, ο ογκολογιστής σας μπορεί να συστήσει την παρακολούθηση του επιπέδου του PSA για ένα χρονικό διάστημα προτού ληφθεί υπόψη να γίνουν και άλλες εξετάσεις (π.χ. τομογραφίες) ή θεραπεία.

Αν το PSA συνεχίσει να αυξάνεται, αυτό μπορεί να δείχνει ότι έχετε ακόμα καρκινικά κύτταρα απ' τον προστάτη στο σώμα σας. Δεν θα παρουσιάσουν όλοι οι άντρες που έχουν αυξημένο PSA καρκίνο του προστάτη που θα επηρεάσει την υγεία τους και μπορεί να γίνει σύσταση για περαιτέρω παρακολούθηση. Μερικές φορές ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει τομογραφίες όπως αξονική τομογραφία, μαγνητική τομογραφία ή και τομογραφία PSMA-PET για να προσπαθήσει να βρει πού βρίσκεται ο καρκίνος προτού συζητήσει μαζί σας περαιτέρω επιλογές αντιμετώπισης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συνεχή παρακολούθηση ή περαιτέρω θεραπεία με ακτινοθεραπεία, εγχείρηση ή ορμονοθεραπεία. Η θεραπεία που θα σας προσφερθεί θα εξαρτηθεί από τις θεραπείες που είχατε κάνει προηγουμένως.

Καρκίνος του προστάτη

9. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Ψυχολογική ευεξία

Η διάγνωση καρκίνου του προστάτη είναι ένα σημαντικό άγχος της ζωής για τους περισσότερους άντρες και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Ξαφνικά, τα πράγματα που αξίζουν περισσότερο για εσάς φαίνεται να απειλούνται και είναι πολύ φυσιολογικό να βιώσετε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων και συγκινήσεων. Συναισθήματα όπως σοκ, λύπη, άγχος, θυμός, φόβος και απογοήτευση είναι συνήθεις αντιδράσεις σ' αυτή την κατάσταση. Μπορεί επίσης να βιώσετε σωματικές επιπτώσεις απ' το άγχος, όπως ναυτία, στομαχικές διαταραχές, έντονο αίσθημα νευρικότητας ή ταραχής και δυσκολία στον ύπνο.

Μερικές φορές, μπορεί να αισθάνεστε μεγαλύτερη αναστάτωση απ' ότι άλλες φορές. Τα συναισθήματά σας μπορεί να είναι πιο έντονα ενώ περιμένετε τα αποτελέσματα των εξετάσεων, όταν πρέπει να πάρετε αποφάσεις για τις θεραπείες ή λίγο πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Οι παρενέργειες από τη θεραπεία μπορεί επίσης να προκαλέσουν άγχος και αναστάτωση.

Συχνά έχουμε τους δικούς μας τρόπους να διαχειριζόμαστε δύσκολες καταστάσεις, όπως να συζητάμε τα προβλήματα με το σύντροφο ή καλό φίλο, να αναζητούμε πληροφορίες και συμβουλές από αξιόπιστες πηγές, να επικεντρωνόμαστε στο να είμαστε καλά ή να καταβάλλουμε προσπάθειες να έχουμε μια ισορροπημένη άποψη της κατάστασης. Αυτές οι στρατηγικές μπορεί να είναι χρήσιμες, αλλά μερικές φορές μπορεί να χρειαστείτε επιπλέον υποστήριξη.

Αν δυσκολεύεστε να ανταπεξέλθετε ή αισθάνεστε μεγάλη αναστάτωση μιλήστε με το γιατρό σας, τον Εξειδικευμένο Νοσηλεύτη για τον Καρκίνο του Προστάτη, τον ουρολογικό νοσηλεύτη, το νοσηλεύτη ογκολογίας ή άλλο μέλος της ιατρικής σας ομάδας. Μπορούν να σας στηρίξουν και να σας δώσουν πληροφορίες και να σας παραπέμψουν σε άλλους επαγγελματίες υγείας για επιπλέον υποστήριξη όπου απαιτείται.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σας και ότι υπάρχουν καθιερωμένες ομάδες υποστήριξης για άτομα με καρκίνο του προστάτη σε κάθε πολιτεία και επικράτεια σε ολόκληρη την Αυστραλία. Μπορείτε να λάβετε υποστήριξη και συμβουλές από άντρες και τους συντρόφους τους που ήταν στην ίδια θέση με τη δική σας και καταλαβαίνουν τι περνάτε. Αυτός μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα προβλήματα και τις προκλήσεις του καρκίνου του προστάτη.

Το Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας PCFA (Prostate Cancer Foundation of Australia) διαθέτει πολλά ενημερωτικά φυλλάδια που μπορούν να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας να

Γραφτείτε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας του PCFA

Η διαδικτυακή μας κοινότητα είναι μια δωρεάν ενημερωτική πηγή για τον καρκίνο του προστάτη όπου μπορείτε να διαβάσετε τις πιο πρόσφατες ερευνητικές συζητήσεις, να παρακολουθήσετε βίντεο και να έχετε πρόσβαση στις δημόσιες διαδικτυακές συζητήσεις για να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, να κάνετε ερωτήσεις και να μάθετε από την εμπειρία άλλων μελών της κοινότητας.

Γίνετε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας στην ιστοσελίδα www.onlinecommunity.pcfa.org.au

διαχειριστείτε την πρόκληση του καρκίνου του προστάτη.

Αυτά περιλαμβάνουν:

Κατανόηση της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη, Ομάδες υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη και Κατανόηση του καρκίνου του προστάτη για τους συντρόφους και τις οικογένειες. Μπορείτε να τα κατεβάσετε από την ιστοσελίδα του PCFA στο pcfa.org.au

Σωματική δραστηριότητα και άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής σας υγείας. Είναι σημαντικό να κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα τις περισσότερες μέρες, αν όχι κάθε μέρα.

