

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Ανατολικής Αττικής

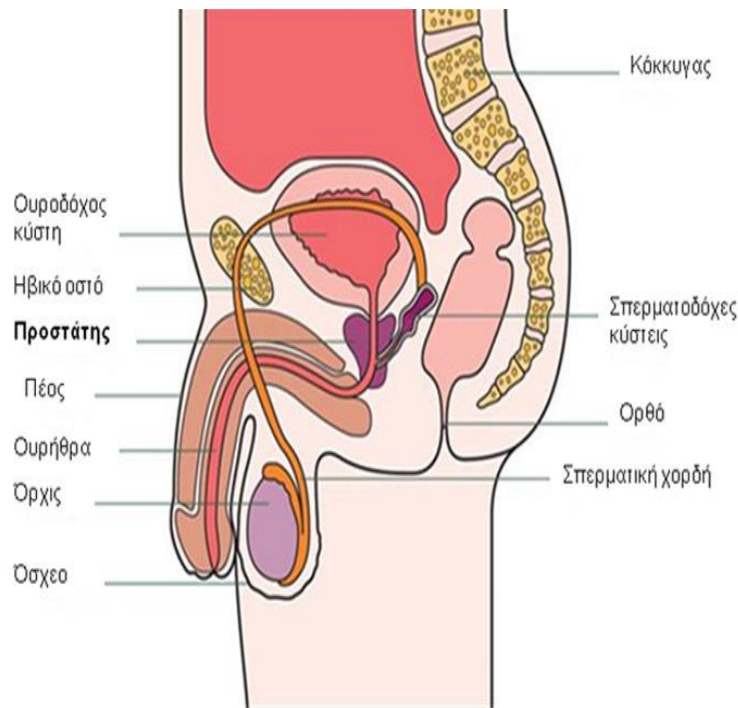
Μάρτιος 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ;

- Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας στον άνδρα με σχήμα περίπου όσο ένα καρύδι.
- Βρίσκεται ακριβώς κάτω από την ουροδόχο κύστη και μπροστά από το ορθό και τον πρωκτό.



- Η ουρήθρα ξεκινά από την ουροδόχο κύστη, διαπερνά κάθετα τον προστάτη και φτάνει έως την έξοδο του ανδρικού μορίου.
- Ο προστάτης απελευθερώνει ένα υγρό που προστατεύει το σπέρμα. Κατά την εκσπερμάτιση, ο προστάτης διοχετεύει το υγρό αυτό προς την ουρήθρα και απορρίπτεται μαζί με τα σπερματοζωάρια με τη μορφή του σπέρματος.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ

- Πρόκειται για το **συχνότερο καρκίνο των ανδρών** στις αναπτυγμένες χώρες και τη **2η αιτία θανάτου από νεοπλασίες στους άνδρες**, μετά τον καρκίνο του πνεύμονα.
- Περίπου **20% των ανδρών** θα προσβληθούν κατά τη διάρκεια της ζωής τους.
- Ο καρκίνος του προστάτη είναι μια νόσος που **αντιμετωπίζεται**.
- Η **έγκαιρη διάγνωση** συμβάλλει στην επιβίωση σε πολύ σημαντικό βαθμό.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

(αναλόγως αν επηρεάζονται ή όχι από τη συμπεριφορά)

