

Deset preporuka za prevenciju karcinoma prostate

IZVOR: Fondacija za karcinom prostate
(Prostate Carcinoma Foundation, www.pcf.org)

Tri osnovna faktora rizika za karcinom prostate se ne mogu eliminisati:

- ♦ godine života - porastom godina povećava se rizik za nastanak ovog karcinoma;
 - ♦ porodična anamneza: ako su vam otac ili brat imali rak prostate, rizik da vi obolite je dva puta veći nego kod onih koji nemaju ovo porodično opterećenje;
 - ♦ mesto gde živite: u ruralnim sredinama karcinom se ređe javlja nego u modernim gradovima. Ipak, sledećih deset preporuka može eliminisati ili odložiti pojavu ove bolesti.
1. Unosite što manje kaloričnu hranu i pića, i budite fizički aktivni. Neka vaša telesna težina bude što bliža idealnoj.
 2. Pokušajte da smanjite količinu masti iz crvenog mesa i mlečnih proizvoda na minimum.
 3. Jedite što više ribe. Sva ozbiljna istraživanja pokazuju da riblje meso ima protektivan efekat zbog „dobrih masti“, posebno zbog omega-3 masnih kiselina. Izbegavajte transmasne kiseline kojih ima u margarinu.
 4. Pazite na unošenje kalcijuma u organizam. Nemojte unositi dodatne doze od preporučenih dnevnih doza. Kalcijum je koristan mineral, ali ne prekoračite dnevnu dozu od 1500 mg.
 5. Koristite što više kuvani paradajz, posebno sa maslinovim uljem. Pojedina povrća imaju zaštitni efekat, kao što su brokoli i karfiol. Ovu ishranu uvrstite u svoj nedeljni jelovnik. Soja i zeleni čaj su potencijalno korisni u svakodnevnoj ishrani.

6. Klonite se pušenja iz mnogih zdravstvenih razloga. Pijte alkoholna pića umereno, ako ih već pijete.
7. Trudite se da lečite stres, povišeni krvni pritisak, povišeni holesterol i depresiju. Lečenjem ovih stanja poboljšavate ukupno zdravlje i kvalitet življenja.
8. Šta je sa suplementima? – Izbegavajte preteranu suplementaciju sa megavitaminima. Mnogi vitamini, a posebno folati, su dobro „gorivo za karcinom“. Ako unosite dosta voća, povrća, zdravo zrnevlje, ribu i zdrava ulja, onda nema potrebe za multivitaminima.
9. Opustite se i uživajte u životu. Smanjite stres na poslu i u kući, što će poboljšati produžetak života i učiniti ga srećnijim.
10. Na kraju, možete da pojedete sav brokoli ovoga sveta, ali nećete potpuno ukloniti rizik od karcinoma prostate. Zbog toga, ako imate više od 50 godina, i ako se držite svih ovih preporuka o zdravom životu, javite se jednom godišnje svom urologu. Rektalni pregled prostate i PSA test, kao i razgovor sa urologom, razjasniće vam sve koristi i rizike koji su pred vama.

AKO SE OTKRIJE NA VREME,
U POČETNOM STADIJUMU,
KARCINOM PROSTATE
JE POTPUNO IZLEČIV!



SAVEZ DRUŠTAVA VOJVODINE
ZA BORBU PROTIV RAKA
21000 Novi Sad, Bulevar Mihajla Pupina 6/III
tel.: +381 21 66-11-619
web: www.vojvodina-cancer.org.rs
e-mail: info@vojvodina-cancer.org.rs



SAVEZ DRUŠTAVA VOJVODINE
ZA BORBU PROTIV RAKA



Prevencija karcinoma prostate

Autor:
Dr sci. med.
Dimitrije Jeremić

Prostata je žlezda koja okružuje mokraćnu cev i koja stvara tečnost koja ulazi u sastav semene tečnosti. Nalazi se u dubini karlice, ispod mokraćne bešike.

Šta je karcinom prostate?

Karcinom prostate je danas u čitavom svetu veliki problem muškog zdravlja, jer je drugi najčešći uzrok smrti muškaraca (odmah iza karcinoma pluća).