Η άσκηση ως φάρμακο είναι ένα είδος σωματικής δραστηριότητας που είναι πιο σκόπιμη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων υγείας και την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό, διαβήτης, υψηλή αρτηριακή πίεση και καρκίνος.

Για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη, η στοχευμένη άσκηση μπορεί να επιβραδύνει την εξέλιξη της νόσου και να μειώσει τις παρενέργειες θεραπειών όπως η ορμονοθεραπεία και χημειοθεραπεία. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να έχετε ανοχή στις θεραπείες. Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και να βοηθήσει με το άγχος και την κατάθλιψη.

Η τακτική άσκηση μπορεί:

- να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ανεξαρτησία και την ευεξία σας
- να βελτιώσει τις σωματικές λειτουργίες
- να σας βοηθήσει να κοιμάστε καλύτερα
- να σας βοηθήσει με την κούραση
- να σας κάνει να νιώθετε ότι έχετε περισσότερη ενέργεια
- να διατηρήσετε την υγεία των μυών και των οστών σας
- να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή και τη μεταβολική σας υγεία
- να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής.

Αισθάνεστε μεγάλη αναστάτωση και χρειάζεστε επείγουσα βοήθεια;

Καλέστε το Lifeline **13 11 14** ή

Beyond Blue **1300 22 4636**

Καρκίνος του προστάτη

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης είναι:

- καρδιοαναπνευστική άσκηση όπως γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι
- Ασκήσεις αντίστασης όπως άρση βαρών, ανέβασμα σκαλοπατιών, ασκήσεις αντίστασης υψηλής έντασης.

Ένας αναγνωρισμένος φυσιολόγος άσκησης (accredited exercise physiologist - AEP) μπορεί να σας κάνει ένα ατομικό πρόγραμμα ασκήσεων. Για να βρείτε έναν AEP στην περιοχή σας, επισκεφθείτε το Exercise and Sports Science Australia (Οργανισμός Επιστημών Άσκησης και Άθλησης Αυστραλίας) στο www.essa.org.au/find-aep ή καλέστε τους στο **(07) 3171 3335**.

Δίαιτα και διατροφή

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε τη δύναμή σας. Αυτά που τρώτε μπορεί να βελτιώσουν την αίσθηση υγείας, ζωτικότητα και ευεξίας. Υπάρχουν όλο και περισσότερα στοιχεία ότι μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την εμπειρία του καρκίνου και να βελτιώσετε τα αποτελέσματά σας από τη θεραπεία.

Γενικά, οι Αυστραλιανές Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές προτείνουν:

- να τρώτε πολλά λαχανικά, όσπρια, φασόλια και φρούτα
- να τρώτε τροφές ολικής αλέσεως όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και νουντλς
- να τρώτε άπαχο κρέας, ψάρι και πουλερικά καθώς και άλλες πηγές πρωτεΐνης όπως τόφου, γάλα, γιαούρτι και τυρί
- να αποφεύγετε τη διατροφή με τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζωικά λίπη
- να πίνετε άφθονο νερό
- να περιορίσετε τα κορεσμένα λιπαρά όπως μπισκότα, κέικ, πίτες και επεξεργασμένα κρέατα
- να περιορίσετε το πρόσθετο αλάτι
- να περιορίσετε την πρόσθετη ζάχαρη όπως καραμέλες και γλυκά αναψυκτικά
- να περιορίσετε το αλκοόλ
- να σταματήσετε το κάπνισμα.

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή θα σας παρέχει τις βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας καθημερινά για να σας κρατήσει δυνατό. Όταν συνδυάζεται με τη σωματική δραστηριότητα, μια υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει να έχετε ένα υγιές σωματικό βάρος.

Ένας αναγνωρισμένος διατολόγος (accredited practising dietitian - APD) μπορεί να σας δώσει ατομικές συμβουλές διατροφής για να σας βοηθήσει να πετύχετε και να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος.

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Κάνετε τακτικές γενικές εξετάσεις για αρτηριακή πίεση, χοληστερίνη και διαβήτη. Βεβαιωθείτε ότι δεν είστε παχύσαρκος, να γυμνάζεστε τακτικά (συμπεριλαμβανομένης της άσκησης με αντίσταση βαρών) και βάλτε ως στόχο μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή.

Για να βρείτε έναν APD στην περιοχή σας, επισκεφθείτε το Dietitians Australia στο www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd ή καλέστε τους στο **(02) 6189 1200**.

10. Πώς να φροντίζετε τις σχέσεις σας

Ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις σας με το σύντροφό σας, τα μέλη της οικογένειας, τους συναδέλφους και τους φίλους σας. Μερικές φορές ο καρκίνος μπορεί να σας φέρει πιο κοντά στο σύντροφό σας γιατί σας δίνει έναν διαφορετικό τρόπο να βλέπετε τα πράγματα. Αλλά μπορεί επίσης να ασκήσει πίεση σε μια σχέση, επειδή μπορεί να αλλάξει τους ρόλους και τις υποχρεώσεις. Πραγματικά εξαρτάται απ' το πώς ήταν η σχέση σας πριν τη διάγνωση και πώς αντιμετωπίζετε και οι δυο σας τις αλλαγές που ακολουθούν.

Αν μοιράζεστε τις εμπειρίες, τις ανησυχίες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας που αφορούν τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να δυναμώσει τις σχέσεις σας. Μερικοί άντρες νιώθουν μεγάλη αμηχανία ή δεν είναι σίγουροι τι να πουν. Αλλά αν μιλάτε με τους άλλους για το τι σας συμβαίνει μπορεί να τους βοηθήσει να σας στηρίξουν με τρόπους που είναι κατάλληλοι για εσάς και μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια θετική σχέση μαζί τους.