Δεν επηρεάζονται

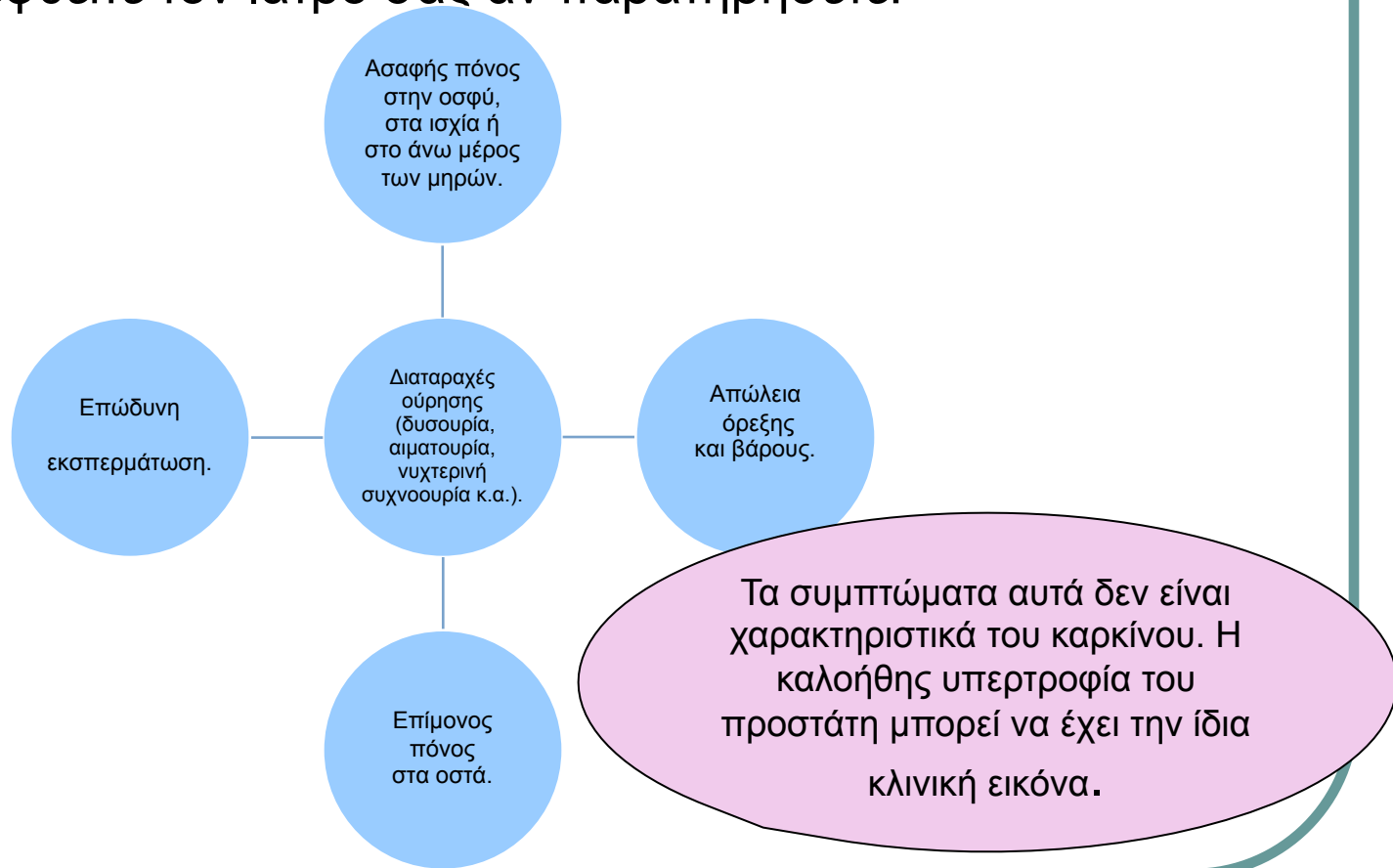
- Ηλικία: Η συχνότητα καρκίνου του προστάτη αυξάνεται παράλληλα με την ηλικία. Ο κίνδυνος εμφάνισης σε >75 ετών είναι 1:7 άνδρες, ενώ σε >85 ετών είναι 1: 5 άνδρες
- Κληρονομικότητα (οικογενειακό ιστορικό)
- Φυλή
- Υψηλά επίπεδα τεστοστερόνης

Επηρεάζονται

- Επάγγελμα
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Δίαιτα (ειδικά πλούσια σε λίπη)
- Παχυσαρκία

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Στα αρχικά στάδια είναι συχνά χωρίς συμπτώματα
Όμως, επισκεφθείτε τον ιατρό σας αν παρατηρήσετε:



ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Είναι μία διαδικασία που περιλαμβάνει **μέτρηση PSA** (προστατικού αντιγόνου), **δακτυλική εξέταση** και τέλος **βιοψία προστάτη** (με εντολή του ιατρού) η οποία βάζει και την οριστική διάγνωση.