Karcinom prostate predstavlja nekontrolisan rast ćelija prostate. Verovatnoća da će se karcinom prostate pojaviti povećava se u starosti. Neki oblici karcinoma prostate rastu sporo i ne uzrokuju izraženu simptomatologiju, te je neophodno da se javite urologu ukoliko ste napunili pedeset godina ili ste stariji da bi se dijagnoza postavila u ranom stadijumu razvoja bolesti.

Ako se otkrije u ranoj (početnoj) fazi, karcinom prostate je izlečiv. Rana faza znači da se karcinom nije proširio izvan prostate.

Verovatnoća da se pacijent izleči od karcinoma prostate raste ukoliko se dijagnoza postavi ranije, te je redovan pregled najbolja prevencija!



Faktori koji povećavaju verovatnoću za razvoj karcinoma prostate su:

- ♦ starost: verovatnoća se povećava u starijem životnom dobu;
- ♦ prisustvo raka prostate u porodici: ukoliko je neko u Vašoj porodici (otac ili brat) imao karcinom prostate, verovatnoća se povećava;
- ♦ prisustvo raka dojke: ukoliko je Vaša majka bolovala od karcinoma dojke, verovatnoća se povećava;
- ♦ ukoliko ste bolovali od raka nekog drugog organa, verovatnoća se povećava;
- ♦ gojaznost: verovatnoća da će se razviti karcinom prostate raste kod gojaznih.



Najčešći simptomi koji bi trebali da Vas upute na pregled urologa su:

- ♦ morate da žurite u toalet da biste mokrili;
- ♦ ukoliko morate često da mokrite;
- ♦ peckanje prilikom mokrenja ili u toku ejakulacije;
- ♦ napor prilikom mokrenja, ili nemogućnost da se izbací sav urin;
- ♦ spor mokraćni mlaz;
- ♦ osećaj da se bešika nije u potpunosti ispraznila;
- ♦ problemi sa erekcijom (erektilna disfunkcija);
- ♦ krv u urinu ili spermi;
- ♦ bol i nelagodnost u oblasti karlice, donjem delu leđa ili gornjem delu butina;
- ♦ bol u kostima ili osetljivost.

Ovi simptomi mogu ukazivati i na postojanje drugih oboljenja prostate kao što su uvećanje i zapaljenje prostate, te je neophodno da Vaš urolog napravi određene preglede i analize, i ustanovi koji je tačan uzrok ovih tegoba.

Dijagnostikovanje karcinoma prostate

Dijagnoza se postavlja na osnovu urološkog pregleda, laboratorijskih analiza i drugih dijagnostičkih postupaka.

Urolog uzima detaljnu anamnezu i vrši **digitorektalni pregled (DRE)** koji predstavlja pregled prostate prstom kroz analni otvor pacijenta. Takav pregled je jednostavan, **kratkotrajan i bezbolan**.

Veliki značaj imaju i laboratorijske analize. Pored ostalih analiza radi se i nalaz **PSA (antigen specifičan za prostatu koji se nalazi u krvi)** koji može da ukaže, sa priličnom tačnošću na postojanje ili odsustvo karcinoma prostate.

PSA je najbolji test za ranu detekciju karcinoma prostate. Kad je prisutan karcinom, nivo PSA se povećava jer se više belančevina izlučuje u krv. Normalne vrednosti su: 0 – 4 ng/ml. Vrednost PSA do 4ng/ml smatra se urednom ako je digitalni pregled prostate uredan.

Dalje, radi se i **ultrazvučni pregled urotrakta** i prostate, a po potrebi i druga snimanja i pregledi.

Lečenje

Karcinom prostate se leči u zavisnosti od stadijuma u kojem se oboljenje nalazi. Ukoliko je bolest otkrivena u ranom stadijumu, dok je ograničena na prostatu, hirurškim lečenjem uklanjanja se prostata uz limfne čvorove. Ukoliko je u pitanju oboljenje koje se proširilo izvan prostate, pacijenti se leče hormonskim manipulacijama i hemioterapijom.