Είναι εξίσου σημαντικό να δίνετε στον εαυτό σας και στους άλλους χρόνο για να προσαρμοστούν στις αλλαγές που έφερε ο καρκίνος του προστάτη. Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε στρεσογόνες καταστάσεις. Αν είναι συνεχώς θετικοί, να υποβαθμίζουν το άγχος σας ή να σας αγνοούν, μπορεί απλώς να είναι ο τρόπος τους για να προσαρμοστούν στην κατάσταση. Ο σύντροφός σας, η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορεί επίσης να χρειάζονται υποστήριξη, για παράδειγμα από μια ομάδα υποστήριξης.

Ξεκινώντας μια καινούργια σχέση

Το να ξεκινήσει κάποιος μια καινούργια σχέση μπορεί να είναι δύσκολο ακόμα και χωρίς να έχει καρκίνο. Μπορεί να ανησυχείτε ότι ο καρκίνος θα επιστρέψει, για το πώς σας έχει επηρεάσει σωματικά, συναισθηματικά και σεξουαλικά ο καρκίνος και οι θεραπείες και ποια μπορεί να είναι η αντίδραση της καινούργιας σας συντρόφου αν της το πείτε.

Ένας τρόπος διαχείρισης αυτών των ανησυχιών είναι να μιλήσετε με άλλους που είχαν παρόμοιες εμπειρίες, π.χ. να γραφτείτε σε μια ομάδα υποστήριξης. Ένας άλλος τρόπος είναι να δείτε την εμπειρία του καρκίνου ως κάτι που μπορείτε να μοιραστείτε μ' έναν μελλοντικό σύντροφο για να γνωριστείτε.

Το πόσα θα εκμυστηρευθείτε εξαρτάται απ' το πόσο άνετα αισθάνεστε, αλλά αν είστε ανοιχτοί για την εμπειρία σας με τον καρκίνο και τον τρόπο με τον οποίο σας έχει επηρεάσει μπορεί να αποτρέψετε την παρεξήγηση αργότερα και θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια αίσθηση οικειότητας μαζί της.

Δεν υπάρχει «σωστός» χρόνος ή τρόπος για να ξεκινήσετε τη συζήτηση για το θέμα αυτό, απλά κάντε το στο χρόνο και με τον τρόπο που είναι «σωστό» για εσάς. Μπορεί να είναι χρήσιμο να κάνετε μια πρακτική σ' αυτό που θέλετε να πείτε ώστε να σας φαίνεται οικείο. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές συζητήσεις για να πείτε όλα αυτά που θέλετε να πείτε.

Καρκίνος του προστάτη

Σεξ και οικειότητα

Πολλές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη θα επηρεάσουν τη σεξουαλικότητά σας και θα έχουν συνέπειες στη σχέση σας.

Η σεξουαλικότητα και η οικειότητα είναι διαφορετικά πράγματα, αλλά συχνά είναι αλληλένδετα. Όταν οι άνθρωποι μιλούν για οικειότητα, αναφέρονται στο να δίνουν και να δέχονται αγάπη και στοργή, παρηγοριά και ασφάλεια, κατανόηση και ζεστασιά. Η σεξουαλικότητα αναφέρεται σε αισθήματα σεξουαλικής επιθυμίας και σεξουαλικής δραστηριότητας. Αλλά η σεξουαλικότητα δεν αφορά μόνο τη σεξουαλική επαφή, περιλαμβάνει το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας και πώς εκφράζετε σεξουαλικά.

Αν αισθάνεστε εξαντλημένοι, εκτός φόρμας και κουρασμένοι, το σεξ και η οικειότητα μπορεί να βρίσκονται σε δεύτερη μοίρα. Είναι δύσκολο να αισθάνεσαι «σέξι» όταν νιώθεις καταβεβλημένος.

Το να μιλάς ανοιχτά για τη σεξουαλικότητα και την οικειότητα μπορεί να είναι άβολο και δύσκολο επειδή μπορεί να είναι ευαίσθητα θέματα. Το να μιλάς για φόβους και ανησυχίες μπορεί να είναι δύσκολο αν δεν έχεις συνηθίσει να μιλάς γι' αυτά τα θέματα. Σε μερικούς ανθρώπους δεν αρέσει να μιλάνε με κανέναν για την κατάσταση τους ή «φαντάζονται» και «αμφιβάλλουν» για το τι συμβαίνει με τους συντρόφους τους.

Ωστόσο, η επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της οικειότητας σε μια σχέση. Η ανοιχτή συζήτηση με το σύντροφό σας μπορεί να βελτιώσει τη σχέση και τη σεξουαλική σας εμπειρία. Μια άβολη στιγμή μπορεί να μην είναι τίποτα σε σύγκριση με αυτό που μπορείτε να κερδίσετε παίρνοντας το ρίσκο να ανοίξετε μια συζήτηση. Αν μιλάτε ανοιχτά μπορεί ακόμη και να σας φέρει πιο κοντά και να αποφύγετε την απογοήτευση και την παρεξήγηση που μπορεί να δυσκολέψει την αντιμετώπιση των αλλαγών.

Σκεφτείτε τρόπους όπως οι παρακάτω, με τους οποίους εσείς και ο σύντροφός σας μπορείτε να διατηρήσετε ζωντανή την οικειότητα.

- Προγραμματίστε «τρυφερές» βραδιές ή άλλες στιγμές που μπορείτε να είστε μόνοι σας
- Αν είστε κουρασμένοι, μιλήστε για άλλους τρόπους τρυφερότητας και οικειότητας - μάθετε να κάνετε μασάζ ο ένας στον άλλον ή κράτημα χεριών, αγκαλιές και φιλιά.
- Κοιτάξτε μαζί άλμπουμ φωτογραφιών.
- Μιλήστε για τις μέρες που πρωτοσυναντηθήκατε, τι σας άρεσε να κάνετε.