1. Μέτρηση PSA

Ο όγκος του προστατικού αδένος αυξάνεται με την ηλικία κι έτσι παράγει περισσότερο PSA. Όμως από μόνο του το PSA δεν αποτελεί παρά ενδεχόμενο παράγοντα κινδύνου διότι αυξάνεται και στην καλοήγη υπερπλασία του προστάτη, στην προστατίτιδα.

Προϋποθέσεις πριν την εξέταση: Σεξουαλική αποχή 48 ώρες, να μην έχει προηγηθεί δακτυλική εξέταση ούτε άλλες ιατρικές πράξεις όπως κυστεοσκόπηση ή βιοψία, να μην έχουμε οδηγήσει ποδήλατο.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

2. Δακτυλική εξέταση (DRE): ο γιατρός εισάγει με γάντια ένα δάκτυλο στον πρωκτό για να ελέγξει το μέγεθος του προστάτη και να αξιολογήσει οποιεσδήποτε ανωμαλίες. Όμως πάλι πρόκειται για ενδεχόμενο παράγοντα κινδύνου διότι ένα φυσιολογικό αποτέλεσμα DRE δεν αποκλείει τον καρκίνο του προστάτη.

3. Βιοψία: Λαμβάνονται μικρά δείγματα ιστού από τον προστάτη, με την καθοδήγηση υπερηχογραφήματος. Με την βιοψία τίθεται η οριστική διάγνωση, όμως επειδή πρόκειται για ενδονοσοκομειακή χειρουργική πράξη χρήζει εντολής ιατρού, ο οποίος θα λάβει υπόψη του το ιστορικό του ασθενούς, την κλινική εξέταση και το PSA προτού αποφασίσει.

ΠΡΟΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Ουρολογική εξέταση και προσδιορισμός PSA στο αίμα, ετησίως στις ηλικίες άνω των 50 ετών.
- Σε άνδρες με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη, οι εξετάσεις αυτές πρέπει να γίνονται ετησίως μετά την ηλικία των 40 ετών.

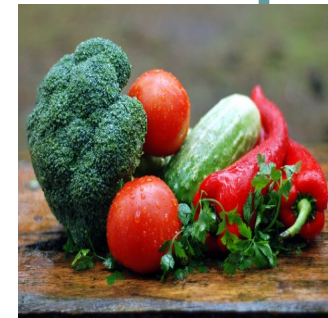
ΠΡΟΛΗΨΗ

Ο καρκίνος του προστάτη δεν μπορεί να προληφθεί. Όμως υπάρχουν κατάλληλα μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε ή να επιβραδύνετε την εξέλιξη της νόσου:

- υγιεινή διατροφή,
- άσκηση/ σωματική δραστηριότητα και
- προσυμπτωματικός έλεγχος

ΠΡΟΛΗΨΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Μειώστε την κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος,
- Έμφαση στα φρούτα, στα λαχανικά και στις φυτικές ίνες ολικής αλέσεως,
- Προτιμήστε τροφές που είναι πλούσιες σε λυκοπένιο, μια αντιοξειδωτική ουσία, όπως προϊόντα ντομάτας, γκρέιπ-φρουτ, καρπούζι κλπ.
- Το σκόρδο και τα λαχανικά, όπως το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο και το κουνουπίδι έχουν επίσης αντικαρκινική δράση.



www.pxhere.com

ΠΡΟΛΗΨΗ – ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Η άσκηση ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και βελτιώνει την κυκλοφορία, λειτουργίες που διαδραματίζουν ρόλο και στην πρόληψη του καρκίνου προστάτη
- Βοηθά την πρόληψη της παχυσαρκίας, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου
- Η τακτική άσκηση, τουλάχιστον 30' τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα, ενδέχεται να ελαχιστοποιεί τα συμπτώματα και να ελαττώνει την πιθανότητα διόγκωσης του προστατικού αδένα ή της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- www.agsavvas-hosp.gr
- www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/
- www.mayoclinic.org

Τμήμα Δημόσιας Υγιεινής & Προαγωγής Υγείας
Δ/νση Δημόσιας Υγείας
Περιφερειακής Ενότητας Ανατολικής Αττικής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Ανατολικής Αττικής