

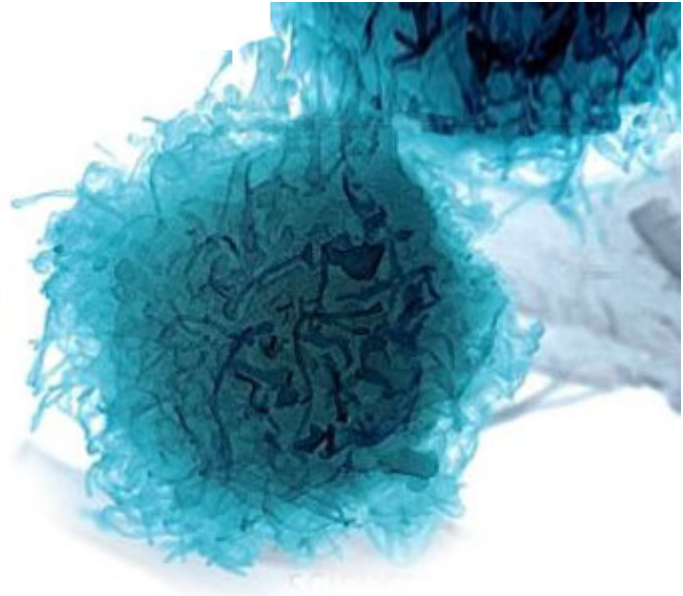
19 Σεπτεμβρίου 2012

19 Σεπτεμβρίου 2012: Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία

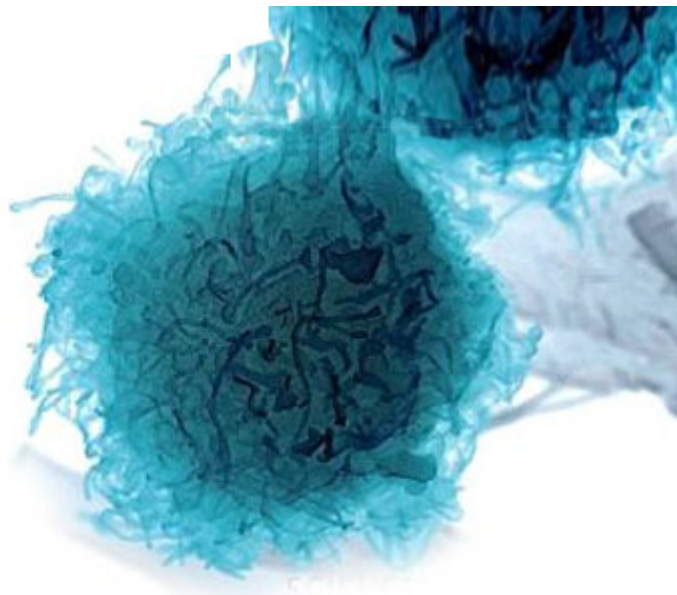
**Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά
του Καρκίνου του Προστάτη**

19 Σεπτεμβρίου 2012



**Ευρωπαϊκή Ημέρα κατά
του Καρκίνου του Προστάτη**

19 Σεπτεμβρίου 2012



Η Ημέρα κατά του Καρκίνου του Προστάτη έχει σαν στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού για μια νόσο που αφορά

εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο επηρεάζοντας την ποιότητα της καθημερινότητάς τους και θέτοντας σε κίνδυνο, μερικές φορές, ακόμα και τη ζωή τους.

Η νόσος σήμερα

Ο καρκίνος του προστάτη αποτελεί σήμερα το συχνότερο καρκίνο που διαγιγνώσκεται στους άνδρες, ενώ αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου των ανδρών άνω των 50 ετών, μετά τον καρκίνο του πνεύμονα. Ο καρκίνος του προστάτη αφορά κυρίως άνδρες 50-80 ετών και παραμένει κλινικά ασυμπτωματικός μέχρι να φτάσει σε προχωρημένο στάδιο.