Για άτομα που είναι ΛΟΑΤΚΙ+

Τα θέματα που αφορούν τη σεξουαλικότητα και την οικειότητα είναι σημαντικά ανεξάρτητα με ποιο φύλο ταυτίζεστε. Είναι σημαντικό να νοιώθετε ότι η σεξουαλικότητά σας γίνεται σεβαστή και περιλαμβάνεται στις συζητήσεις σας με τους επαγγελματίες της υγείας σας.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Πείτε «να» όταν οι άλλοι προσφέρονται να σας βοηθήσουν με καθημερινές δουλειές. Αυτό μπορεί να δώσει περισσότερο χρόνο για να είστε μαζί με το σύντροφό σας.

Μην ξεχνάτε ότι οικειότητα σημαίνει κάτι περισσότερο από σεξ και πάει πολύ παραπέρα από την κρεβατοκάμαρα. Ίσως να χρειαστεί να καταβάλλετε προσπάθεια να ανακαλύψετε ξανά τον σεξουαλικό σας εαυτό και τη σχέση σας με τον σύντροφό σας, αλλά για πολλούς ανθρώπους η οικειότητα είναι ζωτικό μέρος της ευεξίας τους.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση των σεξουαλικών θεμάτων μετά τη θεραπεία για καρκίνο του προστάτη* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Ένα σημείο που πρέπει να θυμάστε: το να βεβαιωθείτε ότι ο σύντροφός σας, η οικογένεια ή οι φίλοι σας έχουν στήριξη δεν σημαίνει ότι είστε εσείς που πρέπει να τους στηρίξει ή να τους «φροντίσει». Σε ορισμένες περιπτώσεις, η στήριξή σας είναι να τους βοηθήσετε να βρουν βοήθεια.

Καρκίνος του προστάτη

11. Εργασία και χρηματοοικονομικά θέματα

Εργασία

Μπορεί να χρειαστεί να πάρετε άδεια απ' τη δουλειά σας για να πάτε σε κέντρα θεραπείας ή για να αναρρώσετε από τη θεραπεία. Ίσως να μην είστε σε θέση να κάνετε μια σωματικά απαιτητική εργασία για κάποιο χρονικό διάστημα μετά από ορισμένες θεραπείες. Ορισμένες παρενέργειες από τη θεραπεία μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση στην εργασία σας, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να χρειαστεί να κάνετε συχνά ή μεγαλύτερα διαλείμματα.

Αν είστε μόνιμος υπάλληλος, ο εργοδότης σας θα πρέπει να έχει μια σαφή πολιτική για τα δικαιώματα άδειας. Μπορεί να είναι χρήσιμο να ελέγξετε ποια δικαιώματα άδειας έχετε και να τα χρησιμοποιήσετε για να διαχειριστείτε τον χρόνο που απαιτείται για θεραπεία ή αποκατάσταση.

Μπορείτε να συζητήσετε ένα «Πρόγραμμα επιστροφής στην εργασία» με τον εργοδότη σας αν απουσιάσετε πολύ χρόνο από το χώρο εργασίας σας.

Αν αυτοαπασχολείστε ή εργάζεστε περιστασιακά, θα χρειαστεί να κανονίσετε τις απαιτήσεις εργασίας ώστε να ταιριάζουν με το χρόνο που χρειάζεστε για θεραπεία ή ανάρρωση. Αν οργανώσετε την επαγγελματική σας ζωή θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τις αλλαγές που προκαλούνται από τη θεραπεία. Αυτό συχνά μπορεί να είναι δύσκολο να γίνει. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να δικαιούστε για κρατική οικονομική βοήθεια.

Χρηματοοικονομικά θέματα

Οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να σημαίνουν επιπλέον οικονομικό κόστος για την οικογένεια.

Μπορείτε να μιλήσετε με μέλος της ιατρικής σας ομάδας (π.χ. κοινωνικό λειτουργό) σχετικά με το ποιες υπηρεσίες οικονομικής και πρακτικής υποστήριξης διατίθενται. Ορισμένοι οργανισμοί παρέχουν χρηματοοικονομικό προγραμματισμό που μπορεί να σας βοηθήσει στη διάρθρωση των τυχόν αλλαγών στα έξοδα και στον οικογενειακό προϋπολογισμό. Ζητήστε παραπομπή από μέλος της ιατρικής σας ομάδας.

- Πληρωμές για άτομα που ασθενούν: Το υπουργείο Υπηρεσίες Αυστραλίας (Services Australia) παρέχει πληρωμές και υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν αν έχετε μια ασθένεια, τραυματισμό ή αναπηρία που σημαίνει ότι δεν μπορείτε να εργαστείτε ή μπορείτε να εργαστείτε μόνο για περιορισμένο αριθμό ωρών. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα των Υπηρεσιών Αυστραλίας στο (www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability)
- Πληρωμές για φροντιστές: Υπάρχουν επίσης κρατικές πληρωμές για άτομα που παρέχουν καθημερινή φροντίδα σε κάποιον με ιατρική πάθηση. Για περισσότερες πληροφορίες και να δείτε αν δικαιούστε μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα των Υπηρεσιών Αυστραλίας στο www.servicessaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-carers
- Συμβουλές για τη διαχείριση των δαπανών: Περισσότερες πληροφορίες για τα έξοδα και ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στο γιατρό σας διατίθενται στην ιστοσελίδα του Αντικαρκινικού Συμβουλίου (Cancer Council) www.cancer.org.au/assets/pdf/patient-information-flyer#_ga=2.65897068.374228824.1599522211-1349540675.1521440055

- Βοήθεια για την ακράτεια: Παρέχεται κρατική βοήθεια αν έχετε μόνιμη ή σοβαρή ακράτεια. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας Αυστραλίας στο www.health.gov.au/health-topics/bladder-and-bowel

Διαχείριση του κόστους της θεραπείας

Το Medicare καλύπτει μέρος του κόστους των διαδικασιών και των εξετάσεων που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη και τη διαχείριση των παρενεργειών, αλλά μπορεί να πληρώσετε κάποιο κόστος από τη τσέπη σας.

Αν είστε ειλικρινείς και ανοιχτοί με τους εργοδότες και τους συναδέλφους σας (όπου είναι εφικτό) θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν την κατάστασή σας και τα τυχόν προβλήματα που μπορεί να έχετε.

Αν έχετε ασφάλεια υγείας, μιλήστε με την ασφάλειά σας για το τι καλύπτει.

Ο γιατρός σας ή ένα μέλος της ιατρικής σας ομάδας μπορεί να απαντήσει στις απορίες σας γιατί χρειάζεστε ορισμένες διαδικασίες και εξετάσεις, καθώς και για τις πιθανές οικονομικές δαπάνες. Ο γιατρός σας υποχρεούται να σας δώσει ένα κοστολόγιο για τα τυχόν έξοδα που σχετίζονται με τη θεραπεία. Οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη παρέχονται τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα.

Καρκίνος του προστάτη

Για άτομα υποστήριξης – σύντροφοι, οικογένειες και φίλοι

Όταν το αγαπημένο σας πρόσωπο έχει καρκίνο του προστάτη, μπορεί να επηρεάσει και τη δική σας υγεία και ευεξία.

Είναι σημαντικό να ζητάτε και να αποδέχεστε τη βοήθεια των άλλων. Δεν χρειάζεται να κάνετε τα πάντα μόνοι σας. Στην πραγματικότητα, αν κάποιος αποδέχεται την υποστήριξη σημαίνει ότι έχει δει ρεαλιστικά τον ρόλο σας ως άτομο υποστήριξης και λαμβάνετε ενεργά μέτρα για να διαχειριστείτε την κατάσταση σας.

Για να σας βοηθήσουμε να ανταπεξέλθετε τον καρκίνο του προστάτη του αγαπημένου σας προσώπου, διαβάστε παρακάτω ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε:

- **Αναπτύξτε δεξιότητες αντιμετώπισης:** Πώς αντιμετωπίζατε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν; Τι είχε θετικό αποτέλεσμα για εσάς; Ποιος μπορεί να σας στηρίξει τώρα;
- **Ενημερωθείτε:** Αν έχετε τις σωστές πληροφορίες και ενημέρωση που αφορά τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε ότι έχετε τον έλεγχο. Παρόλο που υπάρχουν πολλές πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες προέρχονται από μια αξιόπιστη πηγή και όχι από μια αβάσιμη προσωπική γνώμη κάποιου. Για επαλήθευση των πληροφοριών, μιλήστε με μέλη της ιατρικής σας ομάδας.
- **Ανασκόπηση:** Μιλήστε με άτομα που εμπιστεύεστε, όπως η οικογένειά σας, άλλος φροντιστής ή στενοί φίλοι. Αν μιλάτε για τις αντιδράσεις σας σε μια κατάσταση μπορεί να σας ελαφρύνει και να μη χρειάζεται να κρατάτε μέσα σας αυτά που αισθάνεστε. Αν επιτρέπετε στον εαυτό σας να μιλήσει για το πώς νοιώθετε δεν είναι δείγμα ότι δεν τα καταφέρνετε, απεναντίας μπορεί να σας βοηθήσει να τα αντιμετωπίσετε.
- **Κάντε ένα μικρό διάλειμμα:** Η διαχείριση του άγχους κι ένα μικρό διάλειμμα από τη φροντίδα για να κάνετε κάτι που σας αρέσει είναι ένα σημαντικό μέρος του ρόλου σας ως φροντιστής. Βεβαιωθείτε να βρείτε ευκαιρίες για να χαλαρώσετε και να νοιαστείτε για τον εαυτό σας.
- **Φροντίστε τη δική σας σωματική υγεία:** Η διατήρηση της υγείας σας είναι ζωτικής σημασίας για τον ρόλο σας ως άτομο υποστήριξης. Κάντε τακτικές γενικές εξετάσεις στο γιατρό σας για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία και την ευεξία σας. Είναι σημαντικό να τρώτε υγιεινά και να γυμνάζεστε όσο μπορείτε για να διασφαλίσετε τη δική σας υγεία.
- **Να κοιμάστε αρκετά:** Αν είστε κουρασμένοι, κακόκεφοι ή βλέπετε ότι δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε, το πρόβλημα μπορεί να είναι η έλλειψη ύπνου. Βεβαιωθείτε ότι πηγαίνετε για ύπνο μια τακτική ώρα, περιορίστε το αλκοόλ και την καφεΐνη και κάνετε κάποια άσκηση για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο *Κατανόηση καρκίνου του προστάτη για συντρόφους και μέλη της οικογένειας* που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης PCFA ειδικά για συντρόφους ατόμων με καρκίνο του προστάτη και άτομα υποστήριξης που μπορείτε να πάτε. Για να βρείτε την πλησιέστερη ομάδα υποστήριξης, επισκεφτείτε το pcfa.org.au/support/find-a-support-group

Για περαιτέρω υποστήριξη για τον εαυτό σας, για συμβουλευτική, για πληροφορίες και υπηρεσίες ατόμων υποστήριξης καλέστε το Δίκτυο Φροντιστών (Carer Gateway) στο **1800 422 737** ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα τους www.carergateway.gov.au

12. Επιβίωση από τον καρκίνο του προστάτη

Η ζωή με καρκίνο του προστάτη δεν σταματάει όταν τελειώσει η θεραπεία. Η επιβίωση από τον καρκίνο έχει τις δικές της προκλήσεις.