Ο προστάτης είναι ένας αδένας που μοιάζει με κάστανο και βρίσκεται στο εσωτερικό του σώματος, κάτω από την ουροδόχο κύστη του άνδρα και περιβάλλει την ουρήθρα. Με την λειτουργία του συμβάλει:

- στον έλεγχο της ούρησης, το οποίο το πετυχαίνει λόγω της ανατομικής του θέσης,
- στον εμπλουτισμό του σπέρματος με χρήσιμα και απαραίτητα συστατικά,
- στη λειτουργία της εκσπερμάτισης.

Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;

Ο καρκίνος του προστάτη είναι μια νόσος σοβαρή αλλά όχι πάντοτε θανατηφόρα. Προέρχεται από τον ανώμαλο πολλαπλασιασμό των κυττάρων του προστάτη, ο οποίος βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη των ανδρών. Οι όγκοι σχηματίζονται αρχικά στο εξωτερικό του προστάτη και στη συνέχεια εξαπλώνονται στους γύρω ιστούς.

Πόσο συχνός είναι;

Με τα σημερινά δεδομένα, ένας στους 7 άνδρες θα εμφανίσει καρκίνο του προστάτη σε κάποια στιγμή της ζωής του. Όσο μεγαλώνει η ηλικία, μεγαλώνει και ο κίνδυνος.

Ποιοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο;

Άτομα με οικογενειακό ιστορικό (η ύπαρξη ιστορικού καρκίνου του προστάτη στην οικογένεια καθώς και η έναρξή του σε ηλικία κάτω των 55 ετών σε άτομα της οικογένειας, αυξάνει τις πιθανότητες στον άνδρα να εμφανίσει το νόσημα αυτό).

- Άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών (το ποσοστό των νέων διαγνώσεων του καρκίνου του προστάτη αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας, περισσότερο

από οποιαδήποτε άλλη μορφή καρκίνου).

- Οι έγχρωμοι άνδρες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθουν καρκίνο του προστάτη από ότι οι λευκοί.

Αν διαγνωστεί έγκαιρα, η θεραπεία του καρκίνου του προστάτη είναι συνήθως πολύ πετυχημένη.

Συμπτώματα

Η πλειοψηφία των προστατικών καρκίνων σε πρώιμα στάδια δεν προκαλεί καθόλου συμπτώματα, κάτι που κάνει ακόμα πιο σημαντική την τακτική εξέταση από τον γιατρό. Όταν υπάρχουν συμπτώματα, μπορεί να περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

- Συχνή ή επιτακτική ανάγκη ούρησης, με διακοπτόμενη ή καθυστερημένη ροή
- αίμα στα ούρα ή στο σπέρμα
- δυσουρία (δυσκολία στην ούρηση)
- συχνουρία, ιδιαίτερα το βράδυ
- πόνος ή τσούξιμο κατά τη διάρκεια της ούρησης
- ατελής κένωση της κύστης
- συνεχής πόνος στη ράχη, τη λεκάνη ή τους γλουτούς
- επώδυνη εκσπερμάτιση
- στυτική δυσλειτουργία
- απώλεια όρεξης και βάρους
- επίμονος πόνος στα οστά.

Διάγνωση

Δεδομένου του ότι η νόσος είναι συνήθως ασυμπτωματική, μπορεί να εντοπιστεί σε πρώιμα στάδια μόνο μέσα από τακτικό κλινικό έλεγχο, ο οποίος πρέπει να ξεκινάει στην ηλικία των 50 ετών και περιλαμβάνει:

- Την δακτυλική εξέταση του προστάτη, κατά την οποία ο αδένας ψηλαφείται για να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν ανωμαλίες στο μέγεθος, στο σχήμα και στην υφή του. Η δακτυλική εξέταση πρέπει να περιλαμβάνεται στον ετήσιο γενικό έλεγχο όλων των ανδρών ηλικίας 50 ετών και άνω.
- Την ειδική εξέταση αίματος με μέτρηση του ειδικού προστατικού αντιγόνου PSA κάθε 3 έτη και μετά τα 60 κάθε 2 έτη.
- Ο συνδυασμός των δύο αυτών μεθόδων μπορεί να δώσει τις ακριβέστερες πληροφορίες για την ύπαρξη ή μη της νόσου. Εάν έχετε οικογενειακό ιστορικό καρκίνου προστάτη σε συγγενείς πρώτου βαθμού, η εξέταση πρέπει να ξεκινά από την ηλικία των 40 ετών.