Μπορεί να είστε στεναχωρημένοι, να ανησυχείτε ότι ο καρκίνος μπορεί να επανέλθει ή να πιέξετε να επιστρέψετε στην κανονική σας ζωή. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.

Θα χρειαστεί χρόνος για να προσαρμοστείτε. Μην πιέζετε τον εαυτό σας, κάντε αυτό που είναι σωστό για εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι αν γραφτούν σε μια ομάδα υποστήριξης τους βοηθάει επειδή τους φέρνει σε επαφή με άτομα που γνωρίζουν ακριβώς την κατάσταση τους. Μπορείτε να βρείτε μια ομάδα υποστήριξης στην περιοχή σας στην ιστοσελίδα: www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

Πάντα να ενημερώνετε αμέσως το γιατρό σας αν εμφανίσετε νέα συμπτώματα ή επιδεινώνονται τα υπάρχοντα συμπτώματα.

Επακόλουθα ραντεβού

Μετά τη θεραπεία, πάλι χρειάζεται να κάνετε τακτικές εξετάσεις για την παρακολούθηση της υγείας σας. Αυτές οι εξετάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν εξετάσεις για το PSA, μαγνητικές τομογραφίες ή και δακτυλική ψηλάφηση του ορθού. Ο γιατρός σας θα σας πει πόσο συχνά χρειάζεται να σας βλέπει.

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε άγχος κάθε φορά που έχετε ένα επόμενο ραντεβού. Θα γίνουν λιγότερο συχνά με την πάροδο του χρόνου, αν δεν αντιμετωπίσετε κανένα πρόβλημα.

Καρκίνος του προστάτη

13. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA) Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (δωρεάν κλήση)
Email: enquiries@pcfa.org.au
pcfa.org.au

Beyond Blue: η Εθνική Πρωτοβουλία για την Κατάθλιψη - παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη για το άγχος και την κατάθλιψη.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας): επαγγελματική τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη, πληροφορίες και υπηρεσίες παραπομπών.
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway(Δίκτυο Φροντιστών): υποστήριξη για άτομα που φροντίζουν άλλους.
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Continence Foundation of Australia(Ίδρυμα Ακράτειας Αυστραλίας): παροχή πληροφοριών για την υγεία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου και πρόσβαση σε υποστήριξη.
Εθνική γραμμή βοήθειας για την ακράτεια: 1800 33 00 66
Email: info@continence.org.au
www.continence.org.au

Dietitians Australia (Διαιτολόγοι Αυστραλίας): βρείτε αναγνωρισμένο εν ενεργεία διαιτολόγο.
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/

Exercise & Sport Science Australia (ESSA) (Οργανισμός Επιστημών Άσκησης και Άθλησης Αυστραλίας): βρείτε αναγνωρισμένο φυσιολόγο άσκησης.
(07) 3171 3335
Email: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

Lifeline Australia (Γραμμή Ζωής Αυστραλίας): Υποστήριξη σε καταστάσεις προσωπικών κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.
13 11 14 (24ωρη υπηρεσία)
www.lifeline.org.au

Palliative Care Australia (Ανακουφιστική Φροντίδα Αυστραλίας): ο εθνικός κορυφαίος φορέας για την ανακουφιστική φροντίδα στην Αυστραλία. Μπορείτε να βρείτε τα στοιχεία επικοινωνίας για το πολιτειακό γραφείο στην ιστοσελίδα:
www.palliativecare.org.au/contact

QLife: ανώνυμη και δωρεάν υποστήριξη και παραπομπές που παρέχονται από άτομα LGBTI για άτομα στην Αυστραλία που θέλουν να μιλήσουν για τη σεξουαλικότητα, την ταυτότητα, το φύλο, το σώμα, τα συναισθήματα ή τις σχέσεις τους.
1800 184 527
www.qlife.org.au

Καρκίνος του προστάτη

14. Πηγές

American Urological Association.

Clinically localized prostate cancer: AUA/ASTRO/SUO Guideline (2017)

www.auanet.org/guidelines/prostate-cancer-clinically-localized-guideline

Cancer Council Australia: TNM classification for prostate tumours.

www.wiki.cancer.org.au/australia/Guidelines:Prostate_cancer/Management/Locally_advanced_and_metastatic/TNM_classification_of_prostate_tumours

Evans MA, Millar JL, Earnest A, *et al.* Active Surveillance of men with low risk prostate cancer: evidence from the Prostate Cancer Outcomes Registry–Victoria.

Medical Journal of Australia, 2018 208(10):439-443.

www.mja.com.au/journal/2018/208/10/active-surveillance-men-low-risk-prostate-cancer-evidence-prostate-cancer

Eat for Health. Australian Dietary Guidelines

www.eatforhealth.gov.au/sites/default/files/files/the_guidelines/n55a_australian_dietary_guidelines_summary_book.pdf

Garisto JD and Klotz L. Active Surveillance for prostate cancer: how to do it right.

Cancer Network 2017. www.cancernetwork.com/view/active-surveillance-prostate-cancer-how-do-it-right

Klotz L. Active Surveillance in intermediate-risk prostate cancer.

BJU International, 2019 125(3):346-354.

www.bjujournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/bju.14935

Lepor H and Donin NM. Gleason 6 prostate cancer: Serious malignancy or toothless lion? Cancer Network, 2014.

www.cancernetwork.com/view/gleason-6-prostate-cancer-serious-malignancy-or-toothless-lion

National Comprehensive Cancer Network: Active Surveillance monitoring more stringent in updated NCCN guidelines for prostate cancer.

www.nccn.org/about/news/newsinfo.aspx?NewsID=274#:~:text=%E2%80%9CThe%20current%20NCCN%20Guidelines%20recommend,should%20receive%20annual%20follow%20Dups

National Comprehensive Cancer Network. Guidelines for patients - Prostate cancer.

www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/prostate-patient.pdf

PalAssist. A guide to palliative care in Queensland.

www.palassist.org.au/files/8916_PalAssist_68pp_Rev.pdf

Royal Australian College of General Practitioners.

Prostate cancer - Active Surveillance as a management option.

www.racgp.org.au/afp/2013/januaryfebruary/prostate-cancer

Van den Broeck T, Van Den Bergh RCN, Briers E, *et al.* Biochemical recurrence in prostate cancer: The European Association of Urology prostate cancer guidelines panel recommendations. European Urology Focus, 2020 6(2):231-234.

www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405456919301592

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, nutrition, physical activity and prostate cancer.

www.wcrf.org/sites/default/files/Prostate-cancer-report.pdf

Καρκίνος του προστάτη

15. Γλωσσάρι

Ακράτεια - Αδυναμία συγκράτησης ή ελέγχου της απώλειας ούρων ή κοπράνων.

Ακτινοθεραπεία ή ακτινοθεραπευτική ογκολογία - Η χρήση ακτινοβολίας, συνήθως ακτίνων Χ ή ακτίνων γάμμα, για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα ή να τα τραυματίσει ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν ή να πολλαπλασιαστούν.

Ακτινοθεραπευτής ογκολόγος - Γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία.

Αναισθητικό - Ένα φάρμακο που σταματάει να αισθάνεστε πόνο κατά τη διάρκεια μιας ιατρικής διαδικασίας. Ένα τοπικό αναισθητικό μουδιάζει μόνο ένα μέρος του σώματος ενώ μια γενική νάρκωση σας κοιμίζει για κάποιο χρονικό διάστημα.

Ανακουφιστική φροντίδα - Φροντίδα που στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής για κάποιον με μια ανίατη ασθένεια. Περιλαμβάνει διαχείριση του πόνου και άλλη σωματική, ψυχοκοινωνική και πνευματική υποστήριξη.

Βαθμός - Μια βαθμολογία που προβλέπει πόσο γρήγορα είναι πιθανό να αναπτυχθεί ο όγκος.

Βραχυθεραπεία - Ένα είδος ακτινοθεραπείας. Περιλαμβάνει την εμφύτευση ραδιενεργού υλικού σφραγισμένο σε βελόνες ή σπόρους μέσα ή κοντά στον όγκο.

Γενικός Ιατρός (GP) - Οικογενειακός γιατρός. Ο γιατρός σας είναι το πρώτο άτομο που βλέπετε όταν αρρωστήσετε. Μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλους ειδικούς γιατρούς.

Γονιμότητα - Ικανότητα τεκνοποίησης.

Διατολόγος - Επαγγελματίας υγείας που ειδικεύεται στην ανθρώπινη διατροφή.

Διάρροια - Πολύ συχνές, χαλαρές κενώσεις του εντέρου.

Ειδικό προστατικό αντιγόνο (PSA) - Μια πρωτεΐνη στο αίμα που παράγεται από τα κύτταρα του αδένου του προστάτη. Το επίπεδο του PSA είναι συνήθως υψηλότερο από το κανονικό όταν υπάρχει καρκίνος του προστάτη.

Εξειδικευμένος Νοσηλευτής για τον Καρκίνο του Προστάτη - Ένας έμπειρος αναγνωρισμένος νοσηλευτής που έχει κάνει επιπλέον εκπαίδευση για να γίνει εξειδικευμένος νοσηλευτής στη φροντίδα του καρκίνου του προστάτη.

Θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT) - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ορμονοθεραπεία.

Ιατρικός ογκολόγος - Ένας γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου με διαφορετικά φάρμακα και θεραπείες.

Μεταστατικός καρκίνος του προστάτη - Καρκίνος προστάτη που έχει εξαπλωθεί από τον αδένου του προστάτη και άρχισε να αναπτύσσεται σε άλλα μέρη του σώματος.

Μικροβιολόγος - Επαγγελματίας υγείας που μελετά τις ασθένειες για να κατανοήσει τη φύση και την αιτία τους. Οι μικροβιολόγοι εξετάζουν τους ιστούς στο μικροσκόπιο για τη διάγνωση του καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Μυς πυελικού εδάφους - Ένα στρώμα μυών στο έδαφος της λεκάνης που εκτείνεται σαν αιώρα από το ουραίο οστό στο πίσω μέρος μέχρι το ηβικό οστό μπροστά. Οι μύες του πυελικού εδάφους στηρίζουν την ουροδόχο κύστη και το έντερο. Η ουρήθρα (σωληνάκι ούρων) και το ορθό (πρωκτός) διέρχονται από τους μύς του πυελικού εδάφους.

Νοσηλευτής ακράτειας - Εξειδικευμένος νοσηλευτής που σας βοηθάει να διαχειριστείτε τυχόν προβλήματα που σχετίζονται με τη φροντίδα της ακράτειας (προβλήματα ουροδόχου κύστης και εντέρου) μετά τη θεραπεία.

Ομάδα υποστήριξης - Μια ομάδα ανθρώπων που παρέχουν συναισθηματική φροντίδα και ενδιαφέρον, πρακτική βοήθεια, πληροφορίες, καθοδήγηση, απόψεις και καθησύχαση για αγχωτικές εμπειρίες του ατόμου και των επιλογών αντιμετώπισης.

Ορμόνες - Μια ουσία που επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας του σώματός σας. Ορισμένες ορμόνες ελέγχουν την ανάπτυξη, άλλες ελέγχουν την αναπαραγωγή. Ορμονοθεραπεία - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT).