Η διάγνωση του καρκίνου του προστάτη επιβεβαιώνεται μόνο με βιοψία του προστάτη, ενώ εξετάσεις όπως η ανάλυση ούρων, μπορούν να συμβάλλουν στον αποκλεισμό ή την επιβεβαίωση άλλων παθήσεων με παρόμοια συμπτώματα.

Πρόληψη

Όπως προείπαμε, οι άνδρες άνω των 50 ετών θα πρέπει να υποβάλλονται τακτικά σε κλινικές διαγνωστικές εξετάσεις, για να μπορεί να γίνει έγκαιρα η ανίχνευση και θεραπεία της νόσου. Οι άνδρες που πληρούν παράγοντες επικινδυνότητας θα πρέπει να κάνουν εξετάσεις ήδη από την ηλικία 40 με 45 ετών.

Ενώ ο καρκίνος του προστάτη δεν δύναται να προληφθεί, εντούτοις, υπάρχουν μέτρα περιορισμού του κινδύνου για την ανάπτυξη της νόσου, όπως υπάρχουν και ενοχοποιητικοί παράγοντες:

- Η διατροφή που περιλαμβάνει υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών, επεξεργασμένων τροφών και κόκκινου κρέατος ενοχοποιείται για την ανάπτυξη της νόσου. Ο κίνδυνος για καρκίνο του προστάτη μπορεί να μειωθεί αν η διατροφή μας είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες, αν διατηρούμε το βάρος μας φυσιολογικό και αν κάνουμε καθημερινές σωματικές δραστηριότητες. Ασκηθείτε για 30' τη μέρα με όποιο τρόπο μπορείτε και σας αρέσει!
- Μελέτες επίσης δείχνουν ότι τροφές που είναι πλούσιες σε λυκοπένιο, μια αντιοξειδωτική ουσία, όπως ωμές ή μαγειρεμένες ντομάτες, γκρέιπ φρουτ και καρπούζι βοηθάνε. Το σκόρδο και τα λαχανικά όπως το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο και το κουνουπίδι έχουν επίσης αντικαρκινική δράση.
- Η σωματική άσκηση δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει την κυκλοφορία και επιταχύνει την πέψη, λειτουργίες που διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου. Επιπλέον, η άσκηση βοηθά την πρόληψη της παχυσαρκίας, που κι αυτή αποτελεί δυνητικό παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου.
- Τέλος, η καθημερινή άσκηση ενδέχεται να ελαχιστοποιεί τα συμπτώματα και να ελαττώνει την πιθανότητα διόγκωσης του προστατικού αδένου ή της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη.

Θεραπεία

Η ολική αφαίρεση του προστάτη (ριζική προστατεκτομή) αποτελεί την πιο συχνή θεραπεία του εντοπισμένου καρκίνου του προστάτη. Συνήθως συμπεριλαμβάνει την αφαίρεση και των κοντινών λεμφαδένων. Η εγχείριση συνήθως συνιστάται σε

άνδρες που είναι 50 με 70 ετών.

Για πιο ηλικιωμένους άνδρες ή για αυτούς που δεν μπορούν να αντέξουν την εγχείριση συνιστάται η θεραπεία με ακτινοβολία για να καταστραφούν τα καρκινικά κύτταρα.

Σε ειδικές περιπτώσεις που ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί, η αφαίρεση των όρχεων ή η ορμονοθεραπεία μπορεί να καθυστερήσει την ανάπτυξη του καρκίνου του προστάτη και επομένως να μειώσει ή να αναστείλει την περαιτέρω εξάπλωση της νόσου.

<http://bit.ly/131khJg>