Ουρήθρα - Το σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα και το σπέρμα μέσω του πέους έξω από το σώμα.

Ουροδόχος κύστη - Ένα όργανο στη λεκάνη όπου συγκεντρώνονται τα ούρα.

Ουρολόγος - Χειρουργός που ασχολείται με άτομα που έχουν προβλήματα που αφορούν τα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, τον προστάτη και τα αναπαραγωγικά όργανα.

Προχωρημένος καρκίνος του προστάτη - Καρκίνος προστάτη που έχει εξαπλωθεί στον παρακείμενο ιστό ή σε άλλα μέρη του σώματος, όπως λεμφαδένες, οστά ή άλλα όργανα.

Ριζική προστατεκτομή - Εγχείρηση για την αφαίρεση του αδένου του προστάτη.

Στάδιο - Η έκταση ενός καρκίνου και αν η ασθένεια έχει εξαπλωθεί από μια αρχική περιοχή σε άλλα μέρη του σώματος.

Στερεοτακτική ακτινοθεραπεία - Μια τεχνική για την ακριβή τοποθέτηση της δόσης ακτινοθεραπείας σε έναν τρισδιάστατο χώρο.

Στυτική δυσλειτουργία - Αδυναμία επίτευξης ή διατήρησης μιας στύσης αρκετά σταθερής για διείσδυση. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ανικανότητα.

Τεστοστερόνη - Η κύρια ανδρική ορμόνη η οποία παράγεται από τους όρχις.

Φυσιοθεραπευτής - Ένας επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναρξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων.

Χημειοθεραπεία - Η χρήση φαρμάκων για να καταστρέψουν ή να επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Ψυχολόγος - Επαγγελματίας υγείας που παρέχει συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική υποστήριξη.

Καρκίνος του προστάτη

Σημειώσεις

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε την πρόοδό σας ή τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε για τα συμπτώματά σας μετά τη θεραπεία.

Σημειώσεις

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε την πρόοδό σας ή τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε για τα συμπτώματά σας μετά τη θεραπεία.

Καρκίνος του προστάτη

Σημειώσεις

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε την πρόοδο σας ή τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε για τα συμπτώματά σας μετά τη θεραπεία.

ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ (PCFA)

Είμαστε ο κορυφαίος κοινοτικός οργανισμός της Αυστραλίας που ασχολείται με την έρευνα, ενημέρωση και υποστήριξη για τον καρκίνο του προστάτη. Ως το κυριότερο φιλανθρωπικό ταμείο του κράτους για την έρευνα που αφορά τον καρκίνο του προστάτη την Αυστραλία, λειτουργούμε για να προστατεύσουμε την υγεία των τωρινών και μελλοντικών γενεών αντρών στην Αυστραλία και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των Αυστραλών αντρών και οικογενειών που επηρεάζονται από τον καρκίνο του προστάτη.

Το όραμά μας είναι ένα μέλλον όπου κανένας άντρας δεν θα πεθαίνει από καρκίνο του προστάτη και οι Αυστραλοί άνδρες και οι οικογένειές τους λαβαίνουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η PCFA αναγνωρίζει με ευγνωμοσύνη τη συμβολή, τις συμβουλές και την καθοδήγηση των αντρών που επιβίωσαν μετά από διάγνωση καρκίνου του προστάτη, των συντρόφων τους και των επαγγελματιών υγείας που βοήθησαν στην ανάπτυξη αυτού του φυλλαδίου προσφέροντας το χρόνο τους για να αναθεωρήσουν το περιεχόμενό του.

Για μια πλήρη λίστα των ατόμων που συνέβαλλαν και κριτικών, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του PCFA: pcfa.org.au

Υπεύθυνη Έργου και Επιμελήτρια: Jacqueline Schmitt PhD

Επιμέλεια: Helen Signy

Σχεδιασμός: Bloe Creative

Ιατρικές εικόνες: Marcus Cremonese

© Ίδρυμα Καρκίνου του Προστάτη Αυστραλίας 2020

Αυτό το έργο είναι πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε χρήση όπως επιτρέπεται βάσει του Νόμου Περί Πνευματικών Δικαιωμάτων 1968, κανένα μέρος δεν μπορεί να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς προηγούμενη να έχει γραπτή άδεια από το Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας. Τα αιτήματα και τα ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα θα πρέπει να απευθύνονται στον

Chief Executive Officer, Prostate Cancer Foundation of Australia, PO Box 499, St Leonards, NSW 1590 Australia. Website: www.pcfa.org.au

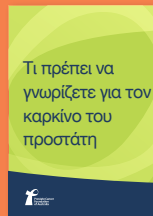
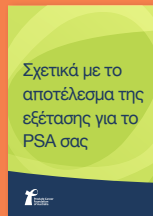
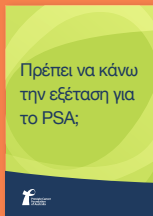
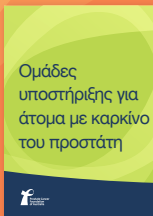
Email: enquiries@pcfa.org.au

Brochure code: PCFA13457_Greek_Jan_2022

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Το PCFA αναπτύσσει υλικό με βάση τα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία και συμβουλές από αναγνωρισμένους ειδικούς. Ωστόσο, δεν μπορεί να εγγυηθεί και δεν αναλαμβάνει καμία νομική ευθύνη για την εγκυρότητα ή την πληρότητα των πληροφοριών.

Μπορείτε επίσης να λάβετε αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια σε εκτυπώσιμη μορφή από την ιστοσελίδα μας pcfa.org.au



Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το PCFA στο 1800 22 00 99 ή στείλετε email στο: enquiries@pcfa.org.au



Prostate Cancer Foundation of Australia